

VOTRE BOÎTE À OUTILS

Plein air

Itinéraire vers le plein air en CCL :
partout et pour tous



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir



VOTRE BOÎTE À OUTILS

Plein air

**Itinéraire vers le plein air en CCL :
partout et pour tous**



*Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir*

RESPONSABLE DE LA RECHERCHE ET DE LA RÉDACTION :

Christine Lacroix

Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

AIDE À LA RECHERCHE ET À LA RÉDACTION :

Caroline Bergeron

Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

GRAPHISME ET MISE EN PAGE :

Patrick Marcoux

Annie Fournier

La production de cet ouvrage est rendue possible grâce au soutien financier du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur pour les parties traitant spécifiquement des activités de plein air.

**Éducation
et Enseignement
supérieur**

Québec 

Nous remercions chaleureusement Éric Wagner, conseiller en activité de plein air à la Direction du sport, du loisir et de l'activité physique pour ses conseils et ses nombreuses ressources.

Nous tenons également à remercier Adrienne Blattel, de l'Association récréative Milton-Parc, pour sa précieuse collaboration.

Cette boîte à outils est disponible au bureau de la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir :

2301, 1^{re} avenue
Québec (Québec) G1L 3M9
418 686-0012
fqcl@fqcl.org
www.fqcl.org

ISBN 978-2-9812851-8-8 (version imprimée)

ISBN 978-2-9812851-9-5 (version PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2020

Table des matières

| | |
|--|----|
| Introduction / Mise en contexte..... | 6 |
| Présentation du projet..... | 7 |
| Qu'est-ce que le plein air en CCL?..... | 8 |
| Du plein air en CCL..... | 13 |
| 1. Planifier..... | 13 |
| 2. Vérifier les possibilités..... | 14 |
| La sécurité..... | 14 |
| L'accessibilité..... | 16 |
| Qualité de l'animation..... | 17 |
| Le transport..... | 17 |
| 3. Communiquer..... | 18 |
| 4. Utiliser un aide-mémoire..... | 20 |
| Matériel..... | 20 |
| Sécurité..... | 21 |
| Respect de l'environnement..... | 23 |
| 5. Connaître les clés d'une animation réussie..... | 24 |
| Conseil généraux..... | 24 |
| Groupe d'âge..... | 24 |
| Groupes divers..... | 28 |

| | |
|--|-----------|
| 6. Évaluer..... | 30 |
| Les ressources disponibles..... | 30 |
| Lieux de pratique..... | 30 |
| Soutien..... | 31 |
| Promotion..... | 31 |
| Formation..... | 32 |
| Financement..... | 32 |
| Partenaires possibles..... | 33 |
| Annexes..... | 35 |
| ANNEXE 1 - Fiche de planification..... | 36 |
| ANNEXE 2 - Exemple d'horaire d'une activité en plein air..... | 39 |
| ANNEXE 3 - Liste des organismes et des programmes..... | 40 |
| ANNEXE 4 - Transport en commun..... | 44 |
| ANNEXE 5 - Bandeau..... | 46 |
| ANNEXE 6 - Affiche..... | 47 |
| ANNEXE 7 - Encart..... | 48 |
| ANNEXE 8 - Aide-mémoire..... | 49 |
| ANNEXE 9 - Liste de références par activité..... | 58 |
| ANNEXE 10 - Évaluation d'une activité..... | 62 |
| ANNEXE 11 - Exemple de lettre de partenariat..... | 65 |
| ANNEXE 12 - Banque des activités..... | 66 |
| Liste des activités..... | 66 |
| Références..... | 98 |



Introduction / Mise en contexte

Il est reconnu que le plein air offre des bienfaits remarquables en lien avec la santé et le bien-être de tout individu. Il est aussi reconnu que les gens vont, en général, préférer faire une même activité à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur. « Plusieurs personnes optent d'ailleurs pour les activités de plein air en raison, justement, de leur dimension sociale »¹. À condition qu'ils aient la possibilité de choisir! Voilà pourquoi la Fédération des centres communautaires de loisir (FQCCL) veut développer davantage une culture de plein air, notamment par l'accès à des outils, à du financement et à du matériel. Contribuer à améliorer la santé de tous les citoyens cadre parfaitement avec la mission des centres communautaires de loisir (CCL).

La FQCCL regroupe les CCL qui ont comme mission de favoriser le développement holistique de la personne, de soutenir la famille et d'encourager l'implication des citoyens dans leur communauté locale, et ce, au moyen du loisir communautaire, de l'action communautaire et de l'éducation populaire. Elle est engagée à contribuer au bien-être, au développement et à l'accroissement du pouvoir d'agir des individus, des familles et des collectivités.

La Fédération soutient le développement des CCL en offrant à ses membres des services polyvalents et adaptés à leurs besoins. Elle forme, informe et encadre, en plus d'agir en interaction avec les organismes et les associations qui poursuivent les mêmes buts et les mêmes orientations que ses membres. Elle promeut et défend également les intérêts des CCL auprès des pouvoirs publics en représentant ses membres lors d'audiences gouvernementales.

1 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. (2017). p.19.

Présentation du projet

Le projet Itinéraire vers le plein air en CCL : partout et pour tous a pour but de favoriser la pratique des activités de plein air en CCL par le biais d'outils adaptés à leur réalité. Ainsi, des outils pour encourager le développement de nouvelles actions et pour consolider des activités de plein air déjà en place, ainsi qu'une formation, sont développés et mis à la disponibilité des centres pour bonifier leur programmation. Ces idées peuvent bien sûr être adaptées, modifiées et bonifiées pour une meilleure implantation dans leur milieu. Il sera d'ailleurs possible pour les membres de partager entre eux des idées et des actions gagnantes. De plus, ce projet mènera possiblement les centres à déplacer certaines de leurs activités intérieures à l'extérieur, puisqu'ils prendront conscience de l'univers de possibilités d'actions en plein air. Ils seront aussi plus habiles pour identifier les activités en plein air qu'ils réalisent déjà et pour les développer davantage.

La Fédération continue de soutenir le développement et la pérennité de cette culture du plein air en CCL avec le présent document, conçu pour les intervenants œuvrant dans les CCL qui possèdent déjà une expertise en organisation, en animation et en programmation d'activités dans leur milieu. Il offre des idées d'activités, met en relief des références et des outils existants de différents organismes plein air, et valorise une adaptation de ceux-ci. Cependant, cette boîte à outils n'est pas un portrait exhaustif de tout ce qui se fait en plein air et se veut évolutif, éventuellement bonifiée par d'éventuelles mises à jour.

Nous souhaitons que ce document soit l'étincelle pour allumer le feu d'une passion plein air en devenir en centre communautaire de loisir!

Il est également possible de télécharger les outils de cette boîte via la Section Membre du site web de la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir.

Qu'est-ce que le plein air en CCL?

Nous retrouvons dans la littérature plusieurs définitions pour le plein air. Dans le cadre de ce projet, les activités de plein air font référence aux activités faites dehors ou à l'extérieur d'un bâtiment, en milieu ouvert, tout en s'appuyant sur les définitions du Conseil québécois du loisir (CQL) et celle du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (MEES) :

« Un ensemble d'activités de plein air dans un cadre non compétitif et non motorisé, qui permet à une personne d'entrer en contact avec les éléments du milieu naturel, sans rien y prélever et dans le respect de ces derniers, à des fins de contemplation, d'évasion, d'observation, d'exploration ou d'aventure.¹ »

« L'activité de plein air est une activité physique, pratiquée en milieu ouvert, dans un rapport dynamique et harmonieux avec des éléments de la nature. L'activité de plein air est généralement de nature récréative et de pratique libre, tout en n'éliminant pas les événements et autres activités structurées; permet aux pratiquants d'adapter l'intensité physique demandée par l'activité en fonction de leurs capacités et de leur besoin de dépassement; entraîne un déplacement sans l'usage de moyens motorisés; exclut l'aspect purement compétitif visant à déterminer l'élite; fait référence à une manière d'être, généralement en harmonie avec le milieu environnant, le plus souvent dominé par les éléments naturels; se vit dans un esprit de détente, de découverte, d'exploration ou d'aventure; inclut les formes de pratique en milieu urbain, comme dans les grands parcs, jusqu'à celles en pleine nature.² »

Une activité en plein air est une activité qui se déroule à l'extérieur, en particulier dans des espaces verts. Les lieux de pratique peuvent être très nombreux, variés et de tous milieux, de l'urbain jusqu'à la nature vierge. Cette variété favorise une augmentation de la fréquence des pratiques.

1 CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. (2014)

2 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. (2017). p.11.

« Les espaces naturels, notamment ceux situés près des résidences, constituent des endroits de proximité pour être actifs. L'accessibilité à des parcs et à des espaces naturels attrayants est d'ailleurs associée à un niveau d'activité physique plus élevé dans la population, puisque ces lieux présentent plus d'incitatifs pour bouger qu'un environnement bâti.³ »

Il faut cependant faire la différence entre une activité en plein air et une activité de plein air, puisque la réalité des CCL englobe ces deux notions.

« D'une part, l'activité en plein air se caractérise par l'utilisation de l'environnement comme support à la pratique d'une activité. L'environnement est un lieu où se déroule l'activité, sans plus.

D'autre part, l'activité de plein air nous renvoie à un concept plus complexe : il s'agit d'une manière d'être avec l'environnement et avec les gens qui partagent l'activité. L'individu est conscient de son environnement, il reconnaît l'importance des sens et respecte le rythme de mère Nature.⁴ »

Ainsi une activité en plein air peut se vivre en tous lieux et être culturelle ou sportive, en autant qu'elle se trouve à l'extérieur. C'est une activité qui peut tenir compte davantage de la technique et des équipements sans obligatoirement avoir de relation avec la nature et l'environnement.



3 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. (2017). p.18.

4 BEAUMONT, J. et DEVOST, D. (2007).

L'idée maîtresse de ce document est d'amener les gens à découvrir de plus en plus les bienfaits de la nature en offrant un éventail d'activités extérieures. Cet éventail cherche à augmenter la pratique des activités de plein air, dans un continuum qui se veut accessible.

En résumé, toutes activités en plein air sont des activités extérieures. Parmi celles-ci se trouvent les activités de plein air qui, elles, nécessitent minimalement une activité physique et un contact avec la nature. Pour simplifier la lecture et éviter la confusion, le terme «activité extérieure» sera utilisé dans le texte pour désigner toute activité en plein air.



La figure ci-dessus⁵ des milieux de pratique du MEES nous permet d'identifier les différents niveaux de pratique d'activité de plein air. Nous pouvons aussi les répertorier par les différents types de milieu suivants :

5 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. (2017). p.45.



Parc : espace vert où l'on peut retrouver des arbres, des arbustes, des fleurs ainsi que du mobilier urbain tels que des bancs et des modules de jeux pour enfants ;



Forêt : milieu boisé où l'on peut retrouver des arbres de différentes essences ;



Champs : milieu naturel en friche ou en culture ;



Littoral : près d'un plan d'eau ;



Espace urbain : en ville, dans le quartier comme dans les ruelles.

Cette façon de catégoriser les milieux s'aligne avec les outils du programme de psychomotricité Le jardin de Pirouette et Cabriole volet plein air auxquels nous ferons référence plusieurs fois dans ce document.

« **Selon Pretty et ses collaborateurs, le contact avec la nature peut se faire de trois façons, soit par l'observation, l'immersion et la participation active. Les bienfaits ressentis varieront selon le moyen retenu. Ainsi, plus le contact et l'interaction avec la nature sont soutenus, plus l'incidences sur la constitution et la durée des effets bénéfiques seront notables.** »⁶

6 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. (2017). p.20.

La pratique d'une activité extérieure peut se vivre sous différentes formes en CCL, selon l'objectif qu'elle cherche à atteindre. S'inspirant des trois façons de vivre un contact nature selon Pretty, plusieurs activités peuvent se qualifier d'être sous format de :

- **Techniques de base** : Cette forme d'animation permet de présenter les techniques essentielles pour pratiquer l'activité choisie.
- **Initiation** : la formule d'initiation à une activité ou une discipline peut servir pour apprendre les principes de base d'une activité, à expérimenter une activité et à vérifier notre intérêt pour celle-ci. Dans ce dernier cas, elle peut aussi prendre la forme d'atelier ponctuel.
- **Activité physique** : l'activité physique fait référence à une dépense énergétique des ressources du corps lui permettant d'effectuer des mouvements, comme dans la pratique d'un sport par exemple.
- **Observation** : les activités d'observation visent à observer attentivement les phénomènes, les événements, la faune et la flore, à permettre de faire de la contemplation, etc.
- **Immersion** : être en immersion signifie se retrouver dans un milieu de pleine nature comme un parc national.
- **Aventure** : les activités dites d'aventure de plein air se déroulent dans un milieu naturel particulier (endroit inusité, isolé, inhabituel ou sauvage) et nécessitent davantage de préparation, d'organisation et d'encadrement. Exemple : randonnée en raquettes avec camping en refuge une fin de semaine.
- **Pratique libre ou exploration** : toute activité pratiquée librement dans un lieu extérieur, en groupe ou seul, sans animation comme telle.

Ces ateliers peuvent viser un groupe d'âge ou être ouverts à tous, selon votre objectif à l'exception du type aventure qui vise davantage un groupe d'âge spécifique ayant des capacités physiques et des compétences adéquates, selon l'objectif déterminé.

Il est aussi possible qu'une même activité touche plusieurs de ces aspects. À titre d'exemple, une grande randonnée en milieu naturel permet de vivre une activité physique par la marche et l'observation d'oiseaux, si un temps est prévu dans l'horaire pour le faire.

Du plein air en CCL

Cette section présente les étapes à suivre pour créer et organiser une activité extérieure en CCL. Vous y retrouverez des informations générales avec des références et des outils concrets pour vous aider à faire vivre à vos participants une expérience plein air mémorable!

1. Planifier

Mettre en place une activité extérieure nécessite de la planification, de l'organisation et de l'encadrement. La planification aide à assurer la sécurité du groupe et des individus qui le composent. Elle contribue aussi au succès de votre aventure, qui sera une expérience sécuritaire et divertissante et, souhaitons-le, qui invitera le participant à répéter l'exercice.

Voici donc quelques questions pour vous aider à planifier une activité extérieure :

- **Où** : déterminer le lieu de pratique;
- **Quand** : Saison, jour, heure, l'horaire de l'activité;
- **Quoi** : quel type d'activité, le niveau habileté (débutant, intermédiaire, etc.) ;
- **Comment** : matériel, type de transport, etc. ;
- **Combien** :
 - de temps (la durée) ;
 - de fois (la régularité, la fréquence) ;
 - d'argent (le coût) ;
 - de personnes participant à l'activité (le ratio participant/animateurs)

• **Qui :**

- Les animateurs, les bénévoles, les intervenants spécialisés;
- Les participants seront des enfants, des adultes, des aînés, des adolescents;
- Des personnes à mobilité réduite, un groupe multiculturel, des familles, etc.

Des informations sont disponibles pour adapter et offrir une offre d'activité extérieure pour des personnes ayant des incapacités.⁷

Pour vous soutenir dans cette étape, une fiche de planification ainsi qu'un exemple d'horaire d'une activité extérieure ont été développés et placés en annexes 1 et 2. Vous pouvez les modifier selon vos besoins; ces exemples vous servent de canevas pour organiser vos activités.

2. Vérifier les possibilités

Pour optimiser votre organisation, il est important de faire une vérification des lieux de pratique visés ainsi que les conditions météorologiques avant de faire l'activité. De plus, il est suggéré de prendre en considération les éléments suivants :

La sécurité.

La sécurité consiste à prévenir et gérer des situations qui impliquent des risques ou des dangers pouvant survenir lors d'une activité. Nous pouvons catégoriser les risques en deux groupes :

- **Risques humains :** encadrement, information, communication, attitude, comportement et caractéristiques des participants.
- **Risques mécaniques et environnementaux :** environnement, installations et équipement.

⁷ DUQUETTE, M.-M., CARBONNEAU, H. et ST-ONGE, M. (2016).

Voici une liste de facteurs de risques humains :

- responsable non qualifié, inexpérimenté;
- premiers soins et plan d'urgence déficients;
- planification déficiente : itinéraire inconnu, horaire inadéquat;
- manque de leadership;
- qualité et quantité d'information insuffisante;
- capacité des participants inadéquate pour le projet;
- incapacités et limites physiques, état de santé;
- influence du groupe;
- attitude individuelle négative sur le groupe;
- préparation individuelle insuffisante des participants.

Les facteurs de risques mécaniques et environnementaux se déclinent ainsi :

- conditions météorologiques;
- site éloigné des services médicaux;
- manque de repère sur le parcours ou le site;
- dangers liés aux animaux sauvages et aux insectes;
- dangers liés aux accidents du terrain et aux infrastructures;
- dangers liés à la flore (arbres morts, herbe à puce...);
- dangers liés à la présence de cours d'eau;
- mauvais état du matériel;
- équipements non conformes aux normes;
- équipements insuffisants en nombre et inadéquats aux participants.

Pour plus d'informations concernant ce thème, nous vous invitons à consulter le point 4 de cet ouvrage, *Utiliser un aide-mémoire*.

L'accessibilité.

