



Plan de développement du plein air

2023-2025



TABLE DES MATIÈRES

1. AVANT-PROPOS	2
1.1. Le plein air : une priorité bien au-delà de la MRC des Appalaches.....	2
1.2. Les bienfaits de la pratique d’activités en plein air.....	3
1.3. Activité de plein air : Définition.....	4
1.4. Activité de plein air de proximité.....	4
2. MISE EN CONTEXTE DU PLAN DE DEVELOPPEMENT DU PLEIN AIR	5
3. OBJECTIFS DE LA SIGNATURE PLEIN AIR	7
4. CONSULTATION PAR SONDAGE – FAITS SAILLANTS	8
5. EXTRAITS DE REPONSES AU SONDAGE	9
6. ANALYSE FFOM DU PLEIN AIR DANS LA MRC DES APPALACHES	11
6.1. Forces	11
6.2. Faiblesses.....	14
6.3. Opportunités	15
6.4. Contraintes.....	16
7. MISSION ET VISION DU DEVELOPPEMENT DU PLEIN AIR	17
7.1. La mission du développement du plein air dans la MRC des Appalaches	17
7.2. La vision du développement du plein air dans la MRC des Appalaches	17
8. ORIENTATIONS STRATEGIQUES	18
9. CONCLUSION	24
ANNEXES	25
ANNEXE A – COLLABORATEURS	26
ANNEXE B – ACTIVITES DE CONSULTATIONS REALISEES	28
ANNEXE 3 – EXTRAITS DES ELEMENTS STRATEGIQUES DU RAPPORT DANCAUSE CONSEIL EN STRATEGIE D’AFFAIRES (2021)	30

1. AVANT-PROPOS

1.1. Le plein air : une priorité bien au-delà de la MRC des Appalaches

En 2010, à l'occasion de la 3^e Conférence internationale sur l'activité physique et la santé publique, le gouvernement du Québec, comme plusieurs autres états, adhère à l'idée selon laquelle « l'activité physique favorise le bien-être ainsi que la santé physique et mentale. Elle prévient la maladie, améliore les liens sociaux et la qualité de vie, en plus de procurer des bénéfices économiques et de contribuer au développement durable. Les collectivités qui, par divers moyens accessibles et à coût abordable, encouragent les citoyennes et les citoyens de tous les âges et de tous les milieux à pratiquer des activités physiques et sportives profiteront de ces effets bénéfiques¹. » C'est le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES), par sa Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, qui a la responsabilité de promouvoir et de soutenir la pratique d'activités de plein air au Québec.

Le MEES assure un soutien aux organismes nationaux reconnus de loisir, dont ceux de plein air, pour qu'ils puissent offrir leur expertise-conseil et contribuer à la promotion des activités de ce secteur. Par ailleurs, depuis 2017, le soutien au développement et à la promotion des activités de plein air fait partie intégrante des mandats confiés aux unités régionales de loisir et de sport (URLS), qui viennent en appui aux organismes locaux et régionaux dans leurs efforts pour développer des activités de plein air.

En avril 2017, le gouvernement du Québec lance la politique ***Au Québec, on bouge!*** qui vise à augmenter la pratique régulière d'activités physiques, de sport et de loisir et, plus globalement, à promouvoir les bienfaits de l'adoption d'un mode de vie physiquement actif pour l'ensemble de la population. Cette politique identifie une cible à atteindre d'ici 2027, soit augmenter d'au moins 10% la proportion de la population qui pratique le volume recommandé d'activités physiques. Pour les jeunes âgés de 6 à 17 ans, on vise une proportion de 20%². La politique désigne également 4 enjeux sur lesquels agir afin d'atteindre cette cible :

1) L'accessibilité

2) La qualité de l'expérience

3) La promotion

4) Le leadership et la concertation

1 3^e Conférence internationale sur l'activité physique et la santé publique, Société internationale pour l'activité physique et la santé, Toronto, 2010.

2 *Au Québec, on bouge!*, http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf (consulté le 14 novembre 2022).

1.2. Les bienfaits de la pratique d'activités en plein air

Selon l'Avis sur le plein air *Au Québec, on bouge en plein air!*, la pratique d'activités de plein air procure de multiples bienfaits.

Pour l'individu

- Le contact avec la nature favorise la pratique d'activités physiques et les contacts sociaux, et réduit le stress, ce qui entraîne des répercussions positives sur la santé et le bien-être.
- La nature favorise le jeu libre chez les enfants, ce qui stimule leur créativité, contribue à leur développement moteur et augmente leur niveau d'activité physique.
- Bouger en nature améliore l'humeur et diminue les ruminations, ce qui atténue les symptômes de dépression.
- La diminution du stress associée au contact avec la nature s'observe physiologiquement par la réduction du taux de cortisol, de la tension artérielle et du rythme cardiaque.
- Le temps passé à l'extérieur a un effet protecteur contre le développement de la myopie.
- Les personnes pratiquant des activités de plein air et celles résidant dans un « quartier vert » déclarent être en meilleure santé physique et mentale.
- Le contact avec la nature améliore la concentration et atténue les symptômes associés au trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.
- La présence d'espaces naturels dans un quartier favorise les contacts sociaux et permet de briser l'isolement.

Pour les municipalités

- Contribue à l'arrivée de nouveaux citoyens et de nouvelles citoyennes.
- Contribue à une augmentation de 5 % à 10 % de la valeur foncière des résidences à proximité d'espaces naturels.
- Attire les entreprises et la main-d'œuvre.
- Favorise des retombées économiques grâce aux services écosystémiques.
- Améliore la protection des milieux naturels et la préservation de la biodiversité.
- Augmente le potentiel touristique et améliore l'image de marque.

1.3. Activité de plein air : Définition

Le gouvernement du Québec définit l'activité de plein air comme étant une activité physique, pratiquée en milieu ouvert, dans un rapport dynamique et harmonieux avec des éléments de la nature.

