Plein air en CCL

Partout et pour toustes

fqccl :

Fédération québécoise
des **centres communautaires**
de loisir

Crédits

Rédaction
Christine Lacroix - Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

Aide à la rédaction
Caroline Bergeron - Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

Révision du contenu (2025)
Caroline Bergeron - Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

La production de cet ouvrage est rendue possible grâce au soutien financier du ministère de l'Éducation du Québec (anciennement du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur).

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

Cet ouvrage a été révisé et actualisé en 2025 par la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir dans un souci d'uniformité d'image, de communication inclusive et de contenu à jour.

Pour citer cet ouvrage
Fédération québécoise des centres communautaires de loisir. (2025). Plein air en CCL – Partout et pour toustes. (Mise à jour de l'édition 2020) 28 p. ISBN xxxx

Table des matières

Introduction 4

Qu'est-ce que le plein air en CCL? 5

- Les types de pratique 7
- Pourquoi offrir des activités plein air en CCL ? 9

Organiser une activité plein air 10

- Étape 1 : Définir les objectifs de l'activité 11
- Étape 2 : Bien définir le groupe visé 12
- Étape 3 : Planifier les détails de l'activité 12
- Étape 4 : Assurer la sécurité 14
- Étape 5 : Planifier le transport 15
- Étape 6 : Faire la promotion de l'activité 16
- Étape 7 : Réaliser l'activité 18
- Étape 8 : Évaluer 21

Penser à l'accessibilité 22

Partenariat 23

Conclusion 24

Annexe – Banque d'activités 25

- Toutes saisons 26
- Trois saisons 33
- Hiver 36

Notes de fin 38

Introduction

Le plein air, au-delà d'être une simple activité récréative, est un puissant levier de bien-être individuel et collectif. Il s'agit d'un vecteur de bien-être, de développement personnel, de connexion sociale et de découverte du territoire. Ses bienfaits sur la santé physique et mentale sont largement reconnus : réduction du stress, amélioration de la concentration, augmentation de la motivation et du niveau d'énergie, et renforcement du lien avec l'environnement naturel. Les études démontrent également que les activités de plein air encouragent l'inclusion sociale et la participation, en particulier lorsqu'elles sont organisées dans un cadre sécurisant et adapté aux réalités de chacun·e.

Les centres communautaires de loisir (CCL) ont un rôle clé à jouer dans cette démocratisation du plein air. Ils offrent un environnement accessible où les individus peuvent s'initier à différentes activités, apprendre à connaître leur territoire et tisser des liens avec leur communauté. En intégrant le plein air à leurs programmations, les CCL permettent à toustes et tous de vivre des expériences de plein air enrichissantes, inclusives et adaptées aux réalités locales. L'objectif des CCL n'est pas simplement de proposer des activités en extérieur, mais bien d'intégrer le plein air dans une approche globale de développement communautaire. Les CCL ont toujours placé l'humain au cœur de leurs actions et le plein air est une façon concrète de répondre à cette mission.

Cette boîte à outils a pour but de favoriser des activités plein air en CCL par le biais d'outils adaptés à leur réalité. Elle vous permettra de prendre conscience de l'univers de possibilités d'actions en plein air. Cependant, cette boîte à outils n'est pas un portrait exhaustif de tout ce qui se fait en plein air et se veut évolutif.

Nous souhaitons que ce document soit l'étincelle pour allumer le feu d'une passion plein air en devenir en centre communautaire 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. Ainsi, la cour du centre communautaire de loisir, le parc de proximité et même les rues voisines sont des espaces où un CCL peut organiser des activités en plein air, autant que dans des forêts, des plages, etc.

Pour bien comprendre l'univers des possibles activités en plein air, il est important de prendre connaissance d'autres définitions. D'abord, le Conseil québécois du loisir (CQL, 2014) les qualifie de réalisées « 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]

Le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ, 2017, p.11)[2], lui, attribue au plein air les caractéristiques suivantes :

- Activité physique ;
- Pratiqué en milieu ouvert ;
- Pratiqué dans un rapport harmonieux avec des éléments de la nature ;
- De nature récréative, sans compétition ;
- Qui permet aux pratiquant·es d'adapter l'intensité ;
- Pratiqué sans l'usage de moyens motorisés ;
- Se vit dans un esprit de détente, de découverte, d'exploration ou d'aventure ;
- Inclus les formes de pratique en milieu urbain.

L'essentiel est que l'activité se déroule à l'extérieur. Ainsi, 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 et l'initiation. De plus, plus les lieux de pratique sont près des quartiers, plus la pratique est élevée.

« Les espaces naturels, notamment ceux situés près des résidences, constituent des endroits de proximité pour être actifs [et actives]. 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. »

– MEQ, 2017, p.18[4]

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. La première utilise l'environnement comme lieu de pratique, alors que la deuxième englobe également les intentions de la personne participante et sa manière d'agir avec la nature. [3]

En ce sens, en CCL, une activité en plein air peut se vivre en tous lieux et être culturelle ou sportive, pourvu qu'elle se trouve à l'extérieur. Pour inclure ces deux notions du plein air dans la trousse, nous utili¬serons le terme activité plein air.

Les types de pratique

« 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'incidence sur la constitution et la durée des effets bénéfiques seront notables »

– MEQ, 2017, p.20 [5]

La pratique d'une activité plein air peut se vivre sous différentes formes en CCL. S'inspirant des trois façons de vivre un contact nature, plusieurs activités peuvent se qualifier ainsi :

Technique de base

Cette forme d'animation permet de présenter les techniques essentielles pour pratiquer l'activité choisie.

