



Les activités de plein air, des alliées incontournables pour la santé

Consultation publique
sur la Stratégie
nationale de prévention
en santé 2025

Avril 2025



Le Réseau plein air Québec (RPAQ) a la santé de la population à cœur. Nous estimons que l'inactivité physique et le manque de contact avec la nature sont les enjeux de santé et de bien-être qui devraient faire l'objet d'actions de prévention en priorité. La Stratégie nationale de prévention en santé 2025 devrait poursuivre l'objectif de :

Favoriser l'accès de l'ensemble de la population à des activités de plein air¹, contribuant à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif en toute saison.

La pratique d'activités de plein air n'est pas un simple loisir : elle procure à la fois les bienfaits des activités physiques et du contact avec la nature. Elle peut agir comme un facteur de protection inestimable pour la santé physique, psychologique et sociale tout en réduisant les facteurs de risque associés à l'apparition de maladies. Elle devrait être au cœur de la nouvelle Stratégie afin qu'**en 2035, 75 % de la population pratique des activités de plein air²**. Pour ce faire, le RPAQ propose la création d'un Programme national d'initiation aux activités de plein air et la bonification de l'offre soutenant la pratique d'activités de plein air de proximité (sites de qualité et pérennes en nombre suffisant, offrant une diversité d'activité et une variété de services).

Contre l'inactivité physique

La pratique régulière d'activités physiques d'intensité modérée à vigoureuse est essentielle à une bonne santé. Elle est associée à une meilleure santé cardiovasculaire, à une diminution de la fatigue et du stress, à une augmentation de l'énergie et de la capacité de concentration, en plus de prévenir l'ostéoporose et le déclin cognitif (Institut de cardiologie de Montréal, 2024). Elle contribue également à réduire la prévalence du diabète de type 2, et de certains types de cancers (Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), 2025). Pourtant, le manque d'activité physique et l'inactivité physique touchent un large pan de la population québécoise.

Un examen de différentes enquêtes sur la pratique d'activités physiques chez les adultes (INSPQ, 2025), les jeunes de 12 à 17 ans (ISQ, 2024) et les enfants de 3 à 11 ans (ISQ, 2020; Observatoire des tout-petits (OTP), 2023) montre qu'à partir du moment où les enfants fréquentent la maternelle, leur niveau d'activité physique décline, avant de possiblement remonter au début de l'âge adulte, puis de diminuer à nouveau à partir de 25 ans³. Chez les jeunes, les filles sont davantage touchées que les garçons par l'inactivité physique (ISQ, 2024).

¹ Les activités de plein air sont des activités physiques autopropulsées ou pratiquées à l'aide d'une assistance mécanique ou animale, dans un rapport direct avec des éléments de la nature et dans un état d'esprit de détente ou d'aventure (ex. : randonnée pédestre, escalade de rocher, ski de fond, planche à voile, canot) (Bergeron et al., 2022).

² Les activités de plein air comptent déjà plusieurs millions d'adeptes : en 2017, il y avait 3,4 millions d'adeptes de randonnée pédestre, 3,4 millions d'adeptes de vélo, 1,4 million d'adeptes de canot et des centaines de milliers d'adeptes d'autres activités de plein air. Or, 34 % des répondants n'avaient pratiqué aucune activité de plein air au cours des trois années précédentes (Chaire de tourisme Transat ESG-UQAM, 2017).

³ Tandis que 74 % des enfants de 3 à 4 ans respectent les recommandations en matière de pratique d'activité physique, c'est le cas de seulement 55 % des enfants de 5 ans (OTP, 2023). Seuls 56 % des enfants de 6 à 11 ans sont actifs ou moyennement actifs dans leurs loisirs (ISQ, 2020). Concernant les élèves du secondaire, 51 % sont actifs ou moyennement actifs dans leurs loisirs ou leurs transports et 23 % sont inactifs. Il s'agit d'une donnée en augmentation par rapport à 2016-2017 (20 %). Seulement 54 % des adultes atteignent le niveau d'activité physique modérée à vigoureuse recommandé

Miser sur la nature

Tandis que les bienfaits de l'interaction avec la nature sont de plus en plus connus et reconnus (par ex. : ministère de l'Éducation (MÉQ), 2017), on s'inquiète des effets néfastes sur la santé physique et psychologique du manque de contact de qualité avec la nature (Bherer, 2021). Pour renverser la tendance, des professionnels de la santé recommandent à leurs patients de passer au moins deux heures par semaine en nature, à raison de 20 minutes ou plus à la fois, notamment à travers l'initiative Prescri-nature (BC Parks Foundation, s.d.).