L'activité de plein air :

- Est généralement de nature récréative et de pratique libre, tout en n'éliminant pas les événements et autres activités structurés;
- Permet aux adeptes d'adapter l'intensité physique demandée par l'activité selon leur capacité et de leur besoin de dépassement;
- Entraîne un déplacement sans l'usage de moyens exclusivement motorisés (cela exclut les véhicules motorisés, mais inclut les sports alpins);
- 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, sans prélèvement;
- Se vit dans un esprit de détente, de découverte, d'exploration ou d'aventure;
- Inclut les formes de pratique en milieu urbain, comme les parcs, en pleine nature ou non.

1.4. Activité de plein air de proximité

Selon le document intitulé *Le plein air de proximité : un outil pour le développement local et municipal!*, le plein air de proximité s'intègre facilement à la routine et contribue à un mode de vie physiquement actif.

Le plein air de proximité se distingue notamment par ses lieux de pratique, situés principalement dans les espaces naturels des villes et des villages. Ils se trouvent dans des espaces ouverts, près des zones d'habitation, des écoles, des milieux de travail, des centres d'hébergement ou des milieux de garde. Ils offrent à la population un contact régulier (et même journalier) avec la nature. On peut penser à des sentiers, à des parcs, à des plans d'eau, à des parcs nautiques (activités aquatiques), à des corridors verts, blancs ou bleus ainsi qu'à des terrains et des espaces naturels (aménagés ou non).

Ces lieux de pratique sont facilement accessibles, entre autres par un moyen de transport actif, et le temps de déplacement pour y arriver est relativement court. Il faut de 10 à 15 minutes pour s’y rendre à pied ou à bicyclette. Le plein air de proximité s’intègre facilement à la routine et contribue à un mode de vie physiquement actif.

2. MISE EN CONTEXTE DU PLAN DE DÉVELOPPEMENT DU PLEIN AIR

En 2022, le ministère des Affaires municipales et de l’Habitation (MAMH) a accordé à la MRC des Appalaches la reconnaissance et le financement pour la nouvelle Signature innovation / plein air. Une Signature innovation vise la réalisation d’un projet concret et novateur ou d’un ensemble de projets ayant un fil conducteur qui contribuent à propulser une MRC comme étant avant-gardiste dans un domaine donné et/ou à mettre davantage en valeur ce qui la caractérise.

C’est à la suite d’un exercice de consultation entre divers partenaires et élus qu’a été choisie la Signature innovation de la MRC, le plein air.

Cette signature s’est démarquée en raison de la présence de nombreux atouts propres au territoire :

- La présence de plusieurs acteurs et attraits déjà bien établis et reconnus;
- Une panoplie d’activités possibles dans un environnement proche;
- Des événements axés sur le plein air;
- Plusieurs initiatives et plans stratégiques menés au cours des dernières années dans le domaine du plein air.

Miser sur le plein air comme milieu de vie s’inscrit donc naturellement dans l’ADN de la MRC des Appalaches, et ce, depuis de nombreuses années. Le financement accordé par le MAMH à la MRC s’élèvera à 1,3 M\$ et permettra de mettre de l’avant les chantiers prévus.

La première étape consistait à organiser des activités de consultation publique (sondage web, consultation ciblée, etc.) afin d’identifier des priorités d’actions servant à relever les défis relatifs au développement du plein air.

Ensuite, un plan de développement du plein air a été élaboré. Celui-ci détermine la vision et les orientations à partir d’une analyse stratégique du territoire et précise les éléments prioritaires sur lesquels la MRC investit l’enveloppe de la Signature innovation au cours des prochaines années.

Des comités de travail ont été mis sur pied et d'autres verront le jour afin de mettre en œuvre les projets identifiés au plan de développement. En 2023, un appel à projets sera lancé et les acteurs de la région seront invités à déposer des demandes de financement pour leur projet en plein air. Les projets identifiés comme structurants dans le cadre de la Signature innovation / plein air devront être cohérents avec les objectifs mentionnés à la section 3 du présent document.

3. OBJECTIFS DE LA SIGNATURE PLEIN AIR

Objectif 1 – Promouvoir les sites de plein air

Outil de mesure : Répertorier les nouveaux outils de promotion créés par la campagne de marketing territoriale et en collaboration avec Tourisme région de Thetford.

Objectif 2 – Assurer une pérennité des installations de plein air

Outil de mesure : Évaluer l'état des installations avant et après le financement des projets par le FRR-volet 3.

Objectif 3 – Accroître le nombre de lieux donnant accès aux milieux naturels

Outil de mesure : Répertorier les nouveaux équipements et les nouvelles infrastructures financés par le FRR-volet 3.

Objectif 4 – Augmenter ou bonifier les équipements, les sites et les infrastructures de plein air

Outil de mesure : Répertorier les nouveaux équipements et les nouvelles infrastructures financés par le FRR-volet 3.

Objectif 5 – Augmenter le nombre d'usagers des activités en plein air

Outil de mesure : Compiler les données recueillies par les responsables des sites ayant reçu du financement du FRR-volet 3.

Objectif 6 – Augmenter le nombre de nouveaux résidents

Outil de mesure : Recenser les données et l'évolution démographique par municipalité (évaluation grâce à la campagne de marketing territoriale).

Objectif 7. Augmenter le nombre de visiteurs par année

Outil de mesure : Compiler les données d'achalandage des sites avant le financement du FRR-volet 3 et deux ans après

4. CONSULTATION PAR SONDAGE – FAITS SAILLANTS

En octobre 2022, la population de la MRC des Appalaches a été invitée à répondre à un sondage en ligne.

