

Plein air de proximité – Proposition d'une typologie et de définitions

RAPPORT D'ANALYSE

RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT

FÉVRIER 2025

SOMMAIRE

Faits saillants	2
Introduction	3
Méthode	4
Résultats	5
Conclusion	9
Références	10
Annexe 1	13

AVANT-PROPOS

L'Institut national de santé publique du Québec est le centre d'expertise et de référence en matière de santé publique au Québec. Sa mission est de soutenir le ministre de la Santé et des Services sociaux dans sa mission de santé publique. L'Institut a également comme mission, dans la mesure déterminée par le mandat que lui confie le ministre, de soutenir Santé Québec, la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik, le Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie James et les établissements, dans l'exercice de leur mission de santé publique.

La collection *Recherche et développement* rassemble sous une même bannière une variété de productions scientifiques qui apportent de nouvelles connaissances techniques, méthodologiques ou autres d'intérêt large au corpus de savoirs scientifiques existants.

Le présent rapport d'analyse porte sur le plein air de proximité et vise à proposer une typologie, ainsi qu'à définir les concepts d'espace de plein air de proximité et d'activité en plein air de proximité. Il a été élaboré à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux dans le cadre de la mesure 2.3 de la Politique gouvernementale de prévention en santé.

Ce document s'adresse aux intervenants des directions régionales de santé publique qui soutiennent les différents acteurs impliqués dans le développement et la promotion des espaces et activités en plein air de proximité au Québec.

FAITS SAILLANTS

L'objectif de ce rapport d'analyse est de proposer une typologie et de définir les concepts d'espace de plein air de proximité, et d'activité en plein air de proximité. Ce document s'adresse principalement aux intervenants des directions régionales de santé publique qui soutiennent les différents acteurs impliqués dans le développement et la promotion des espaces et activités en plein air de proximité au Québec.

La stratégie de recherche exploratoire dans la littérature grise a permis de constater que :

- Les espaces de plein air de proximité se caractérisent par le fait d'être :
 - aménagés ou non, permettant un contact régulier et direct avec des éléments de la nature;
 - considérés comme accessibles en toute saison, ainsi qu'en matière de déplacement et de coûts;
 - situés au sein des milieux de vie.
- Les activités en plein air de proximité se distinguent par le fait d'être des activités :
 - pratiquées librement, avec ou sans animation et pouvant être sous forme organisée ou non;
 - récréatives, sous forme d'activités physiques ou non;
 - considérées accessibles à tous en matière d'équipement et de niveau d'expertise;
 - réalisées dans un espace de plein air de proximité.

L'analyse des différentes définitions répertoriées et des documents consultés permet de proposer les deux définitions suivantes :

- **Espace de plein air de proximité** : espace, aménagé ou non, permettant un contact régulier et direct avec des éléments de la nature tout au long de l'année, en milieu urbain, périurbain ou rural et se trouvant au sein même des milieux de vie.
- **Activité en plein air de proximité** : pratique libre d'une activité récréative accessible en matière d'équipement et de niveau d'expertise, dans un espace de plein air de proximité.

1 INTRODUCTION

Le plein air¹ peut être associé à plusieurs bienfaits sur la santé, tant physique, mentale, que cognitive (3–5). Or, l'exposition, c'est-à-dire la durée et la fréquence du contact avec la nature, peut influencer les bienfaits potentiels du plein air sur la santé (6,7). Ainsi, bien que le plein air dans les parcs régionaux et nationaux puisse être agréable et bénéfique, ce type de pratique peut exiger de la préparation, des déplacements et des coûts non négligeables, et est donc difficilement réalisable quotidiennement ou régulièrement au cours d'une semaine. Dans cette perspective, les activités dans des espaces de plein air de proximité (PAP), qui peuvent s'effectuer près de chez soi, sans (ou avec peu) d'équipement spécialisé, sont de plus en plus encouragées (3,8).

Favoriser l'accessibilité à tous aux espaces de PAP et aux activités qui s'y réalisent demande l'apport de plusieurs acteurs de différents secteurs, tels que les municipalités, la santé publique, le milieu de l'éducation, et les organismes dédiés aux activités en plein air, particulièrement à l'échelle régionale et locale (9). La communication et la coordination entre tous ces acteurs paraissent être une clé pour soutenir les efforts en ce sens au Québec. Pour ce faire, une compréhension des caractéristiques des espaces de PAP et des activités qui s'y réalisent, ainsi qu'un langage commun pourraient s'avérer une base importante. Or, le plein air de proximité est, pour le moment, un concept qui semble uniquement utilisé et reconnu au Québec. De plus, les différentes définitions disponibles rendent difficiles la délimitation de ce qu'est un espace de PAP et ce que sont les activités en PAP. Ainsi, pour soutenir les intervenants des directions régionales de santé publique impliqués dans le développement et la promotion des espaces et activités en PAP, l'élaboration d'une typologie et de définitions de ces concepts paraît nécessaire.