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.

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.

Observation

Les activités d'observation visent à observer attentivement les phénomènes, les évènements, 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.

Pratique libre ou exploration

Toute activité pratiquée librement dans un lieu extérieur, en groupe ou seul·e, sans animation comme telle.

Ces ateliers peuvent viser un groupe précis (âge, caractéristique, compétence, etc.) ou être ouverts à toustes, selon votre objectif. Il est 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.

Pourquoi offrir des activités plein air en CCL ?

Le plein air est une ressource précieuse pour la santé physique et mentale, la socialisation et le développement personnel. Pourtant, l'accès à ces activités n'est pas égal pour toustes. Plusieurs obstacles systémiques et individuels freinent la participation, particulièrement pour certaines populations.

Voici quelques exemples :

- Barrières économiques : le coût des activités ou du matériel.
- Obstacles physiques et logistiques : L'accessibilité des sentiers, le transport et l'encadrement ne sont pas toujours adaptés aux différents besoins.
- Facteurs sociaux et culturels : Certaines personnes peuvent se sentir exclues ou peu légitimes dans les espaces de plein air (ex. : manque d'habitude ou d'expérience, perception que le plein air est réservé à une élite sportive).

Les centres communautaires de loisir (CCL) sont des acteurs clés pour lever ces barrières et permettre à chaque personne de profiter des bienfaits du plein air, peu importe son bagage, ses capacités ou ses ressources. Plusieurs options sont possibles comme :

- En proposant des activités de proximité et d'initiation, adaptées aux besoins de la population locale.
- En prêtant ou mutualisant du matériel.
- En créant des expériences encadrées, accueillantes et participatives.
- En sensibilisant et formant les équipes d'animation à l'inclusion, à la diversité des réalités, en plus d'à la sécurité.

Organiser une activité plein air

Lorsqu'on pense au plein air, on imagine souvent de grandes aventures en pleine nature, loin des milieux habités. Pourtant, le plein air peut aussi se vivre dans son quartier, dans un parc local ou même sur une place publique.

Mettre en place une activité plein air nécessite de la planification, de l'organisation et de l'encadrement. La planification aide à assurer la sécurité, l'accessibilité et le plaisir du groupe et des individus qui le composent. Une activité bien préparée permet non seulement d'offrir une expérience enrichissante, mais aussi de lever les barrières à la participation et d'encourager la découverte du plein air pour toutes et tous.

Cette section présente les étapes à suivre pour créer et organiser une activité plein air dans votre centre communautaire de loisir. Vous y retrouverez des informations générales avec des références et des outils concrets pour vous aider à faire vivre à vos participants et participantes une expérience plein air mémorable !

Étape 1: Définir les objectifs de l'activité

Avant de commencer l'organisation, il est essentiel de clarifier l'objectif de l'activité. Les activités plein air en CCL peuvent répondre à différents besoins et prendre différentes formes (voir la section « les types de pratique » pour des idées de formes différentes). Voici quelques idées d'objectif que vous pourriez avoir :

Découverte et initiation

Permettre aux personnes participantes de vivre une première expérience positive en extérieur.

Développement du lien social

Favoriser les interactions entre les membres de la communauté dans un cadre informel et bienveillant.

Apprentissage et sensibilisation

Éduquer sur l'environnement, l'histoire locale ou les bienfaits du plein air.

Activité physique et bien-être

Encourager le mouvement dans un cadre accessible et non compétitif.

Se concentrer sur son objectif nous pousse à sortir des formes habituelles de plein air pour créer une activité qui répondra réellement à nos besoins.

Par exemple, vous souhaitez faire découvrir un espace naturel du quartier à des gens qui ne pratiquent pas ou n'ont jamais pratiqué de plein air ? Peut-être qu'une randonnée en raquettes peut s'avérer intense et freiner les envies de participer de ce groupe, alors qu'une courte traversée de l'espace animée de contes, de pauses gourmandes et d'initiation à des techniques de survie pourrait être un premier pas plus motivant ?

Étape 2 : Bien définir le groupe visé

À qui est destiné notre objectif ? Bien que certaines activités puissent être ouvertes à toute la communauté, certaines bénéficieraient de se concentrer sur certaines caractéristiques d'individus.

Par exemple, l'intensité de l'activité peut demander d'être initié·es ou de ne pas accepter les enfants dans un souci de sécurité. Sinon, l'objectif d'initier des personnes issues d'autres cultures et n'ayant jamais pratiqué d'activité plein air dans un climat nordique pourrait nécessiter d'ouvrir l'activité que pour les débutant·es ou de demander aux personnes expérimentées d'être bénévole et d'accompagner le groupe.

Des informations sont disponibles pour adapter et offrir une offre d'activité plein air pour des personnes ayant des incapacités. [6]

Étape 3 : Planifier les détails de l'activité

Toujours en gardant en tête notre groupe et notre objectif, nous pouvons faire des choix stratégiques sur le déroulement de l'activité plein air afin d'être plus inclusifs et de répondre réellement aux besoins.

Voici quelques questions pour vous aider à planifier une activité plein air :

Où : Déterminer le lieu de pratique.

Le choix du lieu est un élément clé de la réussite de l'activité. Il doit être accessible, sécuritaire et en adéquation avec les capacités des personnes participantes.

Critères à considérer :

- Proximité et accessibilité → Le lieu est-il facilement accessible à pied, en transport en commun ou avec une navette ? Est-ce que le CCL fournira le transport ?
- Sécurité → Y a-t-il des risques (terrain accidenté, proximité d'un cours d'eau, circulation routière) ?
- Adaptation aux besoins variés → Le site est-il inclusif pour les personnes à mobilité réduite ou ayant des besoins particuliers ?
- Présence d'infrastructures → Y a-t-il des bancs, des points d'eau, des toilettes accessibles, et ce, quatre saisons ?

