



Julien Roy-Plourde
Samuel Lalande-Markin



Plein air

Bienfaits du plein air

Baie James

Intention de la présentation

Dresser un portrait
du plein air au
Québec

Identifier les bienfaits
des activités et
interventions en plein
air

Clarifier vos besoins

Plan de présentation

01

Plein air québécois

02

L'intervention en
plein air

03

Opportunités dans le
Nord-du-Québec

01



Plein air
québécois

84% des jeunes

SOUHAITERAIENT FAIRE PLUS D'ACTIVITÉS EN PLEIN AIR ET EN NATURE
SI L'OCCASION LEUR EN ÉTAIT DONNÉE

Définition du plein air



Qu'est-ce que votre plein air?

Feu

Voyage

Montagne

Paysage

Plantes

Peur

Survie

Aventure

Territoire

Froid

Animaux

Contemplation

Dehors

Sauvage

Sport

Nature

Famille

Amis

Camping

Calme

Défi

Définition du plein air

«Activité physique, pratiquée en milieu ouvert,
dans un rapport dynamique et harmonieux
avec des éléments de la nature.»





Pratique

Activité les plus
populaires

Randonnée pédestre
Vélo sur route

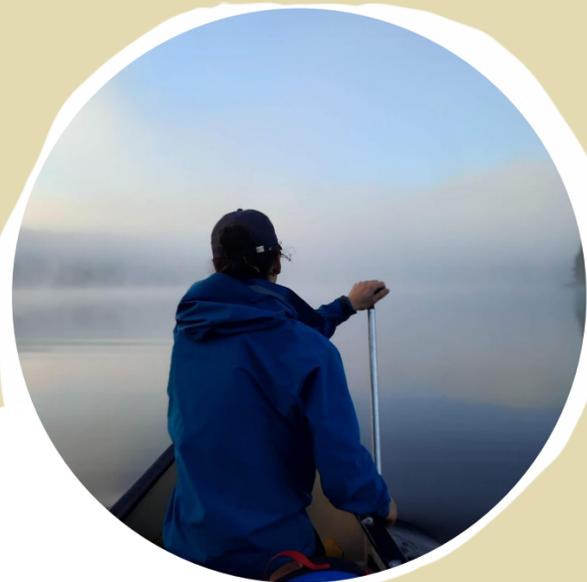
Nordicité

la relation à la nature doit être
considérée comme un des
principaux marqueurs historiques
et identitaires du Québec.

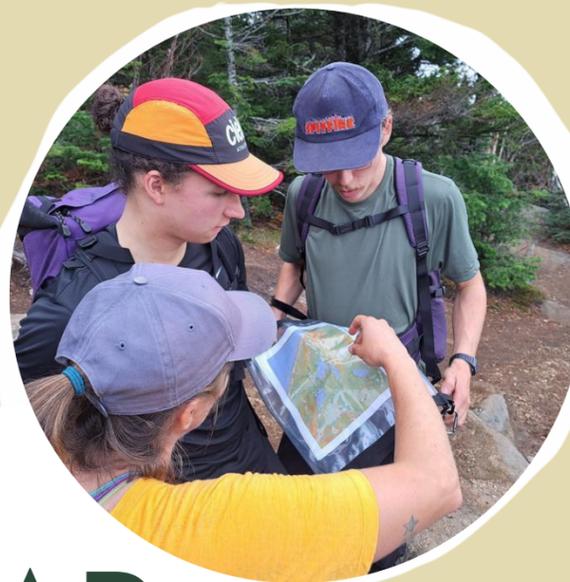
Activités — plein air



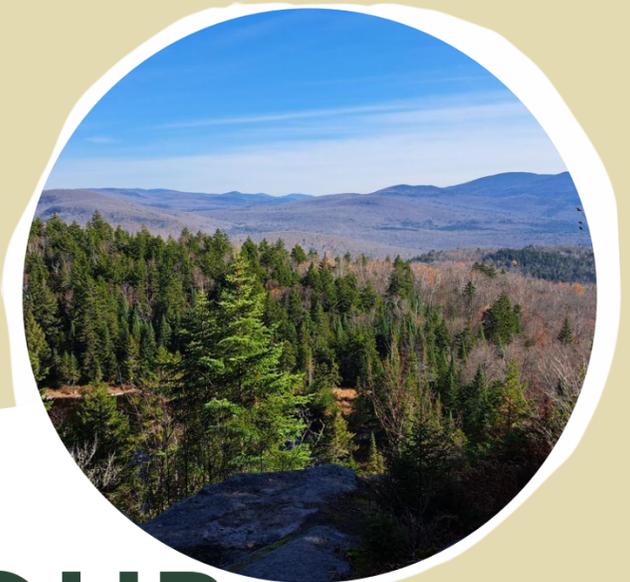
EN



DE



PAR



POUR

Bienfaits du plein air

- Meilleures habitudes de vie
- Conscience environnementale
- Réduction du stress
- Effet positif sur le bien-être
- Réduction des risques de maladies cardiovasculaires

Chez les jeunes

- Diminution des comportements sédentaires
- Meilleur sentiment d'efficacité personnelle
- Meilleures relations avec les pairs
- Sensibilité à l'environnement

Obstacles au Québec

Déficit nature

Manque de
temps

Coûts élevés



02



L'intervention
en plein air

En quelques mots

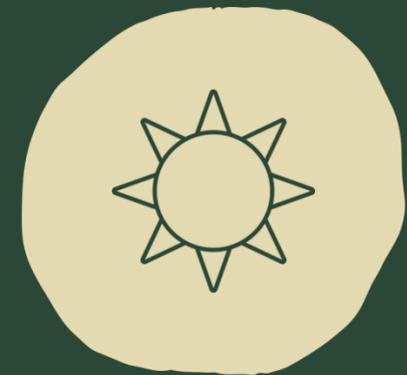
Thérapeutique



Pédagogique



Récréatif



Objectif

Peu importe la clientèle,
l'intervention en contexte de
plein air doit viser vers
l'atteinte d'un objectif



ROLE: WRITE YOUR ROLE

Réussite



AUTONOMIE
EN PLEIN AIR

ÉDUCATION
EN PLEIN AIR

COMPÉTENCES
PROFESSIONNELLES

«PEAK
EXPERIENCE»

03

Opportunités
au Nord-du-
Québec



Qui?

Quelle clientèle voulez-vous rejoindre?

Pourquoi?

À quel besoin/problématique
voulez-vous répondre?

Comment?

Activités EN/DE/PAR/POUR
le plein air?

Quoi?

Quel type d'activité ?

Quel est votre projet?

Proposition à l'automne

Ateliers interactifs
préparatoires

Expédition en
randonnée pédestre

Tournée de plusieurs
municipalités



BONNE ANNÉE!

Références

- Chair de tourisme Transat ESG UQAM (2017)
- Gadais, T., Lacoste, Y., Beaumont, J., Daigle, P. & Bergeron, N. (2020)
- Tranquard, M, 2021
- Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021
- Michael A. Gass (1990)
- Dana Cason, H.L. Gillis (1994, mise à jour 2015)
- Lisa Gordon (2011)
- Cardinal, F. (2010). Perdue sans la nature
- Larue, P., & Bélec, P. (2016). Le Québec en plein air
Modèle de présentation : SlidesCarnival