1.1 Objectif du mandat et public cible

L'objectif de ce rapport d'analyse est de proposer une typologie et de définir les concepts d'espace de PAP et d'activité en PAP.

Ce document s'adresse principalement aux intervenants des directions régionales de santé publique qui soutiennent les différents acteurs impliqués dans le développement et la promotion des espaces et activités en PAP au Québec.

¹ **Plein air** : fait d'être dehors, à l'extérieur des murs, au vent, en contact avec les éléments de la nature (1,2).

2 MÉTHODE

2.1 Repérage et sélection

Le concept de PAP n'existant pas comme tel dans les écrits scientifiques (9), une recherche documentaire exploratoire dans la littérature grise a été réalisée pour répondre à l'objectif de ce rapport d'analyse. Une démarche non systématisée a été menée, organisée autour de trois méthodes : le déploiement d'une stratégie de recherche avancée dans le moteur de recherche Google, des recherches sur les sites Web de sept organisations québécoises trouvées dans les dix premières pages de résultats Google lors d'une recherche avec les mots-clés « plein air de proximité » (Association québécoise du loisir municipal, ministère de l'Éducation du Québec, Démarche *Prendre soin de notre monde*, Réseau plein air Québec, 100 degrés, TOUGO, Le Pointeur), et des recherches dans la base de données de littérature grise Santécom. Les mots-clés utilisés étaient des déclinaisons des concepts suivants : « plein air de proximité » et « activité ».

Pour être retenu, un document devait répondre à l'un des critères de sélection suivants :

- Rapporter une définition d'espace de PAP ou d'activités en PAP.
- Rapporter des exemples d'espaces de PAP.
- Rapporter des exemples d'activités en PAP.

2.2 Analyse des données

Un codage structurel, selon l'objectif de ce rapport d'analyse, a d'abord été réalisé (10). Ensuite, l'extraction des données de chacun des documents a été systématisée par l'utilisation d'une grille conçue pour ce projet.

Pour approfondir l'analyse, des matrices ont été construites afin de favoriser une présentation comparative des données (10). Ces matrices sont disponibles en version intégrale à l'annexe 1. Des constats ont, par la suite, été dégagés et discutés avec l'équipe de projet de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) dans une perspective de triangulation des points de vue et des expertises des membres de l'équipe.

Les constats ont ensuite été présentés à un comité composé d'une représentante du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), d'une représentante du ministère de l'Éducation (MEQ) et de deux membres de l'équipe de projet *Plein air de proximité* de l'INSPQ. Le choix des membres de ce comité a été dicté par le fait que le MSSS est responsable de la mesure 2.3 de la Politique gouvernementale de prévention en santé (PGPS) de laquelle découle le projet, que le MEQ est collaborateur dans cette même mesure, et que l'INSPQ est responsable du présent livrable. Dans une approche collégiale, les constats ont été discutés et des précisions ont été apportées. Cette dernière étape fut, entre autres, nécessaire puisque le ministère de l'Éducation mène lui-même un projet sur le PAP. Ainsi, dans un effort de cohérence des messages livrés à la population, cette rencontre a permis d'uniformiser la terminologie qui sera utilisée pour la suite.

3 RÉSULTATS

3.1 Portrait de la littérature grise

La démarche de recherche dans la littérature grise a permis d'identifier seize documents permettant de répondre à l'objectif de ce rapport d'analyse. Ces documents ont été publiés au Québec de 2017 à 2022. La littérature repérée provient de deux plateformes Web dédiées à la santé des collectivités (11–18), de deux organisations portant sur les loisirs et les sports d'une région (Bas-St-Laurent et Montréal) (19,20), du gouvernement du Québec (3,8), d'une plateforme Web consacrée aux saines habitudes de vie (21), d'une organisation paragouvernementale (9), d'une organisation dédiée au loisir municipal (22), et d'une organisation visant le développement de la région de l'Outaouais (23).

3.2 Typologie et définitions des espaces de plein air de proximité et des activités en plein air de proximité

3.2.1 Typologie des espaces de plein air de proximité

L'analyse met en évidence trois caractéristiques communes des espaces de PAP. Le tableau 1 présente ces caractéristiques, ainsi que cinq types d'espaces de PAP recensés dans les documents consultés.

Tableau 1 Caractéristiques et types d'espaces de plein air de proximité

Caractéristiques des espaces de plein air de proximité	Références
Espaces permettant un contact régulier et direct avec des éléments de la nature Espaces aménagés ou non	(8,9,12–14,20,21,23)
Au sein des milieux de vie² Espaces intégrés à la communauté locale, en milieu rural, périurbain ou urbain	(8,9,13,14,21,23)
Considérés accessibles Espaces considérés accessibles en toute saison et en matière de déplacement et de coûts	(8,12,14,20,21)
Types ^{II} d'espaces de plein air de proximité	Références
Espaces dédiés aux déplacements actifs (par exemple, pistes cyclables, sentiers et promenades)	(8,9,15,21,22)
Parcs	(3,8,9,14,15,21,22)
Plans d'eau ou cours d'eau	(8,9,15,21–23)
Espaces verts aménagés ou non (par exemple, forêts, îlots de verdure...)	(8,9,11,14,15)
Espaces dédiés à la détente (par exemple, jardins zen et espaces de méditation en nature)	(11)

^{II} Ces types d'espaces de plein air de proximité ne sont pas mutuellement exclusifs. Par exemple, un parc peut comprendre un plan d'eau et un espace dédié aux déplacements actifs.

