

Guide de ressources

***Organismes offrant des activités sportives  
aux enfants  
handicapés dans la grande région de  
Montréal***



Par Katherine Béland-Sensenstein, Julie-Ève Drouin-Houle, Mélanie Grenier, Nada Hoballah, Nadine Lambert, Xueyu Liang, Matthieu Rousseau, Dania Sakr, Francis Tanguay et Gian Carlo Vellucci

Étudiants en pharmacie à l'Université de Montréal

Février 2014

# Table des matières

Introduction	p.2
<b>Activités aquatiques</b>	<b>p.3</b>
<b>Danse</b>	<b>p.6</b>
<b>Camps de jour, de répit et de vacances</b>	<b>p.8</b>
<b>Sports variés</b>	<b>p.12</b>
<b>Associations</b>	<b>p.17</b>
<b>Autres sports</b>	<b>p.20</b>
Conclusion	p.25

# Introduction

---

Tous connaissent les nombreux bienfaits de la pratique d'activités sportives sur la santé mentale et physique. Malgré cela, de nombreuses limitations font en sorte que les sports ne sont pas pratiqués par tous les membres de la communauté. Ainsi, la sédentarité est maintenant un grand fléau dans nos sociétés occidentales. La sédentarité est encore plus présente chez certains sous-types de population (1).

C'est ainsi que dans le cadre d'un cours de service à la communauté du programme de pharmacie de l'Université de Montréal, nous avons décidé de nous pencher sur la problématique de la sédentarité chez les enfants présentant des handicaps physiques.

Suite à une revue de la littérature, nous avons cerné les principaux déterminants contribuant à la sédentarité chez ces enfants. Nos recherches nous ont appris que ce manque de pratique sportive était souvent relié au fait que les installations sporti-

ves ne sont pas toutes bien adaptées pour ce genre de clientèle (2). Ainsi, les parents ne savent pas où trouver des activités physiques convenant aux besoins spéciaux de leurs enfants.

Ce guide de ressources a donc été créé dans le but d'aider les parents d'enfants handicapés de la grande région de Montréal dans leur recherche d'activités adaptées et ainsi favoriser la pratique d'activités sportives chez ces enfants.

Les informations retrouvées dans le guide ont été vérifiées par chacun des organismes afin d'assurer la qualité et de la pertinence de ce guide.

(1)Le sport et les personnes handicapées : promotion de l'intégration et du bien-être [En ligne]. Right To Play [Cité le 12 février 2014]. Disponible : [http://www.righttoplay.com/fr-ca/notreimpact/Documents/Inclusion\\_Disabilities\\_FR.pdf](http://www.righttoplay.com/fr-ca/notreimpact/Documents/Inclusion_Disabilities_FR.pdf)

(2) Rimmer J, Rowland J, Yamaki K. Obesity and Secondary Conditions in Adolescents with Disabilities: Addressing the Needs of an Underserved Population. *Journal of Adolescent Health*. 2007 ; 41 : 224-229

# 1

## Organismes offrant des activités aquatiques

«Au début, on vous demande pourquoi vous le faites. Ensuite, on vous demande comment vous l'avez fait.» – Anonyme



## Gymn-O

**Description:** Organisme communautaire offrant aux jeunes des activités de loisir adaptées qui favorisent leur développement, leur épanouissement, leur confiance et leur estime personnelle.

**Types d'activités:** Programmes d'activités variées choisis en fonction de l'âge de l'enfant

**Clientèle cible:** Enfants ayant des difficultés d'apprentissage et présentant des problèmes de motricité fine ou globale, des problèmes d'attention/concentration, ou des difficultés touchant la communication

**Tarifs:** Variable selon les activités

**Coordonnées:** 660 rue Villeray, bureau 2.109, Montréal, Québec, H2R 1J1.

Téléphone: 514-721-3663

[montreal@gymno.org](mailto:montreal@gymno.org)

[www.gymn-eau.org](http://www.gymn-eau.org)

Il y a aussi des activités à Laval, St-Jérôme et Repentigny

Révisé par Marie-Renée Poirier, coordinatrice administrative

## Making Waves

**Description:** Making Waves est un organisme sans but lucratif faisant parti de l'Association des étudiants de l'Université de McGill (AÉUM) offrant des cours de natation pour les jeunes ayant une incapacité physique et/ou sensorielle.