Parmi les 385 répondants :

- 73,5% sont des femmes
- 61,3% sont âgés entre 25 à 44 ans
- 63 % habitent à Thetford Mines

Les sites et les attraits de plein air « coup de cœur » des répondants sont* :

- Parc national de Frontenac (49%)
- Sentiers pédestres des 3 Monts (44,6%)
- Mont Adstock (sports hivernaux) (42%)
- Piste cyclable de Thetford Mines (35%)
- Mont Grand Morne (31,6%)
- Parc du sommet de Thetford (30%)

Les activités de plein air les plus pratiquées sont* :

- Randonnée pédestre (87,2%)
- Raquette (58,7%)
- Sports nautiques (canot, kayak, planche à pagaie, etc.) (43,3%)
- Ski alpin et/ou planche à neige (42%)

Les éléments qui encourageraient les répondants à faire davantage d'activités de plein air sont* :

- Activités spéciales en plein air (cinéma en plein air, concert, etc.) (43,3%)
- Prêt d'équipement gratuit (39,2%)
- Coût moindre (34,8%)

- Site qui accepte les chiens (32,7%)
- Avoir l'information sur la localisation des sites de plein air (meilleure identification) (30%)
- Aires de repos / pique-nique (29%)

Les secteurs en plein air jugés prioritaires à développer sont* :

- Piste cyclable (réfection, prolongement, haltes, etc.) (58%)
- Meilleur accès aux rivières et lacs (46,4%)
- Événements en plein air (37,6%)

* *Plusieurs réponses étaient possibles*

5. EXTRAITS DE RÉPONSES AU SONDAGE

« Mes meilleurs souvenirs en plein air sont ceux que j'ai passés en famille, en forêt lors de courtes randonnées. Je crois que cela n'a pas besoin d'être époustouflant pour être apprécié et rayonner auprès de tous. Un simple parc avec des sentiers pédestres et des haltes est suffisant pour faire parler de lui. On veut profiter de la nature et de l'extérieur simplement sans payer des frais à chaque fois. »

« S'inspirer de lieux tels que des centres de villégiatures, mais sans besoin de mettre des spas. Seulement créer une ambiance zen. »

« Il y a des limites à vouloir se démarquer. Simplement faire des petites municipalités des milieux de vie à nouveau où il fait bon habiter et expérimenter. »

« Proposer un bel et vaste espace vert pour inviter les familles à pique-niquer, faire des sports d'été et d'hiver, avec des sentiers de randonnée. Une seule grande place qui pourrait répondre à plusieurs besoins et goûts en matière de plein air, et ce, en ville et gratuit. »

« Dans certains pays, il y a des barbecues publics dans les parcs pour favoriser les rassemblements et les pique-niques. On a déjà vu un jeu d'échecs géant en plein air à Philadelphie. La piste cyclable avec des infrastructures de base (eau et toilettes en tout temps) ainsi que des abris pour la pluie et le soleil »

« Offre de cours, cliniques, vélo de montagne, canot, escalade... Offre de location. Journée thématique (exemple : interprétation faune et flore, survie en forêt...) »

« On devrait développer un Foresta Lumina dans la région comme au mont Adstock ou autre pour faire connaître encore plus aux gens de l'extérieur la beauté de notre région »

« Cardio plein air, piste de ski de fond dans les municipalités qui n'en ont pas, patinage extérieur sur le lac avec lumières [...], terrains de pickleball dans les municipalités qui n'en ont pas [...] »

« Projets d'hébergement non traditionnel. Accueillir des compétitions diverses, ce qui augmente la notoriété des sites et de la région »

« Parcours arbre en arbre avec tyrolienne près d'un site minier. La vue serait indescriptible et unique! »

« Activités et rencontres incluant les aînés, faciles d'accès (ex. : yoga en nature ou au parc) »

« Permettre l'accès plus facilement aux kayaks et canots sur les plans d'eau (débarcadère plus accessible) »

« Organiser des événements plein air à impact régional et mettre l'accent sur la promotion »

« Publication des trésors de la région et rendez-vous pour les découvrir! »

« Développer des sentiers multi-usages sur les terrains miniers permettant l'accès aux randonneurs, vélo et vélo de montagne serait un attrait unique. Avec les points de vue uniques que la région offre et un peu d'information et d'interprétation, l'expérience serait sans comparaison avec la concurrence. [...] les terrains miniers sont un parfait terrain de jeu pour le plein air. Ils mélangent nature, sites hors du commun, point de vue en altitude, histoire et patrimoine. »

6. ANALYSE FFOM DU PLEIN AIR DANS LA MRC DES APPALACHES

6.1. Forces

Au niveau de l'offre d'activités de plein air

- La région propose à sa population et aux visiteurs une offre très diversifiée en activités de plein air :
 - Vélo (route, montagne)
 - Randonnée (à pied ou raquette)
 - Ski de fond, ski alpin et planche à neige
 - Glissade sur tube
 - Hébertisme
 - Escalade
 - Deltaplane/parapente
 - Golf
 - Pêche
 - Équitation
 - Camping
 - Plongée
 - Sports nautiques (canot, kayak, planche à pagaie, etc.)
- Chacune des 19 municipalités de la MRC propose au moins un site de plein air à sa population (sentiers de marche ou parc en nature).
- Une grande majorité des municipalités de la MRC s'est concertée afin de créer le Chemin de Saint-Jacques qui est un sentier de longue randonnée à pied ou à vélo de montagne (250 km).
- Dans la région, on retrouve 13 lacs, dont le lac Aylmer et le Grand lac Saint-François, 2 des plus grands plans d'eau localisés au sud du Saint-Laurent. Il est possible de faire la location d'embarcations nautiques sur ces 2 lacs ainsi qu'au Boisé du Domaine (Hôtel du Domaine), on compte également 3 marinas et quelques débarcadères pour les bateaux.



- Parmi ses plus grands atouts, la région profite de la présence du Parc national de Frontenac (seul parc national du réseau de la SEPAQ de toute la Chaudière-Appalaches). La présence d'un parc national sur le territoire assure une excellente notoriété et une force attractive pour la région.
- La géographie de la région propose 5 sommets offrant des points de vue exceptionnels sur des paysages variés (mont Grand Morne, mont Adstock et Sentiers pédestres des 3 Monts).
- La présence de 3 zones de conservation, de protection et d'interprétation du milieu naturel (Sentiers pédestres des 3 Monts, Parc national de Frontenac et Étang Stater) offre une grande biodiversité.
- La réserve écologique de la Serpentine-de-Coleraine est accessible à des fins d'éducation, ce qui est relativement rare pour un territoire hautement protégé.
- Le Club des ornithologues de la région de l'Amiante (CORA) a produit un guide ornithologique. Il répertorie 17 lieux où l'observation d'oiseaux est possible sur le territoire. On y mentionne que 251 espèces ont été vues par les observateurs d'oiseaux.
- L'offre de vélo de route s'avère intéressante pour la population de Thetford Mines et ses visiteurs (un réseau de 26 km de pistes cyclables asphaltés en site propre).
- La ville de Thetford Mines, localisée au centre de la MRC des Appalaches, dispose de plusieurs sites d'activités de plein air, notamment :
 - Au cœur du centre-ville de Thetford Mines : un club de golf et curling ainsi que des sentiers de ski de fond et de raquette
 - Au Parc du sommet de Thetford : une vingtaine de kilomètres de sentiers de vélo de montagne, dont 7 km de sentiers sont accessibles aux marcheurs
 - Au Boisé du Domaine : une offre d'activités nautiques variées
 - Dans le secteur de Black Lake : le Club de ski de fond de l'Or Blanc (ski de fond et raquette)
 - Sur le chemin Flintkote : un site de plongée sous-marine
 - Étang Madore : un site de pêche (accessible) avec un sentier de marche et des aires de repos
 - Parcs Saint-Charles et Saint-Noël donnant tous deux accès à la rivière Bécancour (activités pêche en ville)
- Les sentiers équestres des Appalaches (SEDA) entretiennent 38 km de sentiers sur le territoire de la MRC.

