



**SPORT ET LOISIR  
DE L'ÎLE DE MONTRÉAL**

## ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

DÉFINITION ET LISTE

### Définition

Le ministère de l'Éducation considère que l'activité de plein air est une activité physique, pratiquée en milieu ouvert, dans un rapport dynamique avec des éléments de la nature et qu'elle est définie par les critères suivants<sup>1</sup>:

- est généralement de nature récréative et de pratique libre, tout en n'éliminant pas les événements et autres activités structurées;
- permet aux pratiquants d'adapter l'intensité physique demandée par l'activité en fonction de leurs capacités et de leur besoin de dépassement;
- entraîne un déplacement sans l'usage de moyens motorisés;
- exclut l'aspect purement compétitif visant à déterminer l'élite;
- fait référence à une manière d'être, généralement en harmonie avec le milieu environnant, le plus souvent dominé par des éléments naturels;
- se vit dans un esprit de détente, de découverte, d'exploration ou d'aventure;
- inclut les formes de pratique en milieu urbain, comme dans les grands parcs, jusqu'à celles en pleine nature.

### Exemples de disciplines de plein air reconnues

#### Disciplines hivernales :

- Camping d'hiver\*
- Canot à glace
- Chien de traîneau
- Escalade de glace
- Glissade
- Kite ski
- Marche hivernale
- Patinage extérieur
- Planche à neige et ski alpin
- Raquette
- Ski de fond
- Ski hok
- Télémarch et ski hors-piste

#### Disciplines trois saisons / toutes saisons :

- Camping\*
- Canot
- Course d'orientation
- Escalade extérieure
- Fatbike
- Géocaching
- Kayak de mer
- Kayak de rivière
- Kite surf
- Observation de la faune et la flore\*
- Parapente
- Planche à voile
- Plongée
- Rabaska
- Rafting
- Randonnée équestre
- Randonnée pédestre
- Slackline
- Spéléologie
- Surf
- Planche à pagaie
- Vélo
- Vélo de montagne
- Via ferrata
- Voile
- Nage en eau libre

\* Doivent être jumelés à une activité physique

<sup>1</sup> MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. Au Québec, on bouge en plein air! Québec, MÉES, 2017, p 11.