**Types d'activités :** Leçons de natation un à un avec un moniteur

**Clientèle cible:** Enfants de moins de 18 ans avec un handicap physique et/ou sensoriel

**Tarifs:** 20\$ par session pour un total de 9 leçons par session

**Coordonnées:** Piscine du CEGEP du Vieux-Montréal. 255 Rue Ontario Est, Montréal, Québec, H2X 1X6.

Téléphone: 1-888-530-5618

[www.makingwavesmontreal.org](http://www.makingwavesmontreal.org)

Révisé par Adrienne Gallant, présidente

## Centre aquatique de Pointe-Claire

**Description:** Le Centre aquatique de Pointe-Claire offre une variété de programmes récréatifs de gymnastique et de natation pour les enfants qui ont des besoins spécifiques.

**Types d'activités:** Gymnastique et natation adaptées

**Clientèle cible:** Enfants de 3 ans et plus ayant des besoins spéciaux

**Tarifs:** Variables selon les activités (voir détails sur Internet)

**Coordonnées:** 60 avenue Maywood, Pointe-Claire, Québec, H9R 0A7.

Téléphone: 514-630-1202

<http://www.ville.pointe-claire.qc.ca/page-centre-aquatique/programme-et-cours/programme-adaptes-pour-enfants.html>

Révisé par Jane Stowe, responsable des finances et des programmes spéciaux



# 2

## Organismes offrant de la danse

«Lorsque je danse, je ne cherche à surpasser personne d'autre que moi.» - Mikhaïl Nikolaïevitch Barychnikov



## Projet RAD

**Description:** "Le projet RAD est une organisation ayant pour mission de donner l'opportunité à des individus ayant divers handicaps de suivre des cours inclusifs de danse urbaine dans un contexte chaleureux, sécuritaire et adapté à leurs besoins. Accompagnés par des professeurs spécialisés, ils pourront partager le plaisir de danser avec un groupe et s'épanouir sur scène."

**Types d'activités:** De la danse urbaine inclusive

**Clientèle cible:** Jeunes de 3 à 35 ans avec besoins particuliers avec ou sans expérience de danse

**Tarifs:** Variables selon le service offert. Pour plus d'information, contactez l'équipe du projet RAD ou visitez leur site web.

**Coordonnées:** Les cours sont offerts dans différentes adresses de Montréal et Laval, mais le projet RAD projette de s'étendre à d'autres régions du Québec dès septembre 2014.

Téléphone: 514-250-7166

[info@projetrad.com](mailto:info@projetrad.com)

<http://www.projetrad.com/>

Révisé par Marie-Élaine Patenaude, coordonnatrice

## Corpuscule Danse

**Description:** Corpuscule Danse est un organisme sans but lucratif ayant comme mission l'enseignement de la danse intégrée, un style de danse qui jumelle des personnes avec et sans handicap. Nos cours s'adressent aux enfants de 7 à 11 ans et aux adultes. Notre programme éducatif est composé d'exercices de réchauffement, d'exercices exploratoires et d'ateliers chorégraphiques totalement adaptés qui favorisent l'accomplissement personnel, la mise en forme ainsi que l'inclusion sociale.

**Types d'activités:** Construction d'une activité de danse selon la demande du client

**Clientèle cible:** Autant pour les enfants que pour les adultes présentant un handicap physique ou intellectuel léger à moyen ou encore sans déficience.

**Tarifs:** 15\$ par classe ou 100\$ par session (10 séances)

**Coordonnées:**

Téléphone: 514-759-5316

[infos@corpusculedanse.com](mailto:infos@corpusculedanse.com)

[www.corpusculedanse.com](http://www.corpusculedanse.com)

Révisé par France Geoffroy, directrice artistique chez Corpuscule Danse

# 3

## Camps de jour, camps de vacance et établissement de repit

«La motivation vous fait commencer, mais c'est l'habitude qui vous fait continuer.» - Jim Ryon



## Les camps Papillon

### Camp papillon

**Description:** Le Camp Papillon est un service offert par la société pour les enfants handicapés du Québec. Cet organisme a pour mission d'accompagner les enfants handicapés dans leur développement en promouvant leur intégration ou encore en apportant un support aux parents. Plus précisément, le Camp Papillon est l'un des plus importants camps adaptés pour enfants handicapés en Amérique du Nord. Le Camp permet aux jeunes de vivre une expérience de plein air adaptée à leurs besoins où des services médicaux sont offerts pour assurer leur sécurité.

