

## LE VÉCU DE PLEIN AIR

Julie Beaumont, Laboratoire en loisir et vie communautaire  
et Dominique Devost, Cégep du Vieux Montréal

---

L'Observatoire a comme mandat d'informer les acteurs du loisir des tendances et pratiques qui peuvent orienter leurs décisions. Le présent bulletin propose un modèle de référence pour comprendre le vécu de plein air des adeptes. Développé par Dominique Devost, professeur au département des techniques d'intervention en loisir du Cégep du Vieux-Montréal, ce cadre conceptuel des activités de plein air s'enrichit et se perfectionne depuis 1984. À ce jour, plus de 600 techniciennes et techniciens d'intervention en loisir ont été initiés à cette façon de comprendre les activités de plein air.

---

### POURQUOI DÉFINIR LE VÉCU DE PLEIN AIR?

Définir le vécu de plein air sert à nommer les composantes de l'expérience, c'est-à-dire à situer les éléments et à établir un langage commun pour circonscrire un secteur trop souvent galvaudé. Ce texte sans prétention se veut un partage d'une longue réflexion et non un discours écologique qui qualifie les bonnes et les mauvaises pratiques de plein air. Les composantes de la carte conceptuelle seront détaillées dans le texte qui suit.

### PRÉMISSSES

#### LES DIVERSES TYPOLOGIES : L'ACTIVITÉ EN PLEIN AIR ET L'ACTIVITÉ DE PLEIN AIR

D'une part, **l'activité en plein air** se caractérise par l'utilisation de l'environnement comme support à la pratique d'une activité. L'environnement est un lieu où se déroule l'activité, sans plus. D'autre part, **l'activité de plein air** nous renvoie à un concept plus complexe : il s'agit d'une manière d'être avec l'environnement et avec les gens qui partagent l'activité. L'individu est conscient de son environnement, il reconnaît l'importance des sens et respecte le rythme de mère Nature. En somme, le vécu de plein air réside dans un état d'esprit, une manière d'être et de concevoir le monde.

### LE CARACTÈRE NON COMPÉTITIF DE L'ACTIVITÉ

L'activité compétitive oblige l'individu à porter son attention sur le résultat de sa performance plutôt que sur l'environnement. Ainsi, les activités axées sur la compétition avec les autres ou soi-même sont considérées comme des activités physiques en plein air. À l'opposé, l'activité de plein air invite l'individu à respecter son rythme et sa capacité individuelle. Il cherche à prendre son temps et non à faire le meilleur temps. Néanmoins, l'exclusion de la compétition ne signifie pas qu'il faut renier une expérience de haute intensité. L'activité de plein air est simplement accessible à tous sans considération du rendement.

### LES TECHNIQUES

Les activités, les techniques et les équipements sont des outils pour établir une relation avec l'environnement. La maîtrise des techniques n'a de sens que dans la mesure où elle rend l'esprit disponible au contact avec la nature. Dès que l'équilibre entre les habiletés motrices, le niveau de maîtrise des équipements et l'activité est rompue, l'individu n'est plus concentré sur sa relation avec l'environnement. Par conséquent, il pratique une **activité en plein air**, il oublie l'environnement au profit d'un niveau technique qu'il ne maîtrise pas.

## LA MÉTÉOROLOGIE

La température parfaite existe-t-elle? En fait, seule notre perception de la température indique si la météo est bonne ou mauvaise. Ici, la météo est considérée comme une composante indissociable du vécu de plein air. Peu importe le froid, la chaleur, la pluie, la neige, la nature offre quatre saisons dont le potentiel est incommensurable.

## LES COMPOSANTES DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

### L'HUMAIN

Sans l'humain, le concept des activités de plein air n'existe pas dans la mesure où ce qui reste, c'est la nature. Conséquemment, l'Homme est le principal acteur de son expérience: il tente de combler ses besoins et ses intérêts affectifs, sociaux, cognitifs et physiques lors de la pratique d'une activité.

