

Guide municipal

La nature — en tête

La nature est un levier puissant pour soutenir la santé mentale et physique des citoyens. Les municipalités ont un rôle clé à jouer pour favoriser le contact avec la nature en offrant des espaces accessibles, des activités et des initiatives variées. Ce guide propose des recommandations pratiques et des outils pour observer, faire le point, et mettre en œuvre des actions concrètes.

?

Pourquoi agir ?

SANTÉ GLOBALE

Réduction du stress, prévention des maladies chroniques et sentiment de bien-être élevé.

COHÉSION SOCIALE

Les espaces verts favorisent les rencontres et le sentiment d'appartenance.

ATTRACTIVITÉ

Une municipalité active et verte attire familles et visiteurs.

Faisons rayonner
les bienfaits
de la nature
sur la santé mentale.

La campagne de sensibilisation régionale **La nature en tête** met en valeur les bienfaits de la nature sur la santé mentale.

Explorez notre trousse de communication complète et ses outils prêts-à-publier.



TÉLÉCHARGER LA TROUSSE





Observez votre milieu et vos infrastructures



Avant d'agir, il est essentiel **d'identifier vos forces et vos besoins.**

ESPACES VERTS EXISTANTS

- ✓ Nombre et répartition des parcs, sentiers, zones naturelles, zone de pique-nique...
- ✓ Accessibilité (accès via une navette, transport en commun ou transport actif, stationnement, accessibilité universelle).
- ✓ Équipements et infrastructures disponibles (bancs, tables, toilettes, accès à l'eau).

QUALITÉ ET SÉCURITÉ

- ✓ État des sentiers (entretien, signalisation).
- ✓ Sécurité (éclairage, surveillance).
- ✓ Propreté et gestion des déchets.

ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE

- ✓ Sentiers adaptés aux poussettes et fauteuils roulants.
- ✓ Zones sécurisées pour enfants et personnes âgées.



Faites le point sur l'offre d'activités

ACTIVITÉS EXISTANTES

Randonnées guidées, yoga en plein air, événements communautaires.

FRÉQUENCE ET DIVERSITÉ

Activités pour tous les âges, tous les niveaux d'habiletés et de capacités, et toutes les saisons.

PARTENARIATS

Écoles, organismes communautaires, entreprises locales.



Faites le point sur la communication

- ✓ Visibilité des espaces verts (site web, réseaux sociaux, affichage).
- ✓ Calendrier des activités accessible et clair.
- ✓ Campagnes de sensibilisation (bienfaits de la nature, défis communautaires).



Actions concrètes pour offrir « La nature en tête »

AMÉNAGEMENTS SIMPLES

- ✓ Créer ou améliorer des sentiers pédestres et cyclables.
- ✓ Installer du mobilier (bancs, tables, zones ombragées).
- ✓ Ajouter des zones fleuries et des jardins communautaires.

ACTIVITÉS À ORGANISER

- ✓ Événements réguliers : Marche communautaire, yoga en plein air.
- ✓ Activités saisonnières : Raquette, ski de fond, pique-nique.
- ✓ Défis communautaires : « Bouger en nature 20 min par jour pendant 30 jours ».

COMMUNICATION ET MOBILISATION

- ✓ Affiches dans les lieux publics.
- ✓ Campagnes sur les réseaux sociaux.
- ✓ Bulletin municipal avec calendrier des activités.

EXEMPLES INSPIRANTS

- Parcours santé avec panneaux éducatifs.
- Journée sans écran organisée dans un parc.
- Festival de la nature : ateliers, randonnées, activités familiales.

Offrir « La nature en tête » à vos citoyens, c'est créer un environnement sain, inclusif et dynamique. Observez vos infrastructures, diversifiez vos activités et communiquez efficacement pour faire de votre municipalité un moteur de bien-être.

LANATUREENTETE.CA

1 Faciliter l'accès au plein air de proximité

Aménager des espaces naturels au cœur des municipalités, comme la reconversion d'anciens terrains (ex. : parc FrédéricBack à Montréal).

Renforcer l'offre de transport actif et collectif vers ces sites : pistes cyclables, corridors verts, navettes, stationnements incitatifs.

Rendre ces lieux inclusifs et abordables : accès gratuit ou à faible coût, prêt d'équipement, aménagements adaptés pour les familles, aînés, personnes à mobilité réduite.

Assurer l'accessibilité 4 saisons, avec des chemins et activités adaptées aux conditions hivernales.

2 Faire du plein air une expérience de qualité

Assurer des sites invitatifs et sécuritaires : entretien régulier, signalisation claire, services comme abris, toilettes, stationnements.

Valoriser la diversité et la beauté des milieux naturels : mettre en évidence la biodiversité, conserver les paysages.

Former les animateurs et intervenants pour assurer une expérience enrichissante et sécuritaire.

Proposer des activités variées (p. ex. planche à pagaie, fatbike) pour répondre à différents intérêts.

Soutenir et reconnaître l'engagement bénévole, souvent essentiel à la tenue des activités.

3 Promouvoir l'offre de plein air

Développer une stratégie de communication multiplateformes : site web, réseaux sociaux, journaux locaux, écoles, bulletins municipaux.

Organiser des événements ludiques et fédérateurs : sorties découvertes, initiations, compétitions, concours photo.

Informersur les bienfaits du plein air sur la santé physique, mentale et cognitive.

Mettre en valeur la marque « plein air » de la municipalité : identité, étiquette, rayonnement.

Anticiper et gérer les périodes de forte fréquentation : ajustement de l'accueil, création de nouveaux sites, réservation en ligne, sensibilisation à l'éthique (ex. : principes « Sans trace »).

4 Favoriser la concertation et assurer un leadership

Établir des partenariats et coordonner les acteurs : organismes communautaires, bénévoles, écoles, unité régionale de loisir et de sport, entreprises écoresponsables.

Mettre en place des plans directeurs clairs pour l'aménagement et l'entretien avec des règlements adaptés.

Mobiliser les élus et les décideurs pour garantir une adhésion politique forte.

Adopter une vision commune en évitant les cloisonnements entre services, avec des rôles et responsabilités bien définis.

S'appuyer sur les ressources existantes : guides, instances, modèles de gouvernance.

Pour aller plus loin

Vous souhaitez affiner vos connaissances sur les bienfaits de la nature sur la santé mentale ?

Accédez à notre sélection de ressources, incluant des formations, des webinaires, des articles, des balados et des fiches d'activités :

LANATUREENTETE.CA



Coups de cœur



Proximité plein air

ARGUMENTAIRE - Messages clés entourant les bienfaits du plein air de proximité (PAP) pour convaincre un conseil municipal de faire du PAP l'une de ses priorités d'aménagement et d'investissement.

[CONSULTER LA RESSOURCE](#)

Direction de la santé publique

FICHE THÉMATIQUE - Pleins feux sur les bénéfices des parcs et des espaces verts pour la population, ainsi que les interventions à privilégier.

[CONSULTER LA RESSOURCE](#)

Ministère de l'éducation

GUIDE - Pistes d'action destinées aux milieux municipaux pour les accompagner dans la planification, le développement, la mise en œuvre et la promotion du plein air de proximité.

[CONSULTER LA RESSOURCE](#)