**Types d'activités:** Activités adaptées aux enfants telles que pêche, camping, baignade, théâtre, danse, peinture, astronomie, tir à l'arc, soccer, ponton, olympiades, randonnée en forêt, etc.

**Clientèle cible:** Clientèle de 2 à 25 ans vivant avec un handicap physique et/ou une déficience intellectuelle

**Tarifs:** Selon les revenus et la grille tarifaire

**Coordonnées:** 210, avenue Papillon, Saint-Alphonse-Rodriguez, Québec,

J0K 1W0.

Téléphone: 514-937-6171, poste 223 ou 229

<http://www.enfantshandicapes.com>

### Camp de jour du Jardin des papillons

**Description:** Le camp de jour du Jardin des Papillons est un service offert par la Société pour les enfants handicapés du Québec. Cet organisme a pour mission d'accompagner les enfants handicapés dans leur développement en promouvant leur intégration ou encore en apportant un support aux parents. Plus précisément, le camp de jour du Jardin des Papillons organise des activités amusantes et stimulantes adaptées à chaque enfant.

**Types d'activités:** Activités variées en fonction des besoins des enfants (cuisine, cour extérieure, salle de stimulation sensorielle Snoezelen, piscine, parc, sorties, etc.)

**Clientèle cible:** Jeunes enfants handicapés de 3 à 8 ans qui ont des besoins particuliers

**Tarifs:** Selon les revenus et la grille tarifaire

**Coordonnées:** 2300, boulevard René-Lévesque Ouest, Montréal, Québec H3H 2R5.

Téléphone: 514-937-6171

<http://www.enfantshandicapes.com>

## Papillon de Jour

**Description:** Le Papillon de Jour est un service offert par la société pour les enfants handicapés du Québec. Cet organisme a pour mission d'accompagner les enfants handicapés dans leur développement en promouvant leur intégration ou encore en apportant un support aux parents. Plus précisément, le Papillon de Jour propose à environ 10 enfants par jour de passer une journée mémorable dans un environnement paisible en compagnie d'animateurs qui mettront en place des activités pour les amuser et qui s'occuperont des soins des participants.

**Types d'activités:** Activités sensorielles, arts plastiques, peinture (tactile), baignade, promenade, massage au sol, relaxation avec de la musique, sports (ballons, foulards...), etc.

**Clientèle cible:** Clientèle de 5 à 25 ans vivant avec un handicap physique et/ou une déficience intellectuelle

**Tarifs:** Selon les revenus et la grille tarifaire

**Coordonnées:** 2300, boulevard René-Lévesque Ouest, Montréal (Québec) H3H 2R5.

Téléphone: 514-937-6171, poste 214

<http://www.enfantshandicapes.com>

Révisé par: Linda Gaucher, responsable du Carrefour Papillon

## Camp Massawippi

### Camp de jour

**Description:** Camp bilingue offrant principalement des activités artistiques dans le but de stimuler les Campeurs vivant avec une déficience visuelle, auditive ou motrice.

**Types d'activités:** Arts plastiques, musique, danse, baignade, sciences. Sorties et visites touristiques.

**Clientèle cible:** 5 à 21 ans vivant avec une déficience physique, auditive ou visuelle.

**Tarifs:** Contactez-nous pour tous les détails relatifs aux inscriptions.

**Coordonnées:** Site Mackay du Centre de réadaptation MAB-Mackay, 3500, boulevard Décarie, Montréal (Québec) H4A 3J5

## Camp de vacances

**Description:** Camp bilingue qui offre un milieu de vie sécuritaire, entièrement adapté, qui favorise l'intégration, l'épanouissement et l'intégration sociale de chacun des campeurs.

**Types d'activités:** Ski nautique adapté, tube 3 places, canot, kayak, rabaska, bateau ponton, baignade, sports, arts plastiques, menuiserie, musique et théâtre, sciences, camping, feux de camp et beaucoup plus.