- La station récréotouristique du Mont Adstock est non seulement un pôle central unique pour l'offre de plein air hivernal sur le territoire, mais est également attractive pour les adeptes de plein air du Québec sur 4 saisons.
- Le Sentier des mineurs, à Sacré-Cœur-de-Jésus, est le seul ancien site minier où l'on peut pratiquer la randonnée pédestre et observer les vestiges miniers. Il représente un pôle d'activité de plein air important dans ce secteur de la MRC.
- Depuis peu, la ville de Thetford Mines a sur son territoire des offres d'initiation au vélo de montagne (Club de vélo de montagne Cycles Vallières) et au ski de fond (Club de ski de fond de Thetford).
- La région propose un calendrier d'événements et d'activités de plein air bien garni (Journée trippante, Tour cycliste du lac Aylmer, randonnées aux flambeaux (l'hiver), Week-end du Vieux-West, ateliers et formations aux Sentiers pédestres des 3 Monts, Adstock en couleurs, Fête de la pêche, etc.).

Au niveau des partenariats

- Plusieurs organisations touchent de près ou de loin au plein air dans la MRC des Appalaches :
 - Les municipalités et la ville de Thetford
 - Le Centre de services scolaire des Appalaches (préscolaire : Enfant Nature, secondaire et primaire : concentration plein air)
 - Le Cégep de Thetford
 - Les CPE Parc-en-ciel, Le Champignon, La Tourniquette et le bureau coordonnateur
 - L'Office de tourisme MRC des Appalaches, la Société de développement économique de la région de Thetford
 - Le CISSS Chaudière-Appalaches
 - La Corporation de développement communautaire des Appalaches
 - Les organisateurs événementiels
 - Les comités des politiques familles et aînés
 - Les associations en lien avec la nature, l'environnement et le plein air
 - Les regroupements d'artistes
 - Les diverses organisations offrant des activités en plein air (ex. : club de ski de fond, club de marche, club de photo ou d'ornithologie, etc.)

- Des intervenants de la MRC des Appalaches participent aux Tables de concertation de l'URLS – Chaudière-Appalaches (plein air et vélo)
- L'École Saint-Nom-de-Jésus de Beaulac-Garthby offre un programme pédagogique de plein air. Tous les élèves de la maternelle à la 6e année bénéficient de 2 heures et demie d'activités en plein air par semaine).
- La Polyvalente de Disraeli offre une concentration en plein air (134 jeunes inscrits en 2022-2023).
- L'implantation du projet Enfant Nature a permis à près de 80 intervenants de la petite enfance et du milieu scolaire d'être formés pour effectuer de la pédagogie en plein air. Le projet a pour objectif de contrer le « déficit nature » observé chez les enfants.
- Quelques municipalités de la MRC participent au programme Accès-Loisirs Québec.



6.2. Faiblesses

- La MRC dispose d'une très grande offre d'activités de plein air, mais elle n'a pas de site qui la distingue réellement des autres régions du Québec.
- Malgré plusieurs tentatives répétées, la MRC n'a toujours pas de piste cyclable régionale.
- Il y a peu d'activité d'initiation pour les jeunes enfants en dehors des heures scolaires.

- L'offre de randonnée pédestre est principalement centrée sur la courte randonnée d'une journée et moins.
- D'après les résultats du sondage, il est difficile de trouver les sites de plein air existants sur le territoire, particulièrement en ce qui a trait aux mises à l'eau pour des embarcations nautiques sans moteur. La promotion, la signalisation et les infrastructures d'accueil sont manquantes dans certains cas.
- Hormis le Sentier des mineurs, la région compte peu de sites où se mélangent nature et culture.
- Il y a peu d'options de glissade hivernale offerte gratuitement à la population sur le territoire.
- Il y a peu de prêts d'équipement de plein air gratuits.
- La rivière traversant la ville de Thetford (rivière Bécancour) est faiblement mise en valeur.
- L'offre d'activités de plein air se révèle non adaptée et insuffisante pour les aînées.
- Il y a peu d'offres pour les personnes à mobilité réduite.
- Il y a une faible concertation entre les acteurs du plein air.

6.3. Opportunités

- La MRC a identifié le plein air comme étant sa signature. Ainsi, grâce à l'enveloppe de 1,3 M\$ du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation, des sommes pourront être attribuées à des projets de plein air structurants.
- Le plein air constitue un secteur important pour le développement et la promotion touristique de Tourisme région de Thetford. Plusieurs actions ont déjà été réalisées, dont la mise en ligne d'un nouveau répertoire des sites de plein air (randonnées pédestre et à vélo) <https://www.pleinairregionthetford.com/>.
- L'URLS de la Chaudière-Appalaches dispose d'une ressource afin de veiller au développement du plein air et octroie des subventions (PAFILRS) afin de favoriser la création de projets (formation, activité d'initiation, achat d'équipement, etc.).
- Il existe de nombreuses sources de subventions et d'aides financières pouvant aider au développement d'activités et de sites de plein air (Développement économique Canada, MRC, URLS, MAMH, MEES, ministère du Tourisme, Nouveaux Horizons pour les aînés, Desjardins, budget participatif de la ville de Thetford, etc.).

