

On bouge ensemble en nature?

Le plein air de proximité pour bien s'intégrer et mieux vivre.



Population
du Québec
en 2021

+/- 8,5
MILLIONS
D'HABITANTS¹

ENVIRON
200 000
PERSONNES
s'y sont installées
en tant qu'immigrants
entre 2016 et 2021

Et dans votre municipalité?

Savez-vous combien de personnes immigrantes récentes se sont établies sur votre territoire?

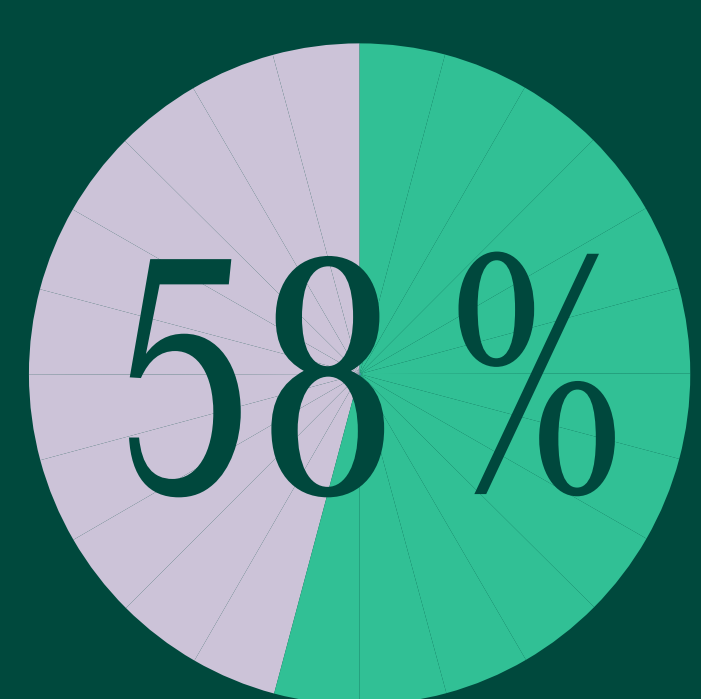
Connaissez-vous le nombre de nouveaux ménages arrivés (déménagements interprovinciaux, étudiants, jeunes familles)?

Avez-vous identifié leurs intérêts, besoins et préférences en matière d'activités physiques et de plein air?

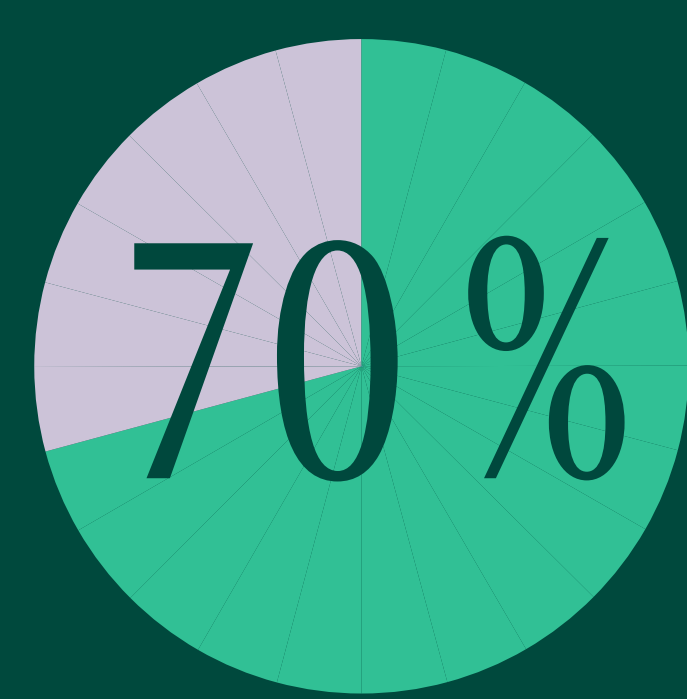
Quels sont les obstacles qu'ils rencontrent pour participer (coût, transport, culture, information, etc.)?

Quels organismes communautaires, associations culturelles ou clubs de plein air sont présents et actifs sur votre territoire pour soutenir leur intégration?

Être un nouvel arrivant dans un milieu de vie, c'est un facteur de risque d'inactivité physique chez les adultes, par exemple :



58 % sont moins actifs depuis leur immigration



70 % sont moins actifs en hiver²



Population à risque
d'inactivité physique³

Facteurs
de risque

5 X

chez les enfants
de moins de 14 ans

Pourquoi?

Les barrières sociales
et culturelles.