**Clientèle cible:** 6 à 30 ans vivant avec une déficience motrice, auditive ou visuelle.

**Tarifs:** Contactez-nous pour tous les détails relatifs aux inscriptions.

**Coordonnées:** 3161, Round Bay Road à Ayer's Cliff, Québec, J0B 1C0

Informations pour Camp Massawippi  
(Camp de jour et Camp de vacances)

Téléphone sans frais: 1-866-838-4707

[campmassawippi@hotmail.com](mailto:campmassawippi@hotmail.com)

<http://www.mabmackay.ca/>

Révisé par: Nathalie Roy, directrice

## Centre Philou

**Description:** Le Centre Philou est un organisme privé à but non lucratif accueillant des enfants lourdement handicapés physiques et polyhandicapés en leur donnant accès à un environnement stimulant et adapté à leur développement moteur, cognitif et sensoriel. Grâce à son équipement et à son personnel, l'organisme offre des activités personnalisées aux besoins et à l'âge des enfants tout en accordant un moment de répit bien mérité aux parents.

**Types d'activités:** Répit avec dodo, camp de jour estival, ateliers de stimulation intensive, activités à l'extérieur et plus.

**Clientèle cible:** Enfants ayant un handicap physique ou polyhandicapés âgés de 0 à 12 ans

**Tarifs:** Pour les modalités d'inscription, contacter l'organisme

**Coordonnées:** 3165 rue Jean-Brillant, Montréal, Québec, H3T 1N7

Téléphone: 514-739-4861

<http://www.centrephilou.com/>

Révisé par: Diane Chênevert, directrice générale

# 4

## Organismes offrant des sports variés

«Baisser les bras dans une compétition sous prétexte qu'on ne peut terminer premier est incompatible avec l'esprit du sport.» - Eric Tabarly



## Viomax

**Description:** Viomax est un organisme à but non lucratif qui offre une vaste programmation d'activités physiques adaptées aux enfants, adolescents et adultes physiquement handicapés. Notre principale mission est de rendre l'activité physique accessible afin de favoriser le développement et le maintien optimal des capacités physiques des personnes physiquement handicapées leur permettant ainsi de réaliser, d'une façon plus autonome, leurs tâches de vie quotidienne tout en favorisant l'intégration sociale par le biais d'un mode de vie actif.

### **Types d'activités:**

**3 à 10 ans:** Petit Viomax : De septembre à juin, les participants prendront part à des activités physiques adaptées de danse et/ou d'arts martiaux, sous la supervision d'un Kinésiologue.

**5 à 18 ans:** JA (Journée Active) : De septembre à juin, ce programme vise à passer des moments positifs en activités physiques dans une ambiance d'entraide et de camaraderie. Les activités se déroulent en gymnase et à la piscine.

VioCamp : Offert durant l'été et ce pour une période de 8 semaines, ainsi que pendant la semaine de relâche scolaire, ce camp de jour sportif adapté vise à faire découvrir la variété de sports adaptés qui s'offrent aux jeunes et adolescents vivant avec des limitations physiques.

**10 à 18 ans:** AVIE (Activité Variée avec Intégration d'Élite) : De septembre à juin, ce programme vise à faire vivre des expériences positives en activités physiques adaptées. À chaque semaine, une activité spéciale est organisée au gymnase, en piscine ou en sortie extérieure.

**14 à 18 ans:** Muscu pour Ado : Ce cours offre aux jeunes la chance d'apprendre les rudiments de l'entraînement en salle d'exercices sous la supervision d'un kinésiologue.

**Tarifs:** variable selon les activités

**Coordonnées:** 2275, avenue Laurier Est  
Montréal, Québec, H2H 2N8.

Téléphone: 514-527-4527 poste 2329

<http://www.viomax.org>

Révisé par: Eva Panetta, coordonnatrice  
secteur jeunesse du centre Viomax

## Parasports Québec

**Description:** Organisme ayant pour mission de coordonner et de favoriser un accès à la pratique sportive des parasports à tous les niveaux de performance et pour le bénéfice des personnes ayant une limitation physique.