Quand : Déterminer quand aura lieu l'activité.

Est-ce une activité régulière ou ponctuelle ? Est-ce que la saison ou la période de l'année que vous visez à des particularités sur le lieu de pratique (fonte de neige tardive, terrain glissant, etc.). Est-ce que l'heure déterminée, selon le lieu et le moment de l'année, a ses particularités (noirceur plus tôt que le coucher du soleil vu l'ombre des arbres, température qui baisse rapidement, etc.) ?

Il faut également réfléchir à la durée de l'activité, toujours en fonction de notre groupe et de notre objectif.

Quoi : Choisir l'activité.

Qu'est-ce que nous réaliserons comme activité ? Quelle forme prendra-t-elle ? Est-ce qu'un niveau d'habileté minimum est requis ?

Comment : Réfléchir aux essentiels pour réaliser l'activité.

Est-ce que le centre peut fournir le matériel nécessaire ? Est-ce qu'il faut organiser un transport ? Quel ratio dois-je avoir entre mon équipe d'animation et les personnes participantes ? Est-ce que mon équipe d'animation doit avoir des formations particulières (sécurité, compétences, etc.) ? Ai-je besoin de personnes à l'accompagnement pour des besoins spécifiques ?

Combien : Déterminer le prix de l'activité

Est-ce que l'activité sera gratuite pour toustes ou pour certains groupes ? Comment puis-je réduire les coûts sans nuire à la sécurité et à l'accessibilité ? Est-ce qu'il y a un nombre de personnes minimum requises pour que l'activité ait lieu ? Est-ce que nous avons une capacité maximale (transport, animation, accompagnement, financement, etc.) ?

Étape 4 : Assurer la sécurité

La sécurité consiste à prévenir et gérer des situations qui impliquent des risques ou des dangers pouvant survenir lors d'une activité. Les risques et les dangers peuvent prendre plusieurs formes. Ils peuvent venir de l'extérieur (météo, équipements, installations, état des lieux, etc.), des personnes participantes (peur, niveau d'habileté, attitude, etc.) et de l'organisation (encadrement, communication, formation, préparation, etc.).

Il est aussi très important de noter que plusieurs activités ou contextes nécessitent une accréditation particulière pour la personne responsable du groupe. Que vous souhaitiez réaliser une randonnée ou une sortie en kayak, vérifiez vos obligations auprès de l'organisme qui fédère cette activité.

Voici une liste non exhaustive d'idées de points à vérifier :

- Vérifier la météo et adapter l'équipement en conséquence.
- La météo du jour (exemple : précipitations), mais aussi les conditions générales du site selon la météo (exemples : terrain mouillé par la fonte de la neige, sentier bloqué par l'accumulation d'eau, etc.)
- Prévoir une trousse de premiers soins et former l'équipe aux gestes de premiers secours.
- Prévoir un plan d'urgence.[78]
- Avoir de l'eau et des collations en cas de besoin.
- Établir des règles de sécurité claires (ex. : rester en groupe, respecter l'environnement, signaler tout malaise, établir des duos pour garder l'œil sur toustes, etc.).
- S'assurer d'un encadrement suffisant en fonction du nombre de personnes participantes, de leur niveau et de leurs besoins.
- Prévoir un téléphone chargé en cas d'urgence.
- Avoir la liste des personnes participantes en tout temps.

D'autres formations comme les Premiers soins et RCR (Réanimation cardio-respiratoire) et l'intervention en milieu éloigné (premiers soins avancés en nature) peuvent être exigées par la fédération de l'activité ou par vos assurances.

Une formation en animation, comme la DAFA, peut également servir pour assurer une gestion efficace et dynamique des personnes participantes.

Étape 5 : Planifier le transport

L'accessibilité au lieu d'activité est un facteur clé pour assurer une participation inclusive. Certaines personnes peuvent faire face à des barrières de transport, que ce soit en raison de la distance, du coût, d'un manque d'autonomie ou d'un accès limité aux transports en commun. En planifiant adéquatement les déplacements, les CCL peuvent faciliter la participation et réduire ces obstacles.

Avant de choisir le lieu d'une activité, il est essentiel de :

- Identifier les moyens de transport disponibles pour les personnes participantes.
- Vérifier l'accessibilité en transport en commun (fréquence, coût, accessibilité pour les personnes à mobilité réduite, etc.).
- Évaluer si un transport collectif est nécessaire (ex. : autobus, covoiturage organisé, etc.).
- Tenir compte du temps de déplacement pour éviter qu'il ne devienne une contrainte décourageante.
- Vérifier les possibilités de stationnements pour les véhicules et les autobus.

Étape 6 : Faire la promotion de l'activité

Comme toute activité, celles de plein air doivent être bien annoncées. La principale différence dans ce contexte est de mettre l'accent sur l'accessibilité de l'activité pour encourager des personnes non initiées à participer. Il faut également trouver des moyens pour que l'information se rende à elles et qu'elles en prennent connaissance.

Voici quelques idées :

- Diffuser l'information via les réseaux sociaux, l'infolettre du CCL, des affiches locales, des partenaires ou autres.
- Utiliser des témoignages et photos inspirantes pour illustrer l'activité.
- Encourager le bouche-à-oreille et l'invitation par les personnes déjà engagées.
- S'assurer que les informations essentielles sont claires (lieu, date, accessibilité, matériel requis, etc.).