² **Milieux de vie** : endroits où une personne passe une partie de son temps : résidence familiale, service de garde, école, milieu de travail ou institution de santé, tels que les centres d'hébergement (24).

Espaces permettant un contact régulier et direct avec des éléments de la nature

Les documents consultés suggèrent que les espaces de PAP permettent un contact régulier et direct avec des éléments de la nature. Dans ces espaces, le rapport à la nature peut se faire de deux façons différentes : par l'immersion, où une activité est réalisée sans qu'il y ait une interaction consciente ou voulue entre l'humain et la nature (par exemple, passer par un parc parce que c'est sur l'itinéraire pour se rendre au travail à pied), ou encore par la participation active, où la personne et la nature sont en interaction (par exemple, choisir un itinéraire pour se rendre au travail à pied pour pouvoir passer dans un parc et profiter de la nature) (25). Ces espaces peuvent être des lieux formels (par exemple, un parc) ou informels (par exemple, un espace vert non aménagé, telle une friche urbaine³) (8).

Au sein des milieux de vie

Les espaces de PAP se trouvent près des lieux régulièrement fréquentés par les membres d'une population, comme la résidence, le milieu de travail ou encore l'école (8,13,21), et ce, tant en milieu rural, périurbain ou urbain.

Considérés accessibles

La troisième caractéristique des espaces de PAP est qu'ils sont considérés comme accessibles. L'analyse des définitions répertoriées suggère trois critères pour considérer qu'un espace est accessible. Tout d'abord, il est facile de s'y rendre en peu de temps (8,14). Ensuite, les visites sont possibles au quotidien et à l'année, c'est-à-dire peu importe la saison (8,12,20,21). Enfin, l'accès à l'espace est gratuit ou très peu dispendieux pour donner l'occasion à tous de le fréquenter (20).

3.2.2 Définition d'espace de plein air de proximité

L'analyse des différentes définitions répertoriées et des documents consultés permet de proposer la définition d'espace de PAP présentée dans l'encadré 1.

Encadré 1 Proposition d'une définition d'espace de plein air de proximité

Espace de plein air de proximité : espace aménagé ou non, permettant un contact régulier et direct avec des éléments de la nature tout au long de l'année, en milieu urbain, périurbain ou rural et se trouvant au sein même des milieux de vie.

3.2.3 Typologie des activités en plein air de proximité

Peu de documents recensés dans la littérature grise rapportent les caractéristiques des activités en PAP. Toutefois, le tableau 2 présente quatre caractéristiques identifiées à partir de l'analyse des définitions, ainsi que des exemples.

³ **Friche urbaine** : terrain laissé à l'abandon, ou utilisé à titre transitoire, en milieu urbain, dans l'attente d'une nouvelle occupation, et duquel résulte une réappropriation progressive des lieux par la nature (26,27).

Tableau 2 Caractéristiques communes et exemples d'activités en plein air de proximité

Caractéristiques communes des activités en plein air de proximité	Références
De pratique libre⁴	(8,9,12)
Récréatives, sous forme d'activités physiques ou non	(9,21,23)
Considérées accessibles à tous Activités considérées simples d'exécution, ne demandant que peu ou pas de formation et d'équipement spécialisé	(8,9)
Réalisées dans un espace caractéristique au plein air de proximité	(8,9,23)
Exemples d'activité en plein air de proximité	Références
Vélo (vélo de route, vélo de montagne, vélo à pneus surdimensionnés ⁵ ...)	(8,11,12,21)
Ski de fond	(8,11,12,21)
Randonnée (marche en forêt, marche nordique ⁶ ...)	(9,15,21)
Raquette	(12,21)
Escalade de bloc ⁷	(11,15)
Hébertisme ⁸	(11)
Géocache ⁹	(11)
Glissade	(21)
Planche à cru ¹⁰	(8)
Canot	(21)
Planche à pagaie	(21)
Observation de la faune	(21)
Plongée sous-marine en apnée	(15)
Jogging et course	(9)
Patin sur glace	(9)

⁴ **Pratique libre** : pratique d'une activité comportant peu ou pas d'animation, d'encadrement ou de contraintes de temps, et permettant à chacun de faire une activité quand et comme bon lui semble (28).

⁵ **Vélo à pneus surdimensionnés** : vélo de montagne muni de jantes et de pneus à crampons très larges, destiné aux sentiers ou aux terrains enneigés, sablonneux ou boueux (29). Équivalent anglais : *fatbike*.

