

# VOTRE BOÎTE À OUTILS

# Plein air

Itinéraire plein air en CCL :  
partout et pour tous



Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir



# VOTRE BOÎTE À OUTILS

# Plein air

**Itinéraire 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 .

**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<sup>re</sup> 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.....	42
ANNEXE 5 - Bandeau.....	44
ANNEXE 6 - Affiche.....	45
ANNEXE 7 - Encart.....	46
ANNEXE 8 - Aide-mémoire.....	47
ANNEXE 9 - Liste de références par activité.....	56
ANNEXE 10 - Évaluation d'une activité.....	59
ANNEXE 11 - Exemple de lettre de partenariat.....	62
ANNEXE 12 - Banque d'activités.....	63
Liste des activités.....	64
Toutes saisons.....	66
Trois saisons.....	78
Hiver.....	86
Références.....	94



# 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 »<sup>1</sup>. 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 plein air en CCL : partout et pour tous a pour but de favoriser des activités 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 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.<sup>1</sup> »

« 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.<sup>2</sup> »

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.

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.<sup>3</sup> »

Cela inclut donc des activités en plein air. 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.<sup>4</sup> »**

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 relation avec la nature et l'environnement. De plus, une activité axée sur la compétition avec les autres ou soi-même est considérée aussi comme une activité physique en plein air.

---

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

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

Pour mettre en relief les différences entre ces deux notions, on peut retenir de l'activité de plein air que c'est une activité physique, qu'elle est généralement récréative, qu'elle exclut l'aspect de compétition, qu'elle se vit généralement dans un esprit de détente, de découverte, d'exploration ou d'aventure, dans un rapport dynamique, et harmonieux avec les éléments de la nature.

Note : Pour inclure ces deux notions du plein air dans la trousse, nous utiliserons le terme activité plein air.



La figure ci-dessus<sup>5</sup> des milieux de pratique du MEES nous permet d'identifier les différents niveaux de pratique d'activité plein air. Nous pouvons aussi les répertorier par les différents types de milieu suivants :

<sup>5</sup> 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.<sup>6</sup> »

---

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

La pratique d'une activité plein air 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 plein air 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 plein air 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 plein air :

- **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 plein air pour des personnes ayant des incapacités.<sup>7</sup>

Pour vous soutenir dans cette étape, une fiche de planification ainsi qu'un exemple d'horaire d'une activité plein air 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.

---

<sup>7</sup> 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*<sup>8</sup> ainsi que le *Guide pour développer, implanter et pérenniser une offre de plein air accessible pour les personnes ayant des incapacités*<sup>9</sup> L'organisme *Accès-Loisirs Québec* est aussi un bel exemple de soutien pour rendre accessible le loisir dans la communauté.<sup>10</sup>

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.<sup>11</sup>
- 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.

---

<sup>11</sup> REGROUPEMENT DES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE DE LA MONTÉRÉGIE. (2014)

### 3. Communiquer

Dans cette section, plusieurs possibilités de faire la publicité d'activités plein air 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 plein air en CCL, accessibles sur le site de la FQCCL.

#### Exemples d'invitation à une activité 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](mailto: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 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?
- Si vous pratiquez une activité en milieu éloigné, avez-vous pris les dispositions nécessaires tel un plan en cas d'urgence? (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 disciplines<sup>12</sup>
- Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air - normes, exigences et procédures<sup>13</sup> du Conseil québécois du loisir pour plusieurs sports et disciplines.
- Site de Parcs Canada pour la sécurité du voyageur

<sup>12</sup> MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. (2013)

<sup>13</sup> CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR et FÉDÉRATIONS QUÉBÉCOISES DE PLEIN AIR (2006)

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 soins<sup>14</sup> 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. »<sup>15</sup>

### **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.<sup>16</sup>

### **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 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 participants.



**LE CODE D'ÉTHIQUE  
PROGRAMME « SANS TRACE »**  
(Les 7 principes du **Sans trace**<sup>17</sup>)

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 SANS TRACE CANADA. (2009).