Une preuve scientifique établie démontre que le contact avec la nature apporte une réduction de la fréquence cardiaque, de la pression artérielle, de l'activité nerveuse sympathique, des niveaux de cortisol (stress) et d'anxiété ainsi qu'une augmentation de l'activité nerveuse parasympathique (meilleure relaxation) (Bherer, 2021). De plus, passer du temps en nature est essentiel au développement global des tout-petits⁴.

Le simple fait d'être exposé passivement à la nature peut procurer des bienfaits sur la santé, mais la recherche montre qu'un contact plus étroit les renforce. C'est l'immersion globale qui procure le plus de bénéfices, soit lorsque les personnes sont en nature, physiquement engagées dans une activité et que cette dernière comporte une expérience d'aventure (Elsener et Laberge, 2025; Gardano, 2022). L'immersion, c'est justement ce que permet la pratique d'activités de plein air.

Enfin, miser sur l'aménagement de sites de pratique d'activités de plein air serait également avantageux pour les finances collectives. La construction d'équipements sportifs et récréatifs comme des arénas est beaucoup plus onéreuse que l'aménagement de sites de plein air. Ces derniers ont le potentiel de desservir un nombre plus grand de personnes (Proximité Plein Air, 2025).

Prioriser la pratique d'activités de plein air comme action de prévention en santé

Pour favoriser la pratique d'activités de plein air, des actions devraient être mises en place et poursuivies prioritairement en milieux scolaire et communautaire (outils, programmes et initiatives de promotion). Elles devraient cibler en priorité les enfants de 5 à 11 ans et leurs parents, puis les adolescents, comme la pratique d'activités physiques décline dès l'entrée en maternelle. Il faut maintenir le plaisir de bouger acquis durant la petite enfance puisque « la pratique régulière d'activité physique en jeune âge favorise la poursuite de la pratique à l'âge adulte » (ISQ, 2020).

Pour ce faire, le Réseau plein air Québec propose de mettre en place un Programme national d'initiation aux activités de plein air et de renforcer les initiatives qui soutiennent la pratique d'activités de plein air à proximité des milieux habités. Nous souhaitons, avec nos membres, être des partenaires de mise en œuvre de la Stratégie nationale de prévention en santé 2025.

tandis que 10 % des adultes sont inactifs. Entre 2015-2016 et 2021, la proportion d'adultes peu actifs a augmenté, passant de 33 % à 36 % (INSPQ, 2025).

⁴ Passer du temps à l'extérieur incite les tout-petits à être plus imaginatifs et actifs physiquement, à explorer et à utiliser leurs sens. Cela les encourage à prendre de petits risques, leur permettant d'approivoiser leurs limites et de développer leur autonomie et leur confiance en eux (OTP, 2024).

Créer un Programme national d'initiation aux activités de plein air

Un Programme national d'initiation aux activités de plein air permettrait aux élèves de toutes les écoles du Québec de profiter de leurs bienfaits. Quelques initiatives sont déjà en place pour initier les enfants et les jeunes aux activités de plein air, mais elles gagneraient à être renforcées, harmonisées et structurées. De nouveaux programmes devraient être créés pour que les jeunes découvrent un plus large éventail d'activités. Des maillages pourraient être faits entre les programmes scolaires et les activités proposées afin de maximiser leurs impacts.

Le plein air devrait faire partie intégrante de l'identité québécoise et cela devrait se refléter dans l'offre du programme scolaire. Pourquoi, à l'école, apprend-on à tous les jeunes à jouer au basketball et pas à faire du ski de fond ou du canot? Bien que tout aussi importants, les sports d'équipe et les activités compétitives ne conviennent pas à tous; les activités de plein air représentent une opportunité de diversifier l'offre et de rejoindre les personnes moins actives ou plus sensibles à la comparaison, en particulier les filles (MÉQ, 2017).

Afin de garantir une expérience agréable et sécuritaire, les activités devraient être encadrées par des personnes formées et compétentes, les sorties devraient être adaptées à l'âge et au niveau des participants et finalement, les sites devraient être bien aménagés et entretenus. L'expertise unique des fédérations de plein air devra être mise à profit à cet égard.

Cette initiative démocratisera l'accès à la nature et aura des impacts positifs à long terme sur la santé physique et mentale des Québécois. Créer des occasions pour que la population bouge en nature et interagisse avec elle est essentiel dès la petite enfance et tout le long de la vie. Le Programme pourra éventuellement viser d'autres groupes de la population (par ex. : personnes âgées ou défavorisées).