⁶ **Marche nordique** : pratique de marche avec des bâtons en pleine nature alliant travail d'endurance et renforcement musculaire de l'ensemble du corps (30).

⁷ **Escalade de bloc** : discipline d'escalade qui consiste à gravir une voie de quelques mètres de hauteur (habituellement moins de trois mètres) sans s'encorder, et où les conséquences d'une chute sont minimales (31).

⁸ **Hébertisme** : méthode d'éducation physique qui consiste en des exercices (marche, saut, nage, etc.) effectués en plein air (32).

⁹ **Géocache** : jeu de plein air qui consiste à chercher dans la nature un contenant plus ou moins gros qui contient quelques menus objets à l'aide de coordonnées géographiques, d'un ou de plusieurs indices et d'un système de localisation GPS (33). Équivalent anglais : *geocaching*.

¹⁰ **Planche à cru** : planche à neige dépourvue de fixation; par extension, la pratique sportive consistant à utiliser ce type de planche (34). Équivalent anglais : *snowskate*.

Un constat est que les activités en PAP n'impliquent pas d'emblée une activité physique. En effet, la plupart des définitions et documents se contentent plutôt de parler d'une activité ou d'une pratique, sans la qualifier. Bien que la grande majorité des exemples recensés soient des activités physiques, l'observation de la faune est un exemple d'une activité en PAP qui ne demande que peu ou pas d'effort physique, mais qui peut tout de même être associée à des bienfaits sur la santé (35–37).

3.2.4 Définition d'activité en plein air de proximité

L'analyse des différentes définitions répertoriées et des documents consultés permet de proposer la définition d'activité en PAP présentée dans l'encadré 2.

Encadré 2 Proposition d'une définition d'activité en plein air de proximité

Activité en plein air de proximité : pratique libre d'une activité récréative accessible en matière d'équipement et de niveau d'expertise, dans un espace de plein air de proximité.

3.3 Forces et limites de la démarche méthodologique

La démarche utilisée pour proposer une typologie et une définition des espaces de PAP et des activités qui y sont réalisées comporte plusieurs forces, particulièrement liées à la rigueur méthodologique. Tout d'abord, l'utilisation de grilles d'extraction des données a aidé à structurer et analyser les informations colligées. La systématisation du processus d'analyse et d'interprétation des résultats a ainsi permis de limiter le risque d'erreurs méthodologiques. Ensuite, la consultation régulière de l'ensemble des membres de l'équipe de projet *Plein air de proximité* a permis une certaine triangulation des expertises à différents moments de la démarche. Ces lieux d'échange ont permis des révisions critiques, et un certain recul par rapport à la méthode et aux données.

Malgré les forces de la démarche, cette dernière comporte aussi une limite importante qui doit être abordée. En effet, la démarche utilisée dans le cadre de ce rapport d'analyse s'est restreinte à une recherche exploratoire de la littérature grise. Ainsi, certains documents rapportant des informations ou points de vue différents ont pu être omis. Toutefois, la consultation du comité composé d'une représentante du MSSS, d'une représentante du ministère de l'Éducation et de deux membres de l'équipe de projet *Plein air de proximité* de l'INSPQ a probablement permis d'atténuer certains des effets potentiels de cette limite. Néanmoins, cette limite appelle à un usage prudent des résultats présentés dans ce rapport d'analyse.

4 CONCLUSION

L'objectif de ce rapport d'analyse était de proposer une typologie et une définition des espaces de PAP et des activités qui y sont réalisées. La démarche exploratoire menée dans la littérature grise a permis de répondre à cet objectif, notamment en mettant en lumière trois caractéristiques communes aux espaces de plein air de proximité et quatre caractéristiques communes aux activités pouvant s'y réaliser. Ces résultats pourront soutenir les intervenants des directions régionales de santé publique impliqués dans le développement et la promotion du plein air de proximité au Québec en leur permettant d'avoir une meilleure compréhension de ce que sont les espaces et les activités en PAP, et en leur fournissant un langage commun qui favorisera la communication et la collaboration avec les autres acteurs concernés.