## 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** <sup>18</sup>

- 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.<sup>19</sup>

Grâce à l'observation des variations de température vous pourrez planifier vos activités et sorties. Vous trouverez en référence une charte des température<sup>20</sup> 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.<sup>21</sup>

## **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. ).

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

19 PLANET ARK. (2011).

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

21 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.<sup>22</sup>

### **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 ados<sup>23</sup>.

### **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'activité<sup>24</sup> ;
- le développement de l'estime de soi.

---

22 CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. (2014).

23 CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. (2013).

24 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><sup>25</sup>

Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes :

<http://www.sportsdenature.gouv.fr/publications/developper-la-pratique-multisport-de-nature-chez-les-jeunes><sup>26</sup>

### **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.).

---

25 GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES. (2010).

26 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 la journée d'hiver du réseau des parcs de la Sépaq.<sup>27</sup> ;
- 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 incapacités<sup>28</sup> 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 ;

---

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

28 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 intergénérationnel<sup>29</sup>

- 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.<sup>30 31</sup>

## UN BEL EXEMPLE D'ACTIVITÉS 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/>



29 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.

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

31 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
- Sentier maritime du Saint-Laurent : Kayak de mer et nautisme léger
- Sentier national au Québec : Randonnée pédestre et raquette
- Réseau Accès montagne : Escalade de rocher et de glace
- Route des via ferrata du Québec : Randonnée sur parois rocheuses<sup>32</sup>

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

– **Québec Original**

<https://www.quebecoriginal.com/fr-ca/quoi-faire/parcs-nationaux>

– **Aventure écotourisme Québec**

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

– **Parcs régionaux**

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

## Soutien

Afin de vous aider dans la pratique d'activité plein air, 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.

---

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

## **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. ) ;
- Avoir accès à des prêts de locaux.<sup>33</sup>

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.

---

33 CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR, (2013). Annexe 1.

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 air<sup>34</sup>.

Vous trouverez un modèle de lettre de présentation de projet d'activité plein air 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.

---

<sup>34</sup> MOUNTAIN EQUIPMENT CO-OPERATIVE. (2020).

# Annexes

1. Fiche de planification
2. Exemple d'horaire d'une activité 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 plein air. 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"><li>- Noter la date et l'horaire :<ul style="list-style-type: none"><li>• En soirée ;</li><li>• La fin de semaine ;</li><li>• En journée ;</li></ul></li><li>- Informer de la durée :<ul style="list-style-type: none"><li>• Une journée ;</li><li>• Une heure ;</li></ul></li><li>- Mentionner la fréquence de l'activité :<ul style="list-style-type: none"><li>• Régulière ;</li><li>• Ponctuelle ;</li><li>• Un cas isolé ;</li></ul></li><li>- Faire la promotion de l'activité via différents moyens : réseaux sociaux, affiches, encarts, etc.</li></ul>	
Les participants	<ul style="list-style-type: none"><li>- Déterminer le groupe d'âge des participants :<ul style="list-style-type: none"><li>• adultes ;</li><li>• enfants ;</li><li>• aînés.</li></ul></li><li>- Déterminer les niveaux d'expérience ou d'habileté :<ul style="list-style-type: none"><li>• Débutants ;</li><li>• Initiés ;</li><li>• Habités ;</li></ul></li></ul>	

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

Description	Détails	Fait
Lieu de pratique ( suite )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du coût ;</li> <li>• Du langage (anglais, français, etc.) ;</li> <li>• À du matériel disponible en prêt ou location ;</li> <li>• Des possibilités d'animation ou d'activités offertes sur place.</li> </ul>	
Transport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déterminer le type de transport utilisé : covoiturage, transport en commun, adapté, etc. ;</li> <li>- Faire une liste des participants et des bénévoles qui ont besoin de transport ;</li> <li>- Faire une réservation d'autobus s'il y a lieu ;</li> <li>- Vérifier s'il existe des espaces de stationnement disponibles si nécessaire.</li> </ul>	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déterminer ce que les participants doivent apporter<sup>35</sup> pour l'activité choisie ;</li> <li>- Communiquer avec le programme Accès loisir<sup>36</sup> pour les participants n'ayant pas de matériel ;</li> <li>- Suggérer d'identifier son matériel ;</li> <li>- Faire signer un formulaire de décharge de responsabilité en cas de perte .</li> </ul>	
Sécurité <sup>37</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir une trousse de premiers soins pour les sorties ;</li> <li>- Avoir un cellulaire pour les communications urgentes ;</li> <li>- Faire signer un formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque ;</li> <li>- Faire signer un formulaire d'examen médical, s'il y a lieu.</li> </ul>	
Procédures	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En cas d'annulation; température, maladie, etc.;</li> <li>- En cas d'accident; en ville, en milieu éloigné, etc..</li> </ul>	