Pérenniser et bonifier l'offre d'activités de plein air de proximité

Il est essentiel de poursuivre et renforcer les initiatives qui soutiennent la pratique d'activités de plein air à proximité des milieux habités afin que des sites sécuritaires, de qualité et pérennes soient présents en nombre suffisant sur le territoire, qu'ils permettent la pratique d'une diversité d'activités et qu'ils offrent une variété de services, répondant aux besoins d'un nombre grandissant d'adeptes.

La présence de sites de pratique d'activités de plein air à proximité des territoires urbains et des milieux habités favorise l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. Or, de nombreuses barrières se dressent devant le « plein air de proximité » : « Malgré l'intérêt grandissant des municipalités, l'offre de plein air demeure souvent déficiente, mal définie, isolée et fragmentée sur le territoire. » (MÉQ, 2021, p. 8). Le manque de ressources et de vision stratégique des municipalités fait partie des difficultés observées (Roult et al., 2018).

D'une part, pérenniser le projet [Proximité Plein Air](#) représente une occasion à saisir puisqu'il vise justement à sensibiliser les municipalités à l'importance des activités de plein air et à les outiller pour qu'elles contribuent davantage à la structuration de l'offre. Le mandat, confié par le MÉQ, vient à échéance en décembre 2025 et aucune suite connue n'est prévue. Avec des ressources adéquates, le RPAQ pourrait en reprendre les rênes.

D'autre part, il importe de donner plus de moyens aux municipalités et aux gestionnaires de sites de pratique d'activités de plein air – en particulier ceux qui sont situés près des milieux habités compte tenu de l'achalandage accru – afin qu'ils assurent la qualité et la sécurité de leurs aménagements et de leurs travaux d'entretien. Détenant une expertise en la matière, les fédérations de plein air pourront accompagner les municipalités et les gestionnaires de sites.

À propos du Réseau plein air Québec

La mission du [Réseau plein air Québec](#) est de favoriser le développement et la promotion de la pratique d'activités de plein air ainsi que le partage de l'expertise et la concertation entre ses onze fédérations de plein air membres. Désignées responsables de la régie de leurs activités respectives, ces dernières sont reconnues par le ministère de l'Éducation comme organismes nationaux de loisir.



Références

- BC Parks Foundation. (s.d.). [Patients. Améliorez votre santé, naturellement.](#) Prescri-nature.
- Bherer, L. (2021, 8 juillet). [Les bienfaits de la nature sur la santé globale.](#) Institut de cardiologie de Montréal.
- Bergeron, N., Mercure, C., Tanguay, C., Morin, P. et Bissonnette F. (2022). [Vers un programme national pour l'encadrement des activités de plein air : Faits saillants de l'Étude préliminaire.](#) Réseau plein air Québec.
- Chaire tourisme Transat ESG-UQAM. (2017). [Étude des clientèles, des lieux de pratique et des retombées économiques et sociales des activités physiques de plein air. Rapport final.](#)
- Elsener, J. et Laberge, C. (2025, 10 avril). [Les bienfaits de la nature, mythes ou réalité?](#) Conférence présentée au Forum plein air Bas-Saint-Laurent.
- Gardano, V. (2022). [Les pratiques centrées sur la nature et l'aventure et le travail social : perspectives disciplinaires et théoriques.](#) *Intervention* (155), p. 151-161.
- Institut de cardiologie de Montréal. (2024, 9 mai). [Activité physique.](#)
- Institut de la statistique du Québec. (2020). [L'activité physique de loisir des enfants et des jeunes Québécois en 2018-2019.](#)
- Institut de la statistique du Québec. (2024). [Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire. Résultats de la troisième édition – 2022-2023.](#)
- Institut national de santé publique du Québec. (2025). [Évolution de la pratique d'activités physiques d'intensité modérée à vigoureuse chez les adultes au Québec, 2015 à 2021.](#)
- Ministère de l'Éducation. (2017). [Avis sur le plein air. Au Québec, on bouge en plein air!](#)
- Ministère de l'Éducation. (2021). [Le plein air de proximité : Un outil pour le développement local et municipal! Au Québec, on bouge en plein air!](#)
- Observatoire des tout-petits. (2023, 11 janvier). [Proportion d'enfants du Québec de 3 à 5 ans qui respectent les directives en matière d'activité physique selon l'âge.](#)
- Observatoire des tout-petits. (2024). [Dans quels environnements grandissent les tout-petits québécois? Portrait 2024.](#)
- Proximité Plein Air. (2025). [Argumentaire : Les bienfaits du PAP.](#) Proximité Plein Air.
- Roult, R., Auger, D., Garneau, J., Fillion, M., et Poirier, J. (2018). [Plein air et municipalités régionales de comté : état des lieux, enjeux et défis.](#) *Observatoire québécois du loisir*, 16(1).