RÉFÉRENCES

- 1 Office québécois de la langue française. plein air [Internet]. 2021 [cité 25 oct 2023]. Disponible à: <https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/2068999/plein-air>
- 2 Usito. Usito. [cité 15 déc 2023]. Unité lexicale en plein air. Disponible à: <https://usito.usherbrooke.ca/lexies/en%20plein%20air>
- 3 Gouvernement du Québec. Au Québec, on bouge, en plein air [Internet]. 2017. Disponible à: <http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site-web/documents/loisir-sport/Avis-plein-air.pdf>
- 4 Aerts R, Honnay O, Van Nieuwenhuysse A. Biodiversity and human health: mechanisms and evidence of the positive health effects of diversity in nature and green spaces. *Br Med Bull*. 1 sept 2018;127(1):5-22.
- 5 Stier-Jarmer M, Throner V, Kirschneck M, Immich G, Frisch D, Schuh A. The Psychological and Physical Effects of Forests on Human Health: A Systematic Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 11 févr 2021 [cité 29 mai 2023];18(4). Disponible à: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mnh&AN=33670337&site=ehost-live>
- 6 Shanahan DF, Bush R, Gaston KJ, Lin BB, Dean J, Barber E, et al. Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose. *Sci Rep*. 2016;6(101563288):28551.
- 7 Shanahan DF, Franco L, Lin BB, Gaston KJ, Fuller RA. The Benefits of Natural Environments for Physical Activity. *Sports Med Auckl NZ*. 2016;46(7):989-95.
- 8 Gouvernement du Québec. Le plein air de proximité : un outil pour le développement local et municipal ! | Au Québec, on bouge en plein air ! 2021; Disponible à: http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site-web/documents/loisir-sport/Guide_plein-air-proximite-municipal.pdf
- 9 Adjizian JM, Lavigne MA. Plein air de proximité: enjeux conceptuels et pistes de développement. *Observatoire québécois du loisir*; 2021.
- 10 Miles M, Huberman A, Saldana J. *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. 3th éd. USA: Sage publications; 2014. 408 p.
- 11 CentDegrés. 100°. 2020 [cité 30 mars 2023]. Plein air en ville: 40 idées pour encourager vos citoyens à jouer dehors | 100°. Disponible à: <https://centdegres.ca/ressources/plein-air-en-ville-40-idees-pour-encourager-vos-citoyens-a-jouer-dehors>
- 12 Le pointeur. Le Pointeur. 2021 [cité 29 mars 2023]. Faire du plein air de proximité un loisir hautement accessible. Disponible à: <https://lepointeur.ca/piste-action/faire-du-plein-air-de-proximite-un-loisir-hautement-accessible/>
- 13 Le pointeur. Le Pointeur. 2021 [cité 29 mars 2023]. 14 ressources pour développer votre offre de plein air. Disponible à: <https://lepointeur.ca/article/14-ressources-pour-developper-votre-offre-de-plein-air/>
- 14 Le pointeur. Le Pointeur. 2021 [cité 29 mars 2023]. Plein air de proximité en milieu municipal: comment gérer l'achalandage accru? Disponible à: <https://lepointeur.ca/article/plein-air-de-proximite-en-milieu-municipal-comment-gerer-lachalandage-accru/>

15. Le pointeur. Le Pointeur. 2021 [cité 3 avr 2023]. Développer le plein air de proximité en harmonie avec le territoire rural. Disponible à : <https://lepointeur.ca/piste-action/developper-le-plein-air-de-proximite-en-harmonie-avec-le-territoire-rural/>
16. Le pointeur. Le Pointeur. 2021 [cité 3 avr 2023]. Favoriser l'initiation au plein air pour tous les milieux de vie. Disponible à : <https://lepointeur.ca/piste-action/favoriser-linitiation-au-plein-air-pour-tous-les-milieux-de-vie/>
17. Le pointeur. Le Pointeur. 2021 [cité 3 avr 2023]. Planifier l'accès au plein air de proximité dans les milieux ruraux. Disponible à : <https://lepointeur.ca/piste-action/planifier-laces-au-plein-air-de-proximite-dans-les-milieux-ruraux/>
18. Le pointeur. Le Pointeur. 2021 [cité 3 avr 2023]. Activités récréatives de plein air ou réseau de transport actif en milieu rural. Disponible à : <https://lepointeur.ca/piste-action/activites-recreatives-de-plein-air-ou-reseau-de-transport-actif-en-milieu-rural/>
19. Loisir et sport Bas-St-Laurent. Plan régional de développement du plein air. 2021; Disponible à : <https://urls-bsl.qc.ca/boite-a-outils/fiche/2024-0006.html>
20. Sports et loisirs de l'Île de Montréal. Mémoire Le plein air urbain [Internet]. 2018. Disponible à : <https://www.sportloisirmontreal.ca/outils-ressources/memoire-sur-le-plein-air-urbain/>
21. Duquette MH. Découvrir la nature près de nous [Internet]. TOUGO. 2022 [cité 3 avr 2023]. Disponible à : <https://montougo.ca/bouger-plus/activites-exterieures/le-plein-air-de-proximite-a-decouvrir/>
22. Association québécoise du loisir municipal. La pratique du plein air au Québec [Internet]. 2018. Disponible à : https://www.loisirmunicipal.qc.ca/wp-content/uploads/2019/12/Print2018_p44.pdf
23. Gagnon L, Lelièvre M. Le sport, le plein air et la villégiature: éléments indissociables de la qualité de vie sur le territoire transfrontalier [Internet]. Observatoire du développement de l'Outaouais; 2021. Disponible à : https://odooutaouais.ca/wp-content/uploads/2021/12/18_Sports-plein-air-et-villeegiature.pdf
24. Ministère de la santé et des services sociaux. Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids - Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux [Internet]. 2012 [cité 22 juin 2023]. Disponible à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000481/>
25. Pretty J, Peacock J, Sellens M, Griffin M. The mental and physical health outcomes of green exercise. *Int J Environ Health Res.* 1 oct 2005;15(5):319-37.
26. Office québécois de la langue française. fiche urbaine [Internet]. 1998. Disponible à : <https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/26535988/friche-urbaine>
27. Ordre des urbanistes du Québec. Dossier Friches urbaines. *Urbanité.* Printemps 2016;23 à 49.
28. Gouvernement du Québec. Au Québec, on bouge! [Internet]. 2017 [cité 27 avr 2023]. Disponible à : http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf
29. Office québécois de la langue française. vélo à pneus surdimensionnés [Internet]. 2022 [cité 28 avr 2023]. Disponible à : <https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/26528991/velo-a-pneus-surdimensionnes>