Dans un autre ordre d'idées, son niveau d'engagement et d'intensité précisera la « profondeur » de l'expérience et l'interprétation qu'il fait de son vécu déterminera s'il vit une expérience de plein air ou en plein air.

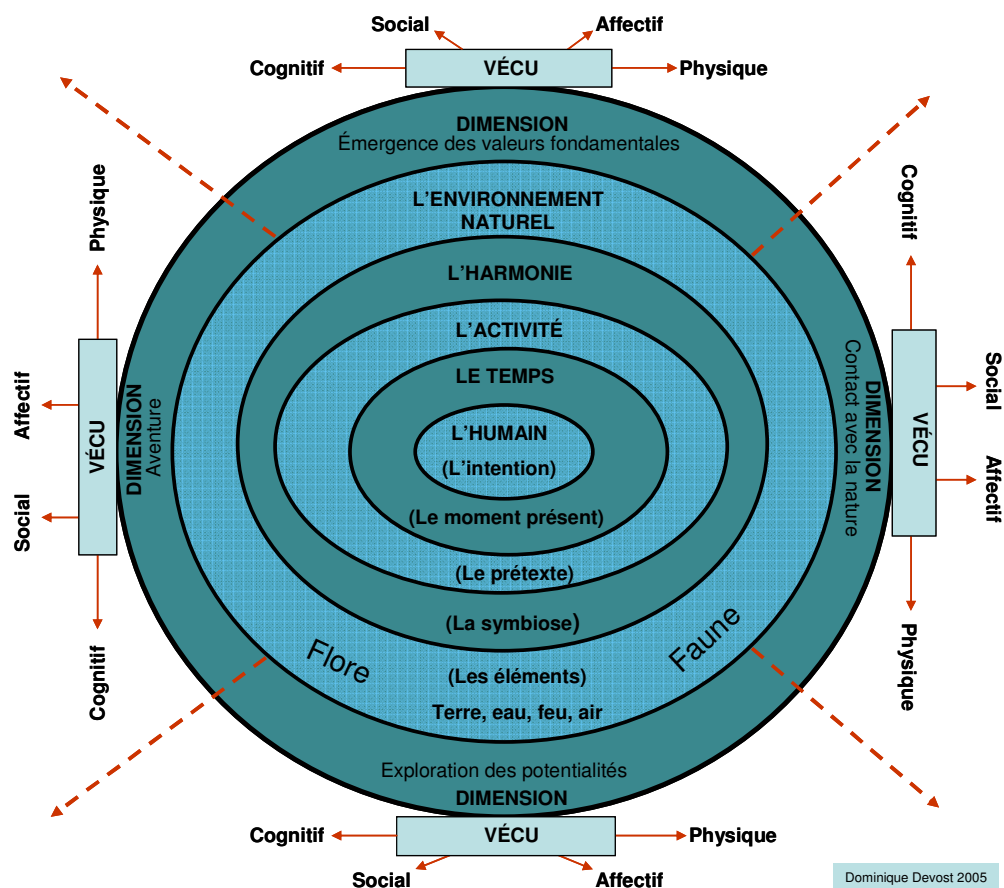
### LE TEMPS

Tout comme la météorologie, le temps ne dicte pas la pratique de l'activité. L'individu profite de son expérience et vit l'instant présent. Adoptant un comportement à l'antipode du rythme de vie nord-américain, l'individu contemple, regarde, déguste les moments de détente et de partage. Le vécu en plein air est celui d'un moment de détente et d'apaisement. Il s'agit de saisir l'instant présent sans attendre une expérience hors de l'ordinaire.

## L'ACTIVITÉ, UN PRÉTEXTE

Quelle que soit la nature de l'activité, l'expérience sensorielle et la rencontre avec la nature sont au centre des préoccupations. Dès lors, l'activité offre un contexte où le résultat importe peu. Elle est un prétexte pour s'évader, se mettre en contact avec l'environnement et permet un ensemble de petits moments heureux.