- Dans le plan de mise en valeur des milieux humides et hydriques de la MRC des Appalaches, l'action suivante y est inscrite : « 3.3.3 : Soutenir les démarches pour protéger et mettre en valeur des MHH à des fins récréatives, touristiques et de loisirs ».
- Les municipalités de la MRC sont, pour la plupart, en démarche de réalisation d'une politique familles et aînés. Une politique MADA-PFM régionale verra également le jour en 2023.
- La Ville de Thetford a mandaté la Firme BC2 pour concevoir un plan d'aménagement de ses parcs et espaces verts. Le plan est en cours de réalisation.
- Il y a une tendance à l'aménagement de cours d'école plus « vertes » et pouvant être utilisées à l'année.
- L'enseignement en nature gagne en popularité auprès des enseignants.

6.4. Contraintes

- Les sites de plein air sont difficilement rentables et les gestionnaires doivent tout de même investir régulièrement afin de garder les infrastructures sécuritaires.
- Les écoles ne disposent pas des fonds suffisants pour les déplacements en autobus vers des sites de plein air.
- Les sites de randonnée n'ont pas de formation et d'expertise en entretien de sentiers.
- La main-d'œuvre est très difficile à trouver, autant celle rémunérée que bénévole.
- Le coût des assurances est très élevé pour certaines activités de plein air, notamment les activités pratiquées sur un lac.
- Le vandalisme est un enjeu important dans les sites de plein air.
- Plusieurs sites sont opérés et entretenus par des bénévoles, ce qui peut être un enjeu au niveau de la pérennité.
- La population est vieillissante.
- Le processus d'entente avec les propriétaires privés (pour les écoles, les organisations de plein air, etc.) est complexe, notamment au niveau des assurances.

7. MISSION ET VISION DU DÉVELOPPEMENT DU PLEIN AIR

7.1. La mission du développement du plein air dans la MRC des Appalaches

Les espaces naturels et les sites de plein air de proximité sont situés au cœur des milieux de vie de la MRC des Appalaches. La région dispose de sites de plein air qui sont facilement accessibles à tous les citoyens et à tous les profils - autant les grands sportifs que les actifs ou les contemplatifs. En toute saison, on peut pratiquer une multitude d'activités seul, en famille ou entre amis, selon les intérêts, le rythme et les disponibilités de chacun.

7.2. La vision du développement du plein air dans la MRC des Appalaches

Le développement et la valorisation du plein air de proximité deviennent la marque distinctive de la MRC des Appalaches. Elle s'inscrit dans le cadre des efforts collectifs visant la consolidation de la qualité de vie et le développement du pouvoir d'attraction de nouveaux citoyens.

La stratégie de plein air mise avant tout sur l'expérience citoyenne dans une démarche globale, concertée et distinctive.

La vision de la MRC s'appuie donc majoritairement sur la randonnée pédestre, laquelle est articulée autour de la mise en valeur de trois principaux sites dans le but de générer un effet d'entraînement ailleurs sur le territoire.

8. ORIENTATIONS STRATÉGIQUES

Sur la base des analyses, du diagnostic et des rencontres en comité de travail, des orientations stratégiques ont été définies afin d'établir les actions à prioriser en 2023-2025.

Orientations	Actions à mettre en place	Promoteurs
Faire connaître les lieux de plein air à la population.	<p>Répertorier tous les parcs et les espaces verts (photographies et particularités des sites) sur une même plateforme : https://www.pleinairregionthetford.com/</p> <p>Identifier tous les accès où la population peut mettre une embarcation sans moteur à l'eau et/ou pêcher et les promouvoir auprès de la population (ex. : Pont à chevilles sur le chemin Bennett à Irlande).</p> <p>Cartographier et géolocaliser tous les sentiers de plein air avec la même application.</p> <p>Avec l'aide de Tourisme région de Thetford, faire la promotion de ces différents outils.</p>	MRC Tourisme région de Thetford

<p>Encourager la population à utiliser les sites de plein air de proximité et à intégrer la pratique d'activités de plein air au quotidien.</p>	<p>Encourager les municipalités à organiser des activités en plein air (ex. : Fête des voisins, cours de yoga, etc.).</p> <p>Organiser des journées « spéciales » afin de mettre en valeur les sites et les activités de plein air (ex. : offrir des journées portes ouvertes dans les sites payants).</p> <p>Appuyer les municipalités dans le développement de leurs espaces verts (ex. : créer des espaces de détente, coin avec ombrage, mobilier et modules de jeux qui s'intègrent bien à la nature).</p> <p>Contribuer aux initiatives visant la location ou le prêt d'équipement gratuit.</p> <p>Identifier les opportunités d'intégrer des éléments culturels dans les sentiers et les espaces verts.</p> <p>Sensibiliser les employeurs aux bénéfices de favoriser les activités de plein air auprès de leurs employés (ex. : rabais dans les sites de plein air, aménagement d'un espace de pause à l'extérieur, team building en plein air, etc.).</p> <p>Encourager les sites de plein air à aménager adéquatement leur site et à acheter des fauteuils adaptés pour les personnes à mobilité réduite (ex. : fauteuil Trackz Mobilité).</p> <p>Promouvoir la pratique d'activités de plein air en utilisant divers médias (ex. : créer des podcasts et/ou des capsules à la radio avec des passionnés de plein air, etc.).</p>	<p>MRC</p> <p>Municipalités</p> <p>Sites de plein air</p> <p>Cégep de Thetford</p> <p>Chambres de commerce</p> <p>SDE région de Thetford</p>
---	---	--