Exemple d'annonce claire:

Activité: Découverte du parc naturel du quartier !

- **Quand ?** Samedi 15 juin, 10h-12h
- **Où ?** Parc municipal [nom], point de rencontre près de l'entrée principale
- **Pour qui ?** Ouvert à toutes et tous, familles bienvenues !
- **À prévoir :** Chaussures confortables, bouteille d'eau, chapeau ou crème solaire
- **Inscription :** Gratuit, inscription demandée via [plateforme d'inscription]

Exemple d'annonce claire:

Randonnée hivernale : Découvrez les plantes médicinales de l'hiver !

Saviez-vous que la forêt regorge de plantes aux vertus médicinales, même en hiver ? Rejoignez-nous pour une randonnée où nous explorerons les richesses naturelles qui ont aidé nos ancêtres à se soigner en hiver. Vous apprendrez comment :

- Renforcer le système immunitaire grâce à leurs nutriments et vitamines.
- Soulager le rhume, la grippe et les infections hivernales.
- Désinfecter les plaies et favoriser la cicatrisation.
- Apaiser douleurs et inflammations.

Pause bien-être : Nous nous arrêterons dans un refuge du parc pour déguster une tisane chaude préparée avec certaines des plantes découvertes lors de la randonnée.

- **Date :** 12 février
- **Heure :** Rendez-vous à 12h45 à l'accueil du parc
- **Lieu :** [Nom du parc], point de rencontre à l'entrée principale
- **Niveau :** Facile, accessible à toutes et tous
- **Coût :** 20$ (ou 10$ pour les personnes inscrites à une autre activité du centre cette session d'hiver)
- **Inscription obligatoire :** [plateforme d'inscription]

Matériel requis :

- Vêtements adaptés aux conditions hivernales (multicouches, évitez le coton).
- Bouteille d'eau et collations.
- Cahier de notes et crayon pour prendre des informations précieuses.
- Appareil photo si vous souhaitez capturer la beauté du paysage (les vidéos ne sont pas permises).

Au plaisir de marcher avec vous !

Étape 7 : Réaliser l'activité

L'aide-mémoire

L'organisation d'une activité de plein air implique plusieurs aspects à ne pas négliger. Un aide-mémoire bien structuré permet d'assurer une expérience sécuritaire, agréable et inclusive pour toutes et tous. Voici un résumé non exhaustif d'éléments clés à considérer avant, pendant et après une activité en plein air. Cette liste peut être adaptée selon la nature et la durée de l'activité.

Avant l'activité : Préparation et planification par le CCL

- Vérifier les exigences légales et contractuelles.
- Vérifier les conditions météorologiques et prévoir un plan B, voir C et D, en cas d'intempéries.
- Prévoir une trousse de premiers soins et un plan d'urgence.
- S'assurer d'avoir suffisamment de personnes formées pour la sécurité sur place.
- Vérifier l'état des sentiers et des équipements.
- Planifier le transport (covoiturage, transport collectif, accessibilité).
- Définir les rôles et responsabilités des bénévoles.
- Programmer la plateforme d'inscription pour demander les informations nécessaires aux personnes pour assurer leur sécurité.
- Diffuser l'information claire (heure, lieu de rencontre, matériel requis).
- S'assurer d'une accessibilité maximale (coût, transport, besoins spécifiques).

Matériel essentiel à prévoir pour l'animation et l'encadrement

- Trousse de premiers soins complète.
- Liste des personnes participantes et fiches médicales si nécessaire.
- Carte du site et itinéraire de l'activité.
- Moyen de communication en cas d'urgence (cellulaire chargé, radio).
- Matériel spécifique à l'activité (bâtons de randonnée, boussole, lampes frontales, etc.).

Pendant l'activité : Sécurité et bien-être du groupe

- Faire un accueil dynamique.
- Présenter l'itinéraire, les règles de sécurité et les consignes à respecter.
- Vérifier que tout le monde est bien équipé·e.
- Encourager une attitude respectueuse de l'environnement et du groupe.
- Adapter le rythme au groupe, prévoir des pauses régulières.
- Observer les signes de fatigue, de déshydratation ou d'inconfort.
- Maintenir la communication et s'assurer que tout le monde suit bien. Mettre en place un système pour s'assurer de suivre les présences tout au long de l'activité.
- Ne rien laisser derrière (principe « Sans trace »).[9]
- Respecter la faune et la flore.
- Rester sur les sentiers balisés pour préserver les milieux naturels.

Après l'activité : Clôture et évaluation

- Faire un retour collectif : ce que les personnes ont aimé, suggestions pour améliorer l'expérience, etc.
- Vérifier que tout le matériel est bien récupéré.
- Remercier les bénévoles et les personnes participantes.
- Évaluer l'activité avec un court questionnaire ou une discussion informelle.
- Diffuser des photos ou témoignages pour promouvoir les prochaines activités.

Une animation réussie

Quelques conseils 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 personnes participantes afin d'ajuster l'intervention ;
- Susciter le plaisir, donner un but à la sortie, lancer un défi ;
- Stimuler l'intérêt en posant des questions, en réalisant des démonstrations, en donnant de la rétroaction positive ;
- Provoquer une expérience (par exemple, s'intéresser à un oiseau en l'observant ou donner du temps de pratique libre) ;
- Accompagner et favoriser la participation active et collaborative entre les membres du groupe (par exemple, une personne qui connaît bien le quartier peut partager des informations historiques et architecturales pendant la randonnée en milieu urbain ou une autre avec une passion pour l'ornithologie peut partager des trucs d'observation des oiseaux en animant une partie de la sortie;)
- S'assurer que l'endroit est adéquat lorsque nous devons communiquer de l'information aux personnes participantes. Par exemple, éviter de se tenir près d'une artère avec beaucoup de circulation et de mouvements;
- Faire attention à la cohabitation avec les autres activités. Par exemple, éviter de se mettre près d'un groupe d'observation d'oiseaux lorsque nous parlons fort au groupe.