## LA CARTE CONCEPTUELLE



Dominique Devost 2005

## L'HARMONIE

Recherche de symbiose avec l'environnement, l'harmonie se crée par un rythme cohérent avec celui de la nature, plus concrètement, avec le temps, la lumière, la force du vent, la puissance de l'eau et les conditions météorologiques. Par exemple, l'utilisation du voilier permet à l'individu d'aller au rythme des vagues et du vent. Il sent le vent, il entend les voiles claquer. À l'opposé, la pratique d'un sport marin motorisé n'est pas une activité de plein air. L'odeur de l'essence, le bruit du moteur empêchent la recherche de cette complicité avec l'environnement. Bref, l'harmonie c'est sentir que l'on fait partie du décor.

## L'ENVIRONNEMENT NATUREL

Toutes les composantes de l'environnement sont des sources de fascination : l'absence d'odeur lorsqu'il fait -30 °C, l'odeur de la terre humide, la sensation de la rosée le soir tombé. Outre la recherche d'une complicité et d'une harmonie avec la nature, le vécu de plein air passe par le respect de l'environnement. Ces actions doivent tendre à préserver la nature et à éviter de l'abîmer.

### **QUATRE DIMENSIONS DE L'ACTIVITÉ DE PLEIN AIR**

Le vécu de plein air est propre à chaque personne. Un groupe peut vivre la même activité, sans toutefois explorer les mêmes dimensions. L'émergence des valeurs fondamentales, l'aventure, le contact avec la nature et l'exploration des potentialités se chevauchent durant l'activité de plein air. Par conséquent, ce sont les expériences passées ainsi que le potentiel des participants qui permettront de cibler les dimensions explorées.

## L'ÉMERGENCE DES VALEURS FONDAMENTALES

Lors d'une activité de plein air, la planification et l'organisation des besoins fondamentaux (manger, dormir, se vêtir, s'abriter) préoccupent constamment l'individu. Au-delà de la théorie de Maslow, l'obligation de répondre à ces besoins primaires fait émerger les valeurs fondamentales comme l'entraide, l'altruisme, le spiritualisme, la spontanéité.

## L'AVENTURE

L'aventure se traduit par l'inconnu, l'inhabituel, l'incertitude, l'inattendu. L'aventure peut se vivre par un voyage solitaire sans itinéraire ou tout simplement par l'abandon d'une routine bien campée. Elle invite à ne rien programmer et à vivre pleinement ses émotions. Évidemment, la sensation d'aventure est relative à l'âge, aux habiletés et aux expériences passées.

## LE CONTACT AVEC LA NATURE

Les caractéristiques de l'ère actuelle stimulent nos sens à l'excès : la vitesse de l'information, les messages publicitaires omniprésents, les bruits constants ou encore l'odeur de l'essence invitent l'Homme à ne plus considérer ses expériences sensorielles. Le contact avec la nature offre un environnement sobre qui permet de renouer avec les sens.

## L'EXPLORATION DES POTENTIALITÉS

La perception que nous avons de notre potentiel influence notre vécu. Lors d'une expérience de plein air, l'individu reconsidère ses capacités, ses habiletés et approfondit sa connaissance de soi. L'environnement sobre, le retour aux valeurs fondamentales, la recherche de complicité avec la nature, la simplicité de l'expérience offrent une possibilité à l'individu de reconsidérer son plein potentiel.

## **LE RÔLE DU PROFESSIONNEL EN LOISIR**

Le principal apport du professionnel en loisir réside dans son *intention* de faire vivre une expérience de loisir signifiante et orientée vers les buts à atteindre, indépendamment des habiletés, des compétences et des expériences antérieures du participant. Celui-ci renoue avec ses sens et découvre que le vécu de plein air surpasse de beaucoup la simple animation d'une activité. Son rôle et son intention sont donc de guider les individus vers une expérience optimale en les accompagnant selon leurs besoins, tout en les aidant à consolider un vécu de groupe et en conscientisant les participants à leur propre vécu de plein air.