35 Voir section Aide-Mémoire

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

37 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](http://www.loisirquebec.com/plein_air.asp?id=24)

## ANNEXE 2

# Exemple d'horaire d'une activité en 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 printanières 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 – Classes natures :**

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

**Aventure écotourisme Québec :**

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

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

**Eau vive Québec – Jeunes pagayeurs :**

<https://www.eauvivequebec.ca/documents/JeunesPagayeurs-Ecole-AN-LoRes.pdf> ( en français en pj )

**Montagne et escalade :** <https://fqme.qc.ca/>

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

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

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

**Ski de fond Québec – La ski mobile :**

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

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

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

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

**PROGRAMMES  
ET OUTILS D'ORGANISMES :**

**Association des Camps du Québec – Classes natures :**

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

**Eau vive Québec – Jeunes pagayeurs :**

[https://www.eauvivequebec.ca/documents/  
JeunesPagayeurs-Ecole-AN-LoRes.pdf](https://www.eauvivequebec.ca/documents/JeunesPagayeurs-Ecole-AN-LoRes.pdf)

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

**Rando Québec – Jeunes en sentier :** [https://www.randoquebec.ca/  
jeunes-en-sentier/](https://www.randoquebec.ca/jeunes-en-sentier/)

**Scouts – Tout le monde dehors :**

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

**ÉPAQ – Offre pour les groupes :**

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

**Ski de fond Québec – La ski mobile :**

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

**Vélo Québec – Cycliste averti et Guide vélo montagne pour les jeunes :**

<https://cyclisteaverti.velo.qc.ca/>

et : <http://www.velo.qc.ca/montagne/guidecamps>

**Voile Québec – Voile mobile :**

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

**Club plein air famille :**

[https://www.childrenandnature.org/wp-content/uploads/  
2015/04/NCFE\\_Fr\\_2014.pdf](https://www.childrenandnature.org/wp-content/uploads/2015/04/NCFE_Fr_2014.pdf)

**Guide club plein air ados :**

[http://www.loisirquebec.com/uploads/manuel\\_clubsadospleinair-web.pdf](http://www.loisirquebec.com/uploads/manuel_clubsadospleinair-web.pdf)

## 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	<a href="http://www.ville.montreal.qc.ca">www.ville.montreal.qc.ca</a>	<a href="http://www.parc-jeandrapeau.com">www.parc-jeandrapeau.com</a>	<a href="http://www.vieux-portde-montreal.com/activite/la-patinoire">www.vieux-portde-montreal.com/activite/la-patinoire</a>	<a href="http://www.pechevm.com">www.pechevm.com</a>
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](http://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](http://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](http://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 en plein  
air pour tous ?**

**Nous avons ce qu'il  
vous faut !**

**Patin, ski de fond,  
glissade**

**Consultez notre  
programmation  
complète**

**[www.adresseweb.com](http://www.adresseweb.com)**

### **NOM DE VOTRE CENTRE**

Adresse complète de  
votre centre

[www.sitewebcentre.com](http://www.sitewebcentre.com)

Du lundi au vendredi de 8h  
à 16h

## ANNEXE 8

# Aide-mémoire

**Exemple :** Randonnée pédestre dans un parc

### 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 et prévenir quelqu'un des détails de votre sortie (heure de départ et de retour, lieu, etc.)

### 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

Vous devez prendre soin de porter des vêtements appropriés. Petits conseils :

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

## **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. Le milieu forestier doit être préservé, évitez 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 ( favorisez 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

### **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/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 le participants.