Étape 8 : Évaluer

L'évaluation d'une activité de plein air permet de mesurer son impact, d'améliorer l'expérience pour les prochaines éditions et de répondre aux besoins des participant·es. Une bonne évaluation aide aussi à démontrer la pertinence de l'initiative auprès des partenaires et bailleurs de fonds.

Pourquoi évaluer une activité de plein air ?

- Vérifier si les objectifs fixés ont été atteints.
- Comprendre ce qui a bien fonctionné et ce qui peut être amélioré.
- Identifier les freins à la participation pour mieux les lever.
- Mesurer le niveau de satisfaction et l'engagement des personnes participantes.
- Valoriser les résultats auprès des partenaires, municipalités et bailleurs de fonds.

Lors d'une activité plein air, il peut être moins opportun de fournir un document papier à remplir. Voici d'autres moyens de faire une évaluation :

- Tour de table informel avec les personnes participantes ;
- Envoie d'un questionnaire numérique par courriel suite à l'activité ;
- Retour avec l'équipe d'animation, d'accompagnement et de bénévoles ;
- Lister rapidement les bons coups et les points à améliorer avant de les oublier.

Exemple de questions d'évaluation:

Pour les personnes participantes :

- Avez-vous apprécié l'activité ? (1 = pas du tout, 5 = énormément)
- Avez-vous trouvé l'activité accessible et adaptée à vos besoins ?
- Qu'avez-vous préféré dans cette activité ?
- Avez-vous rencontré des difficultés ou obstacles ? Si oui, lesquels ?
- Aimeriez-vous participer à d'autres activités de plein air ? Si oui, lesquelles ?

Pour l'équipe d'animation :

- L'activité s'est-elle déroulée comme prévu ? Pourquoi ?
- Y a-t-il eu des défis logistiques ou des imprévus ?
- Les personnes participantes étaient-elles engagées et à l'aise ?
- Quels éléments pourraient être améliorés ?
- Quelles recommandations donneriez-vous pour une prochaine édition ?

Penser à l’accessibilité

Le plein air ne devrait pas être un privilège, mais un droit pour toustes. Les CCL ont le pouvoir et les outils pour créer des expériences où chaque personne peut se sentir à sa place, découvrir le plein air à son rythme et s’approprier les espaces extérieurs de façon positive et enrichissante.

En brisant les barrières d’accès, les CCL permettent à chaque individu de profiter des bienfaits du plein air et de développer une connexion durable avec son environnement. Voici quelques barrières d’accès au plein air sur lesquels le CCL peut jouer.

Barrières économiques : Une question de coûts et de moyens

Pour plusieurs personnes, le coût associé au plein air est un frein important. Le matériel requis pour certaines activités peut être onéreux (vêtements adaptés, souliers, équipement spécialisé). De plus, les lieux d’accès à la nature sont parfois éloignés, nécessitant des frais de transport ou d’entrée ou, même, une voiture si aucun transport en commun ne s’y rend, comme c’est souvent le cas.

En organisant des activités de groupe, on peut réduire les coûts, faire des partenariats pour du prêt de matériel, organiser du transport en commun et plus encore.

Obstacles physiques et logistiques : Un accès inégal aux espaces extérieurs

L’accès aux espaces naturels et extérieurs n’est pas uniforme selon les quartiers, les villes. Certaines infrastructures de plein air ne sont pas adaptées à la diversité des besoins (sentiers non accessibles, manque d’aires de repos, absence de toilettes adaptées) . [10]

En réalisant les vérifications préalablement et en annonçant l’accessibilité, on facilite la participation de plusieurs.

Facteurs sociaux et culturels : Déconstruire les perceptions du plein air

Certaines personnes peuvent se sentir exclues ou peu légitimes dans les espaces de plein air. Une partie de la population associe ces activités à une élite sportive ou à des groupes ayant déjà des habitudes ancrées et des compétences bien développées. Cette perception peut créer un sentiment d’exclusion. La distance avec certains lieux de pratique augmente le sentiment d’inconnu et peut facilement démotiver.

Ainsi, en mettant l’accent sur l’approche pédagogique, bienveillante et dans le plaisir pour initier progressivement au plein air, nous avons plus de chance de rejoindre de nouveaux groupes dans la population.

Pour favoriser un loisir inclusif le plus possible, plusieurs documents existent afin de vous orienter dans votre organisation, notamment les guides disponibles gratuitement sur le site de l’Association québécoise du loisir pour les personnes handicapées (AQLPH).

Partenariat

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

- Avoir accès aux moyens de communication de l'organisme pour la promotion (bulletin, site Web, etc.). Cette option est particulièrement pratique lorsqu'on cherche à rejoindre un groupe en particulier ;
- 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 ;
- Profiter de ressources humaines spécialisées ;
- Avoir accès à des prêts de locaux. [11]

Les unités régionales de loisir et de sport (urls), les fédérations de plein air et les instances permanentes en plein air peuvent devenir de bons partenaires pour vos projets. Plusieurs autres organisations le sont aussi :

- Le milieu scolaire ;
- Les regroupements locaux de partenaires (tables intersectorielles) ;
- Le milieu municipal ;
- Les associations et organismes communautaires ;
- La Sépaq, les boutiques spécialisées et autres organismes plein air ;
- Les entreprises privées qui ont un volet financement qui comprend vos objectifs.

