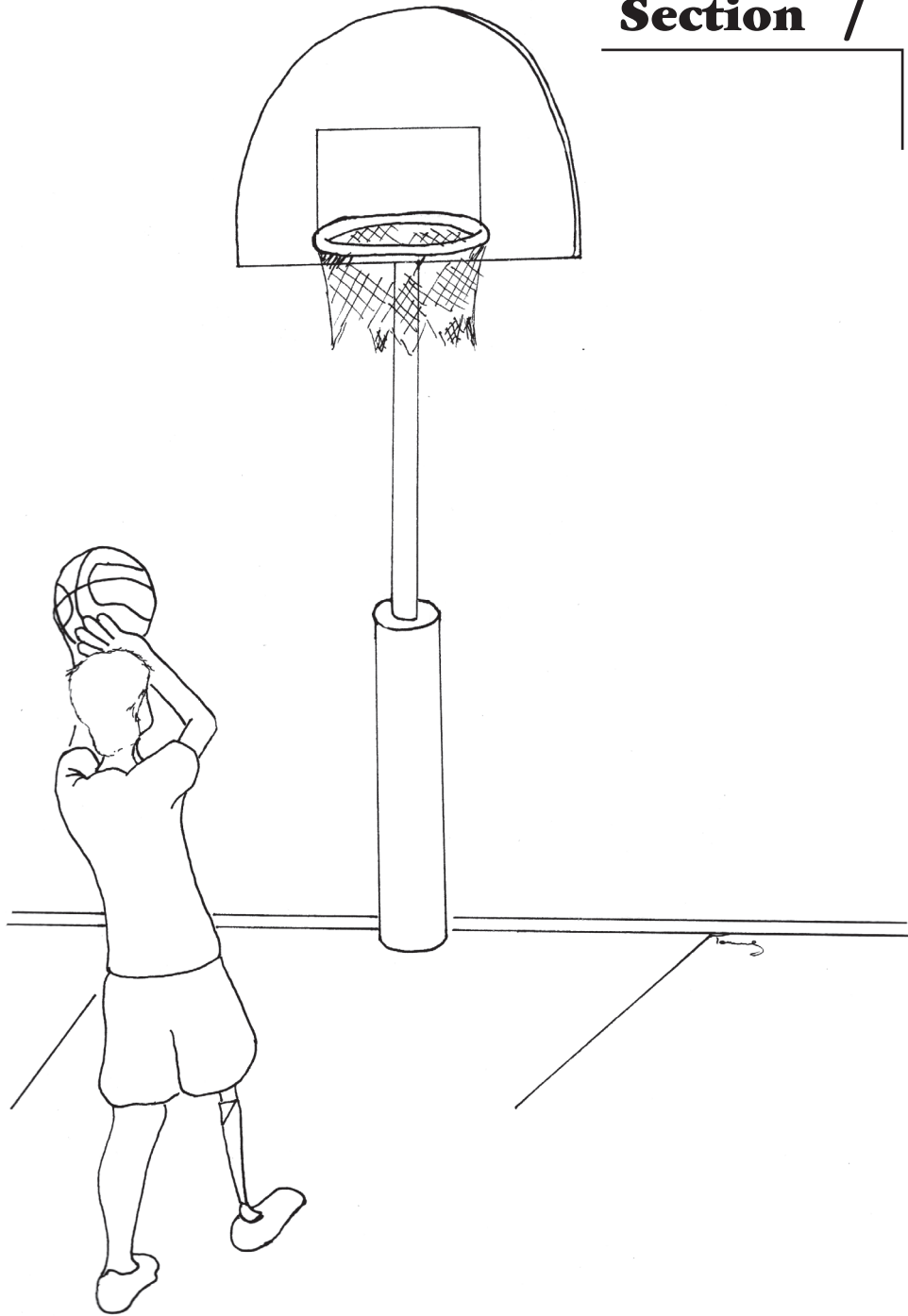


Section 7

**Loisirs et
Passe-temps**





Activités physiques, loisirs, tourisme et culture

Comme tout le monde, les personnes avec une incapacité ont des besoins en termes de divertissement et de loisir.

Qu'est-ce qui t'anime? De quelles façons et avec qui prends-tu plaisir à briser l'ennui? Désires-tu socialiser par des activités en équipe ou es-tu plus solitaire? Dans quel domaine et comment aimes-tu développer tes habiletés : dans le sport, en musique, comme collectionneur? Préfères-tu suivre un cours de menuiserie ou de natation, etc. ?

Tu as peut-être déjà plein de réponses qui passent dans ta tête pendant que tu lis ces lignes. Cette section te met en contact avec des milieux et des gens qui peuvent enrichir ou élargir tes champs d'intérêts. Le choix présenté est varié et la plupart des organismes concernés proposent des liens vers d'autres groupes. Amuse-toi bien.