- Inspection et entretien de l'équipement de plein air, de sécurité et de premiers soins;
- Conditions préalables à la pratique de l'activité, évaluation des participants (niveau d'effort physique requis, niveau de connaissances techniques, limitations des participants, etc.);

- Identifier les risques inhérents à l'activité, au milieu naturel, aux lieux de pratique, au transport et au comportement de la clientèle;
- Compléter, valider et remettre votre plan de sortie à une personne de confiance;
- Compléter, valider et remettre votre plan de mesures d'urgence avec cartes du parcours et cartes routières à la personne responsable.

## **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	Directives
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	Latitude / longitude	Point de repère	Infos pertinentes
Accident de la route			
Incendie de forêt			
Disparition d'une personne			
Maladie, allergie grave			
Blessures majeures (nécessitant des soins d'urgence)			
Autres :			

## 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.<sup>38</sup>

**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. »<sup>39</sup>

**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!<sup>40</sup> »

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

---

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

39 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

40 Association des Camps du Québec - Protocoles d'urgence

## AIDE-MÉMOIRE – POUR ÉVITER LES TIQUES

Conseils	Description
S'habiller convenablement et mettre du chasse-moustiques	<ul style="list-style-type: none"><li>• Porter des vêtements longs et de couleurs claires, qui rendent les tiques plus visibles ;</li><li>• Porter des chapeaux et des souliers fermés ;</li><li>• Utiliser un chasse-moustiques sur les parties visibles de votre corps, en évitant le visage. Suivez-bien le mode d'utilisation du produit ;</li><li>• Entrer votre chandail dans votre pantalon et celui-ci dans vos chaussettes ou vos bottes.</li></ul>
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"><li>• 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 ;</li><li>• Prendre une douche ou un bain dans les 2 heures, c'est une bonne façon d'éliminer la présence de tique.</li></ul>
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).
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.<sup>41</sup>



41 CIUSSS de la Mauricie-et-Centre-du-Québec

## ANNEXE 9

# Liste de références par activité

	Guide	Manuel	Site MEEES	Fédérations et organismes
Badminton			✓	<a href="https://www.badmintonquebec.com/">https://www.badmintonquebec.com/</a>
Baignade / nage en eau libre			✓	<a href="https://www.sauvetage.qc.ca/fr">https://www.sauvetage.qc.ca/fr</a> <a href="https://www.croixrouge.ca/dans-votre-collectivite/quebec/cours-de-natation-et-securite-aquatique">https://www.croixrouge.ca/dans-votre-collectivite/quebec/cours-de-natation-et-securite-aquatique</a>
Ballon sur glace			✓	<a href="https://ballonsurglace.com/">https://ballonsurglace.com/</a>
Basketball			✓	<a href="https://www.basketball.qc.ca/fr/index.html">https://www.basketball.qc.ca/fr/index.html</a>
Camping				<a href="https://vifamagazine.ca/bouger/sports-et-plein-air/camping-en-famille-les-35-plus-beaux-terrains-au-quebec/">https://vifamagazine.ca/bouger/sports-et-plein-air/camping-en-famille-les-35-plus-beaux-terrains-au-quebec/</a>
Camping d'hiver		✓		<a href="https://www.sepaq.com/dotAsset/10ce8f12-03da-49bb-8e74-149470483fd3.pdf">https://www.sepaq.com/dotAsset/10ce8f12-03da-49bb-8e74-149470483fd3.pdf</a>
Canotage	✓			<a href="https://www.canot-kayak.qc.ca/">https://www.canot-kayak.qc.ca/</a> <a href="https://www.paddlecanada.com/">https://www.paddlecanada.com/</a>
Canot-camping		✓		<a href="https://www.sepaq.com/dotAsset/10ce8f12-03da-49bb-8e74-149470483fd3.pdf">https://www.sepaq.com/dotAsset/10ce8f12-03da-49bb-8e74-149470483fd3.pdf</a>
Escalade	✓			<a href="https://fqme.qc.ca/presentation/">https://fqme.qc.ca/presentation/</a>
Hockey (et dérivés)			✓	<a href="http://www.hockey.qc.ca/fr/index.html">http://www.hockey.qc.ca/fr/index.html</a>
Kayak récréatif / de mer	✓			<a href="https://www.eauvivequebec.ca/">https://www.eauvivequebec.ca/</a> <a href="https://www.paddlecanada.com/">https://www.paddlecanada.com/</a>