Conclusion

La Fédération québécoise des centres communautaires de loisir tient à remercier le ministère de l'Éducation du Québec pour son soutien financier. Nous tenons également à remercier Adrienne Blattel, de l'Association récréative Milton-Parc, pour sa précieuse collaboration.

Nous souhaitons que cette boîte à outils vous inspire et vous guide dans la création d'activités plein air. Soyez créatifs et laissez-vous inspirer !

Annexe
Banque d’activités

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. Elles peuvent être toutes simples et facilement adaptables ou nécessiter plus d’or¬ganisation 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.

Les activités sont classées par saison, puis en ordre alphabétique dans chacune des sections. Les groupes d’âge y sont tous confondus, partant du principe que plusieurs activités sont accessibles pour tous les âges.

N’oubliez pas de vérifier auprès de la fédération de l’activité que vous souhaitez organiser pour vous assurer de respecter les obligations et les normes.

Toutes saisons

Aire de jeux 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 adolescent·es, les adultes et les aîné·es.

Par ailleurs, il existe plusieurs façons d'introduire des activités plus créatives à votre aire de jeux . [12]

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. 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, etc. Vérifiez si l'aire de jeux est ouverte en hiver; il se peut que des modules de jeux soient inaccessibles.

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.

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. La personne participante porte une ceinture spéciale qui lui sert également de laisse pour son chien. Ainsi, elle peut courir derrière lui, à son rythme, et développer une complicité avec son animal. L'activité se déroule souvent dans des sentiers.

Cinéma en plein air

La projection de films sur moyen ou grand écran, en plein air, est une excel¬lente manière de rendre le loisir culturel accessible à tous, en plus de faire profiter de l'extérieur aux personnes participantes. Ces dernières 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'au¬teur 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. En hiver, la projection peut se faire sur un mur de neige construit dans la dimension nécessaire.

Canot / canoë

Grâce aux centaines de lacs et rivières du Québec, le canot fait partie de l'histoire des Québécois et Québécoises. 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.

Clubs de marche

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 former des clubs de marche qui font de la randonnée pédestre ou de la marche nordique, etc.

Course ou jogging

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

Cuisiner sur un feu de camp

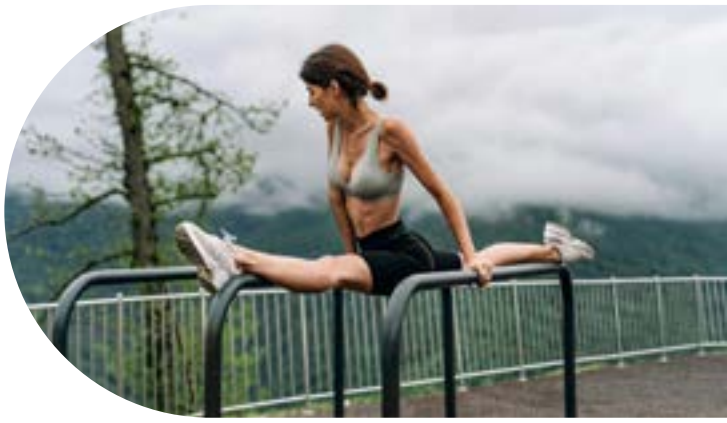
Plusieurs ateliers culinaires sont déjà offerts en ccl. En ce sens, pourquoi ne pas offrir un de ces ateliers en plein air en utilisant la cuisson sur feu de camp ? En effet, plusieurs recettes, que ce soit de repas, de collations ou de desserts, peuvent être apprêtées par ce mode de cuisson.

Assurez-vous d'avoir l'autorisation de faire un feu de camp à l'endroit choisi. Il est également important de le faire et del'éteindre de manière sécuritaire . [13]

Danse en plein air

La danse, qu'elle se déroule en soirée ou comme atelier régulier, peut souvent se dérouler à l'extérieur, principalement en été. Le tout peut se faire plus librement 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.

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.



Disc golf

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

Géocaching

Cette activité de loisir consiste à trouver des caches (des boîtes) 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·e, en groupe ou en famille, et à tout âge. Certains parcs du Québec offrent des parcours de géocaching.

Kayak

Le kayak, embarcation solide, permet une navigation en rivières inaccessibles aux barques et canoës. Cette pratique est perçue comme plus extrême.

À l'inverse, sur les lacs et rivières calmes, le kayak est plus adapté aux personnes débutantes. Il s'avère plus maniable, plus léger et moins coûteux que le canoë et il permet la pratique en solo ou en duo, en mer, en rivière ou en lac.

Land Art

En théorie, le Land Art cherche à créer avec la nature dans la nature. Comme toute discipline artistique, il peut être adapté à vos besoins et vos envies.

Invitez les personnes participantes à 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.

Assurez-vous de respecter la nature et de suivre le code d'éthique du programme Sans trace .

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 comme les Clubs 4-H, Scouts Canada, Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec et Québec Oiseau. 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.

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.

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·e spécialiste avec vous qui vous donne des connaissances de base pour tirer le meilleur de votre appareil, faire un concours de photos avec un thème, etc. Des formations existent spécifiquement pour la photographie plein air.

Œuvre collective

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. 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.

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 et profiter de l'extérieur la population. Bien que cette activité soit souvent pratiquée par des aîné·es, de par leurs intérêts, la vôtre peut être intergénérationnelle ou simplement par groupe d'âge pour leur faire vivre une initiation à l'activité.

