

# LE PLEIN AIR DE PROXIMITÉ : UN OUTIL POUR LE DÉVELOPPEMENT LOCAL ET MUNICIPAL !

## FAITS SAILLANTS

Parc linéaire Le P'tit Train du Nord

La pratique d'activités de plein air connaît un engouement sans précédent au Québec. Les gens ressentent plus que jamais le besoin de sortir pour bouger et être en contact avec la nature. Plus les lieux de pratique et les espaces naturels de plein air sont à proximité des milieux de vie, plus les citoyens ont tendance à les fréquenter. Les municipalités ont donc un rôle important à jouer pour démocratiser l'accès à la nature et aux activités de plein air.

## QU'EST-CE QUE LE PLEIN AIR DE PROXIMITÉ ?

Le plein air de proximité se caractérise notamment par ses lieux de pratique, situés principalement dans les espaces naturels des municipalités. Ils sont facilement accessibles par un moyen de transport actif et le temps de déplacement pour y arriver est court et raisonnable. Le plein air de proximité favorise un contact régulier avec la nature, mise sur des activités accessibles à tous et contribue à un mode de vie physiquement actif. Les activités pratiquées sont simples d'exécution, requièrent peu ou pas de formation ou d'équipement et peuvent être effectuées quels que soient le niveau de compétences et les moyens financiers.

## Une distance idéale ?

La proximité avec le lieu de résidence est primordiale. La Commission européenne et l'OMS recommandent que chaque résident dispose d'un espace vert à moins de 300 m de son domicile.

## POURQUOI DÉVELOPPER LE PLEIN AIR DE PROXIMITÉ ?

Parce que c'est gagnant pour tous ! Les citoyens sont aujourd'hui nombreux à vouloir renouer avec la nature, à se rapprocher des espaces naturels et à les utiliser au quotidien. Les municipalités, peu importe leur taille, ont tout avantage à mettre en valeur, à développer et à promouvoir les espaces naturels et les sites de plein air de proximité. Les retombées pour le milieu municipal sont nombreuses, et les bénéfices sur la santé et la qualité de vie des citoyens sont clairement démontrés. La proposition d'une offre de loisirs nouvelle et différente, qui cadre avec l'évolution actuelle du loisir municipal, s'avère fort à propos.

La présence de la nature et la possibilité de pratiquer des activités de plein air sont une motivation pour 74 % des personnes qui rêvent de s'installer en région.

## RETOMBÉES POUR LES MUNICIPALITÉS

- + Contribue à l'arrivée de nouveaux citoyens et de nouvelles citoyennes.
- + Contribue à une augmentation de 5 % à 10 % de la valeur foncière des résidences à proximité d'espaces naturels.
- + Attire les entreprises et la main-d'œuvre.
- + Favorise des retombées économiques grâce aux services écosystémiques.
- + Augmente le potentiel touristique et améliore l'image de marque.
- + Contribue à la diminution du taux d'incivilité dans les quartiers environnants.
- + Améliore la protection des milieux naturels et la préservation de la biodiversité.
- + Favorise, chez les citoyens, une conscience environnementale et une meilleure compréhension des enjeux climatiques et environnementaux.

À Mascouche,  
la valeur des services  
écosystémiques rendus par  
le parc du Grand-Coteau, qui  
s'étend sur 239 hectares, est  
estimée à plus de 2,5 millions  
de dollars par année.

## BÉNÉFICES POUR LES CITOYENS

- + Favorise la pratique régulière d'activités physiques et l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.
- + Contribue au bien-être et à la réduction du stress et des symptômes de dépression.
- + Atténue les symptômes associés au trouble du déficit de l'attention.
- + Stimule le jeu libre et actif chez les enfants ; favorise leur créativité, leur développement moteur et de meilleurs résultats scolaires.
- + Chez les aînés, augmente la fréquence et la durée des marches, réduit les risques de problèmes de santé chroniques et ralentit le déclin cognitif.
- + Augmente la cohésion sociale et le sentiment de sécurité ; permet de créer des milieux de rencontres et de briser l'isolement.
- + Améliore la qualité de vie grâce à la présence de verdure et à la réduction des bruits urbains et des îlots de chaleur.
- + Améliore la santé physique et mentale, la confiance en soi, les habiletés motrices et les relations interpersonnelles.

Les personnes qui ont accès  
à plusieurs parcs à 500 m ou moins  
de leur résidence font, en moyenne  
par semaine, 21 minutes d'activité  
physique de plus que les autres.

+21   
min./sem.



## PISTES D'ACTION

Les municipalités manifestent de plus en plus d'intérêt à investir dans le plein air de proximité. Néanmoins, plusieurs enjeux et défis sont à prendre en compte. Voici des pistes d'action pour la mise en place de projets porteurs et durables.

### 1 Faciliter l'accès au plein air de proximité

Le plein air de proximité est un outil idéal de démocratisation du contact avec la nature et de pratique régulière d'activités physiques et récréatives extérieures. Pour favoriser une fréquentation régulière et généralisée des espaces naturels et des sites de plein air de proximité, il importe d'en faciliter l'accès à toutes les populations, particulièrement aux jeunes et aux familles, aux personnes à faible revenu, aux aînés et aux personnes handicapées.

