



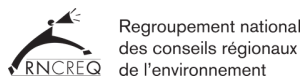
journées de la nature

25 mai
2018
au 27

activités
gratuites

journeesdelanature.com

Organisées par



Partenaires financiers



Québec 

Partenaire de projet



Journée de la nature 2018

Une fin de semaine d'activités gratuites au contact de la nature

Longueuil, le 23 mai 2018 - Au lendemain de la Journée mondiale de la biodiversité, le Conseil régional de l'environnement de la Montérégie, le Regroupement national des conseils régionaux de l'environnement (RNCREQ), la Fondation David Suzuki et le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs sont ravis d'annoncer les Journées de la nature. Du 25 au 27 mai, une centaine d'activités gratuites en nature seront proposées au grand public. Grâce à la mobilisation des acteurs du milieu communautaire et touristique, des événements auront lieu de Longue-Pointe-de-Mingan à Val d'Or, en passant par Percé.

Au programme de cette belle fin de semaine : des animations sur la découverte et la protection de la biodiversité, des occasions pour découvrir le travail de ceux qui sont au plus près de la nature, des événements sur le jardinage pour célébrer le printemps, et bien plus encore. L'événement est aussi une invitation à pratiquer toutes sortes d'activités physiques en plein air : randonnées, parcours en vélo, descentes de canoë ou encore séances de yoga dans un parc.

Pour connaître l'ensemble de la programmation des Journées de la nature, rendez-vous sur le site internet de la campagne.

Lancées par la Fondation David Suzuki en 2013, les Journées de la nature sont nées d'une préconisation du Rapport Nature faisant état de l'importance du « déficit nature » au Québec. « Le développement du tissu urbain et nos habitudes de vie nous isolent de plus en plus des environnements naturels, explique Karel Mayrand, directeur général pour le Québec de la Fondation David Suzuki. Pourtant, de nombreuses études démontrent l'importance de notre connexion avec la nature pour notre santé physique et mentale. »

Il est en effet avéré que plus des individus passent de temps en extérieur, plus leur capacité de concentration et leur créativité augmentent. À l'opposé, anxiété, stress et symptômes de dépression diminuent.

C'est donc par la promotion des activités de plein air et la mise en valeur des ressources naturelles du Québec que l'événement entend favoriser une meilleure santé de la population ainsi qu'une plus forte appropriation des gestes quotidiens pour la protection de notre environnement. « Les Journées de la nature nous offrent une belle occasion d'apprécier pleinement la richesse des ressources forestières et fauniques du Québec, a déclaré le ministre des Forêts, de la Faune et des Parcs, M. Luc Blanchette. Nous avons à cœur de gérer ce patrimoine collectif de façon responsable, pour les générations d'aujourd'hui et de demain. »

C'est avec beaucoup de fierté que nous pouvons annoncer la tenue d'une douzaine d'activités en Montérégie dans le cadre des Journées de la Nature. Ces journées sont une excellente occasion pour les citoyens et les familles de se rassembler, d'apprendre, de célébrer et de s'émerveiller devant les richesses de notre patrimoine naturel!

Plus qu'un événement, les Journées de la nature sont un mouvement pour faire reconnaître l'importance de rapprocher la population de la nature et renforcer ce lien à l'année longue.

À propos du CRE :

Le Conseil régional de l'environnement de la Montérégie (CRE Montérégie) est un organisme à but non lucratif, créé en 1989, dans le but de répondre à un besoin de concertation régionale en environnement dans la région. Le CRE Montérégie fait partie d'une entité plus vaste qui regroupe l'ensemble des conseils, soit le Regroupement national des Conseils régionaux de l'environnement du Québec (RNCREQ).

Partenaires :

Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs, Fondation David Suzuki et Fondation de la famille Claudine et Stephen Bronfman.

Renseignement :

Andréanne Paris
450-651-2662

LE DÉFICIT NATURE

Journées
de la
nature

Les Journées de la nature sont issues d'une recommandation du Rapport Nature, une recherche conjointe mise en place en 2012 pour évaluer l'impact du déficit nature au Québec. Cette étude démontre la part grandissante du « déficit nature » auprès des populations des pays industrialisés.

L'objectif des Journées de la nature est de participer à l'effort de sensibilisation auprès de la population pour promouvoir le temps passé en nature et favoriser une meilleure santé des Québécois.