De nombreux organismes sont là pour te proposer des activités. Tu découvriras qu'il y a de l'action, que la vie s'anime de multiples façons et qu'il y a beaucoup de gens impliqués, des personnes dynamiques à connaître et la possibilité de créer des liens d'amitié avec certaines d'entre elles.





Gouvernement du Canada

Alliance de vie active pour les Canadiens et Canadiennes ayant un handicap

L'objectif de ce mouvement est de permettre aux personnes de mener une vie saine et active par la promotion de l'activité physique. Tu y trouveras des suggestions d'activités en fonction de tes intérêts.

<http://www.ala.ca>

Agence de santé publique du Canada

Quand vient le temps pour les personnes ayant des incapacités de planifier les vacances, la question d'accessibilité ou de transport peut rapidement devenir un casse-tête. Pour des vacances en toute quiétude, la planification demeure la clé. Pour obtenir de nombreux conseils pratiques, visite le site du Réseau canadien de l'Agence de santé publique du Canada.

<http://www.reseau-canadien-sante.ca>

Gouvernement du Québec

Camping Québec

Cet organisme propose, entre autres, un guide des terrains de camping de la province. Dans les fiches descriptives, tu peux y retrouver l'icône t'indiquant la présence d'adaptations facilitant ton séjour tels des blocs sanitaires accessibles aux personnes handicapées. N'hésite pas à le consulter.

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

Kino-Québec

L'objectif de l'organisme est de promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population québécoise. Il fournit des informations sur des sujets très variés, dont certains peuvent t'intéresser.

<http://www.kino-quebec.qc.ca>



Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq)

La Sépaq est l'organisme gouvernemental qui administre le réseau des parcs nationaux du Québec. De nombreux parcs possèdent des installations et des sites de camping accessibles qui te permettront de profiter des beautés de la nature.

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

Associations, organismes communautaires et regroupements spécialisés pour les personnes ayant une incapacité

Association des camps du Québec (ACQ)

Il est possible pour toi d'intégrer un camp régulier ou de t'inscrire à un camp spécialisé. Voilà pourquoi l'association offre un répertoire de camps certifiés pour personnes handicapées ou ayant des troubles spécifiques. Tu te demandes sans doute ce qu'est un camp certifié? Il s'agit d'un camp qui est visité par un consultant à la certification pour s'assurer de sa conformité à près d'une quarantaine de normes prescrites par l'Association des camps du Québec.

Dans le but de t'offrir la possibilité de développer de nouvelles habiletés, de transformer ton quotidien et de participer à une vie de groupe, ces camps proposent trois types de programmes certifiés : camps de vacances, camps de jour et classes nature. Pour plus d'informations, consulte le site Internet :

<http://www.camps.qc.ca/fr/index.html>

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées (ARLPH)

Presque chaque région a une association qui propose, entre autres, des activités touchant les domaines du tourisme, du plein air, du sport et des activités physiques, des programmes d'aide et d'accompagnement en loisir, des vignettes d'accompagnement touristique et de loisir ainsi qu'un guide de camps de vacances accueillant des personnes ayant des incapacités.



Contacte l'association de ta région et vérifie les services offerts. Tu peux y rencontrer des gens avec lesquels partager tes intérêts. Pour obtenir les coordonnées de l'organisme de ta région, adresse-toi à l'Association québécoise de loisirs pour personnes handicapées (AQLPH).

<http://www.aqlph.qc.ca>

Centres communautaires de loisir, patros, YMCA

Ces organismes n'offrent pas spécifiquement des services spécialisés mais tu peux y trouver des activités qui correspondent à tes attentes. Tu peux demander des informations sur les coordonnées des organismes en écrivant à l'adresse courrielle de la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (FQCCL) :

fqccl@fqccl.org

Regroupement québécois du parrainage civique (RQPC)

Ce regroupement rassemble les organismes de parrainage civique du Québec (parrains-marraines) et leurs partenaires. Ils ont pour objectif de favoriser l'intégration et la participation sociale des personnes ayant une incapacité en facilitant l'établissement de relations d'amitié et d'entraide entre les personnes.

<http://parrainmarraine.com>

Voici une liste à explorer. Y a-t-il quelque chose qui t'intéresse? Vas-y, informe-toi à partir des adresses proposées à la fin des sections.