<p>Appuyer les décideurs locaux dans leurs démarches d'amélioration des espaces verts, des sentiers et des sites de plein air.</p>	<p>Identifier les sites inspirants dans la MRC et en dehors de la MRC, et organiser des visites de ces sites.</p> <p>Sensibiliser les municipalités à rendre leurs sentiers pédestres plus attractifs pour tous les types de marcheurs (actifs, contemplatifs, jeune clientèle, etc.) par le biais de mobilier particulier, d'espaces culturels, d'aires d'observation, etc.</p> <p>Participer aux démarches et à la mise en place des actions inscrites aux politiques familles et aînés des municipalités en lien avec les activités de plein air (ex. : améliorer les accès aux toilettes et à de l'eau potable (fontaine d'eau), développer des espaces chauffés en hiver).</p> <p>Organiser des séances d'information en collaboration avec l'URLS-CA (ex. : recrutement de bénévoles, aménagement d'espaces verts).</p> <p>Créer des « séances d'inspiration » en demandant à des firmes de présenter leur offre de services.</p> <p>Répertorier et mettre en valeur les bons coups dans la MRC (ex. : remboursement d'une partie de l'abonnement annuel au Parc national de Frontenac par la municipalité d'Adstock pour ses citoyens, aire de repos à Kinnear's Mills, cours de yoga à Thetford, etc.).</p> <p>Réfléchir à des thématiques particulières qui pourraient différencier les sentiers et les espaces verts des municipalités.</p> <p>Encourager les municipalités à réserver un budget annuel pour le développement et l'entretien de leurs sentiers et de leurs sites de plein air.</p> <p>Valoriser l'implication des bénévoles en plein air.</p>	<p>MRC</p> <p>Municipalités</p> <p>CISSS-CA</p> <p>URLS-CA</p>
--	---	--

<p>Favoriser le développement d'activités de plein air auprès des enfants (2-12 ans) en milieu scolaire et en garderie.</p>	<p>Contribuer à la mise sur pied d'un projet-pilote de prêt d'équipement de plein air pour la clientèle préscolaire.</p> <p>Collaborer avec les partenaires du milieu (CISSS, CSSA et écoles) afin de poursuivre « l'approche nature » dans les écoles et les garderies.</p> <p>Aider les écoles et les garderies à créer des partenariats avec leur municipalité.</p> <p>Voir les possibilités de partenariat avec le Programme d'éducation internationale (PEI) et le CFP Le Tremplin pour bonifier les sites de plein air (ex. : projets d'interprétation sur la faune et la flore).</p> <p>Soutenir le développement des écoles qui ont un programme plein air (Polyvalente de Disraeli et école primaire de Beaulac-Garthby).</p> <p>En collaboration avec les agents des saines habitudes de vie du CISSS, organiser une activité de formation et d'atelier d'une journée pour les garderies et les écoles du programme Enfant Nature et lors d'événements publics, faire connaître l'approche de pédagogie en plein air.</p>	<p>MRC</p> <p>Municipalités</p> <p>CISSS</p> <p>CSSA</p> <p>Écoles</p> <p>Garderies</p> <p>Sites de plein air</p>
<p>Consolider, développer et sécuriser des voies cyclables.</p>	<p>En collaboration avec les municipalités, explorer la possibilité d'aménager des pistes cyclables en sites propres dans le secteur sud de la MRC.</p> <p>Étudier les options possibles afin de relier des réseaux cyclables déjà existants.</p>	<p>MRC</p> <p>Municipalités</p>

<p>Développer une stratégie de codéveloppement avec les sites de randonnée pédestre de la région offrant un fort potentiel attractif extrarégional.</p>	<p>Améliorer la concertation entre les sites de randonnée pédestre.</p> <p>Explorer les bonnes pratiques en matière de planification, de gestion, d'entretien et de gouvernance des sites de randonnée pédestre.</p> <p>Collaborer à la mise en place de formation pour les équipes d'entretien des sites.</p> <p>Vérifier la possibilité de créer un partenariat avec le CSSA (CFP Le Tremplin) et Emploi-Québec pour aider à l'entretien des sentiers.</p> <p>Explorer les programmes de financement pouvant appuyer cette démarche de codéveloppement.</p>	<p>MRC</p> <p>Sites de plein air</p>
<p>Développer et soutenir les sites et les activités de plein air.</p>	<p>Appuyer les promoteurs dans le développement de produits expérientiels d'aventure en forêt (ex. : arbre en arbre, parcours en forêt illuminé, slackline, via ferrata, luge de montagne, patinoire sur lac, etc.).</p> <p>Collaborer à l'amélioration de l'accès aux plans d'eau en appuyant des projets d'aménagement d'espaces publics en bordure des lacs et des rivières.</p> <p>Contribuer à développer ou à renforcer la mise en valeur des mines par la nature (ex. : Sentiers des mineurs, sentier de marche ou vélo entre le quartier Mitchell et le centre-ville de Thetford, site de plongée Flintkote).</p> <p>Appuyer les sites et les attraits de plein air de la région dans l'élaboration de leurs projets de développement et signalisation.</p> <p>Encourager la création et l'aménagement de nouveaux sites pour la pratique d'activités de plein air ainsi que des sites d'observation, d'éducation et d'interprétation de la faune et la flore.</p> <p>Appuyer les organismes et les municipalités dans la mise en valeur de leurs sites naturels ayant une biodiversité exceptionnelle (ex. : milieux humides).</p>	<p>Municipalités</p> <p>Sites et activités de plein air</p> <p>Promoteurs privés</p> <p>SDE région de Thetford</p> <p>Tourisme région de Thetford</p>

	Appuyer les organisations dans leur démarche de conserver leurs droits de passage sur les propriétés privées (ski de fond, raquette, etc.) pour préserver le maintien des activités en place.	
Faire rayonner la signature auprès des clientèles cibles.	<p>Élaborer une image de marque pour la région.</p> <p>Réaliser un plan de communication et marketing du plein air.</p> <p>Promouvoir la MRC à l'extérieur de la région.</p>	<p>MRC</p> <p>Municipalités</p> <p>Tourisme région de Thetford</p>

9. CONCLUSION

Le plan de développement du plein air de la MRC des Appalaches met en lumière plusieurs constatations. De fait, avec ses nombreux lacs et rivières, ses 5 sommets offrant de magnifiques points de vue, sa station de ski 4 saisons, son parc national, sa réserve écologique et ses sites de vélo de montagne, la région a tout pour plaire aux amateurs de plein air.

Les réponses au sondage sont également éloquentes. La région possède beaucoup plus de forces et d'opportunités que de faiblesses et de points à améliorer. La majorité des répondants a mentionné que la région possède déjà presque tout pour satisfaire leurs besoins en matière de plein air.