À l'instar des Journées de la culture, les Journées de la nature sont une célébration, une invitation à changer les habitudes du public. Ce momentum contribuera à un effort partagé de revalorisation et d'augmentation de la fréquentation des milieux naturels, qu'ils soient urbains ou sauvages.

Qu'est-ce que le déficit nature ?

Aujourd'hui, nous passons environ 90% de notre temps dans un environnement bâti. Le déficit nature est le résultat de ce déséquilibre et correspond à l'ensemble des symptômes liés à notre manque de contact avec l'extérieur sur notre santé. Les bienfaits sont pourtant nombreux et touchent aussi bien notre santé physique que morale : meilleure santé cardiaque, augmentation de la créativité, baisse de l'anxiété et du stress, et même diminution de la dépression.

Plus important chez les jeunes, le déficit nature a changé de portrait en seulement quelques dizaines d'années. Pourtant, c'est durant l'enfance que nous façonnons notre relation avec l'environnement. Ces changements ne sont pas le fait d'une simple nouvelle génération, puisque 84% des jeunes aimeraient faire plus d'activités de plein air s'ils en avaient l'occasion.

S'inspirer

Qu'elles soient sportives ou environnementalistes, quelques personnalités québécoises ont été invitées à nous partager leur rapport avec la nature : de quoi inspirer le plus grand nombre à profiter des bienfaits de la nature et leur emboîter le pas.



LE DÉFICIT NATURE

Journées
de la
nature



Au delà d'un simple événement

Au-delà d'un simple événement, les Journées de la nature veulent ancrer de nouvelles habitudes de vie dans le quotidien de la population. Pour ce faire, nous invitons le public à faire quelques gestes simples pour passer plus de temps en nature... à l'année longue. En moins de temps qu'il en faut pour y penser, nous pouvons revoir bon nombre de nos activités pour y inclure un peu plus d'air frais : prendre une boisson chaude, lire, manger, etc., autant d'activités qui peuvent se faire en plein air.



LES ACTIVITÉS EN MONTÉRÉGIE

La région de la Montérégie cumule à l'heure actuelle 18 activités à son compteur. C'est l'une des régions les plus fournies.

Découvrez-en quelques unes !

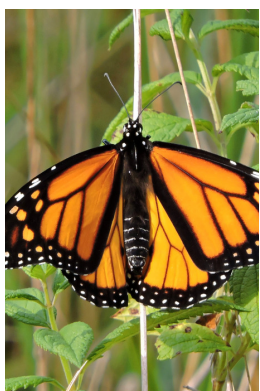


ACTIVITÉ DE REBOISEMENT DE LA VILLE DE LÉRY

Tous les citoyens sont invités à venir planter des arbres, afin de reboiser la Ville de Léry. C'est 200 arbres qui sont offerts à la ville par l'organisme Terre sans frontières et la participation du public est requise pour participer à la plantation de ces arbres. Une belle occasion de passer un agréable moment, en famille ou entre amis, et d'inculquer aux plus jeunes l'importance de la flore.

26 mai
9h - 15h

Parc Multifonctionnel
40, rue de la Gare
Léry, Québec
J6N 1G7

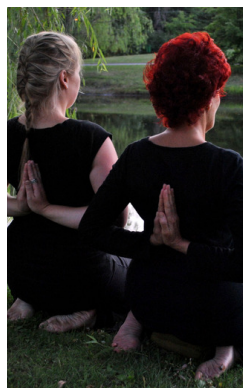


L'EFFET PAPILLON

En compagnie d'un garde-parc, les visiteurs participeront à des activités sur les papillons monarques. Une conférence sera offerte et des actions concrètes pour la réhabilitation de ce papillon seront réalisées. Papillon emblématique, il faut contribuer à sa sauvegarde. Ce programme est organisé par le parc du Mont-Saint-Bruno en collaboration avec la Fondation David Suzuki.

27 mai
13h30 - 15h

Parc national du
Mont-Saint-Bruno
330 rang des vingt-cinq Est
Saint-Bruno-de-Montarville,
Québec
J3V 4P6



YOGA PLEIN AIR NATURE

Le centre Yoga Accord organise une séance d'initiation au yoga somatique à l'extérieur. Plusieurs séances sont prévues pour que chacune s'adapte au mieux à votre niveau des nouveaux participants.

Les participants peuvent apporter leur tapis de yoga et leur bouteille d'eau réutilisable. Les nouveaux adeptes pourront apporter leur serviette de plage.