L'accessibilité signifie le caractère de ce qui est accessible, atteignable, abordable, dont on peut s'approcher, mais aussi que l'on peut comprendre, qui est intelligible. L'accessibilité au loisir a donc plusieurs dimensions :

- **Sociale** : capacité de générer du lien social (lieux favorisant la convivialité, le réseautage, etc.);
- **Temporelle** : fait référence aux plages horaires et périodes de temps (horaires, variation saisonnière des activités, etc.);
- **Culturelle** : fait référence aux connaissances, croyances, coutumes, valeurs, traditions, rites, etc. (pouvoir vivre une activité en lien avec les valeurs et modes d'expression comme la langue, les traditions, etc.);
- **Économique** : montant d'argent consacré au loisir (tarification, droits d'accès, activités gratuites ou avec rabais, etc.);
- **Spatiale** : fait référence à l'offre des activités sur un territoire donné, à l'accessibilité physique aux sites, aux équipements, aux activités notamment pour les personnes à capacité physique restreinte.

Pour favoriser un loisir inclusif le plus possible, plusieurs documents existent afin de vous orienter dans votre organisation, notamment les guides *Aménager des espaces favorables au loisir, au sport et au tourisme*⁸ ainsi que le *Guide pour développer, implanter et pérenniser une offre de plein air accessible pour les personnes ayant des incapacités*⁹ L'organisme *Accès-Loisirs Québec* est aussi un bel exemple de soutien pour rendre accessible le loisir dans la communauté.¹⁰

8 MIAUX, S. & ROULT, R. (2016).

9 GILBERT, A., CARBONNEAU, H. et ST-ONGE, M. (2016).

10 ACCÈS LOISIRS QUÉBEC. (2011)

Qualité de l'animation.

- S'assurer d'avoir un intervenant compétent pour animer l'activité choisie. Certaines activités nécessitent une habileté et une formation pour qu'on puisse l'animer. Si cela s'avère nécessaire, consulter les organismes plein air en annexes 3 et 9 pour utiliser les services d'une ressource professionnelle.
- Connaître les clés d'une animation réussie (voir le point 5, du présent document).
- S'assurer d'une cohabitation harmonieuse entre les usagers. Par exemple, éviter d'animer son groupe de participants près de gens qui font de l'observation d'oiseaux.
- S'assurer que l'endroit est adéquat pour communiquer avec les participants. Par exemple, éviter de se grouper près d'une artère avec beaucoup de circulation de véhicules pour transmettre des informations verbalement.

Le transport

- Vérifier le type de transport optimal selon les participants et réserver si nécessaire (covoiturage, autobus, transport adapté, etc.); vous avez en référence un lien qui vous donne l'information concernant le transport en autobus scolaire pour les enfants de moins de 5 ans.¹¹
- Vérifier les possibilités de stationnements pour les véhicules et les autobus ;
- Pour les transports en commun, vous avez en annexe 4 un exemple de document donnant de l'information sur les différents moyens de transport et les lieux de pratique pour la région de Montréal.

11 REGROUPEMENT DES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE DE LA MONTÉRÉGIE. (2014)

3. Communiquer

Dans cette section, plusieurs possibilités de faire la publicité d'activités extérieures sont présentées. Vous utilisez déjà la plupart de ces moyens, mais vous aurez en main des canevas vous permettant d'y placer vos informations. Ainsi quelques exemples d'outils promotionnels et d'invitations sont disponibles et modifiables selon vos besoins :

- Réseaux sociaux : Facebook, Instagram, Messenger, etc.. Vous trouverez en annexe 5 un bandeau plein air FQCCL que vous pouvez utiliser dans vos réseaux sociaux ou en signature.
- Des affiches modifiables afin d'y inscrire le nom de votre activité, une courte description, vos coordonnées et votre logo en annexe 6.
- Des encarts modifiables afin d'y inscrire votre activité, vos coordonnées et votre logo en annexe 7.
- Des capsules vidéo promotionnelles présentant des activités extérieures en CCL, accessibles sur le site de la FQCCL.

Exemples d'invitation à une activité de plein air en CCL

RANDONNÉE EN HIVER

Suivez-nous en forêt lors d'une randonnée sous la neige et découvrez les arbres et plantes qui pourraient vous être utiles pour vous soigner en hiver !

Au programme, les arbres et plantes qui ont permis à nos ancêtres de survivre et qui vous permettront de :

- faire le plein de vitamine C, de minéraux et de nutriments et de renforcer votre système immunitaire ;
- désinfecter les plaies et les coupures ;
- fabriquer un pansement naturel ;
- aider à combattre le rhume, la grippe et autres infections ;

- aider à stopper une hémorragie en cas de blessure ;
- soulager la douleur et l'inflammation.

Nous ferons une pause lors de la randonnée dans l'un des refuges du parc, où vous pourrez déguster une tisane chaude à base de plantes vues lors du cours. Il s'agit par ailleurs d'une randonnée de niveau facile.

Vous aurez besoin :

- De vêtements appropriés à la température et à la randonnée. L'activité aura lieu beau temps, mauvais temps. Habillez-vous chaudement et avec des multicouches pour pouvoir vous ajuster à la température. Évitez le coton !
- D'eau et de collations ;
- D'un cahier de notes et d'un crayon, ainsi qu'une caméra si vous le souhaitez (aucune vidéo n'est permise).

Prix : sur donation (donation suggérée de 20\$ / vous donnez ce que vous pouvez)

Notez qu'il vous faudra aussi payer les frais d'entrée au parc de 10\$.

Rendez-vous : à l'accueil du Parc, vers 12h45.

Nombre maximum de participants : 15

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : écrivez-moi sur un message sur notre page Facebook ou à vivelepleinair@ccl.com pour confirmer votre présence.

Au plaisir de marcher avec vous !



CCL JOYEUX

Les plaisirs de jouer dehors en famille!

Activité gratuite!

Dans le cadre de la journée des droits de l'enfant, le **CCL JOYEUX** vous offre un moment en famille pour jouer dehors et profiter de la nature!

L'activité aura lieu le 9 novembre derrière le Centre communautaire de loisirs (12345, boul. de la joie, Québec)

De 10 h à 14 h

Inscription non requise

Au programme : chasse au trésor, parcours actif en famille, collations, brico-nature, pétanque, photo de famille à l'extérieur et plus encore!

L'ACTIVITÉ SERA ANNULÉE EN CAS DE PLUIE!

4. Utiliser un aide-mémoire

Dans l'organisation d'une activité, l'aide-mémoire est un outil intéressant, tant pour l'animateur que pour le participant. Dans cette section vous trouverez des listes dédiées au matériel, à la sécurité et au respect de l'environnement.

Matériel

Ce document contient la liste des éléments à apporter lors d'activités de plein air. Il sert d'aide-mémoire pour les participants dans leur préparation à l'activité. Il peut aussi servir à l'animateur pour s'assurer d'avoir tous les éléments pour réussir son activité. Vous trouverez en annexe 8, un exemple d'aide-mémoire pour l'activité de randonnée pédestre.

Comme chaque activité nécessite son propre matériel, vous avez en annexe 9 des références et des liens Internet d'organismes de plein air offrant aussi des listes d'éléments à apporter pour différentes activités.

Sécurité

En tant qu'organisateur de l'activité, vous pouvez vous poser les questions suivantes en lien avec les consignes générales de sécurité:

- Connaissez-vous les risques inhérents à la pratique de cette activité?
- Connaissez-vous les normes et les règles qui régissent votre activité?
- Connaissez-vous l'environnement dans lequel vous pratiquerez l'activité? (voir annexe 8, *Exemple d'aide-mémoire pour éviter les tiques*)
- Avez-vous l'équipement nécessaire et celui-ci est-il en bon état, en plus de répondre aux normes reconnues?
- Avez-vous pris les dispositions nécessaires, notamment en vérifiant si le site ou l'organisme qui vous accueille a un plan d'urgence en place? (voir annexe 8, *Exemple d'aide-mémoire des Procédures d'urgence*)
- Votre technique sportive est-elle adéquate?
- La ou les personnes qui encadrent l'activité ont-elles les qualifications appropriées et appliquent-elles les consignes de sécurité de base? (voir exemple de Vélo Québec *Circuler en sécurité et partager la route* : <https://www.velo.qc.ca/boites-a-outils/securete/circuler-en-securete/>)

La fiche de planification peut être un outil intéressant pour bonifier le volet sécurité. De plus, plusieurs documents et liens sont disponibles pour le volet de la sécurité:

- Site du MEES pour différents sports et disciplines¹²;
- Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air - normes, exigences et procédures du Conseil québécois du loisir, en collaboration avec les fédérations de plein air;
- Site de Parcs Canada et de la Sépaq pour la sécurité du voyageur;
- Référentiel en gestion de risques en enseignement en contexte de plein air de la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ)¹³

¹² MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. (2013)

¹³ FÉÉPEQ. (2020)

Selon l'activité choisie, il est nécessaire d'indiquer les techniques de pratique sécuritaire. Pour plus d'informations concernant ce thème, nous vous invitons à consulter l'annexe 9 du présent ouvrage, *Listes de références par activité*.

À noter : il est important d'avoir en sa possession une trousse de premiers soins et une trousse de réparation pendant toute la durée de l'activité.

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Minimalement vous devez posséder dans votre trousse de premiers soins¹⁴ les éléments suivants : sac plastique (pour imperméabilité), différents pansements, le nécessaire pour les brûlures, du ruban adhésif, épingles de sûreté et canif.

Un petit livret de premiers soins peut être un bel atout pour vous aider à prodiguer les soins. La trousse parfaite n'existe pas! « Souvenez-vous que votre trousse ne sauvera jamais une vie ; ce sont vos connaissances, vos habilités à improviser et votre savoir-faire qui vous sortiront de situations d'urgence. »¹⁵

TROUSSE DE RÉPARATION

Pour la trousse de réparation, il est conseillé de faire une liste de bris d'équipement possible pour apporter ce qui serait nécessaire à sa réparation. Voici quelques exemples; du fil et une aiguille à coudre, des épingles de sûreté, du ruban adhésif toilé, un outil multi-usage comme un couteau Suisse, etc.¹⁶

TROUSSE DE SURVIE

L'animateur devrait avoir quelques éléments de base de survie pour n'importe quelle situation en plein air tel que sifflet ou miroir, allumettes imperméables, supplément d'eau et de nourriture, lampe de poche, bâche pour abri temporaire, boussole, cellulaire pour la communication, vêtement de rechange, protection contre le soleil, etc. Idéalement, tous les participants devraient avoir ce matériel de base.

14 GÉO PLEIN AIR. (2014)

15 GÉO PLEIN AIR. (2015). Ne partez pas sans elle!

16 GÉO PLEIN AIR. (2015).

Respect de l'environnement

Il est important de profiter de la nature tout en la respectant. Un code d'éthique est disponible via le programme Sans trace. Ce dernier est un programme national et international conçu pour aider les adeptes du plein air à prendre des mesures pour réduire leur impact lorsqu'ils s'adonnent à la pratique d'activités de plein air variées. Le programme vise à sensibiliser les adeptes du plein air sur les techniques qui permettent de prévenir et de réduire la dégradation du milieu naturel. Sans trace se veut un programme axé sur l'éducation et le respect. Nous suggérons nécessaire de transmettre ces informations aux participants¹⁷.



**LE CODE D'ÉTHIQUE
PROGRAMME « SANS TRACE »**
(Les 7 principes du **Sans trace**¹⁸¹⁹²⁰)

1. Préparez-vous et prévoyez
2. Utilisez les surfaces durables
3. Gérez adéquatement les déchets
4. Laissez intact ce que vous trouvez
5. Minimisez l'impact des feux
6. Respectez la vie sauvage
7. Respectez les autres usagers



¹⁷ RANDO QUÉBEC. (2020). Formation et Sans trace

¹⁸ SANS TRACE CANADA. (2009).

¹⁹ DE VILLE EN FORÊT.

²⁰ RANDO QUÉBEC.

5. connaître les clés d'une animation réussie

Conseil généraux

Quelques conseils généraux pour une animation plein air réussie :

- Favoriser un accueil dynamique, enthousiaste et vrai. Vous pouvez utiliser un jeu brise-glace pour créer une ambiance agréable;
- Observer les participants afin d'ajuster l'intervention; vérifier si les participants ont du plaisir à vivre l'activité, s'ils ont de l'intérêt, s'ils participent activement ;
- Susciter le plaisir, donner un but à la sortie, lancer un défi ;
- Stimuler l'intérêt des participants; par exemple, poser des questions, faire des démonstrations, faire de la rétroaction positive ;
- Provoquer, amorcer une expérience; par exemple, s'intéresser à un oiseau en l'observant, donner du temps de pratique libre ;
- Accompagner et favoriser la participation active et collaborative des participants :
 - Un participant qui connaît bien le quartier peut partager des informations historiques et architecturales pendant la randonnée en milieu urbain ;
 - Un participant qui a une passion pour l'ornithologie peut partager des trucs d'observation des oiseaux en animant une partie de la sortie.



Groupe d'âge

Une animation réussie s'ajuste en fonction des participants. Ainsi, nous vous présentons des éléments d'ordre général à prendre en considération pour vos activités en regard des différents groupes d'âge suivants :

Avant 6 ans, favoriser ²¹

- l'imaginaire, le conte, le jeu ;
- l'aménagement d'espaces ouverts sécurisants, mais riches en variété ;
- l'exploration individuelle autonome ;
- des situations de réussite ;
- plusieurs activités courtes, variées (temps d'attention limité) ;
- la prise de conscience de l'effort ;
- le passage à l'action ;
- la découverte de différents équipements (patins, raquettes, vélo, barque, etc. ;
- la saine gestion du risque, comme laisser les enfants grimper aux arbres.²²

Grâce à l'observation des variations de température vous pourrez planifier vos activités et sorties. Vous trouverez en référence une charte des température²³ en respectant les facteurs liés à la santé et à la sécurité des enfants ainsi qu'un avis de conseils pour les sorties hivernales sur le site du MEES.²⁴

6-10 ans, favoriser

- Les situations d'aventure et d'exploration ;
- La variété des activités pour de nouvelles expériences motrices (se hisser, pagayer, ramper, glisser avec des skis, etc.) ;
- Un ratio adéquat pour le nombre de participants ;
- Les expériences scientifiques (biologie, écologie, aérologie, etc) ;
- La découverte de nouveaux milieux (rivière, mer, lac, etc.) ;
- La prise de responsabilité (guider, être responsable de la boussole, etc.).

21 Pour ce groupe d'âge, vous pouvez vous référer aux activités du programme de psychomotricité Le jardin de Pirouette et Cabriole volet plein air.

22 PLANET ARK. (2011).

23 REGROUPEMENT DES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE DE LA MONTÉRÉGIE. (2014).

24 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. (2013).

Vous retrouverez dans le programme DAFA beaucoup d'informations quant à l'animation de ce groupe d'âge, notamment lors des camps de vacances dans la période estivale.²⁵

11-14 ans, favoriser

- La définition d'un objectif à atteindre (grimper vers un sommet, etc.) ;
- La prise en compte des différences entre garçons et filles ;
- La prise d'autonomie dans l'action collective (conception de l'itinéraire, organisation logistique, etc.) ;
- La possibilité d'évaluer ses capacités pour une meilleure adéquation entre choix des modalités de pratique et contraintes du terrain (par l'adaptation de son rythme en fonction du profil de l'étape, des autres, du poids du sac, etc.) ;
- La compréhension et l'appropriation de son environnement proche (pratiques de sports de nature de proximité, découverte du patrimoine naturel et humain) ;
- L'immersion à travers les pratiques de randonnée et de bivouac ;
- La création d'un club plein air ados²⁶.

15 – 18 ans, favoriser

- L'autonomie, la prise d'initiatives ;
- les pratiques de randonnée diverses sur des périodes de temps variées ;
- la mise en œuvre de défis ;
- l'évaluation des risques et la recherche des limites ;
- le temps d'échange pendant la préparation, pendant et après l'activité²⁷ ;
- le développement de l'estime de soi.

25 CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. (2014).

26 CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. (2013).

27 RÔLE ÉDUCATIF DES SPORTS DE NATURE. (2015).

Pour vous aider à atteindre ces objectifs, voici des références intéressantes et inspirantes :

Coup de jeune sur la montagne :

<http://www.farsm.fr/dossiers-externes/livreblanc.pdf>²⁸

Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes :

<http://www.sportsdenature.gouv.fr/publications/developper-la-pratique-multisport-de-nature-chez-les-jeunes>²⁹

Adultes, favoriser

- L'implication des personnes intéressées à l'organisation de l'activité (se baser sur leurs intérêts) ;
- La mise en valeur des compétences des participants, pertinentes à l'activité ;
- L'utilisation de différents équipements (patins, raquettes, vélo, barque, etc.).

Aînés, favoriser

- L'implication des personnes intéressées à l'organisation de l'activité (se baser sur leurs intérêts) ;
- L'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite ou ayant des incapacités ;
- La mise en valeur des compétences des participants, pertinentes à l'activité ;
- L'utilisation de différents équipements (raquettes, vélo, barque, etc.).