	Guide	Manuel	Site MEEES	Fédérations et organismes
Motomarine			✓	
Patins à roues alignées			✓	
Planche à pagaie				<a href="https://www.paddlecanada.com/">https://www.paddlecanada.com/</a>
Planche à roulettes			✓	
Plongée subaquatique / en apnée	✓		✓	<a href="https://fqas.qc.ca/">https://fqas.qc.ca/</a> <a href="https://www.totaldiving.com/fc/service/permis-de-plongee-du-quebec/">https://www.totaldiving.com/fc/service/permis-de-plongee-du-quebec/</a>
Rabaska				<a href="https://www.sepaq.com/quoi-faire/rabaska.dot?language_id=2">https://www.sepaq.com/quoi-faire/rabaska.dot?language_id=2</a>
Rafting			✓	<a href="https://www.eauvivequebec.ca/sports/rafting">https://www.eauvivequebec.ca/sports/rafting</a> <a href="https://www.internationalrafting.com/">https://www.internationalrafting.com/</a>
Randonnée équestre / équitation	✓		✓	<a href="http://cheval.quebec/">http://cheval.quebec/</a>
Randonnée pédestre				<a href="https://www.randoquebec.ca/">https://www.randoquebec.ca/</a>
Raquette				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nFVxX10OE5g">https://www.youtube.com/watch?v=nFVxX10OE5g</a> ( vidéo technique raquette ) <a href="https://www.sail.ca/blog/fr/marcher-en-raquettes-ou-comment-eviter-de-senfonder-dans-la-neige/">https://www.sail.ca/blog/fr/marcher-en-raquettes-ou-comment-eviter-de-senfonder-dans-la-neige/</a> <a href="https://www.randoquebec.ca/">https://www.randoquebec.ca/</a>
Ski de fond	✓			<a href="https://www.skidefondquebec.ca/">https://www.skidefondquebec.ca/</a>
Spéléologie	✓			<a href="http://www.speleo.qc.ca/">http://www.speleo.qc.ca/</a>
Trampoline			✓	
Vélo	✓		✓	<a href="http://www.velo.qc.ca/fr/accueil">http://www.velo.qc.ca/fr/accueil</a>
Voile				<a href="http://voile.qc.ca/fr/">http://voile.qc.ca/fr/</a>

## **Guides pratiques**

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](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](http://ancien.loisirquebec.com/associatif/Form_optionpleinair.asp) ] ( Page consultée le 10 décembre 2019 ).

## **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. Elles 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. Nous avons ajouté quelques pictogrammes pour vous aider à classer lesdites activités.

Vous retrouverez le pictogramme suivant  lorsque l'activité devrait idéalement être jumelée à une activité physique pour correspondre davantage à la définition d'une activité plein air active.

Vous retrouvez ce pictogramme  lorsqu'une activité semblable se retrouve dans la Boîte à outils Loisir culturel de la FQCCL disponible sur notre site Web.

Vous retrouverez ce pictogramme  lorsqu'une activité semblable se retrouve dans le programme de psychomotricité Le Jardin de Pirouette et Cabriole volet plein air disponible sur notre site Web.

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.

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

### TOUTES SAISONS

Aire de jeux	Kite surf
Camping	Land art
Canicross	Observation (et dérivés)
Cinéma	Œuvre collective
Canot	Pétanque
Course	Randonnée (et dérivés)
Cuisiner sur feu de camp	Randonnée équestre
Danse	Sculpture
Disc golf	Spikeball
Géocaching	Ultimate Frisbee
Kayak	Vélo (et dérivés)

### TROIS SAISONS

Aviron	Planche à pagaie
Baignade	Planche à roulettes
Cueillette	Planche à voile
Escalade	Plongée
Jam	Rabaska
Jardinage	Rafting
Mycologie	Ruche d'Art
Parcours d'hébertisme	Slackline
Patin à roues alignées	Spectacle en plein air

Spéléologie

Sports d'équipe

Surf

Tennis

Tricot

Voile

Yoga

## **HIVER**

Ballon sur glace

Cabane à sucre

Escalade sur glace

Glissade

Hockey (et dérivés)

Kite ski

Patinage

Planche à neige

Raquette

Ski (alpin et de fond)

Ski Hok

Télémark

## Toutes saisons

### 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<sup>42</sup>  :

- 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, etc. 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>

---

42 Vous retrouvez plus d'exemple et de détails dans la Boîte à outils Loisir culturel de la FQCCL disponible sur leur site Web.