27 mai
Début 9h30 ou 10h45

Chalet principal
Parc Michel Chartrand
1470 Ch. Chambly, L 300
Longueuil Québec
J4J 3X3

PARTENAIRES

Journées
de la
nature

Le RNCREQ remercie l'ensemble de nos partenaires et de nos porteurs d'activités qui donnent vie aux Journées de la nature.

Organisées par



Regroupement national
des conseils régionaux
de l'environnement

Partenaires financiers



FONDATION
DAVID SUZUKI
Un monde. Une nature.

Québec



Fondation de la Famille
Claudine et Stephen Bronfman
Family Foundation | Créer et innover

Partenaire de projet



Partenaire de diffusion

Les seize conseils régionaux de
l'environnement
Le Regroupement des Éco-Quartiers
Nature-Action
Tourisme Cantons de l'Est
Fondation Monique-Fitz Back

Équiterre
Fondation de la Faune du Québec
Maison du développement durable
Établissement vert Brundtland de la CSQ
Le Regroupement des organismes de bassins
de versants du Québec

Porteurs d'activités

Parc de la rivière Batiscan
Robert Gemme
Parc Découverte Nature
Comité d'embellissement d'Alma
Éco-quartier Sainte-Marie
Conseil régional de l'environnement et
du développement durable
Club des débrouillards
Ville de Trois-Rivières
Maison du développement durable
Jean René Carpentier
Parc national du Mont-Orford
Équiterre
Domaine équestre Sam-Calm
Alternatives
Maison de l'Amitié
Parc national de Frontenac
Eco de la Pointe-aux-Prairies
Vélo Québec
Studio de yoga Metta

Les Sentiers de l'Estrie
Sentier Urbain
Cime Aventures
Parc national du Bic
Parc national de la Yamaska
Comité DD Yamachiche
Parc national d'Aiguebelle
De Québec à Compostelle
CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-
Québec
Parc régional de la rivière Gentilly
Loisir Sport Centre-Québec
Parc national du Mont-Saint-Bruno
Comité ZIP du Sud-de-L'Estuaire
Fondation David Suzuki
Conservation de la nature Canada
Ville de Blainville
Ça marche doc !
Parc de la Gorge de Coaticook
Parcours Gouin

PARTENAIRES

*Journées
de la
nature*

Ville de Léry
Municipalité Saint-Stanislas-de-Kostka
Coop Le Grenier Boréal
P'tit Bonheur
Comité environnemental Académie les Estacades
Groupe d'éducation et d'écovigilance de l'eau
Ville de Montréal
GUEPE
Héritage Saint-Bernard
CREDDO
Zoo sauvage de St-Félicien
Corporation du Bois de l'Équerre
RJANP
Parc d'Environnement Naturel de Sutton
Corridor Appalachien
Bureau d'Écologie Appliquée
Ville de Gatineau
Comité du bassin versant de la rivière du Lièvre
Enviro Educ-Action
Explos-Nature
Marais de la Rivière aux Cerises
Centre de la Biodiversité du Québec
Ferme Api M.D.
L'Éco de la Pointe-aux-Prairies
Domaine Saint-Bernard
Écoquartier Rosemont-La-Petite-Patrie
Club d'ornithologie de la Côte-Nord
Arrondissement de Saint-Laurent, Montréal
Parc régional du Bois de Belle Rivière
Contact Nature Rivière-à-Mars
Maison de l'environnement de Verdun

Écoquartier de Saint-Léonard
Forêt récréative
Parc national des Grands-Jardins
Parc national des Hautes-Gorges-de-la-
Rivière-Malbaie
Parc national du Mont-Mégantic
Magasins général Le Brun
Miel de Chez Nous
APEL
Vignoble Domaine des 3 fûts
Géoparc Mondial Unesco de Percé
Centre Namso
Herboréal
Centre Yoga Accord
Yoga CarÔm
MRC de Lotbinière
OBV du Chêne
Les Amis de la Forêt seigneuriale Joly de
Lotbinière
Parc national des Iles-de-Boucherville
Pêche Nicolet
CRE de Lanaudère
Association forestière de Lanaudière
Chevrier du Nord
Canyoning-Québec
Parc de l'île Melville
Ville de Pointe-Claire
Centre d'interprétation de la nature du lac
Boivin
Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu
Pierre-Luc Fortin