28 GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES. (2010).

29 PÔLE RESSOURCES NATIONAL SPORTS DE NATURE. (2018).

Groupes divers

Nous vous présentons aussi quelques indications à prendre en considération concernant les groupes de participants suivants :

- Multiculturel :

- Prendre le temps de mobiliser les nouveaux arrivants en allant dans les écoles de francisation ou organismes d'accueil pour prendre contact avec eux;
- Faire de la promotion par des publicités via Facebook et par courriel ;
- Relancer les participants qui ont déjà participé et penser à une façon de rester en contact avec eux après l'activité ;
- Faire des activités avec peu de matériel, accessible financièrement et avec le moins de transport possible
- Être à l'affut d'opportunités comme les journées portes ouvertes d'automne et d'hiver du réseau des parcs de la Sépaq.³⁰ ;
- Prendre le temps de penser à une belle activité brise-glace et rassembleuse au départ (la dimension sociale est particulièrement importante) ;
- Penser à des stratégies d'animation s'il n'y a pas de langue commune vu les différences sur le plan linguistique.

- Personnes ayant des incapacités³¹ ou des besoins particuliers (déficience intellectuelle, troubles du comportement, TDA-H, etc.)

- S'assurer d'un transport adapté pour les participants ;
- Vérifier l'accessibilité du site : capacité d'accueil, accès physique ;
- Recruter des ressources compétentes pour l'activité et les participants ;

30 SOCIÉTÉ DES ÉTABLISSEMENTS DE PLEIN AIR DU QUÉBEC. (2020).

31 DUQUETTE, M.-M., CARBONNEAU, H. et ST-ONGE, M. (2016).

- S'assurer d'avoir un ratio adéquat pour le nombre de participants ;
- Développer des conditions de pratiques optimales ;
- Favoriser des éléments facilitant l'accès à l'activité : coût, matériel disponible, réservation possible ;
- Favoriser des expériences positives pour les participants : individualiser l'intervention, maximiser le plaisir ressenti, etc.

• Familles et intergénérationnel³²

- Le transfert des informations relatives aux activités disponibles pour les familles ;
- L'accessibilité pour les poussettes, chaise roulante, etc. ;
- Les activités multi-âge pour éviter de séparer la fratrie, si possible ;
- L'utilisation de différents équipements, adaptés s'il y a lieu (patins, raquettes, vélo, barque, etc.) ;
- La création d'un club plein air famille.^{33 34}

UN BEL EXEMPLE D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR EN FAMILLE

L'initiative Ti-Mousse dans Brousse (TMDB) vise à faciliter la pratique d'activités de plein air aux jeunes familles en les informant, en les inspirant et en les motivant à profiter de tous les bienfaits de la nature avec leurs enfants de façon sécuritaire. Pour plus de références, consultez le <https://timoussedansbrousse.com/>



32 Documents accessibles sur le site de la FQCCL pour le volet famille avec le programme Le jardin de Pirouette et Cabriole ainsi que pour celui de l'intergénérationnel.

33 CHILDREN NATURE NETWORK. (2014). Clubs nature pour familles, Boîte à outils.

34 BACKWOODS MAMA RAISING OUTDOOR KIDS. (2018). Comment démarrer un Family Nature Club.

6. Évaluer

L'évaluation d'une activité permet d'améliorer la prochaine activité. Elle est aussi un moyen de rétention des participants : l'attention portée à ces derniers ainsi que l'ouverture à modifier l'atelier de la part de l'intervenant favorise la participation récurrente des personnes inscrites.

Vous trouverez en annexe 10 deux modèles d'évaluation à faire avec les participants en deux temps différents : à la demi et à la fin de chaque session pour une activité périodique et à la fin d'une activité ponctuelle.

Le moyen utilisé peut varier : en ligne (Google form, Survey Monkey, etc.) ou format papier.

Les ressources disponibles

Dans cette section, vous trouverez des informations relatives aux lieux de pratique, à du soutien financier pour vos projets, à des partenaires possibles, à des organismes qui favorisent le plein air, etc. Des liens d'organismes sont mis en référence pour vous guider dans vos démarches.

Lieux de pratique

Nous vivons dans un territoire riche d'espaces qui nous permettent de vivre en quantité et en diversité des aventures en milieu naturel à travers les saisons. Dans notre province, nous comptons quatre parcs nationaux gérés par Parcs Canada, un de la Commission de la capitale nationale dans la région de Gatineau, quatre Parcs Nunavik, vingt-quatre de la Sépaq et plus de deux-cents parcs régionaux et espaces récréatifs. L'avis sur le plein air présente un portrait des lieux de pratique soulignant aussi ces espaces :

- les parcs urbains qui sont des espaces naturels favorisant une pratique d'activités de plein air de proximité ;
- les camps de vacances et les bases de plein air, qui figurent comme des lieux de découverte et d'initiation privilégiés pour les activités de plein air ;

- les 63 zones d'exploitation contrôlée (ZEC), historiquement créées pour les amateurs de chasse et de pêche, les 13 réserves fauniques gérées par la Sépaq et environ 350 pourvoies, qui offrent graduellement d'autres activités, telles que des activités de plein air.

De grands réseaux nationaux de plein air donnent également accès à des aménagements de plein air sur le territoire québécois tels que :

- Route verte : cyclotourisme et vélo de route : <https://www.routeverte.com/cartographie-route-verte/>
- Routes bleues du sentier maritime du Saint-Laurent : Kayak de mer et nautisme léger : <https://www.canot-kayak.qc.ca/sentier-maritime>
- Réseau Circuit-rivières : descente en canot et kayak : https://www.canot-kayak.qc.ca/parcour_rechercher.php
- Sentier national au Québec : Randonnée pédestre et raquette : <https://baliseqc.ca/3S/>
- Réseau Accès montagne : Escalade de rocher et de glace : <https://fqme.qc.ca/map/>
- Route des via ferrata du Québec : Randonnée sur parois rocheuses³⁵ : <https://www.viaferrataquebec.com/fr/#viaferrata>

Pour vous aider dans votre choix de lieu, voici des liens Internet présentant la plupart des espaces plein air au Québec :

– **Bonjour Québec**

<https://www.bonjourquebec.com/fr-ca/quoi-faire/plein-air>

– **Aventure écotourisme Québec**

<https://www.aventurequebec.ca/>

– **Parcs régionaux**

35 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. (2017). p.43.

<https://www.parq.ca/>

– **Parcs nationaux Sépaq**

https://www.sepaq.com/home/index.dot?language_id=2

Soutien

Afin de vous aider dans la pratique d'activités extérieures, du soutien est nécessaire. Lors du portrait du plein air dans les CCL, réalisé en 2015, des solutions pour favoriser le plein air avaient été proposées, notamment par différents types de soutien. Voici quelques possibilités sur les plans de la promotion, du financement et de la formation.

Promotion

La FQCCL a développé des outils de promotion de différents formats : vidéo, bandeau, affiches, etc. que vous pourrez utiliser sur les sites internet, réseaux sociaux et autres lieux de communication. Référez-vous à la section 3, *Communiquer*, du présent document.

Formation

La FQCCL possède un volet « formation » qui peut vous permettre de créer quelques activités de différents formats et vous familiariser davantage avec le plein air. Ce volet met en évidence les points à prendre en considération lors d'une activité extérieure, les outils nécessaires et les ressources disponibles.

Quelques capsules vidéo sont produites pour soutenir l'animation de ce volet et pour faire la promotion des activités en plein air. Ces dernières sont disponibles sur notre site internet, via la section Plein air.

Financement

La Fédération poursuit sa mission de vous informer de possibilités d'appel de projets, de soutien financier possible via les différentes structures gouvernementales et organismes plein air.

Les formes possibles de soutien peuvent représenter :

- Des subventions liés à des programmes proposés
- Des dons par des partenaires ou commanditaires
- Du prêt ou location de matériel à coût moindre
- Des événements gratuits ou à coût moindre

Pour plus d'informations concernant les différents programmes de soutien et de financement offerts, nous vous invitons à consulter l'annexe 3 du présent ouvrage, *Liste des organismes et Programmes*.

Partenariats possibles

Dans l'organisation d'activités, des partenaires peuvent être de belles ressources pour contribuer au succès de celles-ci. Voici quelques exemples de collaboration qu'un organisme peut faire avec le vôtre :

- Avoir accès aux moyens de communication de l'organisme (bulletin, site Web, etc.) ;
- Disposer de lieux d'entreposage de matériel ;
- Utiliser les équipements de plein air disponible ;
- Emprunter du matériel de communication d'urgence ;
- Faciliter l'accès aux moyens collectifs de transport pour l'organisation des sorties ;
- Bénéficier d'une aide financière ;
- Avoir un appui dans la recherche de ressources financières ;
- Bénéficier d'accès à des lieux publics de pratique ;
- Pouvoir profiter de ressources humaines spécialisées (formateurs, guides, animateurs, gestionnaires de projets, etc.) ;

Les unités régionales de loisir et de sport (URLS), les fédérations de plein air et les instances permanentes en plein air représentent les principaux paliers de la structure d'organisation du plein air au Québec . Ces organismes peuvent devenir de bons partenaires pour vos projets. Plusieurs autres organisations sont aussi d'excellents partenaires potentiels :

- Le milieu scolaire : commission scolaire, écoles primaires et secondaires, etc. ;
- Les regroupements locaux de partenaires (tables intersectorielles) ;
- Le milieu municipal ;
- Les associations et organismes communautaires ;
- Sépaq, boutiques spécialisées, et autres organismes plein air.

À titre d'exemple, nommons l'entreprise MEC qui offre un volet de soutien à la communauté. En effet, **Tous dehors** de MEC est un programme communautaire qui vous fait découvrir des endroits à explorer, vous met en contact avec des gens qui partagent vos intérêts et vous apprend tout ce que vous devez savoir pour mener une vie active en plein air.

Du calendrier d'événements à la location d'équipement, en passant par nos programmes de partenariat et de subventions, Tous dehors de MEC vous offre de nombreuses façons de profiter du plein air³⁶.

Vous trouverez un modèle de lettre de présentation de projet d'activité extérieure nécessitant du soutien financier ou autres besoins, en annexe 11. Faire des démarches auprès de partenaires peut s'avérer très intéressant et est à considérer notamment lorsque l'activité revient d'année en année. Dans ce cas, un partenariat peut s'avérer davantage important puisqu'il peut être récurrent.

De plus, il est suggéré de faire une entente avec les partenaires. Pour vous aider dans le type d'entente que vous pouvez élaborer avec eux, des exemples sont présentés dans le document du CQL, *Le plein air, c'est dans ma nature!* à l'annexe 1, fiche référence 7.

36 MOUNTAIN EQUIPMENT CO-OPERATIVE. (2020).

Annexes

1. **Fiche de planification**
2. **Exemple d'horaire d'une activité de plein air**
3. **Liste des organismes et des programmes**
4. **Transport en commun**
5. **Bandeau**
6. **Affiche**
7. **Encart**
8. **Aide-Mémoire**
9. **Liste de références par activité**
10. **Évaluation d'une activité**
11. **Exemple de lettre de partenariat**
12. **Banques d'activités**



ANNEXE 1

Fiche de planification

Cette fiche vous permet de considérer le plus d'éléments possible pour planifier une activité extérieure. Vous pouvez la modifier et l'adapter à votre réalité.

| Description | Détails | Fait |
|------------------|---|------|
| Activité | Présenter l'activité avec une courte description | |
| Date et heure | <ul style="list-style-type: none">- Noter la date et l'horaire :<ul style="list-style-type: none">• En soirée ;• La fin de semaine ;• En journée ;- Informer de la durée :<ul style="list-style-type: none">• Une journée ;• Une heure ;- Mentionner la fréquence de l'activité :<ul style="list-style-type: none">• Régulière ;• Ponctuelle ;• Un cas isolé ;- Faire la promotion de l'activité via différents moyens : réseaux sociaux, affiches, encarts, etc. | |
| Les participants | <ul style="list-style-type: none">- Déterminer le groupe d'âge des participants :<ul style="list-style-type: none">• adultes ;• enfants ;• aînés.- Déterminer les niveaux d'expérience ou d'habileté :<ul style="list-style-type: none">• Débutants ;• Initiés ;• Habités ; | |

| Description | Détails | Fait |
|----------------------------|--|------|
| Les participants (suite) | <ul style="list-style-type: none"> - Cibler un public : <ul style="list-style-type: none"> • famille ; • Interculturel ; • Intergénérationnel ; • Personnes en situation d'incapacité ; • Jeunes avec déficience intellectuelle ; • Analphabètes ; • Etc. - Inviter des bénévoles pour aider au déroulement de l'activité, s'il y a lieu ; - Recruter un intervenant compétent pour animer l'activité choisie, s'il y a lieu. | |
| Nombre de participants | <ul style="list-style-type: none"> - Déterminer le nombre de participants minimum et maximum : <ul style="list-style-type: none"> • Selon l'animateur (ratio) ; • Selon le lieu et les installations ; • Selon le matériel disponible ; - Choisir le type de groupe à mettre en place : <ul style="list-style-type: none"> • Groupe régulier ; • Inscription par séance ; • Sans inscription ; - Prendre les inscriptions, s'il y a lieu ; - Compléter une fiche de présence au moment de l'activité, s'il y a lieu ; - Formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque . | |
| Coût | <ul style="list-style-type: none"> - Déterminer et informer : <ul style="list-style-type: none"> • le coût de l'activité par individu ; • le moyen utilisé pour le paiement. | |
| Lieu de pratique | <ul style="list-style-type: none"> - Réserver, s'il y a lieu, le lieu de pratique ; - vérifier l'accessibilité : <ul style="list-style-type: none"> • Physique : pour les personnes à mobilité réduite; • De l'horaire. | |

| Description | Détails | Fait |
|----------------------------|---|------|
| Lieu de pratique (suite) | <ul style="list-style-type: none"> • Du coût ; • Du langage (anglais, français, etc.) ; • À du matériel disponible en prêt ou location ; • Des possibilités d'animation ou d'activités offertes sur place. | |
| Transport | <ul style="list-style-type: none"> - Déterminer le type de transport utilisé : covoiturage, transport en commun, adapté, etc. ; - Faire une liste des participants et des bénévoles qui ont besoin de transport ; - Faire une réservation d'autobus s'il y a lieu ; - Vérifier s'il existe des espaces de stationnement disponibles si nécessaire. | |
| Matériel | <ul style="list-style-type: none"> - Déterminer ce que les participants doivent apporter³⁷ pour l'activité choisie ; - Communiquer avec le programme Accès loisir³⁸ pour les participants n'ayant pas de matériel ; - Suggérer d'identifier son matériel ; - Faire signer un formulaire de décharge de responsabilité en cas de perte . | |
| Sécurité ³⁹ | <ul style="list-style-type: none"> - Prévoir une trousse de premiers soins pour les sorties ; - Avoir un cellulaire pour les communications urgentes ; - Faire signer un formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque ; - Faire signer un formulaire d'examen médical, s'il y a lieu. | |
| Procédures | <ul style="list-style-type: none"> - En cas d'annulation; température, maladie, etc.; - En cas d'accident; en ville, en milieu éloigné, etc.. | |

37 Voir section Aide-Mémoire

38 ACCES-LOISIRS QUÉBEC. (2011) : <https://www.accesloisirsquebec.com/>

39 CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR & FÉDÉRATIONS QUÉBÉCOISES DE PLEIN AIR (2006).
Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire : http://www.loisirquebec.com/plein_air.asp?id=24

ANNEXE 2

Exemple d'horaire d'une activité de plein air

| VISITE AU PARC NATIONAL | | | | |
|-------------------------|---|-----------|--------------------------------|---|
| heure | activités | groupe | lieu | matériel |
| 8 h 15 | Prendre les présences Départ du CCL | Tous | Réception du CCL Autobus | Fiche de présence |
| 9 h 00 | Arrivée et visite des lieux Activité brise-glace | Tous | Accueil | Horaire et plan du site Fiche activité brise-glace |
| 10 h 00 | Randonnée pédestre Activité observation des fleurs printannières Activité sensorielle | 2 groupes | Sentier déterminé | Consignes de sécurité à partager Livre d'identification des fleurs Fiche activité sensorielle |
| 12 h 00 | Dîner | Tous | Aire de pique-nique | |
| 13 h 00 | Animation par un guide du parc Activité Jeu de devinette | Tous | Sentier déterminé par le guide | Fiche activité jeu de devinette |
| 15 h 30 | Retour au point d'accueil et prise de présence | Tous | Accueil | Fiche de présence |
| 16 h 00 | Départ | Tous | Autobus | |

ANNEXE 3

Liste des organismes et des programmes

FÉDÉRATIONS DE PLEIN AIR ET AUTRES ORGANISATIONS :

Association des Camps du Québec :

<https://camps.qc.ca/fr/gestionnaires-de-camps/gestionnaires-de-camps/>

Aventure écotourisme Québec : <https://aeq.aventure-ecotourisme.qc.ca/>

Cercle des Jeunes naturalistes : <https://jeunesnaturalistes.org/>

Canot kayak Québec : <https://www.canot-kayak.qc.ca/>

Cheval Québec : <https://cheval.quebec>

Eau vive Québec : <https://www.eauvivequebec.ca>

Fédération des astronomes amateurs du Québec : www.faaq.org

Fédération québécoise de camping et de caravanning :

<https://www.fqcc.ca/>

Fédération québécoise de kite : <http://federationkite.ca/>

Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade :

<https://fqme.qc.ca/>

Fédération québécoise des activités subaquatiques :

www.fqas.qc.ca

Fédération québécoise du scoutisme - Association des scouts du

Canada : <https://scoutsducanada.ca/>

Les Clubs 4-H du Québec : <https://www.clubs4h.qc.ca/>

Parcs régionaux du Québec : <https://www.parq.ca/>

Rando Québec : <https://www.randoquebec.ca/>

Regroupement QuébecOiseaux : www.quebecoiseaux.org

Spéléo Québec : <http://www.speleo.qc.ca/>

Ski de fond Québec : <https://www.skidefondquebec.ca/>

Vélo Québec association : <http://www.velo.qc.ca/fr/accueil>

Vert l'action : <http://www.vertlaction.ca/about-go-for-green/>

Voile Québec : <http://voile.qc.ca/fr/>

Vérifiez les outils disponibles pour favoriser la pratique d'activité plein air auprès de l'Unité Régionale de loisir et de Sport (URLS) de votre région : <http://www.education.gouv.qc.ca/nous-joindre/unites-regionales-de-loisir-et-de-sport/>

PROGRAMMES ET OUTILS D'ORGANISMES :

Association des Camps du Québec – Classes natures :

<https://camps.qc.ca/fr/ecoles/accueil>

À travers une variété d'activités de plein air animées par des professionnels du loisir, vous bougerez, découvrirez les richesses de la nature et apprendrez tout en vous amusant!