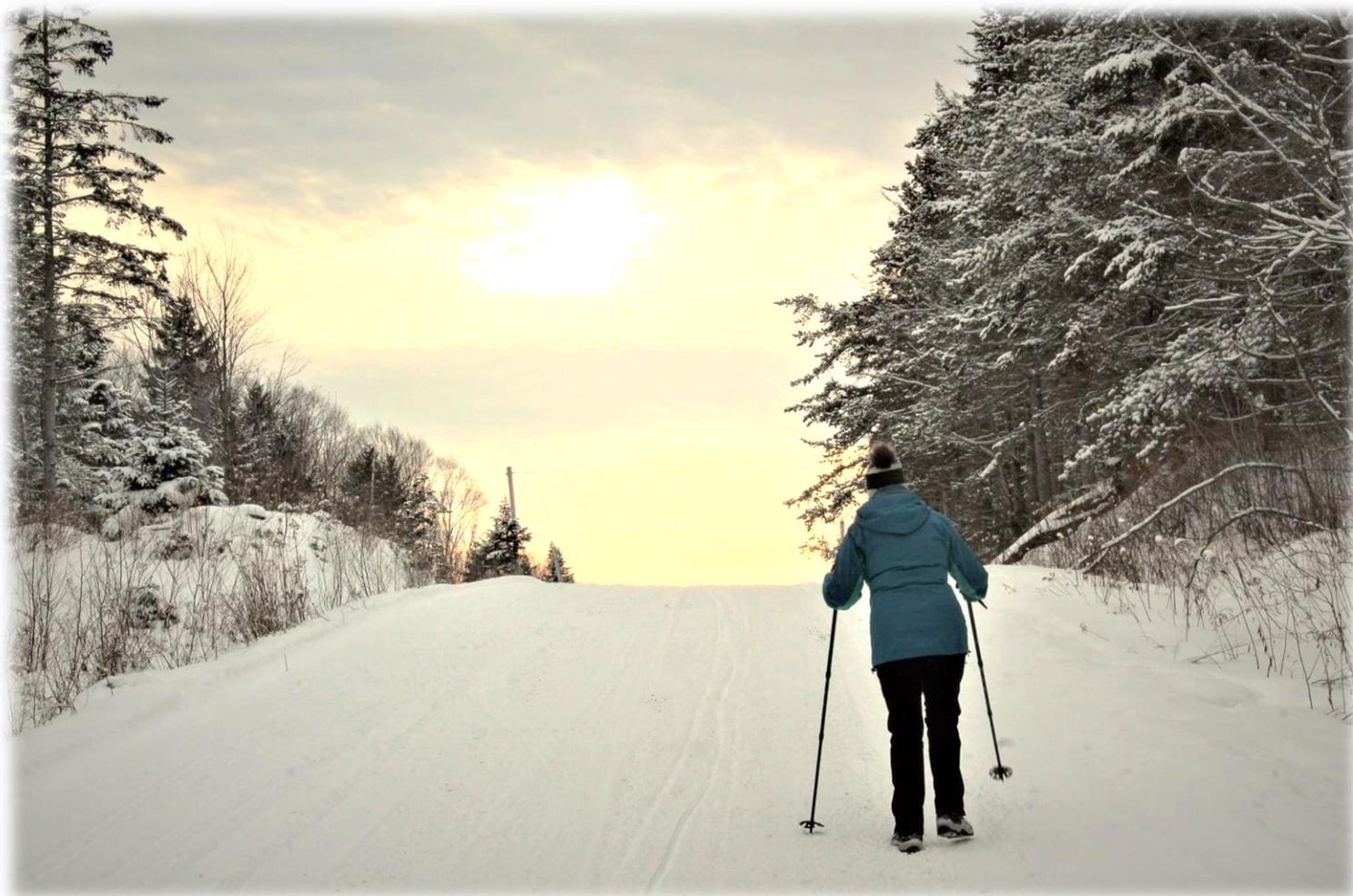
Ainsi, grâce à ses multiples atouts de plein air, la MRC des Appalaches a un pouvoir d'attraction indiscutable sur les nouveaux arrivants qui sont de plus en plus nombreux à souhaiter s'établir en région pour quitter le rythme effréné des grandes villes. De plus, cette offre suscite un intérêt croissant auprès de la population. Avec le positionnement actuel des garderies, des écoles et des instances politiques en faveur du plein air, le moment est propice pour mettre l'accent sur l'intégration du plein air dans l'aménagement des municipalités.

Améliorer l'accessibilité des sites, la qualité de l'expérience et la promotion est un objectif important sur lequel s'appuie le plan de développement du plein air de la MRC des Appalaches.

La réalisation de chacune des actions du plan nécessitera la mise en commun des forces de l'ensemble des acteurs et devra assurer des collaborations étroites entre les décideurs locaux et les organisations qui œuvrent dans le plein air. Nul doute que la réalisation des actions du plan permettra de valoriser pleinement l'immense potentiel du territoire des Appalaches en matière de plein air. Il servira de levier à son développement économique, à l'accroissement démographique et à l'amélioration de ses milieux de vie.



ANNEXES



Crédit photo : Renald Isabelle

ANNEXE A – COLLABORATEURS

La réalisation du plan de développement du plein air dans la MRC des Appalaches a nécessité la participation de nombreux intervenants du milieu. La MRC des Appalaches, qui a coordonné les travaux de rédaction du plan, tient à les remercier pour leur disponibilité et le temps investi. Leur implication a contribué à ce que ce document reflète la réalité du plein air dans la MRC des Appalaches.