Promenade

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 et chacune y allant à son propre rythme. Elle est parfaite pour observer la nature, prendre des photographies, jouer les touristes, etc.

Randonnée pédestre

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.

Randonnée en montagne

C'est de la randonnée pédestre en terrain montagneux, plus exigeante puisqu'on marche sur des pentes raides et des dénivelés qui peuvent être importants. Une bonne forme physique est requise ainsi que les bottes de randonnée. L'atteinte des sommets et des points de vue en hauteur est le principal but de ses adeptes.

La longue randonnée

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.

Marches sportives

On retrouve la marche de santé qui se fait à une vitesse se situant entre 4 et 5 km/h, soit une vitesse de marche normale. Plus rapide, nous avons la marche rythmée qui a une vitesse se situant entre 5 ou 6 km/h. On ressent une augmentation de la fréquence cardiaque et de la sudation pour certaines personnes, ainsi qu'un léger essoufflement, mais rien pour empêcher la conversation. La marche rapide, quant à elle, vise une vitesse supérieure à 6 km/h. Les mouvements du corps sont très énergiques et augmentent ainsi la fréquence cardiaque plus intensément. La marche nordique se fait dans un rythme plus accéléré et plus actif pour les bras et le torse qui sont sollicités en utilisant les bâtons. Ces marches peuvent se faire dans le quartier, en forêt ou autres milieux.

Randonnée à thèmes

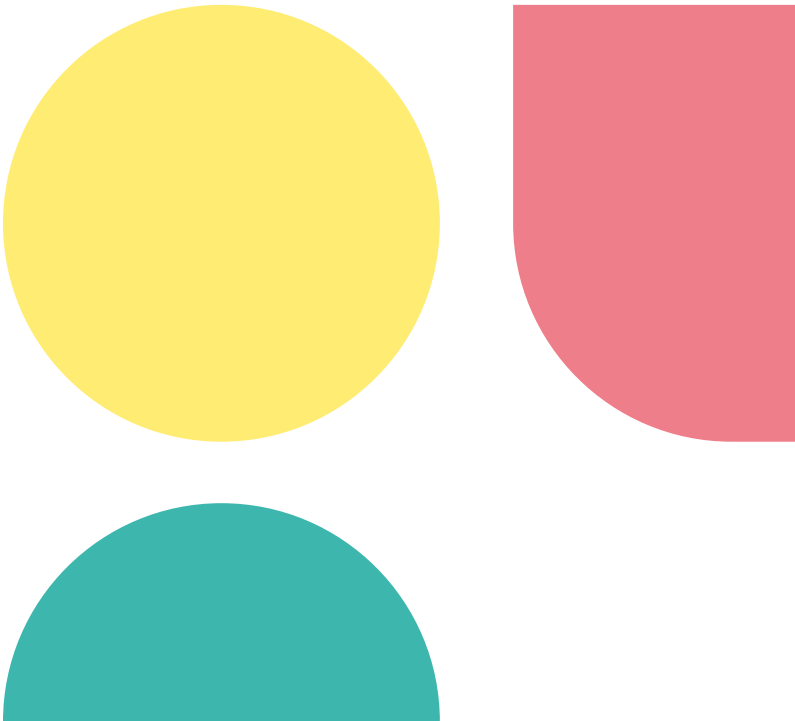
Autrement que par les groupes de marche, un CCL peut mettre en place certaines initiatives pour inciter les gens à aller marcher en pratique libre. Par exemple, des projets de décorations de sentier ou d'installation d'œuvres d'art peuvent attirer les gens.

En ce sens, des évènements 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 .[14]

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 quartier.

Sculpture

Cela peut se faire sur un terrain de sable, de terre ou de neige selon la saison. Cette activité s'intègre facilement à une randonnée en plein air. Il est aussi possible d'organiser des concours amicaux de châteaux ou de dessins.



Spikeball

Le Spikeball est semblable à du volley-ball 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 petit 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.

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.

Vélo

Le vélo peut se faire dans le quartier, sur des pistes cyclables, etc. Avec de l'équipement adapté, il est aussi possible de faire du vélo en hiver (Fatbike), en montagne ou en dans les sentiers forestiers.

Pour assurer la sécurité du groupe, il est important de rouler les un·es derrière les autres et d'utiliser les signaux pour annoncer ses actions (tourner, ralentir, etc.).

Il existe également des formations d'initiations aux règles de sécurité routière à vélo.

Trois saisons

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. 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 Water-polo sont les formes d'activités aquatiques les plus connues. Dans tous les cas, peu importe le niveau et l'expérience des personnes participantes, il est essentiel d'avoir le nombre minimal de sauveteur·es requis.

Cueillette

La cueillette, qu'elle soit de pommes, de courges, de fraises ou autres, permet de profiter de l'extérieur et d'encourager l'agriculture locale. Elle permet 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 d'inscription.

Escalade

L'escalade représente 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.

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.

Hockey de terrain (Deck Hockey)

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

Jardinage

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

Mycologie

La mycologie est la science des champignons. Par des activités permettant d'apprendre à les identifier, les CCL peuvent encourager cette pratique en s'associant à une personne experte ou à un club de mycologie. L'activité peut directement se dérouler en forêt ou dans un milieu propice où la récolte est autorisée.

Il est très important de faire affaire avec des professionnels avant de cuisiner ou manger un champignon.

Parcours d'hébertisme

L'hébertisme est une activité d'habiletés motrices en suivant un parcours d'obstacles en pleine nature comportant des défis comme le saut, le grimper, le lever, le marcher à quatre pattes, le lancer et l'équilibre. On passe d'un obstacle à l'autre en marchant ou en courant.