30. Ministère des Sports, des Jeux Olympiques et des Paralympiques. Définition réglementaire de la marche nordique [Internet]. 2019 [cité 28 avr 2023]. Disponible à : <https://www.sportsdenature.gouv.fr/marche-nordique/reglementation/definition>
31. Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade. Présentation [Internet]. FQME : Fédération Québécoise de Montagne et d'Escalade. 2023 [cité 28 avr 2023]. Disponible à : <https://fqme.qc.ca/escalade/presentation/>
32. Le Robert. hébertisme - Définitions, synonymes, conjugaison, exemples | Dico en ligne Le Robert [Internet]. 2023 [cité 28 avr 2023]. Disponible à : <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/hebertisme>
33. Office québécois de la langue française. géocache [Internet]. 2023 [cité 28 avr 2023]. Disponible à : <https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/8869524/geocache>
34. Office québécois de la langue française. planche à cru [Internet]. 2008 [cité 4 mai 2023]. Disponible à : <https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/26538725/planche-a-cru>
35. Liu Q, Wang X, Liu J, Zhang G, An C, Liu Y, et al. The Relationship between the Restorative Perception of the Environment and the Physiological and Psychological Effects of Different Types of Forests on University Students. *Int J Environ Res Public Health*. janv 2021;18(22):12224.
36. Bielinis E, Janeczko E, Takayama N, Zawadzka A, Słupska A, Piętka S, et al. The effects of viewing a winter forest landscape with the ground and trees covered in snow on the psychological relaxation of young Finnish adults: A pilot study. *PLOS ONE*. 7 janv 2021;16(1):e0244799.
37. Song C, Ikei H, Park BJ, Lee J, Kagawa T, Miyazaki Y. Association between the Psychological Effects of Viewing Forest Landscapes and Trait Anxiety Level. *Int J Environ Res Public Health*. janv 2020;17(15):5479.
38. CentDegrés. 100°. 2021 [cité 30 mars 2023]. Plein air de proximité: 5 leçons à tirer après 12 mois de pandémie | 100°. Disponible à : <https://centdegres.ca/ressources/plein-air-de-proximite-5-lecons-a-tirer-apres-12-mois-de-pandemie>

ANNEXE 1

Tableau 3 Définitions du plein air de proximité et des activités en PAP

Auteurs, date, pays/province	Définitions du PAP et des activités en PAP
Duquette (TOUGO), 2022 (21) Québec	Le plein air de proximité se pratique près de chez soi et il est accessible à l'année. On parle, par exemple, des espaces naturels comme les parcs, les sentiers ou les plans d'eau qui se trouvent près des zones d'habitation, des écoles, des milieux de travail, des centres d'hébergement ou des milieux de garde. Ce sont des lieux auxquels on peut accéder en 10 ou 15 minutes à pied ou à vélo. On peut donc s'y rendre tous les jours.
Gagnon et Lelièvre (Observatoire du développement de l'Outaouais), 2021 (23) Québec	Une activité physique pratiquée en milieu ouvert, dans un rapport dynamique et harmonieux avec des éléments de la nature » que l'on retrouve près de chez soi, dans les espaces naturels des villes et des villages (37 cité dans 23).
Gouvernement du Québec, 2021 (8) Québec	Le plein air de proximité se caractérise par le fait qu'il peut se pratiquer toute l'année, près du milieu de vie d'une personne, et qu'il requiert peu de déplacement et de temps.
Le Pointeur, 2021 (12) Québec	Favorisant la pratique libre, les lieux de plein air de proximité. La nature extérieure permet une utilisation sur quatre saisons.
Adjizan et Lavigne (Observatoire québécois du loisir), 2021 (9) Québec	Pratique libre, animée ou organisée à proximité de la résidence, accessible et intégrée à la communauté locale, par laquelle le citoyen se rapproche de la nature par des lieux formels ou informels à la pratique, comme les parcs, les sentiers, les boisés et les forêts urbaines. Ce plein air de proximité ne se résume pas nécessairement à des lieux ciblés que sont les parcs, et implique à la fois des zones urbaines ou rurales, ce qui tend à évacuer une conception d'un « plein air urbain ».