## 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.

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/>

## 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 sentiers<sup>43</sup>.

Canicross Québec<sup>44</sup> : <http://canicrossquebec.org/info-sports/>

## Cinéma en plein air<sup>45</sup>

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'auteur<sup>46</sup> pour réaliser ce type d'activité.

43 MAGAZINE LA PUCE. (2016).

44 CANICROSS QUÉBEC. (2016).

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

46 AUDIO CINÉ FILMS INC. (2020).

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 nécessaire<sup>47</sup>.

## **Canot / canoë**

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

## **Course 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-creeer-son-club-de-course-a-pied-a-lecole/>

## **Cuisiner sur un feu de camp**



Plusieurs ateliers culinaires sont déjà offerts en CCL<sup>48</sup> 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,

47 CINOCHÉ - FESTIVAL DU FILM INTERNATIONAL DE BAIE-COMEAU, (2017).

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

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 suivant : <https://www.ontario.ca/fr/page/comment-faire-un-feu-de-camp-en-toute-securite><sup>49</sup>

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://www.recettes.qc.ca/dossiers/thematiques-culinaires/dossier/les-recettes-sur-feu-de-camp-139>

## **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.

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<sup>50</sup>**

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

---

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

50 ASSOCIATION DISC GOLF QUÉBEC. (2020).

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 participants

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

## **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](https://www.quebecvacances.com/geocaching_suggestions)

## **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.

Kayak récréatif : <https://www.eauvivequebec.ca/sports/kayak-eau-vive-recreatif>

## **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.

Kite surf Aventure Québec : <https://www.aventurequebec.ca/fr/kite-surf>

## Land Art



En théorie, le Land Art cherche à créer avec la nature dans la nature<sup>51</sup>. 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>

## Observation



### 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://www.fsheq.com/publications/ornithologie>

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

---

<sup>51</sup> BOUDREAULT, J. (2019).

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

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

### **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/>

### **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/>

### **Œuvre collective<sup>52</sup>**



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.

---

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

## 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 : <http://www.petanquecanada.com/>

## Randonnées (et dérivés) <sup>53</sup>

On retrouve l'activité de la marche sous différentes formes et appellations. Voici une adaptation de la classification présenté par Rando Québec :

### 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. (voir les différentes formes de marche ci-après). Il suffit de spécifier dans votre programmation la forme de marche qui sera pratiquée.

Kino Québec : <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/abcmarche.pdf>

### 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 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.

---

53 RANDO QUÉBEC. (2020).

## **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.

## **Trekking**

Une longue randonnée à laquelle on a ajouté aventure et exotisme. Elle se pratique dans des régions reculées, difficiles d'accès, souvent en altitude et habituellement sur plus de huit jours. Une excellente forme physique et une bonne expérience en longue randonnée sont des préalables à ce type de marche.

## **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 par les bras et le torse qui sont sollicités en utilisant les bâtons. Ces marches peuvent 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.

En ce sens, 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 ».<sup>54</sup>

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<sup>55</sup>. Dans le même sens, le projet Ma ville, mon quartier, ma rue<sup>56</sup> permet aux résidents, en été, d'afficher une œuvre d'artiste dans leur cours afin qu'elles puissent être observées par les passants.<sup>57</sup>

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

### **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.

---

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

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

56 LA FABRIQUE CULTURELLE, (2019).

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

Randonnée équestre Aventure Québec :

<https://www.aventurequebec.ca/fr/randonnee-equestre>

Randonnée équestre Cheval Québec :

<https://cheval.quebec/Randonnee-Ou-faire-de-la-randonnee-a-cheval>

**Sculpture**<sup>58</sup>



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 neige**<sup>59</sup>

Que ce soit lors d'un évènement extérieur ou comme activité en soi, la création de bonshommes 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.