RECHERCHE ET RÉDACTION

Heidi Bédard, chargée de projet Signature innovation / plein air, MRC des Appalaches

PHOTOGRAPHIES

Renald Isabelle

MEMBRES DES COMITÉS CONSULTATIFS

Carole Mercier, conseillère en développement territorial, MRC des Appalaches

Cassy Lachance, coordonnatrice aux communications, MRC des Appalaches

Heidi Bédard, chargée de projet Signature innovation / plein air, MRC des Appalaches

Jacynthe Patry, préfète de la MRC des Appalaches et mairesse de la paroisse de Disraeli

Jézabel Amesse, agente de promotion des saines habitudes de vie, CISSS

Laurence Blais, agente de développement en loisir, URLS Chaudière-Appalaches

Louis Laferrière, directeur général de la MRC des Appalaches en 2022

Louise Nadeau, conseillère en développement territorial, MRC des Appalaches

Marie-Christine Lambert, organisatrice communautaire, CISSS

Nathalie Mercier, conseillère en développement régional et aux affaires municipales, ministère des Affaires municipales et de l'Habitation

Richard Labbé, maire de Saint-Jean-de-Brébeuf

Rick Lavergne, directeur général de la MRC des Appalaches

Sonia Roberge, directrice du service éducatif, Centre de services scolaire des Appalaches

ORGANISMES CONSULTÉS

Association de vélo de montagne des Appalaches

Boisé du Domaine

Club de Golf et Curling de Thetford

Club de ski de fond de Thetford

Comité raquette du Club de Golf et Curling de Thetford

Écoles de la MRC des Appalaches

Garderies de la MRC des Appalaches

Mini-Golf Disraeli

Municipalités de la MRC des Appalaches

Parc national de Frontenac (SÉPAQ)

Sentiers pédestres des 3 Monts

Station récréotouristique du Mont Adstock

Tourisme région de Thetford

Verte Irlande

ANNEXE B – ACTIVITÉS DE CONSULTATIONS RÉALISÉES

Activités	Objectifs	Participation
Lecture des diverses planifications stratégiques régionales et des projets soutenus par le Fonds régions et ruralité	Réunir les informations disponibles au début de processus. Débuter le FFOM du plein air de la MRC.	N/A
Sondage web auprès de la population	Identifier les points forts et faibles du plein air dans la MRC du point de vue des utilisateurs locaux. Recueillir les besoins et les attentes de la population.	385 répondants
Sondage web auprès des services de garde	Questionner ce public cible sur des enjeux particuliers (ex. : proximité des sites de plein air, accès à des espaces verts, etc.).	16 garderies
Sondage web auprès des écoles	Questionner ce public cible sur leurs habitudes de sorties en plein air et les enjeux particuliers qui les empêchent de faire régulièrement de telles sorties.	14 écoles
Sondage web auprès des gestionnaires de sites de plein air	Cerner les principaux enjeux de ce public cible.	11 organisations
Sondage web auprès des municipalités de la MRC	Identifier les points forts et faibles du plein air dans la MRC du point de vue des décideurs locaux. Connaître les projets en voie de réalisation.	16 municipalités

	<p>Identifier les partenariats possibles entre les municipalités, les écoles, les garderies et les sites de plein air.</p> <p>Connaître les incitatifs proposés par les municipalités pour encourager leurs citoyens à profiter du plein air.</p>	
Rencontre avec les comités en démarche de leur reconnaissance Municipalité Amie des aînés et politique famille et aînés	Connaître les besoins de la population rurale en matière de plein air.	6 comités
Rencontre avec les décideurs locaux pour un projet de piste cyclable régionale	Valider l'intérêt des municipalités à créer des pistes cyclables ou un réseau cyclable touristique.	6 municipalités
Rencontre avec les maires et les directions des municipalités gestionnaires du Sentier du Vieux-Barrage	Explorer la possibilité de bonifier le Sentier du Vieux-Barrage grâce à divers projets uniques et novateurs.	3 municipalités
Rencontre avec les employés de Tourisme région de Thetford et de la SDE région de Thetford	Compléter et bonifier le plan de développement plein air de la MRC	3 professionnels
Rencontres avec les directeurs des loisirs municipaux	Compléter et bonifier le plan de développement plein air de la MRC	4 professionnels
Rencontres avec les responsables des sites et des activités de plein air	Compléter et bonifier le plan de développement plein air de la MRC	15 organisations

ANNEXE 3 – EXTRAITS DES ÉLÉMENTS STRATÉGIQUES DU RAPPORT DANCAUSE CONSEIL EN STRATÉGIE D’AFFAIRES (2021)

À la suite de la rencontre du 14 avril 2021 avec les élus et les acteurs du milieu et aux réflexions sur l'analyse comparative du territoire, la thématique du plein air prédomine. Voici les informations identifiées qui justifient ce choix. Quatre mots porteurs caractérisent le « plein air » dans la MRC des Appalaches :

- **Proximité** : Plusieurs activités sont à moins de 20 minutes du lieu de résidence.
- **Accessibilité** : Les activités peuvent être pratiquées par la population en général, peu importe leur âge et leur forme physique.
- **Possibilité et diversité** : Le carnet d'adresses regorge d'activités fortes différentes (ex. : pêche, motoneige, randonnée pédestre, plongée, deltaplane, etc.)
- **Plaisir et dynamisme** : La population aime avoir du plaisir et festoyer ensemble. Le plein air est un bon prétexte pour le faire, car quoi de mieux que de festoyer sur un terrain de jeux, dans notre cour arrière!

Le plein air n'est pas seulement la pratique de sports extérieurs, mais beaucoup plus...

Le plein air c'est être dehors et en symbiose avec le territoire, que ce soit par la pratique d'un sport, l'observation ou la lecture, l'éducation ou se tenir en forme et en santé, le plein air c'est un lieu, donc ce qu'on en fait est rempli de possibilités.

Tous les secteurs touchent au plein air : économie, santé, éducation, sports et loisirs, tourisme, etc.

Le plein air a une couleur différente selon la municipalité ou le secteur, ce qui est attrayant c'est l'arc-en-ciel : Le plein air est intéressant par la diversité des attraits, des paysages et des climats de chaque municipalité et les possibilités qu'elles offrent. Comme les saisons, le plein air a tout son sens dans la MRC lorsqu'on regarde l'ensemble et non, seulement une municipalité.

Le plein air se veut une thématique mobilisante et engageante pour tous les utilisateurs du territoire : Autant les résidents permanents, les résidents saisonniers et les touristes, les jeunes familles, les jeunes retraités ou les travailleurs actifs.

Les élus et les acteurs du milieu l'ont choisi à 91% lors de la rencontre du 11 mai 2021.