**Types d'activités:** Divers sports adaptés, notamment ceux qui se pratiquent en fauteuil roulant ou en luge.

**Clientèle cible:** Jeunes et adultes vivant avec un handicap physique

**Tarifs:** Variables selon l'activité

**Coordonnées:** 4545 avenue Pierre-De Coubertin, Montréal, Québec, H1V 0B2.

Téléphone: 514-252-3108.

Courriel: [info@parasportsquebec.com](mailto:info@parasportsquebec.com)

Révisé par: Karine Côté, coordonnatrice du rugby et du programme Au-delà des limites

## Junisport

**Description:** L'organisme Juni-sport a pour mission de promouvoir l'activité physique chez les jeunes handicapés. Par le fait même, il encourage le développement des sports adaptés et la participation sociale.

**Types d'activités clientèle cible:** Cet organisme offre des activités régulières comme le PowerChair Football, la natation, le basket-ball et le boccia. Juni-Sport offre aussi un programme de sensibilisation.

**Clientèle cible:** Jeunes handicapés de moins de 18 ans

**Tarifs:** Une inscription pour 15 semaines au PowerChair Football coûte 90\$.

**Coordonnées:** 14115, Prince-Arthur Est, Bureau 450, Montréal, Québec, H1A 1A8.  
Téléphone : 514-498-4808

[www.juni-sport.com](http://www.juni-sport.com)

Révisé par André Bougie, directeur



## Espace Multisoleil

**Description:** Espace Multisoleil est un organisme montréalais qui a pour mission de permettre à des personnes vivant avec une multidéficience de mener une vie active dans un environnement stimulant, chaleureux et sécuritaire en leur offrant des activités socioculturelles, de loisirs, de sports et d'éducation qui contribuent au développement personnel.

**Types d'activités:** Plusieurs activités en groupe comme la natation, des camps de jours, des sorties dans des musées ou lieux récréotouristiques, etc.

**Clientèle cible:** L'organisme comporte un volet pour les jeunes âgés de 6 à 21 ans et un volet pour les personnes de 22 à 30 ans.

**Tarifs:** 10\$ de cotisation annuelle pour toute nouvelle inscription. Frais selon l'activité. Inscription par téléphone.

**Coordonnées:** 7378, rue Lajeunesse, Bureau 205 Montréal (QC) H2R 2H8.

Téléphone : 514-759-6522

[info@espacemultisoleil.org](mailto:info@espacemultisoleil.org)

<http://www.espacemultisoleil.org/>

Révisé par un membre de l'organisme

## Enfants en Tête

**Description:** Enfants en Tête est l'un des trois volets de la Fondation du Collège Regina Assumpta. Il permet à des enfants ayant un handicap physique ou intellectuel d'utiliser gratuitement les installations sportives et récréatives du Centre culturel et sportif Regina Assumpta. De plus, Enfants en tête organise des fêtes pour ces enfants et adapte certaines activités.

**Types d'activités:** Natation, escrime, activités en gymnase, fêtes, danse

**Clientèle cible:** Enfants avec un handicap physique ou intellectuel

**Tarifs:** Gratuit selon la disponibilité des activités et il peut y avoir une liste d'attente

**Coordonnées:** 1750 rue Sauriol Est, Montréal, Québec, H2C 1X4.

Téléphone: 514-382-9998

[http://www.reginaassumpta.com/accueil/enfants\\_en\\_tete.php](http://www.reginaassumpta.com/accueil/enfants_en_tete.php)

Révisé par Claude Samson, vice-président de la Fondation du Collège Regina Assumpta

## **Centre d'intégration à la vie active (CIVA)**

**Description:** Reconnu comme l'un des principaux organismes régionaux d'intégration sociale au Québec, CIVA a pour mission d'aider les personnes handicapées à s'intégrer à leur communauté et à avoir une vie saine et active.

**Types d'activités:** Très variées, donc le boccia et le basket mini. Plusieurs services offerts concernant le développement personnel et culturel, le développement physique et le soutien à l'intégration.