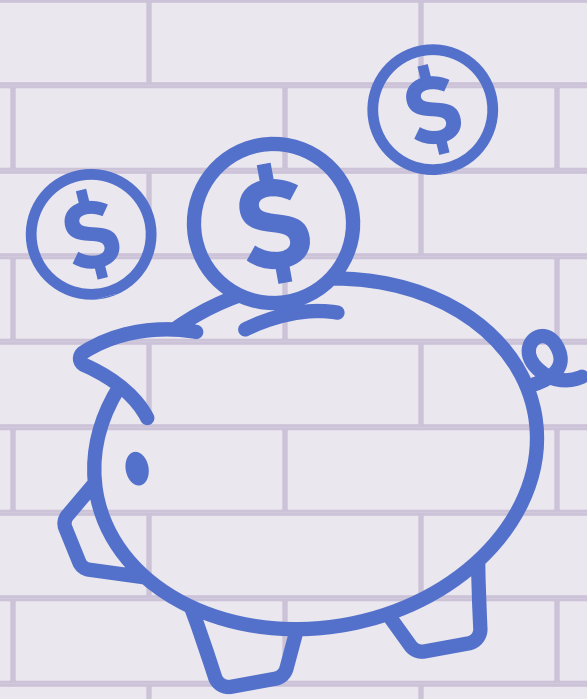
Les contraintes
économiques
et logistiques.

Toutes les autres
priorités d'intégration.

Pour ne nommer
que ces raisons.

On bouge ensemble en nature?

Le plein air de proximité pour bien s'intégrer et mieux vivre.



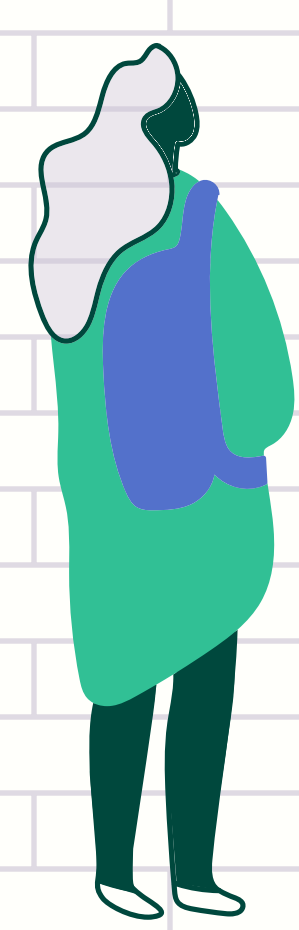
Réduire les barrières économiques⁴

Offrir des tarifs préférentiels, réduits ou gratuits.

Proposer des services de navettes ou des billets préférentiels en partenariat avec la société de transport local.

Mettre en place un service de location de matériel de plein air pour favoriser la découverte.

Aménager des espaces extérieurs favorisant le plein air de proximité gratuit (sentiers, parcs linéaires, parcs urbains, etc.).



Faciliter l'inclusion sociale et culturelle⁴



Organiser des événements d'accueil axés sur le plein air pour les nouveaux arrivants.

Aménager des espaces extérieurs inclusifs et conviviaux, accessibles en toutes saisons.

Soutenir les organismes locaux et les associations culturelles et collaborer avec eux.

Développer des communications municipales inclusives, claires et facilement disponibles.

Parce que le plein air de proximité peut être un puissant levier d'intégration⁵

Renforcer le sentiment d'appartenance



En nature, on tisse plus facilement des liens avec un groupe et on développe un attachement au nouvel environnement.

Favoriser des expériences positives



Les milieux naturels suscitent des émotions plus positives (joie, détente, bien-être).

Multiplier les occasions de pratique



Les espaces verts et de plein air de proximité rendent l'activité physique plus accessible au quotidien.

On bouge ensemble en nature?

Pour aller plus loin, partez à la découverte de deux organismes œuvrant auprès des personnes issues de l’immigration ou des nouveaux arrivants.

Motivaction Jeunesse



Motivaction Jeunesse, œuvrant dans la ville de Québec, agit depuis plusieurs années pour favoriser la persévérance scolaire et l’intégration sociale des jeunes, notamment ceux issus de l’immigration ou vivant des difficultés personnelles, sociales ou économiques.

