

Le plein air de proximité : de quoi parle-t-on?

FICHE SYNTHÈSE

TRANSFERT DE CONNAISSANCES

FÉVRIER 2025

LES BIENFAITS DU PLEIN AIR À SA PORTÉE

La population québécoise porte un intérêt grandissant au plein air de proximité. Avec raison! Les activités en plein air sont bénéfiques pour la santé physique, mentale et cognitive. Celles qui se pratiquent près de chez soi permettent de profiter de ces bienfaits sur une base régulière.

CARACTÉRISTIQUES DU PLEIN AIR DE PROXIMITÉ

L'atout principal des activités en plein air de proximité réside dans leur accessibilité. Ce sont des activités peu coûteuses et qui n'exigent pas d'équipement, ou peu. Elles ne nécessitent pas de compétences physiques ou sportives spécifiques. Elles se pratiquent en toute saison dans des espaces qui demandent peu de temps de déplacement.

Caractéristiques des espaces

- Permettent un contact direct et régulier avec la nature
- Aménagés ou non
- Au sein des milieux de vie
- Intégrés à la communauté locale
- Accessibles en matière de déplacement, de saison et de coûts

Caractéristiques communes aux activités

- Pratique libre, animée ou organisée
- Récréatives, incluant une forme d'activité physique ou non
- Accessibles à tous
- Simples d'exécution, ne demandant que peu ou pas de formation et d'équipement spécialisé

Plein air de proximité



Types d'espaces

- Parcs et bases de plein air
- Plans d'eau ou cours d'eau
- Espaces dédiés aux déplacements actifs ou à l'activité physique
- Espaces verts aménagés ou non
- Espaces dédiés à la détente

Ces types d'espaces ne sont pas mutuellement exclusifs. Par exemple, un parc peut comprendre un plan d'eau et un espace dédié aux déplacements actifs.

ACTIVITÉS EN PLEIN AIR DE PROXIMITÉ, ACTIVITÉS DE PLEIN AIR ET ACTIVITÉS EXTÉRIEURES : POINTS COMMUNS ET DISTINCTIONS

- Ce sont toutes des pratiques libres, animées ou organisées.
- Les **activités en plein air de proximité** se distinguent des **activités de plein air** par le fait qu'elles n'impliquent pas nécessairement une activité physique et qu'elles se déroulent au sein des milieux de vie.
- Les **activités physiques extérieures**, quant à elles, ne se déroulent pas nécessairement dans des milieux permettant un contact avec des éléments de la nature.

AUTEUR ET AUTRICE

Sébastien O'Neill, conseiller scientifique
Annie Gauthier, conseillère scientifique spécialisée
Direction du développement des individus et des communautés

SOUS LA COORDINATION DE

Maryse Caron, cheffe d'unité
Direction du développement des individus et des communautés

COLLABORATION

Caroline Tessier, conseillère scientifique
Isabelle Gignac, technicienne en communication
Secrétariat général

COMITÉ CONSULTATIF

Julie Fontanals
Olivier Tessier
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Luc Gendron
Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James

Mélanie Langlois
Ministère de la Santé et des Services sociaux

Paul Saint-Amant
Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue

Les membres du comité ont commenté des versions pré-finales de ce document. Ils n'en ont pas endossé le contenu final.

Le contenu de cette fiche synthèse est tiré d'une synthèse rapide des connaissances intitulée « Activités en plein air de proximité : pratiques et enjeux potentiels d'inégalités sociales de santé » publiée par l'INSPQ

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>.

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en écrivant un courriel à : droits.dauteur.inspq@inspq.qc.ca.

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec (2025)

N° de publication : 3648