**Clientèle cible:** Jeunes et adultes ayant un handicap physique

**Tarifs:** 25\$/année + frais variables en fonction de l'activité

**Coordonnées:** 525 rue Dominion bureau 330, Montréal, Québec, H3J 2B4.

Téléphone: 514-935-1109

[info@civa.qc.ca](mailto:info@civa.qc.ca)

[www.civa.qc.ca](http://www.civa.qc.ca)

Révisé par Sarah Caylus, coordonatrice des programmes



# 5

## Associations

«Gagner n'est pas tout, mais l'effort qu'il faut fournir l'est.» – Zig Ziglar



## Association québécoise de sports pour les paralytiques cérébraux

**Description:** L'Association québécoise de sports pour les paralytiques cérébraux favorise la pratique sportive chez les gens atteints de la paralysie cérébrale ou ayant une limitation physique en mettant en place des programmes d'activités physiques adaptées selon les conditions des participants. De plus, elle se démarque par son volet favorisant la recherche dans ce domaine.

**Types d'activités:** Para-athlétisme, boccia, paracyclisme, paranatation, powerchairfootball, soccer adapté

**Clientèle cible:** : Les jeunes et les adultes handicapés (paralysie cérébrale, accident vasculaire cérébral, traumatisme crânien, limitation physique similaire)

**Tarifs :** Il faut être membre (10\$) pour participer aux activités.

**Coordonnées:** 4545 boul. Pierre-De Coubertin, Montréal, H1V OB2  
Téléphone: 514-252-3143  
[www.sportpc.qc.ca](http://www.sportpc.qc.ca)

Révisé par José Malo, directrice générale

## Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de Laval

**Description:** L'Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de Laval (ARLPHL) est un organisme à but non lucratif géré par des bénévoles et préoccupé par le développement du loisir des personnes handicapées.

**Types d'activités:** L'ARLPH Laval initie des actions de promotion et de défense des droits en loisir et en sport afin de favoriser la prise en charge et la valorisation sociale des lavalloises et lavallois handicapées. Elle stimule leur participation et leur intégration au loisir et au sport tout en respectant leurs particularités et leur niveau d'adaptation et encourage leur participation sociale à la vie communautaire par le biais privilégié du loisir et du sport.

**Clientèle cible:** Aucune restriction d'âge, de sexe ou de type de déficience

**Tarifs:** Variables selon les activités

**Coordonnées:** 387 Boulevard des Prairies, Bureau 215-A, Laval, Québec, H7N 2W4

Téléphone: 450-668-2354

[www.arlphl.qc.ca](http://www.arlphl.qc.ca)

Révisé par Louise Langevin, directrice régionale

## Association sportive et communautaire du Centre-Sud

**Description:** L'Association sportive et communautaire du Centre-Sud offre plusieurs activités sportives, récréatives, culturelles, éducatives et environnementales. Elle a pour mission d'améliorer la qualité de vie au sein de la communauté.

**Types d'activités:** L'association propose des camps de jour où les jeunes sont intégrés au groupe avec un accompagnateur. De plus, des activités adaptées en piscine, en salle d'entraînement et en salle sont offertes aux personnes vivant avec un handicap. Le programme *À l'eau on s'amuse* permet à 4 enfants vivant avec un handicap d'avoir des cours de natation de la Croix-Rouge. Puis, il est possible pour tous de pratiquer le volleyball assis. L'ASCCS fait

de son mieux pour répondre aux besoins de tous.

**Clientèle cible:** Personnes vivant avec un handicap plus particulièrement de 4 ans à 12 ans pour le camp de jour

**Tarifs:** Gratuit pour les activités et 65\$ pour une semaine de camp de jour

**Coordonnées:** 2093 rue de la Visitation, Montréal, Québec, H2L 3C9.

Téléphone: 514-522-2246

<http://asccs.qc.ca/>

Révisé par Claudine Carbray, adjointe exécutive



# 6

## Organismes offrant d'autres sports

«La pratique du sport est un droit de l'homme. Chaque individu doit avoir la possibilité de faire du sport sans discrimination d'aucune sorte» - Charte Olympique



## Association de développement des arts martiaux adaptés (ADAMA)

**Description:** ADAMA est une association visant à promouvoir la pratique des arts martiaux adaptés dans le but d'intégrer des personnes avec des besoins spécifiques à moyen et à long terme dans des cours réguliers. ADAMA encourage et soutient les prestataires de services (les clubs d'arts martiaux) qui acceptent d'ouvrir des classes adaptées. ADAMA organise des formations afin d'outiller les entraîneurs des ses clubs. ADAMA a un programme de soutien pour les parents des jeunes avec des besoins spécifiques qui ont une situation financière précaire. ADAMA a un programme d'accompagnement en loisir. ADAMA organise des événements de collecte de fonds pour soutenir ses activités.