Patin 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'évènement populaire, en patinage de vitesse, en hockey à roues alignées ou en patinage acrobatique.

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.

Planche à roulettes

La planche à roulettes (skateboard) est une planche avec roues et essieux. Cette activité sollicite particulièrement l'équilibre. La mise en place de module de Skate parc est un bon moyen de favoriser sa pratique.

Rabaska

Le rabaska est un grand canot plus grand qu'un canot régulier et plus stable. Il permet des excursions de petits groupes accompagnés d'un guide. Vous pouvez trouver ce type de canot dans différents parcs du Québec.

Ruche d'art éphémère en plein air

Le principe des Ruches d'art 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, que chaque personne est un·e 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.

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.

Spéléologie [15]

La spéléologie consiste à faire de l'exploration et étudier des cavités naturelles du sol tout en utilisant la science pour comprendre. C'est une activité spécialisée qui requiert l'accompagnement d'une personne formée pour visiter ces lieux spécifiques, mais qui est accessible à toustes si on choisit bien le lieu.

Sports d'équipe

Voici quelques sports d'équipe qui peuvent se jouer à l'extérieur: badminton, baseball, basketball, football, soccer, softball et volley-ball. Il faut cependant quelques éléments de base pour la pratique (terrain, équipement).

Par exemple, 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.

Tennis

En plus du tennis bien connu, 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.

Tricot graffiti

Aussi appelée tricot urbain, cette activité collective consiste à « habiller » des éléments urbains ou naturels (bancs de parc, arbres) 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.

Yoga ou méditation en plein air

La mise en place d'activités de bien-être dans un environnement naturel, comme le yoga ou la méditation, est un excellent moyen d'optimiser les bénéfices que nous procure 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 communautaire de loisir ?

Hiver

Ballon sur glace (ballon-balai)

C'est un sport d'équipe qui se pratique sur une patinoire de même dimension que celle du hockey. Les 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.

Cabane à sucre

Toujours dans le thème des plaisirs d'hiver, l'organisation d'une cabane à sucre maison est toujours bien appréciée et est un moyen facile et accessible de découvrir cette partie de la culture québécoise.

L'activité peut prendre plusieurs formes, mais offre habituellement de la tire d'érable ou des aliments cuisinés avec de l'érable. Ainsi, vous pouvez organiser une cabane à sucre directement dans votre centre.

Pour accompagner cette animation, vous pouvez combiner d'autres activités : danse sur de la musique folklorique, course de raquettes, construction de bonhomme de neige, patinage, etc.

Glissade

Un des classiques d'hiver, pour les petit·es et même les plus grand·es, 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 et de manière sécuritaire.

Hockey bottine

Le hockey bottine utilise les mêmes règles que le hockey et se pratique sur la glace, sans patins avec des bottes adaptées. Les règles peuvent être ajustées pour rendre la pratique plus accessible.

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 différents groupes de personnes participantes. 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 évènement 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 cerceau sur glace, de statut, etc.

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 toustes quant à son niveau de difficulté. Les promenades en raquette se font souvent en sentier, par exemple dans les boisés, ou en hors-piste.

Il est aussi possible d'offrir une activité d'entraînement en raquette. Ainsi, pendant le parcours, les personnes participantes sont invitées 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.

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.

Les promenades en ski de fond, habituellement réalisées dans des sentiers de boisés balisés, sont agréables et accessibles puisque les personnes participantes 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 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.

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.

Notes de fin

1 Conseil québécois du loisir. (2014) Réseau fédéré. Le plein air, c'est dans ma nature !, [https://www.loisirquebec.com/fr/le-plein-air-c-est-dans-ma-nature-].

2 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].

3 Ibidem

4 Beaumont, J., & Dévost, D. (2007). Le vécu de plein air. Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir, 5(4). Université du Québec à Trois-Rivières. [https://bel.uqtr.ca/id/eprint/1020/1/6-19-2321-20080430-1.pdf].

5 Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2017). Au Québec, on bouge en plein air ! - Avis sur le plein air, [https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Avis-plein-air.pdf].

6 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://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/4508570].

7 Accès plein air. (2010). Plan de mesures d'urgence. [https://accespleinair.org/medias/Parcours/pmu.pdf].

8 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 [https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/4036370].

9 Sans trace canada. (2009). Les principes sans trace. [https://sanstrace.ca/les-sept-principes-sans-trace/].

10 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.

11 Conseil québécois du loisir. (2013). Le plein air, c'est dans ma nature ! Manuel d'organisation de clubs plein air pour adolescents, [https://www.loisirquebec.com/fr/le-plein-air-c-est-dans-ma-nature-].

12 Association québécoise du loisir public. (s.d.). Projet Espaces. Guides Sports Loisirs. https://www.guides-sports-loisirs.ca/projetespaces/

13 Société de protection des forêts contre le feu. (s.d.). Feux de camp. https://www.sopfeu.qc.ca/prevention/prevenir-les-feux-de-foret/feux-de-camp/

14 Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie. (2014). Pour des randonnées réussies. https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Conseils-sante/Habitudes-vie/saines-habitudes/Guide_randonnee.pdf

15 Spéléo Québec. (s.d.). La spéléologie, c'est quoi ?. https://www.speleo.qc.ca/quest-ce-que-la-speleologie

fqccl :

Fédération québécoise
des **centres communautaires**
de loisir

4715, avenue des Replats, suite 261
Québec (Québec) G2J 1B8

Téléphone : 418 686-0012
Sans-Frais : 1 888 686-8356

fqccl.org