École mobile Canot Kayak Québec : <https://www.canot-kayak.qc.ca/>

L'école mobile Canot Kayak Québec se déplace partout en province avec des moniteurs et une flotte d'embarcations.

Children and nature network - Club plein air famille :

https://www.childrenandnature.org/wp-content/uploads/2015/04/NCFF_Fr_2014.pdf

Boîte à outils pour créer des clubs nature pour les familles.

Conseil québécois du loisir - Manuel d'organisation de clubs de plein air pour ados : http://www.loisirquebec.com/uploads/manuel_clubsados-pleinair-web.pdf

Eau vive Québec – Jeunes pagayeurs pour la vie :

<https://www.eauvivequebec.ca/documents/JeunesPagayeurs-Ecole-AN-LoRes.pdf>

Approche intégrée d'initiation aux activités physiques nautiques combinant les notions de sécurité nautique et les connaissances techniques de base en embarcations nautiques.

MEC - Tous dehors : <https://www.mec.ca/fr/explore/community>

Du calendrier d'événements à la location d'équipement, en passant par nos programmes de partenariat et de subventions, Tous dehors de MEC vous offre de nombreuses façons de profiter du plein air.

Rando Québec – Jeunes en sentier : <https://www.randoquebec.ca/jeunes-en-sentier/>

Le programme Jeunes en sentier a pour objectif de favoriser l'accès à la

randonnée pédestre et à la raquette chez les jeunes.

Scouts – Tout le monde dehors :

<https://scoutsducanada.ca/tout-le-monde-dehors/>

Une journée d'activités destinée aux jeunes de 7 à 11 ans.

Sépaq – Offre pour les groupes :

<https://www.sepaq.com/quoi-faire/activites-scolaires.dot>

Destinées aux jeunes de niveau primaire, secondaire et parfois collégial, ces activités récréo-éducatives sont gratuites ou à prix abordable.

Ski de fond Québec – La ski mobile :

<https://www.skidefondquebec.ca/la-ski-mobile>

Location d'équipements 4 saisons de ski de fond (4 à 12 ans) et de ski à roulettes (6 à 12 ans).

Vélo Québec – Cycliste averti : <https://cyclisteaverti.velo.qc.ca/>

Le programme Cycliste averti apprend aux élèves de 5e et 6e année à se déplacer à vélo de façon sécuritaire et autonome.

Voile Québec – Voile mobile :

<https://voile.qc.ca/fr/formation/voile-mobile>

École de voile itinérante qui se déplace à travers le Québec dans le but de promouvoir et d'enseigner la voile et la sécurité nautique.

Vérifiez les possibilités de programme de financement et les outils disponibles pour la pratique d'activités de plein air auprès de l'Unité Régionale de loisir et de Sport (URLS) de votre région:

<http://www.education.gouv.qc.ca/nous-joindre/unites-regionales-de-loisir-et-de-sport/>



ANNEXE 4

Transport en commun

Exemple d'information concernant les moyens de transport

| RÉGION DE MONTRÉAL | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|
| Site de plein air | Patinoire Parc Lafontaine | Parc Jean-Drapeau | Patinoire des quais du Vieux-Port | Vieux-Port (Pêche blanche) |
| Lien internet | www.ville.montreal.qc.ca | www.parc-jeandrapeau.com | www.vieux-portde-montreal.com/activite/la-patinoire | www.pechevm.com |
| Région | Île de Montréal | Montréal | Île de Montréal | Île de Montréal |
| Ski de fond | | ✓ | | |
| Ski alpin | | ✓ | | |
| Raquette | | ✓ | | |
| Patin | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Glissade | | ✓ | | |
| Pêche | | | | ✓ |
| Fatbike | | | | |
| Location | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Accès | Metro Sherbrooke | Metro Jean-Drapeau | Metro Champ-de-Mars | Quai de l'horloge. Métro Champ-de-mars |

RÉGION DE MONTRÉAL

| | | | | |
|--------------|--------|--------|--------|--------|
| Durée | 0 h 10 | 0 h 15 | 0 h 15 | 0 h 15 |
| Coût trajet | 7\$ | 7\$ | 7\$ | 7\$ |
| Commentaires | | | | |

Pour obtenir la liste complète avec mise à jour, communiquez directement avec la FQCCL.



ANNEXE 5

Bandeau

Voici un exemple de bandeau publicitaire classique. Il comprend un titre accrocheur, selon la clientèle cible, ainsi que la date et le lieu de l'événement. Ce moyen de promotion est généralement utilisé à l'interne ou sur les réseaux sociaux.



Nous vous invitons à vous rendre dans la Zone Membre du site web de la FQCCL (www.fqccl.org) pour télécharger plusieurs modèles de bandeaux modifiables et affichables sur vos réseaux sociaux.

ANNEXE 6

Affiche

Voici un exemple d'affiche publicitaire classique. Elle comprend le titre de l'activité, la date, l'heure et le lieu de l'événement, en plus de quelques détails pratiques concernant l'activité.

Nous vous invitons à vous rendre dans la Zone Membre du site web de la FQCCL (www.fqccl.org) pour télécharger plusieurs modèles de bandeaux modifiables et affichables sur vos réseaux sociaux.



ANNEXE 7

Encart

Voici un exemple d'encart publicitaire classique. Il comprend le titre de l'activité, la date, l'heure et le lieu de l'événement, en plus de quelques détails pratiques concernant l'activité. Contrairement à l'affiche, il est destiné à l'usage interne et est habituellement distribué au centre.

Nous vous invitons à vous rendre dans la Zone Membre du site web de la FQCCL (www.fqccl.org) pour télécharger plusieurs modèles de bandeaux modifiables et affichables sur vos réseaux sociaux.



8 FÉVRIER 2020 PATINAGE FAMILIAL

Pour un beau moment en famille

La patinoire sera ouverte à tous ce samedi 8 février à compter de 10h. Profitez-en pour venir passer un agréable moment à l'extérieur avec les enfants ! Des dispositifs pour aider les plus petits seront disponibles.

remplacer par
LOGO

Une activité
extérieure pour
tous ?

Nous avons ce qu'il
vous faut !

Patin, ski de fond,
glissade

Consultez notre
programmation
complète

www.adresseweb.com

NOM DE VOTRE CENTRE

Adresse complète de
votre centre

www.sitewebcentre.com

Du lundi au vendredi de 8h
à 16h

ANNEXE 8

Aide-mémoire

Exemple : Randonnée pédestre dans un parc⁴⁰

AVANT LE DÉPART

- Vous informer des prévisions météorologiques ;
- Apporter de l'eau et de la nourriture même s'il s'agit d'une activité de quelques heures ;
- Porter des chaussures de randonnée déjà rodées et dotées d'une bonne semelle ;
- Apporter des bâtons de randonnée pour atténuer l'impact sur vos articulations ;
- Prévoir des vêtements supplémentaires (imperméable, vêtements plus chauds, etc.) ;
- Ne pas partir seul.

AVANT D'ENTREPRENDRE UNE ACTIVITÉ

- Vérifier le temps requis pour compléter votre activité ;
- Suivre les consignes particulières inhérentes à chacune des activités ;
- Vous enregistrer à l'accueil et informer le personnel de votre itinéraire ;
- Respecter la signalisation et les avis d'interdiction.

TENUE VESTIMENTAIRE

- Favoriser des vêtements amples qui protègent bien le bas du dos ;
- Favoriser l'approche multicouche et éviter les vêtements de coton ;
- Au printemps et à l'automne, une tuque et des gants sont souvent très appréciés.

40 SOCIÉTÉ DES ÉTABLISSEMENTS DE PLEIN AIR DU QUÉBEC. (2020).

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Tous les déchets doivent être rapportés par les randonneurs. Cette règle est de mise le long du sentier et dans les refuges. Préservez le milieu forestier en évitant de couper des arbres ou de les mutiler. Ne donnez pas à manger aux animaux et empêchez-les d'accéder à votre nourriture.

AIDE-MÉMOIRE – QUOI APPORTER

- Pantalon long et veste / manteau (coquille externe)
- Vêtements fonctionnels (favoriser synthétique et multicouche)
/ bas de rechange
- Chaussures / bottes
- Bâtons de marche
- Casquette / tuque / gants
- Lunettes de soleil / crème solaire (selon la saison)
- Chasse-moustiques (selon la saison)
- Eau
- Collations / lunch

Aide-mémoire

Exemple : Procédures d'urgence lors d'une sortie en milieu éloigné (inspiré du plan d'urgence suivant : <https://accespleinair.org/medias/Parcours/pmu.pdf>) :

Étape 1 - gestion des risques

AIDE-MÉMOIRE (À faire avant le départ)

Les informations suivantes devraient être validées bien avant le départ et parfois même, avant de choisir le parcours ou l'activité que vous effectuerez. Certaines informations peuvent influencer votre choix, il est donc important de prendre le temps d'écrire et de partager ces informations avec tous les participants.

- Inspection et entretien de l'équipement de plein air, de sécurité et de premiers soins;
- Évaluation des conditions préalables à la pratique de l'activité, évaluation des participants (niveau d'effort physique requis, niveau de connaissances techniques, limitations des participants, etc.);
- Identification des risques inhérents à l'activité, au milieu naturel, aux lieux de pratique, au transport et au comportement de la clientèle;
- Rédaction, validation et remise de votre plan de sortie à une personne de confiance;
- Rédaction, validation et remise de votre plan de mesures d'urgence avec les cartes du parcours et les cartes routières.

Étape 2 - identification du parcours et des responsables

- Nom du parcours visée par ce plan d'urgence :
- Date de la sortie :
- Identification du ou des responsables de la sortie et de l'application du plan d'urgence :
- Identification de la personne ayant le plan de sortie en sa possession et qui pourra amorcer les mesures d'urgence en cas de besoin :
- Personne qui sera avertie en cas de changement de destination :
 - Nom et prénom :
 - Adresse :
 - Tél (1) : Tél (2) :

Étape 3 - élaboration des mesures d'urgences

| Situation d'urgence | Plan d'action (interventions à faire) | Directives (pour chacun des participants) |
|--|--|--|
| Accident de la route | | |
| Incendie de forêt | | |
| Disparition d'une personne | | |
| Maladie, allergie grave | | |
| Blessures majeures (nécessitant des soins d'urgence) | | |
| Autres : | | |

Étape 4 - identification des voies d'évacuation et des moyens de communication

| Sorties d'urgence | Lieux d'évacuation | | | Informations pertinentes |
|-------------------|----------------------|------------------|--|--------------------------|
| | Latitude / longitude | Points de repère | Type de chemin / accès au point d'évacuation | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Étape 5 - équipements de premiers soins et de communication

Équipement de premiers soins que nous avons en notre possession (Quoi? / Où est-il / Qui sait l'utiliser?) :

Moyens de communication et de signalisation que nous avons en notre possession (Quoi/où sont-ils/qui sait l'utiliser?) :

- Cellulaire
- Radio VHF
- Téléphone satellite
- Système Spot
- Feu de détresse pyrotechnique (Type ___)
- Corne de brume
- Autre

Étape 6 - coordonnées groupes de secours, services médicaux et autres

| Numéros de téléphone importants | |
|---|--|
| Sûreté du Québec, pompier, ambulance | 911 *4141 (du cellulaire) |
| Centre hospitaliers locaux | |
| Info-Santé | 811 |
| Centre antipoison du Québec | 1-800-463-5060 |
| SOPFEU (incendie de forêt) | 1-800-463-3389 (FEUX) |
| Hydro-Québec (fils sous tension tombés) | 1-888-385-7252 ou 911 |
| Info-Transports | 511 |
| Recherche et sauvetage aérien | 911 |
| Recherche et sauvetage maritime | 1-800-267-7270 |
| Air Médic (ambulance aérienne) | 1-877-999-3322 (numéro d'urgence seulement) |

Gardez précieusement votre plan de mesures d'urgence (étui étanche) et assurez-vous que chacun des participants connaît l'endroit où ils se trouve tout comme la trousse de premiers soins et le système de communication/ signalisation.⁴¹

Note : « Une procédure ne doit pas se substituer à l'observation attentive d'une scène, à l'évaluation et au bon jugement. C'est dire que les procédures, si elles sont un bon guide pour la conduite des opérations, laissent place à l'adaptation en fonction des circonstances. »⁴²

Nous vous présentons également quelques applications intéressantes en lien avec la planification du plein air :

Application gratuite « AdventureSmart » : cette application vous permet de créer un plan de route et de l'envoyer à votre famille et à vos amis.

<https://www.adventuresmart.ca/french/tripplanning/tripplan.htm>

Application ACQ :

« Pour réagir efficacement et avec professionnalisme aux situations d'urgence, nos protocoles sont les alliés des camps. Prenez-le temps d'en prendre connaissance avant de vous retrouver dans le feu de l'action. Vous n'en serez que mieux préparé!⁴³ »

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.acq.urgences>

41 ACCES PLEIN AIR. (2010). Plan de mesures d'urgence. [https://accespleinair.org/medias/Parcours/pmu.pdf] (Page consultée le 20 janvier 2020)

42 CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR & FÉDÉRATIONS QUÉBÉCOISES DE PLEIN AIR (2006). Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air; normes, exigences et procédures. P.VI

43 Association des Camps du Québec - Protocoles d'urgence

Aide-mémoire

Exemple : Pour éviter les tiques

| Conseils | Description |
|--|---|
| S'habiller convenablement et mettre du chasse-moustiques | <ul style="list-style-type: none">• Porter des vêtements longs et de couleurs claires, qui rendent les tiques plus visibles ;• Porter des chapeaux et des souliers fermés ;• Utiliser un chasse-moustiques sur les parties visibles de votre corps, en évitant le visage. Suivez-bien le mode d'utilisation du produit ;• Entrer votre chandail dans votre pantalon et celui-ci dans vos chaussettes ou vos bottes. |
| Marcher dans les sentiers | Les tiques vivent dans les forêts, les boisées et herbes hautes. Marcher dans les sentiers dégagés est une bonne façon d'éviter que ces intrus s'accrochent à vous! |
| Se laver et s'inspecter | Au retour à la maison après une activité : <ul style="list-style-type: none">• Inspecter votre corps et celui de vos enfants. Regarder les racoins : le cou, l'arrière des genoux, etc. La détection des tiques est difficile puisqu'elles sont petites. Pour les parties difficiles d'accès, comme le dos, se faire aider d'une autre personne ou utiliser un miroir ;• Prendre une douche ou un bain dans les 2 heures, c'est une bonne façon d'éliminer la présence de tique. |
| Examiner votre équipement et vos animaux de compagnie | Pour éviter d'introduire une tique dans votre maison, il faut aussi examiner votre équipement (sac à dos, manteau, etc.) et vos animaux de compagnie. |
| Enlever vite une tique accrochée à votre peau | En cas de piqûre, enlever la tique le plus rapidement possible, car le risque de transmission de la maladie de Lyme augmente à partir du moment où la tique reste accrochée 24 h ou plus (1 journée). |

| Conseils | Description |
|----------------------------------|---|
| Appeler Info-Santé 811 au besoin | Si par malchance vous vous êtes fait piquer par une tique, il faut surveiller les principaux signes et symptômes dans les 3 à 30 jours suivants. En cas de doute, il ne faut jamais hésiter à appeler les intervenants d'Info-Santé 811. Ils sauront vous diriger vers les bonnes ressources au besoin. |

Si vous voulez être certains de tuer toute tique, vous pouvez mettre vos vêtements à la machine à laver à l'eau chaude pendant au moins 40 minutes et à la sècheuse à température élevée pour au moins 60 minutes.⁴⁴