---

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

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

## 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 neige<sup>60</sup>, que ce soit avec des jeunes, des adolescents, des adultes, etc.

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

## 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>

## 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/>

## 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 uns derrière les autres et d'utiliser les signaux pour annoncer ses actions (tourner, ralentir, etc.).

---

60 DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE. (2020).

Pour le cyclo tourisme, en utilisant les routes vertes plusieurs hébergements sont disponibles.

Hiver à vélo- Vélo Québec :

<http://www.velo.qc.ca/transport-actif/ta/hiveravelo>

Fatbike - Vélo Québec :

<http://www.velo.qc.ca/montagne/Le-fatbike-explique>

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

Cyclo tourisme – Vélo Québec :

<http://www.veloquebecvoyages.com/quebec-a-velo>

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

## 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 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://www.croixrouge.ca/dans-votre-collectivite/quebec/cours-de-natation-et-securite-aquatique>

### 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.

## 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.

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

## Jam en plein air<sup>61</sup> ( 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: <https://www.ontario.ca/fr/page/comment-faire-un-feu-de-camp-en-toute-securite><sup>62</sup>

---

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

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

## 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 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://www.fsheq.com/images/Agriculture\\_urbaine/Guide\\_Accompagnement.pdf](https://www.fsheq.com/images/Agriculture_urbaine/Guide_Accompagnement.pdf)

Ville en vert - Jardins communautaires : <https://www.jardinscommunautaires.ca/un-premier-potager-dans-un-jardin-communautaire/>

## 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. Elle peut aussi directement se dérouler en forêt ou dans un milieu propice où la récolte est autorisée. Un répertoire de plusieurs spécimens est disponible en ligne.

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

## Parcours d'hébertisme

Effectué au sol, l'hébertisme 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 quadrupédie (marcher à quatre pattes), le lancer, l'équilibre. On passe d'un obstacle à l'autre en marchant ou en courant.

Il est également possible de pratiquer l'hébertisme en mode 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, habituellement fourni par les sites.

Sentiers d'hébertismes - Vifa magazine : <https://vifamagazine.ca/bouger/activites-familiales/12-sentiers-d-hebertisme-a-parcourir-au-quebec/>

Plein air à la carte : <http://www.pleinairalacarte.com/destinations/activites/hebertisme-et-parcours-aeriens/>

### **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'événement populaire, en patinage de vitesse, en hockey à roues alignées ou en patinage acrobatique.

Plein air à la carte : <http://www.pleinairalacarte.com/destinations/activites/patin-a-roues-alignees/>

### **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.

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

### **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. Ces milieux sont souvent appréciés des jeunes. Si vous avez construit ou rénové une installation, un guide est disponible pour vous aider à l'aménager.<sup>63</sup> Faites participer les jeunes au plan d'aménagement pour qu'ils puissent exprimer leurs besoins et expertises. Vous augmentez les chances qu'ils utilisent ce lieu puisqu'ils y développeront ainsi un sentiment d'appartenance.

---

63 ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DU LOISIR MUNICIPAL. (2005). Guide d'aménagement et de gestion parcs de planche à roulettes.

## **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 : <http://www.pleinairalacarte.com/destinations/activites/planche-a-voile/>

Aventure Québec : <https://www.aventurequebec.ca/fr/voiloka?referer=/fr/planche-a-voile>

## **Plongée**

Vous devez 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 contactez l'une des nombreuses boutiques de plongée du Québec ou la Fédération québécoise des activités subaquatiques.

FQSA : <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.

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

Sépaq Rabaska :

[https://www.sepaq.com/quoi-faire/rabaska.dot?language\\_id=2](https://www.sepaq.com/quoi-faire/rabaska.dot?language_id=2)

## **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>

## Ruche d'art éphémère en plein air



Le principe des Ruches d'art<sup>64</sup> 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 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.

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

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

## Spectacle en plein air<sup>65</sup>



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.