Tableau 4 Caractéristiques des espaces de plein air de proximité identifiées dans les documents de littérature grise

Auteurs, date, pays/province	Caractéristiques des espaces de PAP	Codes
Duquette (TOUGO), 2022 (21) Québec	Espaces naturels qui : <ul style="list-style-type: none"> • Se trouvent près des zones d'habitation, des écoles, des milieux de travail, des centres d'hébergement ou des milieux de garde. • Sont des lieux auxquels on peut accéder en 10 ou 15 minutes à pied ou à vélo. • Où on peut se rendre tous les jours. • Endroits verts situés près de chez soi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proximité • Accessibilité • Type de milieu
Gouvernement du Québec, 2021 (8) Québec	Lieux de pratique : <ul style="list-style-type: none"> • Situés principalement dans les espaces naturels des villes et des villages. • Qui se trouvent dans des espaces ouverts. • Qui se trouvent près des zones d'habitation, des écoles, des milieux de travail, des centres d'hébergement ou des milieux de garde. • Qui permettent à la population un contact régulier (et même journalier) avec la nature. • Qui sont facilement accessibles, entre autres par un moyen de transport actif, et le temps de déplacement pour y arriver est court et raisonnable. Il faut de 10 à 15 minutes pour s'y rendre à pied ou à bicyclette. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proximité • Type de milieu • Accessibilité
Le Pointeur, 2021 (13) Québec	Lieux de pratique d'activité physique : <ul style="list-style-type: none"> • À l'extérieur. • À moins de 15 minutes de marche des milieux de vie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Type de milieu • Proximité
Le Pointeur, 2021 (14) Québec	Espaces verts : <ul style="list-style-type: none"> • Non loin du milieu de vie du citoyen. • Accessibles en matière de déplacement, de temps et de coûts. • Offrant un contact régulier avec la nature par le truchement l'observation, l'immersion et la participation active. • À la fois beaux, invitants, sécuritaires et idéalement à moins de 500 mètres du domicile des citoyens. Autrement dit, à dix minutes de marche, ce qui correspond à la limite psychologique au-delà de laquelle un parc n'est plus considéré comme accessible par les usagers. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proximité • Accessibilité • Rapport à la nature
Sports et loisirs de l'île de Montréal, 2018 (20) Québec	Les espaces naturels urbains sont généralement des milieux : <ul style="list-style-type: none"> • Ouverts. • Accessibles à l'année. • Gratuits. • Offrant la possibilité de s'initier à des activités de plein air et d'en faire la pratique régulière. 	<ul style="list-style-type: none"> • Type de milieu • Accessibilité
Adjizan et Lavigne (Observatoire québécois du loisir), 2021 (9) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Près de chez soi. • Accessible. • Intégrée à la communauté locale. • Lieu formel ou informel à la pratique. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proximité • Accessibilité • Rapport à la nature

Tableau 5 Type d'espaces de plein air de proximité identifiés dans les documents de littérature grise

Auteurs, date, pays/province	Exemples d'espaces de PAP	Codes
Association québécoise du loisir municipal, 2018 (22) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Parcs • Pistes cyclables • Marinas • Accès à l'eau • Sentiers hors parcs • Parcours de randonnées de ski de fond et raquette • Promenades urbaines 	<ul style="list-style-type: none"> • Parc • Espace dédié au déplacement actif • Plan d'eau
100 degrés, 2020 (11) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Mini forêts • Jardins zen • Espaces de méditation extérieurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Espace vert • Espace de détente
Duquette (TOUGO), 2022 (21) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Parcs • Sentiers • Plans d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Parc • Espace dédié au déplacement actif • Plan d'eau
Gagnon et Lelièvre (Observatoire du développement de l'Outaouais), 2021 (23) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Canal Rideau 	<ul style="list-style-type: none"> • Plan d'eau
Gouvernement du Québec, 2017 (3) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Parcs urbains • Espaces naturels urbains 	<ul style="list-style-type: none"> • Parc
Gouvernement du Québec, 2021 (8) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Parcs urbains/parcs de quartier • Sentiers • Plans d'eau • Parcs nautiques • Corridors verts, blancs ou bleus (bande continue, idéalement de 500 m à 2 km ou plus, au sein de laquelle la nature domine et où peut être aménagé un sentier [ou une piste] en plein air. Un tel corridor est relié aux noyaux des villages, aux écoles et aux quartiers résidentiels¹⁹. Il peut favoriser le transport actif et, en milieu boisé, constituer un corridor de fraîcheur) • Terrains et espaces naturels (aménagés ou non) 	<ul style="list-style-type: none"> • Parc • Espace dédié au déplacement actif • Plan d'eau • Espace vert
Le Pointeur, 2021 (14) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Espaces verts • Ilot de verdure • Parc 	<ul style="list-style-type: none"> • Espace vert • Parc

Tableau 5 Type d'espaces de plein air de proximité identifiés dans les documents de littérature grise (suite)

