



Formation pédagogique en plein air – REG
Groupe neurones Nord-du-Québec

Crédit photo Samuel Lalande-Markon

La naissance du projet.

Politique
gouvernementale
de la prévention
en santé (PGPS)
2015-2025



Plan d'action
interministériel
(PAI-2)
2022-2025



Plan d'action
régionale
TIR-SHV

Description du projet

En région éloignée, l'adoption de saines habitudes de vie (SHV) et de l'activité physique représentent un défi pour tous. Sur le territoire de la Baie-James, nous disposons néanmoins d'un puissant outil afin de favoriser les SHV et l'activité physique : la forêt nordique.

Le projet consiste à former et outiller les intervenants ainsi que des groupes de jeunes à réaliser une expérience physique en forêt nordique sous forme de formations pédagogiques, sans équipement moteur et en pleine autonomie.

Cette formation serait offerte dans chacune des localités et municipalités de la région. La formation proposée se déroulera sur une période de deux à quatre jours et comprendra trois volets :

1. Formation théorique
2. Expérimentation en plein air de la formation
3. Documentation et diffusion de la formation pédagogique

Samuel
Lalande-
Markon
Expédition
Transboréale
2023



Passionné par les récits d'expédition et la nordicité du Québec, Samuel Lalande-Markon a réalisé plusieurs aventures en régions éloignées à vélo, en canot et en ski. Comme auteur, il s'intéresse à la dimension intérieure de l'aventure ainsi qu'aux rapports individuel et collectif entretenus avec le territoire.

Samuel a parcouru le Canada puis les États-Unis à vélo, roulé un peu partout dans le nord-est de l'Amérique, pratiqué l'escalade sur de hauts sommets dans l'ouest des États-Unis et du Canada, en Équateur et dans les Alpes, foulés de ses skis et ses raquettes sur le grand blanc du Québec hivernal.

Dans le cadre des expéditions Transtaïga 2018 et 2021, il a traversé le Québec à vélo et en canot, d'abord du sud au nord, de Montréal à Kuujuaq, puis d'est en ouest, de Blanc-Sablon à Waskaganish, en compagnie de David Désilets.

En 2020, avec Félix-Antoine Tremblay, il a accompli la première traversée en fatbike de la Route blanche en Basse-Côte-Nord.

À l'hiver 2023, Samuel a rallié à vélo et en ski les extrémités sud et nord du Québec en compagnie de Simon-Pierre Goneau dans le cadre de l'Expédition Transboréale, la première traversée intégrale connue du Québec. Complété en 91 jours sur une distance de 2960 km, le projet s'est mérité la bourse de l'Expédition de l'année de la Société géographique royale du Canada et fera l'objet d'un film documentaire à paraître à l'hiver 2024.



Son premier livre, *La quête du retour*, a été publié en 2021 aux éditions Les heures bleues. Il a contribué en 2022 à une adaptation de ce récit d'aventures en concert documentaire avec l'ensemble de musique baroque Les Boréades de Montréal. Il collabore régulièrement à la revue *Géo Plein Air*.

Julien Roy-Plourde



C'est dans le monde du scoutisme que Julien a développé sa passion pour le plein air, d'abord comme jeune, puis chef scout, formateur breveté et commissaire adjoint. Après quelques années comme animateur d'escalade et instructeur Vélo Québec pour le programme Cycliste averti, il devient enseignant de mathématiques au secondaire.

Rapidement, il décide de transposer son expérience dans le milieu scolaire. Après avoir complété le programme court en intervention en contexte de plein air à l'UQAM, il a implanté dans son école multiples cours et activités de plein air de la 5e année à la 5e secondaire.

Constamment en quête d'aventure, il accomplit en juillet 2022 une expédition de 25 jours en vélo et en canot incluant la descente de la rivière Nottaway, une rivière avec très peu de descentes documentées. Cette expédition lui aura donné la piqûre pour suivre la formation de guide en tourisme d'aventures.

Julien passe maintenant ses étés dans les Rocheuses canadiennes comme guide d'aventure en randonnée et en vélo. Lorsque son horaire le permet, il accompagne aussi des groupes du secondaire et collégial en expédition. Il donne aussi des formations de randonnée et d'orientation pour Rando Québec, et des ateliers d'intervention en plein air pour divers organismes.

Il n'y a pas à dire, Julien est passionné de nature, mais aussi de rencontres, de chanson, de voyage et d'histoire. Toujours entre deux projets, n'hésitez pas à lui demander quelle est sa prochaine destination!