**Types d'activités:** Cours de Karated (Pour les personnes autistes) et cours de Handi-karaté (Pour les personnes avec mobilité réduite) . Bientôt du Taekwondo adapté et du JiuJitsu adapté.

**Clientèle cible:** Personnes atteintes de troubles du spectre de l'autisme (TSA), personnes avec une limitation physique et/ou une déficience intellectuelle.

**Tarifs:** Les frais annuels d'affiliation pour profiter des services de ADAMA sont de 10\$.

**Coordonnées :** Club MAG (Le principal prestataire de service en Karaté adapté) : Centre du plateau 2275 boul.St-Joseph Est, Montréal, Québec, H2H 1G4.

Téléphone: 514 817-4614

[info@adamacanada.org](mailto:info@adamacanada.org)

<http://www.adamacanada.org>

Révisé par Mohamed Jelassi, président

## AQVA

**Description:** L'AQVA offre aux personnes à mobilité réduite la possibilité de laisser leur fauteuil roulant ou autres aides à la marche au quai et de partir au large à bord d'un voilier adapté à leurs besoins. AQVA est un organisme sans but lucratif dont l'objectif est de favoriser l'autonomie de ces personnes.

**Types d'activités:** Voile récréative, école de voile et courses.

**Clientèle cible:** Nos services sont offerts à compter de 10 ans et plus.

**Tarifs:** 15\$ pour une sortie de 1h30.

**Coordonnées:** 1 Avenue Cartier, Pointe-Claire, QC H9S 4R3

Téléphone: 514-694-8021

<http://www.aqvaqc.com/>

Révisé par René Dallaire, directeur général

## **Fondation des skieurs handicapés du Québec**

**Description:** La Fondation est un organisme à but non lucratif créé dans le but de permettre aux personnes handicapées de pratiquer le ski alpin en mettant à leur disposition l'équipement approprié.

Il y a trois stations de ski partenaires avec la fondation des skieurs handicapés du Québec :

Station de ski du Mont-Sainte-Anne

Station touristique Val-St-Côme

Station Le Massif de Charlevoix

**Types d'activités:** Dans chacune des stations, il y a des moniteurs formés et l'équipement approprié pour donner des leçons de ski aux personnes ayant un handicap.

Les moniteurs donnent des cours pour du ski debout, assis dans un fauteuil-ski avec utilisation des bras, ou assis en dépen-

dance totale sur le pilote qui guide le fauteuil-ski.

**Tarifs:** Variables d'une station à l'autre

Station Mont Sainte-Anne

(418) 827-4579 poste 341

[www.mont-sainte-anne.com](http://www.mont-sainte-anne.com)

Station de ski Val Saint-Côme

1-800-363-2766

[www.valsaintcome.com](http://www.valsaintcome.com)

Le Massif de Charlevoix

1-877-536-2774

[www.lemassif.com](http://www.lemassif.com)

Révisé par Alfred Magneau, trésorier

## **Le Défi sportif AlterGo**

**Description:** Unique au monde, le Défi sportif AlterGo est un événement international qui rassemble des athlètes de l'élite et la relève, de toutes les déficiences. Quelques 4 600 athlètes en provenance d'une quinzaine de pays se donnent rendez-vous pour 7 jours de compétitions à Montréal, Longueuil et Boucherville. Le Défi sportif AlterGo contribue à l'inclusion sociale des athlètes ayant une limitation fonctionnelle et au rayonnement de l'accessibilité universelle.

**Types d'activités:** 14 sports présentés en compétition : athlétisme, basketball, boccia, curling, escrime, flag football, goalball, gymnastique rythmique, hockey-balle, natation, paracyclisme, rugby, soccer et volleyball

Possibilité de visiter l'aire d'animation, au Complexe sportif Claude-Robillard :

- Carrefour Hydro-Québec : des signatures d'autographes d'athlètes paralympiques, une webdiffusion des compétitions, un photomaton et de nombreuses autres activités.
- Zone d'essais sportifs Loto-Québec : pour essayer le sport adapté en compagnie d'athlètes et d'experts.
- Parcours Choisir de Gagner : pour en apprendre plus sur les bienfaits de l'activité physique; participer à des ateliers de danse de Luca « Lazylegz » Patuelli et son équipe Réserve aux danseurs (RAD); ainsi qu'à des ateliers « Bonne bouffe ».