44 CIUSSS de la Mauricie-et-Centre-du-Québec. (2018). 6 conseils pour éviter les méchantes tiques!

ANNEXE 9

Liste de références par activité

Cette liste vous guidera dans vos recherches concernant l'équipement, les techniques de base, la réglementation et la sécurité de l'activité sélectionnée, vers les documents ou liens appropriés.

| | Guides et manuels CQL | Site MEEES | Fédérations et organismes |
|------------------------------------|--------------------------|------------|--|
| ACTIVITÉS DE PLEIN AIR | | | |
| Baignade / nage en eau libre | | ✓ | https://www.sauvetage.qc.ca/fr |
| Camping | | | https://www.campingquebec.com/ https://vifamagazine.ca/bouger/sports-et-plein-air/camping-en-famille-les-35-plus-beaux-terrains-au-quebec/ |
| Camping d'hiver | ✓ | | https://www.sepaq.com/dotAsset/10ce8f12-03da-49bb-8e74-149470483fd3.pdf |
| Canotage | ✓ | | https://www.canot-kayak.qc.ca/ |
| Canot- camping | ✓ | | https://www.canot-kayak.qc.ca/ https://www.sepaq.com/dotAsset/10ce8f12-03da-49bb-8e74-149470483fd3.pdf |
| Course en sentier | | | https://www.sepaq.com/blogue/parcours-naturels-course-pied.dot?language_id=2 |

| | Guides et manuels CQL | Site MEEs | Fédérations et organismes |
|---------------------------------------|--------------------------|-----------|--|
| ACTIVITÉS DE PLEIN AIR (suite) | | | |
| Escalade / escalade de glace | ✓ | | https://fqme.qc.ca/presentation/ https://www.sepaq.com/dotAsset/fd38cc6f-59be-4140-b719-186c625b8720.pdf |
| Kayak d'eau vive | | | https://www.eauvivequebec.ca/ |
| Kayak de mer | ✓ | | https://www.canot-kayak.qc.ca/ |
| Planche à pagaie | | | https://www.eauvivequebec.ca/ |
| Plongée subaquatique/ en apnée | ✓ | ✓ | https://fqas.qc.ca/ |
| Rabaska | | | https://bit.ly/3eLNIWf |
| Rafting | | ✓ | https://www.eauvivequebec.ca/sports/rafting |
| Randonnée équestre / équitation | ✓ | ✓ | http://cheval.quebec/ |
| Randonnée pédestre | ✓ | | https://www.randoquebec.ca/ |
| Raquette | | | https://www.randoquebec.ca/ |
| Ski de fond | ✓ | | https://www.skidefondquebec.ca/ |
| Spéléologie | ✓ | | http://www.speleo.qc.ca/ |
| Vélo | ✓ | ✓ | http://www.velo.qc.ca/fr/accueil |
| Voile | | | http://voile.qc.ca/fr/ |

| | Guides et manuels CQL | Site MEEES | Fédérations et organismes |
|-------------------------------------|--------------------------|------------|---|
| AUTRES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES | | | |
| Ballon sur glace | | ✓ | https://ballonsurglace.com/ |
| Basketball | | ✓ | https://www.basketball.qc.ca/fr/index.html |
| Hockey | | ✓ | http://www.hockey.qc.ca/fr/index.html |
| Tennis | | | http://tennis.qc.ca/ |
| Patin à roues alignées | | ✓ | https://bit.ly/2WF7iNG |
| Planche à roulette | | ✓ | https://bit.ly/3godoQk |
| Slackline | | | https://slacklinemtl.com/fr/instructions.html |

Guide

CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR et FÉDÉRATIONS QUÉBÉCOISES DE PLEIN AIR. (2006). **Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air; normes, exigences et procédures.** [http://www.loisirquebec.com/plein_air.asp?id=24].

Manuel « enseigner le plein air »

CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. (2012). **Enseigner le plein air, c'est dans ma nature! Manuel d'implantation et de développement d'options plein air dans les écoles secondaires du Québec,** [http://ancien.loisirquebec.com/associatif/Form_optionpleinair.asp] (Page consultée le 10 décembre 2019).

CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. (2013). **Le plein air, c'est dans ma nature! Manuel d'organisation de clubs plein air pour adolescents,** [http://www.loisirquebec.com/uploads/manuel_clubsadospleinair-web.pdf]

Site MEES

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. (2020). **Sécurité, intégrité et éthique.** [<http://www.education.gouv.qc.ca/organismes-de-loisir-et-de-sport/securite-integrite-et-ethique/>].

ANNEXE 10

Évaluation d'une activité

Grille d'évaluation de l'activité - mi-session

Vos commentaires et suggestions sont importants pour nous, car ils nous permettent de nous ajuster en cas de besoin. Merci de prendre quelques minutes de votre temps pour répondre à ces quatre questions.

À quelle session et à quelle activité êtes-vous inscrit?

- Automne
- Hiver
- Printemps

Année : _____

Avez-vous des commentaires ou des recommandations concernant le contenu des ateliers?

Encerclez votre degré de satisfaction :

1 (insatisfait) 2 (peu satisfait) 3 (ambivalent) 4 (satisfait) 5 (très satisfait)

Avez-vous des commentaires ou des recommandations concernant la qualité de l'animation?

(ex. : accueil, dynamisme, professionnalisme, etc.)

Encerclez votre degré de satisfaction :

1 (insatisfait) 2 (peu satisfait) 3 (ambivalent) 4 (satisfait) 5 (très satisfait)

Avez-vous des commentaires ou des recommandations concernant le matériel et l'organisation des ateliers ?

Encerclez votre degré de satisfaction :

1 (insatisfait) 2 (peu satisfait) 3 (ambivalent) 4 (satisfait) 5 (très satisfait)

Merci!



Grille d'évaluation de l'activité • fin de session

À quelle session et à quelle activité êtes-vous inscrit?

- Automne
- Hiver
- Printemps

Année : _____

Qu'avez-vous aimé de l'activité ?

Qu'avez-vous moins aimé et pourquoi?

Suggestions et commentaires :

Comment avez-vous entendu parler de cette activité ?

Merci!

ANNEXE 11

Exemple de lettre de demande de partenariat

Date

Nom du destinataire

Fonction

Organisation

Numéro d'immeuble et rue

Ville (Québec) Code postal

Objet : Demande de partenariat + titre du projet

Madame, Monsieur,

Le premier paragraphe sert à décrire brièvement votre école (nom, nombre de participants, particularités liées à votre projet) et à vous présenter en tant qu'employé du CCL (expliquez votre rôle).

Par la suite, expliquez votre projet et la façon dont il est lié au CCL et à son milieu. Ici, vous devez convaincre le partenaire potentiel de la pertinence du projet. (Par exemple : combien de participants seront touchés ? Quelle est la situation que vous souhaitez améliorer ?)

Ensuite, indiquez la nature du partenariat demandé : une commandite (\$), un prêt de locaux, de matériel, des bénévoles, etc. Nommez les raisons pour lesquelles vous faites appel à cet organisme, à cette personne ou à cette entreprise pour qu'il devienne un partenaire de ce projet et précisez ce que cela pourrait lui apporter comme avantage (p. ex., de la visibilité, l'atteinte d'objectif commun, un échange de services, etc.).

Finalement, mentionnez que vous êtes disponible pour lui donner des détails supplémentaires en personne ou par téléphone. N'oubliez pas d'écrire à quel moment vous souhaitez avoir une réponse.

Offrez les salutations d'usage. (Je vous prie de recevoir, Madame ou Monsieur, mes salutations distinguées.)

Signature

Prénom et nom

Titre, poste

Adresse et coordonnées du CCL (LOGO)

ANNEXE 12

Banque d'activités

C'est dans le but de favoriser la création et la diversité des activités en CCL que nous vous offrons cette banque d'activités qui, bien qu'elle ne soit pas exhaustive, trace un bon portrait de ce qui se fait en plein air au Québec. Vous y trouverez des exemples d'activités et des références assez variées vous permettant de développer davantage votre programmation plein air.

Ces activités peuvent être toutes simples et facilement adaptables ou nécessiter plus d'organisation en raison d'un encadrement professionnel, de matériel spécialisé, etc. Il est bien sûr fortement suggéré de modifier et d'adapter ces activités selon vos besoins et votre réalité de CCL. Vous pouvez aussi retrouver certaines de ces activités dans les autres boîtes à outils de la Fédération.

Les activités sont classées **par catégorie d'activités extérieures**, soit les activités de plein air, les activités sportives, les activités culturelles et les autres types d'activités. Les groupes d'âge y sont tous confondus, partant du principe que plusieurs activités sont accessibles pour tous les âges.

Pour compléter cette banque d'activités, consulter l'annexe 9, *Références par activité* pour tout ce qui concerne **l'équipement, la réglementation et la sécurité**.

Liste des activités extérieures par catégorie

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

| | | |
|-----------------------|--------------------|------------------------|
| Baignade en eau libre | Canot | Escalade |
| Escalade de glace | Fate bike | Kayak |
| Kite ski | Kite surf | Parcours d'hébertisme |
| Planche à pagaie | Planche à voile | Plongée |
| Rabaska | Rafting | Randonnée équestre |
| Randonnée hivernale | Randonnée pédestre | Raquette |
| Ski de fond | Ski de montagne | Ski Hok (ski-raquette) |
| Spéléologie | Surf | Télémark |
| Vélo de route | Vélo de montagne | Voile |



Baignade / Nage en eau libre

La baignade, qu'elle soit libre ou par des ateliers organisés, en piscine extérieure ou à la plage, est une activité physique de plein air. La nage est une activité complète en soi et est accessible à tous. De plus, elle offre des bénéfices sur le plan physique, notamment pour les personnes ayant des problèmes articulaires. La baignade libre, les ateliers pour apprendre à nager ou à faire d'autres types de nage, l'aquaforme et le Waterpolo sont les formes d'activités aquatiques les plus connues. Dans tous les cas, peu importe le niveau et l'expérience des participants, il est essentiel d'avoir le nombre minimal de sauveteurs requis.

Société de sauvetage : <https://www.sauvetage.qc.ca/fr>

Croix rouge : <https://bit.ly/3fHtLkP>

Canot

Grâce aux centaines de lacs et rivières du Québec, le canot fait partie de l'histoire des Québécois. Un canot est une embarcation, de petite taille, propulsée notamment avec une rame ou une pagaie. Son usage récréatif est multiple: pour la descente de rivière, pour la pêche, pour la promenade sur un lac, etc. Il existe même le canot à glace, pratiqué en hiver. Plusieurs entreprises offrent des activités de plein air en canot. Cette activité peut se combiner aussi avec le canot-camping.

Canot Kayak Québec : <https://www.canot-kayak.qc.ca/>

Aventure écotourisme Québec : <https://www.aventurequebec.ca/fr/canot>

Escalade

L'escalade nécessite l'action de grimper en s'aidant de ses pieds et de ses mains qui permet d'atteindre un sommet. Ce peut-être le haut d'un bloc ou d'une voie, elle peut se faire à mains nues, avec ou sans aide matérielle, se pratique en salle ou à l'extérieur. Pour faire ce type d'activité, il faut idéalement suivre une formation avec des professionnels selon le type d'escalade pratiqué. La via ferrata peut s'apparenter à l'escalade puisqu'il s'agit de parcours sur une paroi rocheuse qui possède des prises métalliques et un câble d'acier.

Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade : <https://fqme.qc.ca/escalade/>

Escalade de glace

L'escalade consiste en l'action de grimper en s'aidant de ses pieds et de ses mains qui permet d'atteindre un sommet. L'escalade de glace nécessite un équipement spécifique pour cette pratique : bottes, crampons, casque, etc. Il faut idéalement suivre une formation avec des professionnels et avoir les habiletés nécessaires.

Fédération québécoise de montagne et d'escalade : <https://fqme.qc.ca/>

Sépaq : <https://www.sepaq.com/dotAsset/fd38cc6f-59be-4140-b719-186c625b8720.pdf>

Fate bike

Avec de l'équipement adapté, il est possible de faire du vélo en hiver (Fatbike), en montagne ou dans les sentiers forestiers.

Fatbike - Vélo Québec : <https://bit.ly/3fO6mOT>

Aventure écotourisme Québec : <https://bit.ly/2ZOZknj>

Kayak

Le kayak, embarcation solide, permet une navigation en rivières inaccessibles aux barques et canoës. Cette pratique plus extrême attire souvent les jeunes pratiquants. De même, sur les lacs et rivières calmes, le kayak séduit les débutants, car il s'avère plus maniable, plus léger et moins couteux que le canoë, et il permet la pratique en solo ou en duo, en mer, en rivière ou en lac.

Eau Vive Québec : <https://www.eauvivequebec.ca/sports/kayak-eau-vive-recreatif>

Kite ski (snowkite)

Semblable à l'activité du Kite surf, le Kite ski se pratique avec des skis ou une planche à neige sur une grande étendue de neige, voile au vent.

Fédération québécoise de Kite : <http://federationkite.ca/>

Aventure écotourisme Québec : <https://bit.ly/3hnxxkx3>

Kite surf

C'est une activité nautique de voile, qui nécessite un équipement spécialisé et une formation de base. Une planche pour glisser sur l'eau et un cerf-volant spécialement adapté pour ce sport, permet de glisser sur des étendues d'eau avec des vents permettant le déplacement du Kite surf.

Aventure écotourisme Québec : <https://bit.ly/32FGgK3>

Parcours d'hébertisme

C'est une activité d'habiletés motrices en suivant un parcours d'obstacles en pleine nature comportant par exemple le saut, le grimper, le lever, le quadru-

pédie (marcher à quatre pattes), le lancer, l'équilibre. On passe d'un obstacle à l'autre en marchant ou en courant.

Parcours Aérien

Semblable aux principes du parcours au sol, le parcours aérien est composé d'une série de modules suspendus d'un arbre à l'autre à hauteurs variables. Cette activité nécessite cependant un équipement d'escalade pour la sécurité, qui est habituellement fourni par les sites.

Sentiers d'hébertismes - Vifa magazine : <https://bit.ly/2ZLvHNe>

Plein air à la carte : <https://bit.ly/2OKRapS>

Planche à pagaie

Combinant les sports de pagaie et le surf traditionnel, le surf à pagaie (ou SUP pour stand up paddle) vous donne une toute nouvelle perspective sur l'eau, puisque vous la surplombez comme si vous marchiez dessus. La position verticale fait travailler tout votre corps, tandis que la largeur de la planche favorise l'équilibre. Vous pouvez faire la pratique de cette activité en eaux calmes, en expédition, en faisant des courses et même du yoga sur la planche.

Eau Vive Québec : <https://www.eauvivequebec.ca/>

Aventure écotourisme Québec : <https://www.aventurequebec.ca/fr/stand-up-paddle>

Planche à voile

Pour pratiquer la planche à voile, vous devez utiliser une planche munie d'un mât articulé avec voile. C'est un sport de glisse qui nécessite une grande étendue d'eau et un minimum de vent.

Plein air à la carte : <https://bit.ly/2BhaW94>

Aventure écotourisme Québec : <https://bit.ly/3h1hRxu>

Plongée

La plongée sous-marine consiste à rester sous l'eau soit en apnée, soit avec du matériel spécialisé (bouteille de plongée, narguilé, etc.). Pour s'initier à la pratique de la plongée sous-marine on peut contacter l'une des nombreuses boutiques de plongée du Québec ou contacter directement la fédération québécoise des activités subaquatiques.

FQAS : <https://fqas.qc.ca/>

Rabaska

Le rabaska est un grand canot d'écorce d'origine autochtone. Plus grand qu'un canot régulier, il permet des excursions en petit groupe habituellement accompagné d'un guide. Vous pouvez trouver ce type de canot dans différents parcs du Québec.

Canot Kayak Québec: <https://www.canot-kayak.qc.ca/>

Aventure écotourisme Québec : <https://bit.ly/32FnSAZ>

Sépaq Rabaska : <https://bit.ly/3jqkUGy>

Rafting

Le rafting est un sport qui consiste à naviguer sur des sections de rivière comportant des rapides à bord d'un radeau pneumatique (ou raft), manié à la pagaie par plusieurs équipiers, à l'aviron par un seul individu, ou même exceptionnellement, à l'aide de moteurs sur de très grosses rivières.

Eau vive Québec : <https://www.eauvivequebec.ca/sports/rafting>

Randonnée équestre

La randonnée équestre peut se vivre sous différentes formules ; une randonnée à cheval d'une heure, de plusieurs heures ou pour une expédition avec coucher.

Aventure écotourisme Québec : <https://bit.ly/32DAIje>

Randonnée équestre Cheval Québec : <https://bit.ly/2CShKuj>

Randonnée hivernale

La randonnée pédestre sur neige peut se faire à plusieurs endroits naturels où les sentiers sont damés. Une belle occasion de voir la nature autrement!

Sépaq : https://www.sepaq.com/quoi-faire/randonnee-hivernale-sentiers.dot?language_id=2

Lieux de marche en hiver – Rando Québec : <https://baliseqc.ca/hiver/>

Randonnée pédestre ⁴⁵

Elle se pratique dans des sentiers tracés, en pleine nature, loin des villes. Elle ne dépasse pas une journée, mais demande toutefois un minimum d'équipement. La vitesse de marche oscille à peine à 3 km/h, mais la nature du terrain et la charge transportée peuvent demander des efforts physiques d'intensité variable et parfois prolongée. La randonnée pédestre est à la fois énergisante et apaisante.