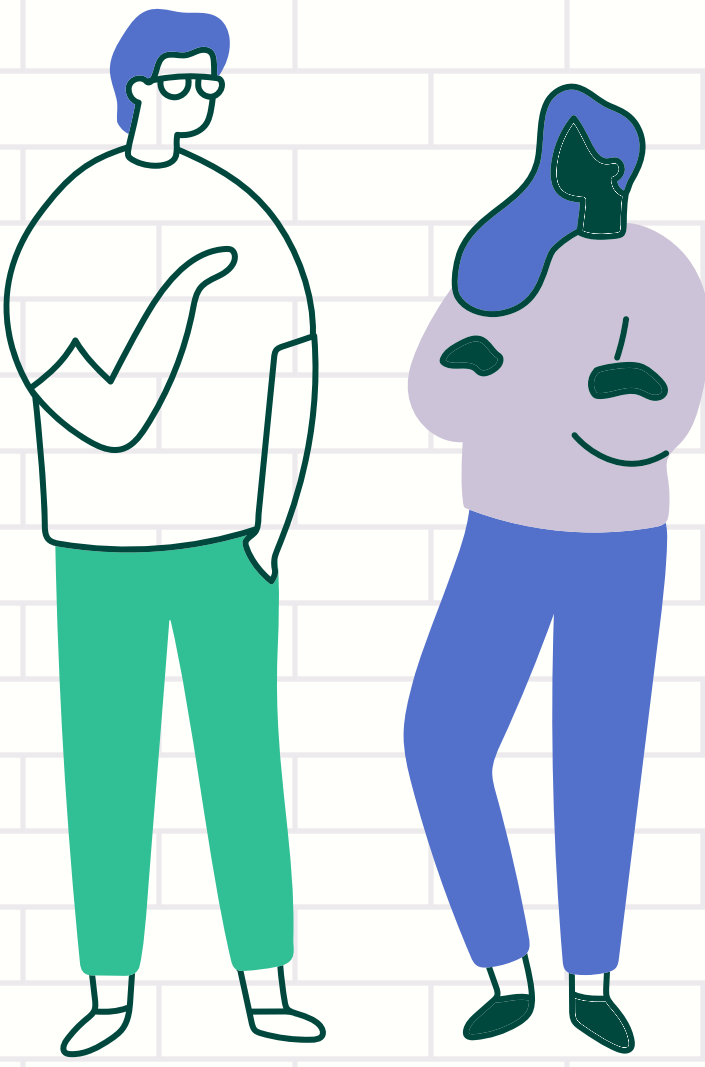
Une approche qui repose sur l’expérience active et collective des activités sportives, culturelles et de plein air.

Une approche de collaboration avec les écoles permettant aux jeunes de s’engager activement dans leur parcours personnel et éducatif.

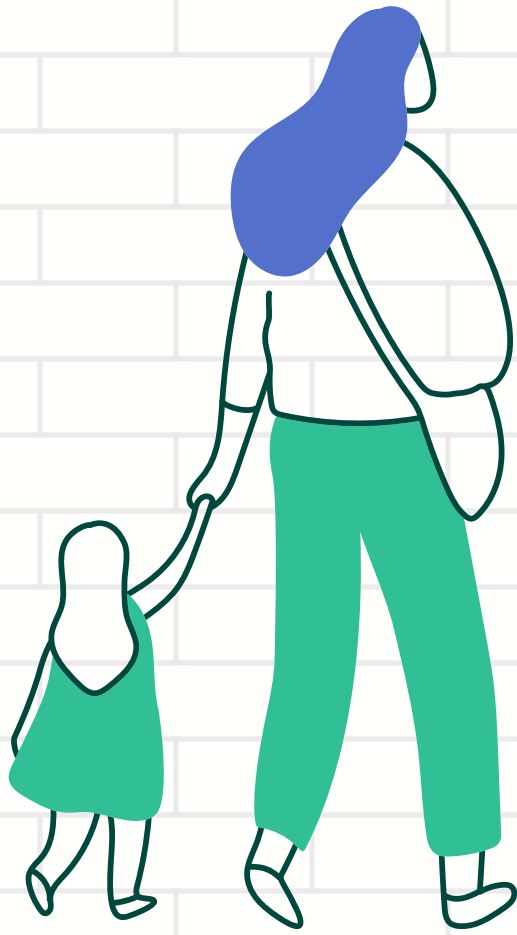
Le projet Émeraude en 5 objectifs

S’adresse spécifiquement aux filles âgées de 10 à 25 ans issues de milieux vulnérables.

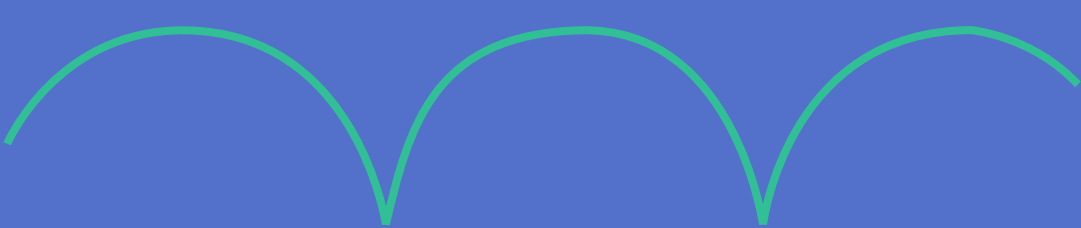
motivactionjeunesse.com



- 1 Promouvoir la santé et les saines habitudes de vie.
- 2 Développer l’estime et l’affirmation de soi.
- 3 Faire vivre des réussites propices à l’émancipation et au développement.
- 4 Créer un espace de respect mutuel propice aux échanges.
- 5 Favoriser les échanges interculturels.