**Clientèle cible :** Athlètes de niveau scolaire, de la relève et de l'élite de toutes limitations fonctionnelles.

**Tarifs :** Les inscriptions aux compétitions ont un coût variable selon les sports. Il est possible d'assister aux compétitions et de

visiter l'aire d'animation tout à fait gratuitement.

**Coordonnées:** 525, rue Dominion, bureau 340, Montréal, Québec, H3J 2B4.

Téléphone: 514-933-2739

[info@defisportif.com](mailto:info@defisportif.com)

[www.defisportif.com](http://www.defisportif.com).

## Choisir de Gagner

**Description:** Le projet Choisir de Gagner a pour objectif de donner le goût aux jeunes ayant une limitation fonctionnelle, et à leur famille, d'adopter de saines habitudes de vie (mode de vie actif et saine alimentation). Il s'agit d'une initiative du Défi sportif AlterGo qui est rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme.

Un volet pour les parents et intervenants travaillant avec les jeunes ayant une limitation fonctionnelle y sera ajouté sous peu, recensant plusieurs outils et références.



Une tournée dans les écoles et organismes regroupant des jeunes ayant une limitation fonctionnelle est également disponible. Pour plus d'information, communiquez avec [josee@altergo.net](mailto:josee@altergo.net).

**Coordonnées:** 525, rue Dominion, bureau 340, Montréal, Québec, H3J 2B4

Téléphone: 514-933-2739

[info@defisportif.com](mailto:info@defisportif.com)

[www.choisirdegagner.com](http://www.choisirdegagner.com).

## **La Vignette** **d'accompagnement** **touristique et de loisir**

**Description:** La Vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL) permet une entrée gratuite dans les établissements culturels et de loisir adhérents à l'accompagnateur d'une personne de 12 ans et plus, ayant une limitation fonctionnelle et nécessitant une aide lors de la visite des lieux touristiques et de loisir. Son but est de faciliter l'accès au loisir et au tourisme des personnes ayant une limitation fonctionnelle. Plus de 1 300 entreprises et organisations acceptent la VATL partout au Québec.

**Clientèle cible :** Personnes de 12 ans et plus ayant une limitation fonctionnelle et

nécessitant une aide lors de la visite des lieux touristiques et de loisir.

**Tarifs:** Pour obtenir la VATL qui est offerte gratuitement, il suffit d'en faire la demande en allant sur le site

<http://www.vatl.org/formulaire.php>. La personne ayant une limitation fonctionnelle doit remplir le formulaire et le transmettre électroniquement. Lorsque la personne est accréditée, ce qui prend environ deux semaines, la vignette est acheminée par la poste. Aucun renouvellement ne sera nécessaire.

**Coordonnées:**

Téléphone: 514-933-2739

[info@altergo.net](mailto:info@altergo.net)

<http://www.altergo.net/programmes/vignette.html>.

Révisé par Josée Rochon, coordonnatrice aux événements spéciaux

# 7

## Conclusion

---

En guise de conclusion, nous espérons que ce document vous sera utile et que vous trouverez des activités stimulantes et sécuritaires pour vos enfants.

Que ce soit dans le cadre d'activités sportives, aquatiques ou sociales (danse, loisirs, répit), ces programmes permettront à vos enfants de s'épanouir dans les sports en favorisant un mode de vie sain.

Notez que ce guide n'est pas exhaustif, mais il contient plusieurs organismes ou associations qui partagent tous le même objectif ; **favoriser l'exercice physique chez les enfants handicapés** en améliorant l'accès et l'adaptation de ces activités. Pour plus d'information, vous pouvez consulter les intervenants et travailleurs sociaux des CSSS (Centre de santé et de services sociaux) de votre région.

En tant qu'étudiants en pharmacie, nous sommes très fiers d'avoir pu contribuer à la création de ce guide qui vient en aide à une cause qui nous tient à coeur.