---

64 LES RUCHES D'ART. (2020)

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

## 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 :

<http://www.pleinairalacarte.com/destinations/activites/speleologie/>

## Sports d'équipe

Voici quelques sports d'équipe qui peuvent se jouer à l'extérieur: badminton, baseball, basketball, football, soccer, softball, 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.

## 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>

## 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 : <http://www.tenniscanada.com/fr/enfants/quest-ce-que-le-mini-tennis/>

**Tricot** 

### Tricot en plein air<sup>66</sup>

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<sup>67</sup>

Aussi appelé 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.

---

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

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

## 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://www.voile.qc.ca/fr/formation/voile-mobile>

## 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!

## Hiver

### Ballon sur glace (ballon-balai)

C'est un sport d'équipe qui se pratique sur la 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.

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

### Cabane à sucre

Toujours dans le thème des plaisirs d'hiver, 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 tige d'érable à tous les participants. Pour se faire, vous pouvez utiliser des contenants assez larges, remplis de neige propre, placés sur une table. Vous pourrez ensuite y mettre votre tige 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-

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.<sup>68</sup> » 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.

### **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.

### **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.

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

### **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://canadasafetycouncil.org/glissade-securitaire-101/?lang=fr>

---

68 LA TERRE DE CHEZ NOUS. (2014).

## **Hockey (et dérivés)**

### **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 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.

### **Ligue de hockey de garage 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.

### **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.

### **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 libre.<sup>69</sup> Vérifier avec votre ville ou municipalité pour identifier les lieux de glace extérieure disponibles pour le patinage libre.

### **Planche à neige (snowbord)**

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 de l'initiation gratuite pour les enfants de 5 à 8 ans.

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

Québec original : <https://www.quebecoriginal.com/fr-ca/quoi-faire/ski-alpin-et-planche-a-neige>

### **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 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**

---

69 LE DRAKKAR. (2013).

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

Québec original : <https://www.quebecoriginal.com/fr-ca/quoi-faire/ski-de-fond-et-raquette>

### **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/>

Québec original : <https://www.quebecoriginal.com/fr-ca/quoi-faire/ski-alpin-et-planche-a-neige>

### **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. (Voir vidéo de formation de la FQCCL).

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.

Québec original : <https://www.quebecoriginal.com/fr-ca/quoi-faire/ski-de-fond-et-raquette>

### **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://www.youtube.com/watch?v=G\\_OJEGqvdDM](https://www.youtube.com/watch?v=G_OJEGqvdDM)



## **Applications en lien avec les activités en plein air**

### **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/>

## **Horizon Plein Air**

L'objectif de ce bulletin électronique est d'informer les principaux acteurs qui travaillent au développement et à la promotion des activités de plein air au Québec des actualités dans ce secteur.

<https://kino-quebec.wixsite.com/bulletin-cdppa>

## **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](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](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](https://www.landart-creations-sur-le-champ.ca/land_art.html)] (Page consultée le 17 octobre 2019).

**CHILDREN NATURE NETWORK.** ( 2014 ). Clubs nature pour familles, Boîte à outils. [[https://www.childrenandnature.org/wp-content/uploads/2015/04/NCFE\\_Fr\\_2014.pdf](https://www.childrenandnature.org/wp-content/uploads/2015/04/NCFE_Fr_2014.pdf)] (Page consultée le 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](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](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](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](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 ).

**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](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](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).

**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-af0b920d630c>] (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](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 ).

**MINISTÈRE DES RICHESSES NATURELLES ET DES FORÊTS.** ( 2014 ). Comment faire un feu de camp en toute sécurité. [ <https://www.ontario.ca/fr/page/comment-faire-un-feu-de-camp-en-toute-securite> ] ( 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 ).

**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](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://sbdl.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 ). Journée d'hiver Sépaq. [ [https://www.sepaq.com/hiver/journee/index.dot?language\\_id=2&fbclid=IwAR3rV5ME5fIbpXrgmcw8eyE2CmLJtEA-duomuCeGQqkpp178yKHAjh2kDfnY](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 ).

**SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL.** ( 2019 ). Le Merveilleux parcours de Noël. [ <https://sbdl.net/evenement/merveilleux-parcours-de-noel/> ]( Page consultée le 17 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](http://fqccl.org)**