Programme Plein air interculturel



Le programme Plein air interculturel a été créé en 2010 par Adrienne Blattel, en collaboration avec l’Association Récréative Milton-Parc et la Maison de l’amitié, deux organismes communautaires au cœur de Montréal.

Une approche visant à éliminer les barrières à la participation aux activités de plein air (économiques, matériels, sociales, etc.)

Une approche visant à faire de la nature un vecteur d’intégration sociale, de dialogue interculturel et de solidarité.

Découverte et apprentissage



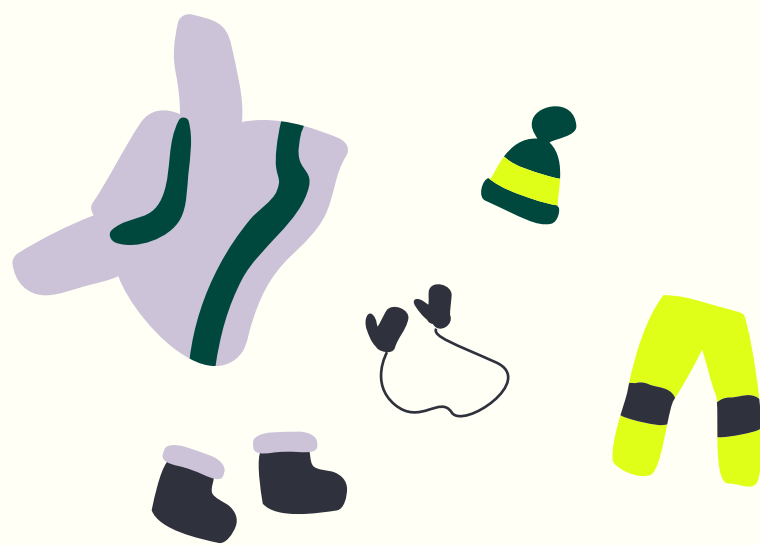
Offrir aux nouveaux arrivants l’occasion d’explorer de nouvelles activités de plein air et de s’adapter aux différentes saisons.

Rencontres et échanges



Créer des espaces conviviaux favorisant les liens humains et le partage interculturel.

Accessibilité et entraide



Rendre la pratique possible pour tous grâce à un programme de dons d’équipement et à l’implication de bénévoles.

pleinairinterculturel.com

Références

- 1 Statistique Canada. 2023 (tableau). Profil du recensement, Recensement de la population de 2021, produit n° 98-316-X2021001 au catalogue de Statistique Canada, Ottawa. Diffusé le 15 novembre 2023. Site consulté le 18 juin 2025.
<https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/dp-pd/prof/index.cfm?Lang=F>
- 2 Sercia, P., Thoer, C., & Xenocostas, S. (2013). La transformation des saines habitudes de vie liées à l'obésité en contexte d'intégration sociale des immigrants récents (2010-PD-136981).
https://frq.gouv.qc.ca/app/uploads/2021/08/pt_serciap_rapport_obesite-immigrants.pdf
- 3 Gosselin, V., & Laberge, S. (2020). Priorisation des clientèles, documentation des besoins et identification de pistes d'action.
https://www.montrealmetropoleensante.ca/wp-content/uploads/2023/11/Rapport_profil_0-12ans-issues-immigration-recente.pdf
- 4 Lannoy, L. de. (2024). Être « en plein air » dans un nouveau pays: Associations des immigrants entre les activités récréatives de plein air et la satisfaction de l'établissement au Canada. Jouons dehors Canada.
<https://www.outdoorplaycanada.ca/fr/2024/05/21/being-outdoors-in-a-new-country-immigrants-associations-between-outdoor-recreation-activities-and-settlement-satisfaction-in-canada/>
- 5 Charles-Rodriguez, U., Venegas de la Torre, M. D. L. P., Hecker, V., Laing, R. A., & Larouche, R. (2023). La relation entre la nature et l'intégration, le bien-être et l'activité physique des immigrants : Examen de la portée. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 25(1), 190-218.
<https://doi.org/10.1007/s10903-022-01339-3>

