

LISTE DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR ET DÉFINITION

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

ACTIVITÉS NAUTIQUES

Canot
 Canot-camping
 Canot d'eau vive
 Canyonisme
 Cerf-volant de puissance (*Kite surf*)
 Kayak d'eau vive
 Kayak de lac
 Kayak de mer
 Nage en eau libre
 Planche à pagaie (*Paddle Board*)
 Plongée sous-marine
 Plongée en apnée
 Rafting
 Surf
 Voile

ACTIVITÉS HIVERNALES

Cerf-volant de puissance (*kite ski*)
 Escalade de glace
 Patinage libre extérieur
 Raquette (piste et hors-piste)
 Ski de fond sur piste tracée
 Ski de fond de randonnée (hors-piste)
 Ski hors-piste (haute-route)
 Télémark
 Traîneau à chiens
 Vélo d'hiver (*Fat bike*)

ACTIVITÉS TERRESTRES

Cani-rando
 Cerf-volant de puissance (*buggy*)
 Course d'orientation (*géocaching*)
 Cross-country / course en sentier
 Cyclotourisme
 Escalade de roche
 Patin à roues alignées
 Randonnée équestre
 Randonnée pédestre
 Spéléologie
 Vélo
 Vélo de montagne
 Vélo de route
 Via Ferrata

ACTIVITÉS AÉRIENNES

Cerf-volant de puissance (*kite-jump*)
 Deltaplane
 Parapente
 Parcours dans les arbres et hébertisme

DÉFINITION

L'**activité de plein air** est une activité physique, nécessitant un déplacement, qui est pratiquée en milieu ouvert dans un rapport dynamique avec des éléments de la nature.

Ici on sous-entend une activité de nature récréative, avec une certaine intensité physique, excluant l'usage de moyens motorisés, et majoritairement de pratique libre. Il peut exister des événements de comparaisons avec les pairs, ce qui exclut l'aspect purement compétitif.

L'activité de plein air fait référence à une manière d'être, à une harmonie entre le pratiquant et le milieu (incluant les formes de pratiques en milieu urbain).