Rando Québec : <https://www.randoquebec.ca/>

Conseils pour la randonnée : <https://www.voyagevoyage.ca/conseils/randonnee-pedestre-conseils-pro-1.1450357>

S'initier à la randonnée : <https://www.lessentiersdelestrie.qc.ca/conseils/initiation.html>

Longue randonnée pédestre

Il s'agit d'une randonnée pédestre ou d'une randonnée en montagne qui s'étend sur plus d'une journée, avec coucher en sentier, sous la tente ou en refuge. L'équipement sera donc plus élaboré et adapté à l'activité, c'est-à-dire léger, facilement transportable et permettant une entière autonomie.

Raquette

Cet équipement permet de marcher sans s'enfoncer dans la neige, notamment sur des couches épaisses de neige molle. Cette activité est accessible à tous

⁴⁵ RANDO QUÉBEC. (2020).

quant à son niveau de difficulté. Les promenades en raquette se font souvent en sentier, par exemple dans les boisés, ou en hors-piste. Cependant, il est possible d'offrir une activité d'entraînement en raquette. Ainsi, pendant le parcours, les participants sont invités à faire des exercices, que ce soit de la course, des types de marche en raquette, des sauts, des mouvements répétés ou de tenue, etc. Cette activité peut se pratiquer, idéalement sur un terrain plat, tant en ville, dans les parcs, qu'en milieu naturel.

Techniques raquette : <https://www.youtube.com/watch?v=nFVxX10OE5g>
vidéo technique raquette

Rando Québec : <https://baliseqc.ca/hiver/>

Bonjour Québec : <https://bit.ly/3fNOEuR>

Ski de fond

Le ski de fond peut se pratiquer de deux façons : en style patin ou classique. Pour s'initier au sport, il est préférable de faire le style classique. Quelques positions et mouvements de base sont nécessaires pour vivre une randonnée agréable. Pour vous y aider, quelques notions de bases et des jeux sont disponibles dans le document suivant : <https://bit.ly/30AVVrc>

Les promenades en ski de fond, habituellement réalisées dans des sentiers de boisés balisés, sont agréables et accessibles puisque les participants peuvent y aller à leur rythme. Ainsi, un peu à la manière des clubs de marche, il est possible d'organiser des balades en ski de fond, même dans un parc urbain.

Ski de fond Québec : <https://www.skidefondquebec.ca/>

Bonjour Québec : <https://bit.ly/2WvQTLt>

Ski de montagne

Le ski de montage regroupe les sports de glisse pratiqués en milieu montagneux, sans remontée motorisée, avec descente sur des pentes non damées.

Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade :
<https://bit.ly/2ZOvOOI>

Ski Hok (ski-raquette)

Un sport combinant la raquette et le ski de fond et la technique du télémark pour la descente. Vous avez assurément un atout si vous avez déjà fait de la raquette et du télémark pour vous initier à cette activité.

Géo Plein air - Le ski Hok : <https://bit.ly/3jnvx1>

Spéléologie

La spéléologie consiste à faire de l'exploration et étudier des cavités naturelles du sol (gouffres, cavernes, rivières souterraines, etc.). C'est une activité spécialisée qui requiert un animateur formé pour visiter ces lieux spécifiques.

Spéléo Québec : <http://www.speleo.qc.ca/>

Plein air à la carte : <https://bit.ly/3hq4350>

Surf

Le surf (abréviation française de l'anglais surf-riding, où riding signifie « chevaucher » et surf « (vagues) déferlantes ») est un sport qui consiste à glisser sur les vagues, ondes de surface, au bord de l'océan, debout sur une planche. Cette activité peut se pratiquer à l'intérieur mais pour la vivre en plein air, elle se pratique sur des plages qui sont baignées par des vagues plus ou moins grandes et propices à la glisse.

Eau vive Québec : <https://www.eauvivequebec.ca/sports/SURF>

Télémark et ski hors-piste

Ce sport combine les techniques du ski nordique et du ski alpin, mais avec la fixation semblable au ski de fond, le talon non fixé au ski. Le télémark permet aussi de pratiquer la randonnée semblable au ski de fond. Il existe des écoles pour vous initier au télémark, et quelques stations de ski offrent la location de cet équipement.

Zone ski : <https://bit.ly/3eOJAF1>

Vélo de route et cyclotourisme

Le vélo peut se faire dans le quartier, sur des pistes cyclables, etc. Pour assurer la sécurité du groupe, il est important de rouler les uns derrière les autres et d'utiliser les signaux pour annoncer ses actions (tourner, ralentir, etc.). Pour le cyclo tourisme, en utilisant les routes vertes plusieurs hébergements sont disponibles.

Cyclo tourisme – Vélo Québec : <http://www.veloquebecvoyages.com/quebec-a-velo>

Cyclo tourisme – La Route verte : <https://www.routeverte.com/se-loger/>

Vélo de montagne

Le vélo de montagne est une activité qui se passe sur des terrains accidentés avec un vélo adapté aux sentiers et routes non goudronnés.

Vélo de montagne – Vélo Québec : <http://www.velo.qc.ca/montagne/>

Voile

Vous pouvez faire cette pratique sportive de la navigation à voile avec un organisme qui offre le matériel et l'expertise.

Voile Québec : <https://bit.ly/2CR6Oob>



ACTIVITÉS SPORTIVES

Aviron

Ballon sur glace

Disc Golf

Hockey bottine

Hockey extérieur

Hockey terrain

Soccer

Spikeball

Tennis

Ultimate Frisbee

Volleyball



Aviron

L'aviron est un sport nautique qui propulse une embarcation à l'aide d'aviron, soit la rame. Pour les CCL, l'aviron de randonnée peut être une belle façon de s'initier à ce sport.

Aviron Québec : <http://avironquebec.ca/les-clubs/>

Ballon sur glace (ballon-balai)

C'est un sport d'équipe qui se pratique sur la patinoire de même dimension que celle du hockey. Le règles du jeu sont aussi semblables à celles du hockey. Ce sport requiert un petit ballon, des balais (manche avec une brosse à l'extrémité, faisant référence au balai) et des chaussures spongieuses ou adaptées.

Fédération québécoise de Ballon sur glace : <https://ballonsurglace.com/>

Disc golf⁴⁶

Cette activité utilise les règles du golf, mais l'équipement est remplacé pour jouer avec des « frisbee » et des paniers spéciaux. Ces derniers peuvent être installés de manière permanente ou être de l'équipement temporaire. De plus, il suffit de peu de paniers pour créer un parcours intéressant. Par exemple, un même panier peut avoir trois départs différents. Ainsi, on obtient un parcours de neuf « trous » avec simplement trois paniers. Ce sport peut être

46 ASSOCIATION DISC GOLF QUÉBEC. (2020).

joué en été, comme en hiver. Les différences de chaque saison représenteront de nouveaux défis pour les participants

Association disc golf Québec : <http://adgq.org/>

Hockey bottine

Le hockey bottine utilise les mêmes règles que le hockey et se pratique sur la glace, sans patins avec des bottes adaptées. Pour augmenter le nombre de participants et pour pratiquer l'activité dans un contexte de plaisir et non de compétition, les règles peuvent être ajustées.

Hockey extérieur

Comme tout juste mentionné, les mêmes idées mentionnées dans la section sur le hockey- bottine peuvent être appliquées pour le hockey, mais sur la glace extérieure. En effet, les « ligues de garage » s'adressent habituellement à des non-professionnels pour un volet plus récréatif, afin qu'ils puissent simplement pratiquer ce sport avec des gens de leur niveau sans chercher la performance.

Hockey de terrain (Deck Hockey)

Le hockey de terrain, communément appelée deck hockey ou hockey sans patin, se joue en équipe à l'extérieur, sur un terrain dur avec une balle, des bâtons et des chaussures de sport.

Soccer

Sur un terrain défini, ce sport oppose deux équipes de joueurs dont chacune essaie d'envoyer le ballon, en le frappant avec le pied, à l'intérieur du but de l'équipe adverse.

Soccer Québec : <https://soccerquebec.org/>

Spikeball

Le Spikeball est semblable à du volleyball de plage, mais au lieu d'accrocher un filet entre deux poteaux, on le met au sol et on doit faire rebondir un plus petit ballon dessus. Ce filet au sol ressemble à un trampoline mais pour ballon. Il se joue habituellement deux contre deux, à toutes les saisons et sur différents types de terrains : plage, terrain gazonné, neige.

Spikeball : <https://spikeball.eu/pages/how-to-play-1>

Tennis

Le tennis est un sport de raquette qui oppose deux joueurs (jeu simple) ou deux équipes de deux joueurs (jeu en double) à envoyer une balle au-dessus du filet dans les limites du terrain déterminé. Il existe aussi le mini-tennis qui permet d'initier les enfants de 5 à 10 ans à ce sport en utilisant des filets, terrains, raquettes et balles adaptés. Ce sport existe aussi pour les personnes en fauteuil roulant.

Tennis Québec : <http://tennis.qc.ca/initiationrecreation/>

Tennis Canada : <https://bit.ly/39f7yZ7>

Ultimate Frisbee

Ce sport se joue autant en plein air qu'à l'intérieur. Les règlements peuvent s'apparenter au Soccer, mais le tout se joue avec un disque (Frisbee) et nécessite un grand espace.

Ultimate Québec : <https://www.ultimatequebec.ca/>

Volleyball

Le volley-ball peut se jouer à l'extérieur et même en hiver. Si aucun filet ne peut être installé, une bande de neige peut être construite ou dessinée au sol. Pour le ballon, au besoin, il peut être plus grand pour que ce soit plus facile de l'atteindre. Un truc pour rendre l'activité plus accessible, peu importe le sport pratiqué, est de modifier les règles pour diminuer le niveau d'habileté nécessaire.

ACTIVITÉS CULTURELLES

| | | |
|---------------------|-------------------|---------------------------|
| Cinéma | Danse | Jam |
| Land art | Oeuvre collective | Photographie en plein air |
| Ruche d'Art | Sculpture | Spectacle en plein air |
| Tricot en plein air | | |



Cinéma en plein air⁴⁷

La projection de films sur moyen ou grand écran, en plein air, est une excellente manière de rendre le loisir culturel accessible à tous, en plus de faire profiter de l'extérieur aux participants. Ces derniers n'ont simplement qu'à apporter leurs chaises pliantes pour profiter de l'activité. Il est toutefois primordial d'obtenir les licences nécessaires afin de respecter le droit d'auteur⁴⁸ pour réaliser ce type d'activité.

En été, la projection peut se faire sur une toile blanche, sur un mur pâle ou sur un équipement spécial, tout dépendant du nombre de participants attendu. En hiver, la projection peut se faire sur un mur de neige construit dans la dimension nécessaire⁴⁹.

Danse en plein air

La danse, qu'elle soit en soirée ou comme atelier régulier, peut souvent se dérouler à l'extérieur, principalement en été. Le tout peut se faire plus librement, si les gens dansent comme ils le souhaitent sur la musique, ou de manière plus organisée. Dans cet ordre d'idée, les danses en ligne sont un bon compromis puisque la gestion du groupe et l'apprentissage se font facilement.

47 Une activité semblable se retrouve dans la Boîte à outils Loisir culturel de la FQCCL disponible sur leur site Web.

48 AUDIO CINÉ FILMS INC. (2020).

49 CINOCHE - FESTIVAL DU FILM INTERNATIONAL DE BAIE-COMEAU, (2017).

En hiver, des activités semblables peuvent être organisées sur la glace en patin ou sur un terrain plat. L'expérience se veut principalement ludique puisque les chorégraphies ne seront probablement pas aussi bien réussies que dans les conditions habituelles.

Jam en plein air (ou autour d'un feu)

Les jams consistent à jouer de la musique de manière improvisée. Les gens peuvent interpréter des airs connus ou jouer librement en suivant le groupe. Ces activités permettent d'animer un lieu, intérieur ou extérieur, de créer des rencontres, de jouer devant public et d'échanger avec les autres musiciens et plus encore.

Le tout peut aussi se faire autour d'un feu, comme on le voit souvent en camping. Les gens peuvent aussi chanter pour accompagner la musique jouée. Important : s'assurer que l'endroit où vous désirez faire votre feu de camp est autorisé. Pour un feu de camp sécuritaire, consultez le lien suivant: Comment faire un feu de camp en toute sécurité : <https://bit.ly/39f1Ngt>⁵⁰.

Land Art

En théorie, le Land Art cherche à créer avec la nature dans la nature⁵¹. Comme toute discipline artistique, il peut être adapté à vos besoins et vos envies. Dans un contexte d'activité en plein air, deux principales options s'offrent à vous. D'abord, vous pouvez choisir l'option plus immersive où les participants vont créer à même la nature. Faites des traces dans la neige pour former une image. Récoltez du matériel dans un boisé puis créez et exposez vos œuvres au même endroit. S'assurer de respecter la nature et de suivre le code d'éthique du programme *Sans trace*.

Programme Sans trace : <http://www.sanstrace.ca/sans-trace>

⁵⁰ MINISTÈRE DES RICHESSES NATURELLES ET DES FORÊTS. (2014).

⁵¹ BOUDREAULT, J. (2019).

Œuvre collective⁵²

La création d'œuvres collectives, temporaires ou permanentes, à l'extérieur est un excellent moyen d'unir la communauté pour un projet, en plus de rendre la culture accessible à tous. Ainsi, que ce soit par la peinture d'une murale sur une clôture, par la création d'une mosaïque, par l'assemblage de tricots ou autres, tout projet créatif réalisé à l'extérieur permet aux gens de profiter de la saison.

Photographie en plein air

Il s'agit là d'une activité d'observation nécessitant une caméra ou un téléphone intelligent. Vous pouvez en faire une activité lors d'une de vos randonnées, avoir un spécialiste avec vous qui vous donne des connaissances de base pour tirer le meilleur de votre appareil, faire un concours de photos avec une thème, etc. Des formations existent spécifiquement pour la photographie plein air.

Rando Québec : <https://www.randoquebec.ca/formations/initiation-a-la-photographie-plein-air/>

Ruche d'art éphémère en plein air

Le principe des Ruches d'art⁵³ est d'offrir un endroit communautaire pour créer librement. L'organisation part du principe que l'art a des effets thérapeutiques sur l'individu et la société et, que chaque personne est un artiste. En ce sens, contrairement à d'autres projets du genre, le tout ne s'adresse pas directement aux enfants, bien qu'ils puissent eux aussi y participer. La mise en place d'une Ruche d'art éphémère est un excellent moyen de faire ce genre d'activité à l'extérieur. En effet, en y apportant une banque de matériel et en annonçant l'évènement, les gens pourront se présenter et explorer les arts le temps d'une journée. Le tout se veut gratuit et inclusif.

52 Une activité semblable se retrouve dans la Boîte à outils Loisir culturel de la FQCCL disponible sur leur site Web.

53 LES RUCHES D'ART. (2020)

Sculpture⁵⁴

Sur un terrain de sable, de terre ou de neige selon la saison, ce peut être une activité qui est intégrée à une randonnée en plein air. Il est aussi possible d'organiser des concours amicaux de châteaux ou de dessins. Voici deux exemples d'activités intéressantes :

Concours de bonhomme de neige⁵⁵

Que ce soit lors d'un événement extérieur ou comme activité en soi, la création de bonhommes de neige ou de sculpture sur neige est fort intéressante. En effet, les gens peuvent se mettre en équipe, par exemple en famille, et essayer de mettre en forme le projet qu'ils ont choisi. Pour agrémenter leurs œuvres, vous pouvez fournir des vaporisateurs d'eau avec un peu de colorant pour teindre la neige. En plus de créer une belle activité extérieure, cela décorera votre centre pour les semaines à venir. En ce sens, n'hésitez pas à créer un petit parcours pour les gens qui aimeraient venir les visiter. Vous pourriez aussi inscrire, sur des feuilles plastifiées, le nom des artistes et le titre de leur création.

Par ailleurs, de simples dessins dans la neige ou de petites sculptures en relief représente une option plus facile pour les jeunes ou les gens avec des limitations physiques.

Défi château de neige

Dans le même sens que la précédente activité, la construction de châteaux ou de forts de neige est aussi intéressante. En ce sens, votre centre peut participer au Défi Château de neige⁵⁶, que ce soit avec des jeunes, des adolescents, des adultes, etc.

Défi château de neige : <https://defichateaudeneige.ca/>

54 Une activité semblable se retrouve dans la Boîte à outils Loisir culturel de la FQCCL disponible sur leur site Web.

55 Une activité semblable se retrouve dans la Boîte à outils Loisir culturel de la FQCCL disponible sur leur site Web.

56 DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE. (2020).

Spectacle en plein air

Les spectacles, qu'ils soient de musique, de théâtre ou de prestations peuvent habituellement être présentés à l'extérieur. Ceux-ci peuvent tout autant être réalisés par des professionnels que par des amateurs, comme les participants de vos ateliers ou de groupes locaux. La danse peut-être un élément intéressant à intégrer pour faire bouger les spectateurs avant un spectacle.