#### Pistes d'action :

- ✔ Valoriser la nature au cœur des municipalités en réaménageant des sites existants, comme d'anciens terrains de golf (ex. : parc Frédéric-Back, à Montréal).
- ✔ Faciliter l'accès aux sites par une offre de transport en commun bonifiée.
- ✔ Planifier et développer des corridors plein air facilitant le transport actif, et des liens entre les différents sites.
- ✔ Rendre accessible le plein air à tous les budgets (ex. : gratuité ou coûts minimales, prêt d'équipement).
- ✔ Offrir des niveaux de pratique pour tous, condition essentielle à la motivation des citoyens.
- ✔ Accorder une attention spéciale aux populations qui pratiquent peu le plein air (ex. : nouveaux arrivants, aînés, personnes ayant des limitations fonctionnelles).
- ✔ Créer, améliorer ou adapter les sites pour une accessibilité à tous sur quatre saisons.

### 2 Faire du plein air une expérience de qualité

En se tournant vers les espaces naturels et les sites de plein air de proximité, les citoyens souhaitent vivre une expérience positive et un moment de ressourcement par le contact avec la nature. Pour favoriser la pratique régulière d'activités de plein air, il faut offrir des lieux de pratique invitants et sécuritaires, dont la beauté est mise en valeur. Une offre d'activités diversifiées répondra aux intérêts de ceux-ci.

#### Pistes d'action :

- ✔ Assurer l'entretien et la qualité des aménagements et des lieux de pratique : sites invitants, propres, sécuritaires et fonctionnels, installations de qualité, signalisation adéquate, services connexes.
- ✔ Préserver la beauté des paysages et mettre en valeur les milieux naturels et la biodiversité.
- ✔ Assurer la formation des intervenants et animateurs plein air.
- ✔ Proposer des activités en émergence (ex. : planche à pagaie, vélo à pneus surdimensionnés, etc.).
- ✔ Soutenir et reconnaître davantage le travail des bénévoles.

Campus nordique, Université Laval

 Mathieu Bélanger



### 3 Promouvoir votre offre de plein air !

Déployée sous plusieurs facettes, la promotion de votre offre de plein air fera toute la différence. Une variété de moyens sont à la disposition du milieu municipal à cet effet. Miser sur la créativité et les nouvelles technologies permettra d'atteindre efficacement les citoyens, de répondre à leurs attentes et, du même coup, de les sensibiliser au respect de la nature qui les entoure. Vous avez donc avantage à en faire une de vos priorités et à y accorder la part de budget nécessaire.

#### Pistes d'action :

- ✓ Déterminer des stratégies de diffusion actuelles et y diffuser des informations complètes et à jour : page Facebook, site Web, vidéo YouTube, etc.
- ✓ Promouvoir les lieux de pratique dans le journal local, dans les écoles, dans le bulletin municipal, auprès des organismes communautaires, etc.
- ✓ Organiser des événements ludiques : activités de découverte ou d'initiation, festival, concours de photos, etc.
- ✓ Diffuser les bienfaits et les retombées du plein air de proximité auprès de votre population.
- ✓ Accompagner les organismes et les bénévoles dans le développement et la promotion du plein air de proximité.
- ✓ Mettre en valeur le potentiel d'attractivité : créer votre étiquette plein air, faire rayonner votre marque.
- ✓ Penser à promouvoir à l'interne, auprès des directions et des élus, l'importance et les retombées du plein air de proximité.

### 4 Favoriser la concertation et assurer un leadership

Le plein air de proximité est le fruit d'un véritable travail d'équipe et ne peut reposer sur un seul intervenant. Il relève d'une gouvernance partagée et complexe, qui s'étend au-delà des frontières de la municipalité et qui regroupe des acteurs de divers horizons. Pour assurer le développement et la pérennité des lieux de pratique, il incombe aux municipalités de bien définir leur mandat en plein air, d'agir en leader et de s'allier à des partenaires compétents et impliqués, dont les bénévoles, tout en priorisant les besoins et les intérêts de la communauté.

#### Pistes d'action :

- ✓ Miser sur la collaboration et la concertation avec les partenaires et les organismes du milieu.
- ✓ Mettre en place des plans directeurs d'aménagement et d'entretien ; adapter les règlements municipaux.
- ✓ Travailler auprès des élus pour obtenir leur adhésion politique.
- ✓ Développer une vision commune, éviter le travail en vase clos.
- ✓ Utiliser les instances en place, se servir des guides existants.
- ✓ Connaître et comprendre les divers rôles et responsabilités des acteurs de son territoire (éviter le chevauchement de tâches).

### Boum de clientèle : des solutions ?

Depuis quelques années, plusieurs sites de plein air connaissent une hausse importante de leur fréquentation. Quelques pistes de solution ? Analyser la capacité d'accueil du site et adapter les infrastructures à celle-ci, développer et promouvoir de nouveaux sites et espaces naturels de proximité dans la région, promouvoir les sites moins connus ou les heures moins achalandées, privilégier les plateformes de réservation en ligne, améliorer la signalisation, embaucher des animateurs/surveillants, réaménager les espaces de stationnement, sensibiliser les citoyens à l'éthique en plein air (ex. : Programme *Sans trace*), etc.