Auteurs, date, pays/province	Exemples d'espaces de PAP	Codes
Le Pointeur, 2021 (15) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Parcs • Espaces verts • Espaces naturels (lacs, rivières, aires protégées) • Sentiers aménagés qui ne sont pas situés en bordure de route • Site artificiel d'escalade de glace dans un des espaces verts • Plans d'eau navigables • Sentiers de randonnée alpine 	<ul style="list-style-type: none"> • Parc • Espace vert • Plan d'eau • Espace dédié au déplacement actif • Site d'escalade
Adjizan et Lavigne (Observatoire québécois du loisir), 2021 (9) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Parcs urbains ou locaux • Sentiers • Boisés • Forêts urbaines • Espaces naturels de proximité (parcs, forêts et boisés, plans d'eau) • Boisé avec sentier • Plans d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Parc • Espace dédié au déplacement actif • Espace vert • Plan d'eau

Tableau 6 Caractéristiques des activités en plein air de proximité identifiées dans les documents de littérature grise

Auteurs, date, pays/province	Activités en PAP	Codes
Gouvernement du Québec, 2021 (8) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Le plein air de proximité mise sur des activités accessibles à tous. Celles-ci sont simples d'exécution, requièrent peu ou pas de formation ou d'équipement spécialisé et peuvent être pratiquées quels que soient le niveau de compétences et les moyens financiers, ce qui les rend accessibles à une grande diversité de citoyens. Elles sont non compétitives et non motorisées. Propices à l'initiation, à la découverte et à l'expérimentation, elles se pratiquent tout au cours de l'année. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accessibles à tous • Simples d'exécution • Peu ou pas de formation nécessaire • Peu ou pas d'équipement spécialisé nécessaire • Non compétitive • Non motorisée • Propices à l'initiation, à la découverte et à l'expérimentation
Adjizan et Lavigne, 2021 (9) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique libre, animée ou organisée. • Accessible. • En contact avec la nature. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique libre, animée ou organisée • Rapport à la nature

Tableau 7 Exemples d'activité en plein air de proximité identifiés dans les documents de littérature grise

Auteurs, date, pays/province	Activités en PAP	Codes
100 degrés, 2020 (11) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Ski de fond • Escalade • Vélo de montagne • Mini parcours d'hébertisme • Géocache • Escalade sur bloc 	<ul style="list-style-type: none"> • Ski de fond • Escalade • Vélo • Hébertisme • Géocache
Duquette (TOUGO), 2022 (21) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Vélo • Randonnée • Ski de fond • Raquette • Glissade • Canot • Planche à pagaie • Randonnées pédestres • Marche nordique • Ski de fond • Observation de la faune 	<ul style="list-style-type: none"> • Vélo • Randonnée de marche • Ski de fond • Raquette • Glissade • Canot • Planche à pagaie • Observation de la faune
Gouvernement du Québec, 2021 (8) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Vélo à pneus surdimensionnés • Ski de randonnée • Planche à cru 	<ul style="list-style-type: none"> • Vélo • Ski de fond • Planche à cru
Le Pointeur, 2021 (15) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Escalade de glace dans un des espaces verts • Plongée sous-marine • Randonnée alpine 	<ul style="list-style-type: none"> • Escalade • Plongée sous-marine • Randonnée de marche
Le Pointeur, 2021 (12) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Raquette • Ski de fond • <i>Fatbike</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Raquette • Ski de fond • Vélo
Adjizan et Lavigne (Observatoire québécois du loisir), 2021 (9) Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Course • Patin • Marche • Marche en forêt 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Course • Patin • Randonnée de marche

Plein air de proximité – Proposition d'une typologie et de définitions

AUTRICE

Maryse Caron, Ph. D.,
Direction du développement des individus et des communautés

SOUS LA COORDINATION DE

Pierre-Henri Minot, chef d'unité scientifique par intérim
Direction du développement des individus et des communautés

COLLABORATION

Annie Gauthier, conseillère scientifique spécialisée
Éric Robitaille, conseiller scientifique spécialisé
Patrick Morency, médecin spécialiste en santé publique et
médecine préventive
Camila Emoe Lizarralde Burbano, conseillère scientifique
Direction du développement des individus et des communautés

RÉVISION

Aurélie Maurice, médecin spécialiste en santé publique et
médecine préventive
Institut national de santé publique

Christian Mercure, professeur
Université du Québec à Chicoutimi

Marie-Eve Langelier, professeure
Université du Québec à Chicoutimi

Luc Denis, directeur de la direction des sports
Ville de Montréal

Les réviseur(e)s ont été conviés à apporter des commentaires sur
la version préfinale de ce document et en conséquence, n'en ont
pas révisé ni endossé le contenu final.

L'autrice ainsi que les membres du comité scientifique et les
réviseur(e)s ont dûment rempli leurs déclarations d'intérêts et
aucune situation à risque de conflits d'intérêts réels, apparents
ou potentiels n'a été relevée.

MISE EN PAGE

Sarah Mei Lapierre, agente administrative
Direction du développement des individus et des communautés

*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.*

Dépôt légal – 2^e trimestre 2025
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN : 978-2-555-00885-4 (PDF)

© Gouvernement du Québec (2025)

N^o de publication : 3648