Tricot en plein air

Le tricot est une activité qui peut facilement servir de moyen pour regrouper des gens dans le cadre d'une activité à caractère plus sociale. De plus, cette activité peut se dérouler dehors sans problème, car elle ne demande aucune table de travail. Ainsi, des « après-midis tricot » à l'extérieur, peuvent être organisés régulièrement. Par ailleurs, un atelier régulier de tricot extérieur, pourrait aussi être mis en place.

Tricot graffiti

Aussi appelé tricot urbain, cette activité consiste à, collectivement, « habiller » des éléments urbains ou naturels, comme des arbres, des bancs, etc. à l'aide de petits tricots assemblés ensemble. Les gens peuvent donc s'installer à l'extérieur pour tricoter tout en discutant. Il n'est pas nécessaire d'acheter du matériel neuf pour cette activité puisqu'elle est un bon moyen d'utiliser des restants de laine, souvent trop courts pour réaliser un projet complet. Ainsi, des pelotes trouvées en friperie ou offertes en dons seraient amplement suffisantes.



AUTRES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

| | | |
|----------------------------|----------------------------|-----------------|
| Aire de jeux | Camping | Camping d'hiver |
| Canicross | Course à pied | Cueillette |
| Cuisine sur feu de camp | Géocaching | Glissade |
| Jardinage | Marche de santé | Mycologie |
| Observation des étoiles | Observation faune et flore | Patinage |
| Patin à roues alignées | Pétanque | Planche à neige |
| Planche à roulettes | Ski alpin | Slackline |
| Tire d'érable sur la neige | Tour de carriole | Yoga |



Aire de jeux (parc école ou municipal) et terrains sportifs extérieurs

Les modules de jeux extérieurs sont d'excellents moyens de faire bouger les jeunes et de les faire jouer dehors. De plus, il existe certaines installations pour d'autres clientèles, comme les adolescents, les adultes et les aînés.

Par ailleurs, il existe plusieurs façons d'introduire des activités plus créatives à votre aire de jeux. En voici quelques exemples :

- Fournir des craies pour dessiner sur le sol, faire des marelles;
- Jouer de la musique dans les parcs pour inciter le chant et la danse ;
- Installer une petite scène pour l'improvisation de spectacle ;
- Utiliser le module comme décors pour inciter les jeux de rôles;
- Zone de sable ou de terre où l'on peut faire des châteaux, des sculptures ou autres;
- Coin lecture accompagné d'une boîte à livres.

En ce sens, l'utilisation d'un parc va plus loin que simplement faire bouger ses visiteurs. C'est aussi un lieu de socialisation, un moyen de développer les capacités motrices des enfants, un endroit qui stimule l'imagination par le jeu libre, etc⁵⁷. Vérifiez si l'aire de jeux est ouverte en hiver; il se peut que des modules de jeux soient inaccessibles en saison hivernale. Pour vous aider davantage dans la création d'activité dans ce milieu, le projet Espaces vise à produire des outils et des formations pour faciliter la planification, la conception, l'aménagement, l'entretien et l'animation des parcs publics dans une perspective d'accessibilité, de plaisir et de liberté de pratique.

<http://www.projetespaces.ca/accueil.asp>

Camping

Vivre une expérience d'hébergement sous une tente peut être intéressant à tout âge. Le camping peut se vivre dans différents milieux : terrain de camping, parc ou en milieu naturel. Il peut être sous le format aménagé, avec ou sans services, et rustique sans services, dit camping sauvage.

Camping Québec : <https://www.campingquebec.com/>

Campings au Québec : <https://www.quebecvacances.com/terrain-camping>

Camping familial : <https://vifamagazine.ca/bouger/sports-et-plein-air/camping-en-famille-les-35-plus-beaux-terrains-au-quebec/>

Application mobile Le Campeur : <http://lecampeur.mobi/application-mobile/>

Camping d'hiver

Camping d'hiver est une pratique d'hébergement sous une tente durant la saison hivernale. Cette activité nécessite de la préparation et du matériel spécialisé que l'on peut louer dans certains magasins sportifs. Certains parcs offrent des hébergements style tipis, igloos, etc.

57 TROIS-RIVIÈRES EN ACTION ET EN SANTÉ. (2015).

Canicross

Cette activité allie plein air, course et chien, en plus de pouvoir se pratiquer tout au long de l'année. Le tout peut se faire en groupe ou en pratique libre. Le participant porte une ceinture spéciale qui lui sert également de laisse pour son chien. Ainsi, il peut courir derrière lui, à son rythme, et développer la complicité avec son animal. L'activité se déroule souvent dans des sentiers⁵⁸.

Canicross Québec⁵⁹ : <http://canicrossquebec.org/info-sports/>

Course à pied ou jogging

La course est une activité très accessible et peut se faire partout, seul ou en groupe. Vous pouvez organiser un club de course ou de jogging permettant aux participants de pratiquer ses activités en groupe. Ainsi, ils peuvent profiter de ce moment de loisir pour socialiser et créer des liens avec les autres personnes de leur quartier. Il est important de s'informer adéquatement pour utiliser des chaussures adaptées pour cette pratique.

Guide « comment créer son club de course à pied à l'école » :

<https://www.bougebouge.com/2018/07/17/guide-comment-creer-son-club-de-course-a-pied-a-lecole/>

Cueillette

La cueillette, qu'elle soit de pommes, de courges, de fraises ou autres, permet de profiter de l'extérieur, d'encourager l'agriculture locale et les producteurs locaux, de manger sainement, de bouger et plus encore. Ainsi, vous pouvez organiser des activités de cueillette, par exemple en fournissant le transport ou en diminuant le coût total par participant.

58 MAGAZINE LA PUCE. (2016).

59 CANICROSS QUÉBEC. (2016).

Cuisine sur un feu de camp

Plusieurs ateliers culinaires sont déjà offerts en CCL⁶⁰ vu leur popularité. En ce sens, pourquoi ne pas offrir un de ces ateliers en plein air en utilisant la cuisson sur feu de camp? En effet, plusieurs recettes, que ce soit de repas, de collations ou de desserts, peuvent être apprêtées par ce mode de cuisson. Important : s'assurer que vous avez l'autorisation de faire un feu de camp à l'endroit choisi. Pour un feu de camp sécuritaire, consultez le lien *Comment faire un feu de camp en toute sécurité* : <https://bit.ly/3eQCobz>⁶¹

10 recettes à cuisine sur un feu de camp cet été :

<https://www.fraichementpresse.ca/cuisine/inspiration/recette-feu-camping-1.9447228>

Les recette sur feu de camp : <https://bit.ly/2ZLc1j4>

Géocaching

Cette activité de loisir consiste à trouver des caches dissimulées dans divers endroits, grâce aux techniques de géolocalisation, notamment par l'utilisation d'un téléphone intelligent. C'est un loisir qui se pratique seul, en groupe ou en famille, et à tout âge. Certains parcs du Québec offrent des parcours de géocaching.

Géocaching au Québec : https://www.quebecvacances.com/geocaching_suggestions

Glissade

Un des classiques plaisirs d'hiver, pour les petits et même les plus grands, est d'aller glisser. En ce sens, plusieurs actions peuvent être mises en place par un CCL. D'abord, si votre environnement extérieur le permet, vous pouvez offrir un endroit pour glisser librement. Assurez-vous que l'activité soit sécuritaire en visitant le site du Conseil canadien de la sécurité.

Conseil canadien de la sécurité – glissade : <https://bit.ly/32McnId>

60 FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES DE LOISIR, (2019).

61 CAMPING QUÉBEC. (2020).

Jardinage

Le jardinage, qu'il soit des fleurs ou des aliments, est une pratique bien appréciée. Que ce soit par des activités d'apprentissage sur le sujet ou par la création d'un jardin communautaire, les CCL peuvent encourager cette activité en plein air pour tout âge de plusieurs manières.

Les Urbainculteurs - Guide création jardin collectif ou communautaire:

<https://bit.ly/2CToh8c>

Ville en vert -Jardins communautaires : <https://bit.ly/32ED3KF>

Marche de santé

La marche de santé correspond à pratique plus active puisqu'elle vise une marche plus rapide que la promenade telle que se rendre au dépanneur ou au travail. Dans cette catégorie, nous retrouvons souvent les clubs de marche. Pour plusieurs personnes, cette activité apporte amitié, sécurité, assiduité, valorisation et motivation. Les clubs de marche se différencient à la forme de marche pratiquée. Ainsi, vous pouvez des clubs de marche qui font de la randonnée pédestre ou de la marche nordique, etc. (voir les différentes formes de marche énumérés dans la banque). Il suffit de spécifier dans votre programmation la forme de marche qui sera pratiquée.

Elle est accessible à tout le monde et on peut s'y adonner n'importe où, du parc jusqu'aux circuits patrimoniaux. La vitesse de marche n'est pas importante, chacun y allant à son propre rythme. Elle est parfaite pour les observateurs de la nature, des photographes, des touristes, des flâneurs, des petites jambes ou des jambes fatiguées, des gens en mauvaise condition physique et de ceux qui veulent tout simplement s'aérer l'esprit.

Les clubs de marche se vivent en groupe. Pour plusieurs personnes, cette activité apporte amitié, sécurité, assiduité, valorisation et motivation. Les clubs de marche se différencient à la forme de marche pratiquée. Ainsi, vous pouvez y pratiquer divers types de marche, comme la randonnée pédestre ou la marche nordique (voir les formes de marche ci-après). Il suffit de spécifier dans votre programmation la forme de marche qui sera pratiquée.

Kino Québec : <https://bit.ly/39fr5bC>

Marche nordique

Pour la marche nordique, les mouvements des bras et des jambes sont plus énergiques. Elle se fait dans un rythme plus accéléré et plus actif par les bras et le torse qui sont sollicités en utilisant les bâtons. Cette marche peut se faire dans le quartier, en forêts ou autres milieux.

Randonnée à thèmes

Autrement que par les groupes de marche, un CCL peut mettre en place certaines initiatives pour inciter les gens à aller marcher en pratique libre. Par exemple, en été, il y a la création de forêts nourricières. En hiver, des projets de décorations de sentier, fait par des citoyens par exemple, peuvent prendre place. Cela peut être à thème de Noël pendant le temps de fête ou encore être une exposition d'artistes.

Des événements de marche à travers ces parcours peuvent avoir lieu. Ceux-ci peuvent être agrémentés d'animation, comme de chorales, de contes, de petits jeux, de chocolat chaud, etc. **Vous trouverez des idées d'animation dans un document intéressant sur les randonnées pédestres, « Pour des randonnées pédestres réussies [<https://bit.ly/3htkEF3>] ».**⁶²

Si votre ccl n'a pas de sentier à proximité, vous pouvez aussi organiser des marches à travers le quartier. Par exemple, pendant le temps de fête, un parcours peut être suggéré pour aller observer les décorations de Noël du quartier⁶³. Dans le même sens, le projet Ma ville, mon quartier, ma rue⁶⁴ permet aux résidents, en été, d'afficher une œuvre d'artiste dans leur cours afin qu'elles puissent être observées par les passants.⁶⁵

62 AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE L'ESTRIE. (2014). P.24

63 SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL, (2019).

64 LA FABRIQUE CULTURELLE, (2019).

65 Une activité semblable se retrouve dans la Boîte à outils Loisir culturel de la FQCCL disponible sur leur site Web.

Mycologie

La mycologie est la science des champignons. Par des activités permettant d'apprendre à les identifier et à savoir lesquels sont comestibles, les CCL peuvent encourager cette pratique en organisant des groupes de personnes intéressées à cette activité. De plus, l'activité peut aussi directement se dérouler en forêt ou dans un milieu propice où la récolte est autorisée. Un répertoire des plusieurs spécimens est disponible en ligne.

Mycoquébec : <https://www.mycoquebec.org/bienvenue.php>

Observation des étoiles / astronomie

L'astronomie est une science où les étoiles, les planètes, les astres, etc. sont observés et analysés. Ainsi, cette activité se réalise à l'extérieur, de soir. Toutefois, de l'équipement spécialisé est nécessaire. De ce fait, il peut être adéquat de former un club d'astronomie ou d'en consulter un déjà existant.

Fédération des astronomes amateurs du Québec : <http://faaq.org/wp/>

Astronomie pratique : <https://astronomie-pratique.com/>

Observation de la faune et de la flore

L'observation d'éléments de la faune et de la flore permet de vivre de belles activités en nature, comme l'identification des arbres en hiver, des fleurs au printemps, des pistes d'animaux, etc.

L'ornithologie fait partie des activités d'observation puisqu'elle consiste à observer et étudier les oiseaux sauvages. Habituellement, cela se fait par le biais de clubs d'ornithologie.

Certains organismes favorisent aussi l'observation de la faune et de la flore tel que Les Clubs 4-H, Scouts Canada et Fondation monique-ftiz-back (Biogenus). En plus de favoriser l'observation de la nature, ces organismes permettent une éducation nature, l'activité physique en plein air, etc. Plusieurs activités et outils sont disponibles sur leur site.

Québec oiseaux : <https://quebecoiseaux.org/index.php/fr/>

Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec : <https://bit.ly/3hf9OCm>

Les clubs 4-H : <https://www.clubs4h.qc.ca/demarrer-un-club-4-h>

Scouts Canada : <https://www.scouts.ca/fr/index.html>

Biogenus : <https://biogenus.ca/>

Patinage extérieur

L'hiver, le patinage extérieur libre est très populaire. En ce sens, certaines activités peuvent être organisées sur la glace, et ce, pour différentes clientèles. Elles peuvent être plus habituelles, comme du hockey, des courses de patin, du patinage libre accompagné de musique, etc., mais peuvent aussi prendre d'autres formes. Par exemple, pourquoi ne pas organiser un type de soirée dansante, mais sur la glace ? Il n'est pas nécessaire de chercher à ce que les gens dansent réellement, mais fournir un thème à cet événement de patinage libre, comme les années disco, peut être intéressant. De plus, ils pourront aussi se déguiser selon le thème pour rendre le tout plus ludique. N'hésitez pas à agrémenter la soirée de quelques activités, comme un concours de hula hoop sur glace, de statut, etc. Un autre exemple, inviter une équipe de hockey de la Ligue de hockey junior majeur ou autres dans votre ville à venir rencontrer leurs admirateurs lors d'un après-midi de patinage libre⁶⁶.

Vérifiez avec votre ville ou votre municipalité pour identifier les lieux de glace extérieure disponibles pour le patinage libre.

Patins à roues alignées

C'est une activité qui est pratiquée à l'aide de patins munis de roulettes alignées, comme la lame d'un patin à glace, permettant de patiner sur une surface dure. Sa pratique varie; elle est généralement récréative ou utilisée pour fins de transport. D'autres pratiques plus structurées sont possibles comme, lors d'événement populaire, en patinage de vitesse, en hockey à roues

66 LE DRAKKAR. (2013).

alignées ou en patinage acrobatique.

Plein air à la carte : <https://bit.ly/2WLoiiC>

Pétanque

L'installation d'un terrain de pétanque, la mise en place d'une ligue ou l'organisation de compétition amicale sont tous de bons moyens de faire bouger les participants et profiter de l'extérieur. Bien que cette activité soit souvent pratiquée par des aînés, de par leurs intérêts, la vôtre peut être intergénérationnelle ou simplement par groupe d'âge pour leur faire vivre une initiation à l'activité.

Pétanque Canada Québec : <https://www.petanque.qc.ca/>

Planche à neige (snowboard)

C'est un sport de glisse qui se pratique sur des surfaces enneigées de forte dénivellation avec une planche spécialement conçue pour cette activité. Elle nécessite de l'équilibre, les pieds étant fixés en position écartée sur la planche. C'est une activité accessible à tous. Plusieurs stations de skis offrent des cours, des services de location et même il est possible d'avoir de l'initiation gratuite pour les enfants de 5 à 8 ans.

Expérience Maneige : <https://maneige.ski/initiation-des-5-a-8-ans/>

Bonjour Québec : <https://bit.ly/3Ovu1x3>

Planche à roulettes

La planche à roulettes (skateboard) consiste en une planche avec roues et essieux. C'est une activité qui sollicite particulièrement l'équilibre.

Pour favoriser la pratique de cette activité, la mise en place de module de Skate parc est un bon moyen. Ces milieux sont souvent appréciés des jeunes, où ils peuvent pratiquer du vélo, de la trottinette, etc. Ainsi, si vous avez à en installer un ou à faire des ajustements sur celui que vous possédez déjà, n'hésitez pas à faire participer les jeunes au plan d'aménagement pour qu'ils puissent exprimer leurs besoins et expertises. Vous augmentez ainsi les

chances qu'ils utilisent ce lieu puisqu'ils y développeront ainsi un sentiment d'appartenance. Un guide est disponible pour vous aider à l'aménager⁶⁷.

Ski alpin

C'est une activité sportive de descente et de glisse qui se pratique en pente enneigée à l'aide de skis. Plusieurs stations de skis offrent des cours, des services de location et même il est possible d'avoir de l'initiation gratuite pour les enfants de 5 à 8 ans.

Expérience Maneige : <https://maneige.ski/initiation-des-5-a-8-ans/>

Bonjour Québec : <https://bit.ly/3hrpcM5>

Slackline

La slackline est une activité d'équilibre sur sangle. Avec le bon équipement, elle peut s'adapter à plusieurs environnements. Par exemple, la sangle peut être installée entre deux arbres dans un parc. Comme dans les arts du cirque, avec le fil de fer, la slackline permet aussi de faire quelques acrobaties.

