

# Inventaire des activités et lieux de pratique du plein air de proximité

ACTIVITÉS	LIEUX DE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ	ACTIVITÉ PHYSIQUE	CONTACT AVEC UN OU DES ÉLÉMENTS DE LA NATURE	DÉCOUVERTE ET EXPLORATION	SITUÉ À MÊME LE MILIEU DE VIE	INCLUS À L'INVENTAIRE DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR DE PROXIMITÉ <sup>1</sup>
		Est-ce que l'activité ciblée implique une dépense énergétique? Est-ce qu'elle contribue à un mode de vie physiquement actif?	Est-ce que l'activité pratiquée permet un contact régulier avec des éléments de la nature afin d'en ressentir les bienfaits?	Est-ce que l'activité ou le site de pratique implique une notion de détente, de découverte, de nouveauté, d'imprévisibilité ou d'exploration?	Est-ce que l'activité peut être pratiquée sur un site de pratique localisé à même le milieu de vie des citoyens? <sup>2</sup>	
Ex. : Vélo de montagne	Parc des sommets de Bromont	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	OUI
Ex. : Patinage	Patinoire dans un parc municipal	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>	NON
Ex. : Marche	Parc régional du massif du Sud	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	OUI
Ex. : Ski de fond	Centre de plein air de Mont-Laurier à 10 minutes du centre-ville	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	OUI
Ex. : Randonnée	Réserve faunique à 1h de route	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		NON
À vous de jouer!						

<sup>1</sup> Si l'élément répond positivement aux 4 piliers, il peut donc être inclus dans l'inventaire des activités de plein air de proximité de la municipalité ou de la ville. Il est de la discrétion de chaque ville et municipalité d'adapter cet outil selon sa réalité.

<sup>2</sup> N'exige pas de longs déplacements, peut se faire sur l'heure du dîner ou après le travail, etc.