Slackline Québec : <https://www.facebook.com/pg/slacklineqc/about/>

Slackline Mtl : <http://slacklinemtl.com/>

Tire d'érable sur la neige (Cabane à sucre)

L'organisation d'une cabane à sucre maison est toujours bien appréciée de ses participants et est un moyen facile et accessible de découvrir cette partie de la culture québécoise pour les nouveaux immigrants.

L'activité peut prendre plusieurs formes mais doit offrir de la tire d'érable à tous les participants. Pour se faire, vous pouvez utiliser des contenants assez grands, remplis de neige propre, placés sur une table. Vous pourrez ensuite y mettre votre tire après avoir fait bouillir votre sirop d'érable correctement. S'assurer que la neige utilisée est propre et exempte de contaminant visible, que le contenant est en bon état, que la neige est renouvelée entre les épan-

67 ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DU LOISIR MUNICIPAL. (2005).

dages de tire et que les ustensiles sont à usage unique, comme des bâtons de bois. « Santé Canada conseille d'ailleurs d'utiliser de la glace concassée (faite à partir d'eau potable) pour la tire sur la neige, en cas d'inquiétude quant à l'hygiène ou à la pureté de la neige. »⁶⁸

Pour accompagner cette animation, vous pouvez combiner d'autres activités : danser sur de la musique folklorique, faire des courses de raquettes, des constructions de bonhomme de neige, du patinage, etc.

Tour de carriole

On retrouve plusieurs endroits qui offrent des balades en carrioles soit en milieu urbain ou en campagne. Si vous désirez faire cette activité avec des groupes, orientez davantage vos recherches vers des fermes, centres équestres ou même des clubs de golf pour les promenades hivernales.

Yoga ou méditation en plein air

Les activités comme le yoga ou la méditation dans un environnement naturel, sont un excellent moyen d'optimiser les bénéfices que nous offre le plein air. Plusieurs milieux peuvent s'adapter à cette pratique : dans un parc, dans un bois, sur la plage et pourquoi pas dans la cour de votre centre!

68 LA TERRE DE CHEZ NOUS. (2014).



Applications en lien avec les activités extérieures

Kali au Camp

Kali au Camp, c'est une expérience de découverte éducative, ludique, unique et innovante prenant la forme d'une aventure numérique diffusée gratuitement sur appareils mobiles intelligents et disponible hors connexion réseau, afin d'enrichir la vie de camp, les vacances familiales et les classes nature!

<https://camps.qc.ca/fr/gestionnaires-de-camps/ressources-aux-membres/kali-au-camp/>

Pep ton Jeu!

Le prêt-à-jouer parfait pour les pros de l'activité physique, du loisir et des camps d'été. Grâce à cette application, trouvez des fiches de jeux spécifiques au groupe d'âge et au nombre de participant du groupe. Vous pouvez aussi choisir l'intensité et la durée des activités.

<https://communautepep.ca/pep-ton-jeu/>

Plateforme plein air

GO Plein Air

GO Plein Air est un organisme à but non lucratif qui a comme mission de promouvoir les activités récréatives, sportives et de plein-air auprès des jeunes et des familles en offrant de la formation et l'accès à des points de services dans le but de favoriser de saines habitudes de vie et de promouvoir les activités familiales.

<http://www.gopleinair.org/>

Plein air interculturel

La mission de ce groupe est de rapprocher les gens et encourager l'intégration des nouveaux arrivants à Montréal et à travers les loisirs de plein air.

<https://www.facebook.com/Pleinairinterculturel/>

Fondation Monique-Fitz-Back

La Fondation a pour mission de promouvoir l'éducation relative à l'environnement et à un milieu sain dans une perspective de développement durable. Plusieurs ressources pédagogiques sont disponibles sur leur site.

<https://fondationmf.ca/ressources-pedagogiques/la-nature-et-moi/>

Kéroul

Interlocuteur privilégié de Tourisme Québec en matière d'accessibilité, Kéroul est un organisme à but non lucratif dont les actions visent à rendre le tourisme et la culture accessibles aux personnes à capacité physique restreinte.

<http://www.keroul.qc.ca/>

Références

ACCÈS LOISIRS QUÉBEC. (2011). Accueil Notre mission. [<https://www.accesloisirsquebec.com/accueil.ws>] (Page consultée le 29 janvier 2020).

ACCES PLEIN AIR. (2010). Plan de mesures d'urgence. [<https://accespleinair.org/medias/Parcours/pmu.pdf>] (Page consultée le 20 janvier 2020).

AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE L'ESTRIE. (2014). Pour des randonnées réussies. [http://www.csle.qc.ca/wp-content/uploads/2019/11/Guide_randonnees_reussies.pdf] (Page consultée le 13 janvier 2020).

ASSOCIATION DES CAMPS DU QUÉBEC. (2020). Protocoles d'urgence [<https://camps.qc.ca/fr/gestionnaires-de-camps/urgences-en-camp/protocoles-d-urgence/>]

ASSOCIATION DISC GOLF QUÉBEC. (2020). Présentation du Disc Golf. [<http://adgq.org/infos/presentation-du-disc-golf/>] (Page consultée le 8 janvier 2020).

ASTRONOMIE PRATIQUE. (2020). astronomie pratique. [<https://astronomie-pratique.com/>] (Page consultée le 17 janvier 2020).

AUDIO CINÉ FILMS INC. (2012). À propos des droits d'auteur. [<https://www.acf-film.com/fr/faq.php#1>] (Page consultée le 8 janvier 2020).

BACKWOODS MAMA RAISING OUTDOOR KIDS. (2018). Comment démarrer un Family Nature Club. [<https://www.backwoodsmama.com/2018/02/family-nature-club.html>] (Page consultée le 18 juillet 2019).

BEAUMONT, J. ET DEVOST, D. (2007). Le vécu de plein air. bulletin de l'Observatoire québécois du loisir, vol. 5, numéro 4. [https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/26441/5/F853151692_Bulletin_vol.5_no.4.pdf] (Page consultée le 17 octobre 2019).

BOUDREAULT, J. (2019). Artistes de Land Art – Les premiers. [https://www.landart-creations-sur-le-champ.ca/land_art.html] (Page consultée le 17 octobre 2019).

CAMPING QUÉBEC. (2014). Pour un feu de joie en toute sécurité. [<https://www.campingquebec.com/fr/camper-au-quebec/trucs-et-conseils/camper-securite/feuxsopfeu/>] (Page consultée 15 juillet 2019).

CHILDREN NATURE NETWORK. (2014). Clubs nature pour familles, Boîte à outils. [https://www.childrenandnature.org/wp-content/uploads/2015/04/NCFF_Fr_2014.pdf] (Page consultée 15 juillet 2019).

CINOCHÉ - FESTIVAL DU FILM INTERNATIONAL DE BAIE-COMEAU. (2017). [<https://www.facebook.com/cinochefestivaldufilminternational/photos/a.1179908832078798/1179914255411589/?type=3&theater>] (Page consultée le 16 décembre 2019).

CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. (2013). Le plein air, c'est dans ma nature ! Manuel d'organisation de clubs plein air pour adolescents, [http://www.loisirquebec.com/uploads/manuel_clubsadospleinair-web.pdf] (Page consultée le 10 décembre 2019).

CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. (2012). Enseigner le plein air, c'est dans ma nature ! Manuel d'implantation et de développement d'options plein air dans les écoles secondaires du Québec, [http://ancien.loisirquebec.com/associatif/Form_optionpleinair.asp] (Page consultée le 10 décembre 2019).

CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. (2014) Réseau fédéré. Le plein air, c'est dans ma nature !, [http://www.loisirquebec.com/plein_air.asp?id=5] (Page consultée le 11 novembre 2019).

CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. (2014) Le programme DAFA. [http://www.programmedafa.com/] (Page consultée le 10 octobre 2019).

CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR & FÉDÉRATIONS QUÉBÉCOISES DE PLEIN AIR. (2006). Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air; normes, exigences et procédures. [http://www.loisirquebec.com/plein_air.asp?id=24] (Page consultée le 17 janvier 2020).

DRAKKAR (LE). (2013). Le Drakkar vol la vedette au patinage de la semaine de la famille. [https://le-drakkar.com/le-drakkar-est-avec-les-fans-pendant-la-semaine-de-rel-che] (Page consultée le 14 janvier 2020).

DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE. (2020). Défi château de neige. [https://defi-chateaudeneige.ca/] (Page consultée le 16 janvier 2020).

DE VILLE EN FORÊT. (2020). [https://www.devilleenforet.com/les-sept-principes-sans-trace/] (Page consultée le 16 janvier 2020).

DUQUETTE, M.-M., CARBONNEAU, H. & ST-ONGE, M. (2016). Le plein air ouvert à tous ! Guide pour développer, implanter et pérenniser une offre de plein air accessible pour les personnes ayant des incapacités. [https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2018/03/guide-pour-une-offre-de-plein-air-accessible.pdf](Page consultée le 11 novembre 2019).

EISENMANN, M. ET LES URBANICULTEURS. Guide pour la création ou l'accompagnement d'un jardin communautaire ou collectif. [https://www.fsheq.com/images/Agriculture_urbaine/Guide_Accompagnement.pdf]

FABRIQUE CULTURELLE (LA). (2019). L'art envahit les parterres. [https://www.lafabriqueculturelle.tv/capsules/12052/l-art-envahit-les-parterres-une-rejouissante-initiative-citoyenne?fbclid=IwAR2td5aUsu-bOrEldhPcURBxY8WSKJCW8W58l1LnpRlylQMvTW_gfCGS-d6U] (Page consultée le 27 novembre 2019).

FÉDÉRATION DES ASTRONOMES AMATEURS DU QUÉBEC. (2020). Fédération des astronomes amateurs du Québec. [<http://faaq.org/wp/>] (Page consultée le 17 janvier 2020).

FÉDÉRATION DES ÉDUCATEURS ET DES ÉDUCATRICES PHYSIQUES DU QUÉBEC. Portail plein air [<https://portail-plein-air.weebly.com/deacutefinitions.html>].

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES DE LOISIR. (2019). Portrait du loisir culturel en centre communautaire de loisir. [Consultation temporaire via <https://fqccl.org/app/uploads/2019/12/PORTRAIT-DES-CCL-EN-LOISIR-CULTUREL.pdf>] (Page consultée le 10 janvier 2020).

FÉÉPEQ. (2020). Référenciel en gestion de risques en enseignement ren contexte de plein air. [https://cdn.ca.yapla.com/company/CPY1BPU-KeLFWgyVphXqCErvbo/asset/files/documents/Gestion_risque_milieu_scolaire_2017-07-11.pdf].

GÉO PLEIN AIR. (2014). La trousse de premiers soins. [<https://www.geopleinair.com/destinations/saint-come-chez-roger-ermite-ou-art-du-gite-different/>] (Page consultée le 10 janvier 2020).

GÉO PLEIN AIR. (2015). La trousse de réparation, ma partenaire d'expé. [<https://www.geopleinair.com/destinations/regions/quebec/moi-mon-traineau/>] (Page consultée le 16 janvier 2020).

GILBERT, A., CARBONNEAU, H. ET ST-ONGE, M. (2016). Guide d'organisation d'une journée d'initiation au plein air pour des personnes ayant des incapacités. Laboratoire en loisir et vie communautaire, [<https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2018/03/guide-d-organisation-d-une-journre-d-initiation-au-plein-air-accessible.pdf>](Page consultée le 11 novembre 2019).

GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES. (2010). Coup de jeune sur la montagne. [<http://www.farsm.fr/dossiers-externes/livreblanc.pdf>] (Page consultée le 13 janvier 2020).

MAGAZINE LA PUCE. (2016). Le canicross – courir en synergie avec son chien. Magazine La Puce. [<https://indd.adobe.com/view/71c1b9ce-f45c-415e-8f4d-afob920d630c>] (Page consultée le 13 janvier 2020).

MIAUX, S. & ROULT, R. (2016). Aménager des espaces favorables au loisir, au sport et au tourisme : perspectives théoriques, pragmatiques et règlementaires. Québec : Presses Universitaires du Québec. 346 p.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. (2020). Sécurité, intégrité et éthique, [<http://www.education.gouv.qc.ca/organismes-de-loisir-et-de-sport/securite-integrite-et-ethique/>] (Page consultée le 10 janvier 2020).

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. (2017). Au Québec, on bouge en plein air ! - Avis sur le plein air, [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Avis-plein-air.pdf] (Page consultée le 10 janvier 2020).

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. (2013). Yeux froids, pieds chauds (sorties hivernales avec les enfants) - Techni-conseils, [<http://www.education.gouv.qc.ca/references/tx-solrtyperecherchepublicationtx-solrpublicationnouveaute/resultats-de-la-recherche/detail/article/yeux-froids-pieds-chauds-sorties-hivernales-avec-les-enfants-techni-conseils/>] (Page consultée le 15 janvier 2020).

MOUNTAIN EQUIPMENT CO-OPERATIVE. (2020). Tous dehors, [<https://www.mec.ca/fr/explore/community>] (Page consultée le 10 janvier 2020).

PLANET ARK. (2011). Climbing trees : getting aussie kids back outdoors. [<https://treeday.planetark.org/documents/doc-534-climbing-trees-research-report-2011-07-13-final.pdf>] (Page consultée le 15 octobre 2019).

PÔLE RESSOURCES NATIONAL SPORTS DE NATURE. (2018). Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes. [<http://www.sportsdenature.gouv.fr/publications/developper-la-pratique-multisport-de-nature-chez-les-jeunes>] (Page consultée le 13 janvier 2020).

QUÉBECOISEAU. (2020). Nouvelles et communiqués. [<https://quebecoiseaux.org/index.php/fr/>] (Page consultée le 17 janvier 2020).

RANDO QUÉBEC. (2020). Clubs de marche. [<https://www.randoquebec.ca/clubs-de-marche/>] (Page consultée le 12 janvier 2020).

RANDO QUÉBEC. (2020). L'éthique du plein air et les sept principes sans trace. [<https://blogue.randoquebec.ca/produit/lethique-du-plein-air-et-les-sept-principes-sans-trace/>] (Page consultée le 12 janvier 2020).

REGROUPEMENT DES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE DE LA MONTÉRÉGIE. (2014). Charte des températures, [<https://www.rcpem.com/services/qualite-securite-espaces-jeu/guides-materiel-soutien/chartes-temperature>] (Page consultée le 16 septembre 2019).

RÔLE ÉDUCATIF DES SPORTS DE NATURE. (2015). Les sports de nature, tous dehors, [http://doc.sportsdenature.gouv.fr/doc_num.php?explnum_id=477] (Page consultée le 15 octobre 2019).

RUCHES D'ART (LES). (2020). Les Ruches d'Art. [<https://arthives.org/>] (Page consultée le 12 janvier 2020).

SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL. (2019). Le Merveilleux parcours de Noël. [<https://sbd.l.net/evenement/merveilleux-parcours-de-noel/>] (Page consultée le 17 janvier 2020).

SANS TRACE CANADA. (2009). Les principes sans trace. [<https://www.sanstrace.ca/principes>] (Page consultée le 10 janvier 2020).

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE. (2015). Accueil. [<https://www.sauvetage.qc.ca/fr>] (Page consultée le 29 janvier 2020).

SOCIÉTÉ DES ÉTABLISSEMENTS DE PLEIN AIR DU QUÉBEC. (2020). Randonnée pédestre. [<https://www.sepaq.com/quoi-faire/randonnee-pedestre-sentiers.dot>] .

SOCIÉTÉ DES ÉTABLISSEMENTS DE PLEIN AIR DU QUÉBEC. (2020). Journée d'hiver Sépaq. [https://www.sepaq.com/hiver/journee/index.dot?language_id=2&fbclid=IwAR3rV5ME5fIbpXrgmcw8eyE2CmLJtEA-duomuCeGQqkpp178yKHAjh2kDfnY] (Page consultée le 16 janvier 2020).

TERRE DE CHEZ NOUS (LA). (2014). Tire sur la neige : pas de risque pour la santé. [<https://www.laterre.ca/actualites/alimentation/tire-sur-la-neige-pas-de-risque-pour-la-sante>] (Page consultée le 24 janvier 2020).

TROIS-RIVIÈRES EN ACTION ET EN SANTÉ. (2015). Développement global en petite enfance. [<http://t-ras.ca/coffre-a-outils/developpement-global/>] (Page consultée le 10 janvier 2020).

TROIS-RIVIÈRES EN ACTION ET EN SANTÉ. (2015). Développement global en petite enfance. [<http://t-ras.ca/coffre-a-outils/developpement-global/>] (Page consultée le 16 janvier 2020).

ULTIMATE QUÉBEC. (2020). Accueil. [<https://www.ultimatequebec.ca/>] (Page consultée le 12 janvier 2020).

VOILE QUÉBEC. (2020). Voile mobile. [<https://www.voile.qc.ca/fr/formation/voile-mobile>] (Page consultée le 23 janvier 2020).



2301, 1re avenue, Québec, (Québec) G1L 3M9



418 696-0012 | 1 888 686-8356



418 686-0021



fqccl.org