- ♦ Association canadienne d'équitation thérapeutique
- ♦ Association canadienne de basketball en fauteuil roulant
- ♦ Association canadienne des sports en fauteuil roulant
- ♦ Association canadienne pour les skieurs handicapés
- ♦ Association des sports des sourds du Canada
- ♦ Association des sports-loisirs pour aveugles
- ♦ Association des stations de ski du Québec





- ♦ Association québécoise de sports pour paralytiques cérébraux
- ♦ Association québécoise des sports en fauteuil roulant
- ♦ Comité paralympique canadien
- ♦ Défi sportif
- ♦ Fédération québécoise d'équitation thérapeutique
- ♦ Hockey sur luge
- ♦ Maisons des jeunes
- ♦ Office de la personne handicapée du Québec (OPHQ)
- ♦ Viomax

Municipalités

Les municipalités proposent une belle variété d'activités. Contacte ta municipalité ou rends-toi sur son site Internet :

<http://www.mamr.gouv.qc.ca>

Kéroul

Tu prévois voyager durant tes vacances. Visite le site ou communique avec Kéroul, un organisme d'information voyage et de promotion de l'accessibilité des lieux touristiques et culturels pour les personnes à capacité physique restreinte. Ils pourront te donner de l'information sur les lieux touristiques et culturels adaptés.

<http://www.keroul.qc.ca/>

Vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL)

Cette vignette permet la gratuité aux accompagnateurs de personnes ayant une incapacité ou un problème de santé mentale, lors de la visite de sites touristiques et de loisirs.



La vignette est maintenant disponible dans dix régions, soit Centre-du-Québec, Côte-Nord, Estrie, Lanaudière, Laurentides, Laval, Mauricie, Montérégie, Montréal et Saguenay-Lac-Saint-Jean.

<http://www.vatl.qc.ca>

Equipements et aides techniques

Association des amputés de guerre

Si tu es amputé, des prothèses et orthèses, des appareils orthopédiques et autres aides techniques sont disponibles pour te permettre de participer à différentes activités et de pratiquer un sport de ton choix. Voici l'adresse du site Internet pour rejoindre l'Association des amputés de guerre :

<http://www.waramps.ca>

Gaillot

Cette entreprise a développé plusieurs fauteuils roulants, tricycles et vélos adaptés spécialement pour les personnes présentant des limitations motrices. Pour examiner leurs produits, contacte-les.

<http://www.gaillot.com/derives.htm>

Trivel

Le Trivel est un vélo adapté fait sur mesure utilisé pour permettre aux personnes avec des incapacités de se déplacer de façon sécuritaire. Vois la gamme des modèles et des options disponibles.

<http://www.trivel.com>



Gilet de Sauvetage-Adapté Inc.

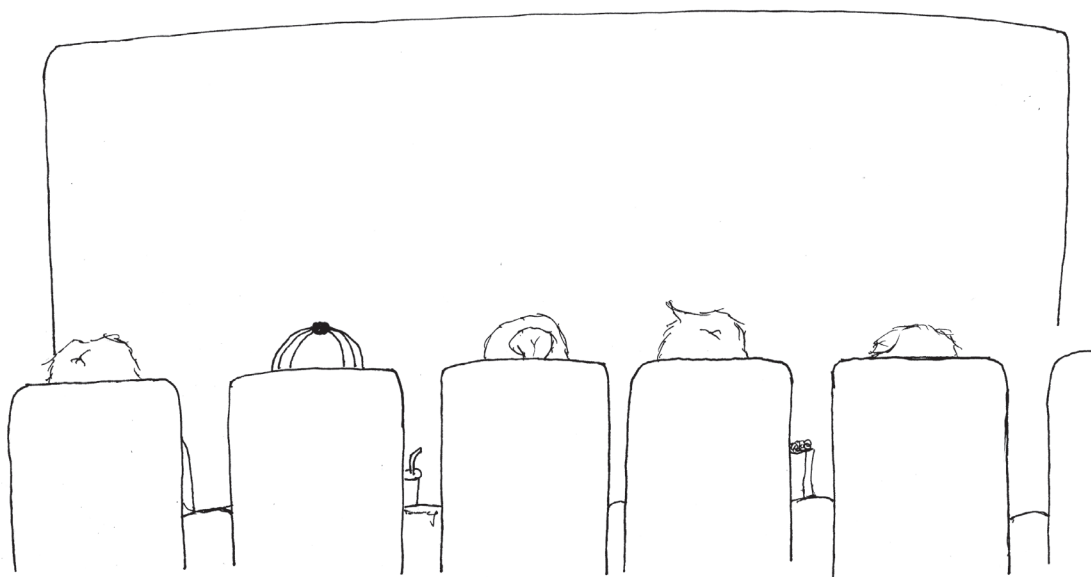
Cette entreprise s'est spécialisée dans la commercialisation d'une gamme de gilets de sauvetage adaptés pour les personnes ayant une mobilité restreinte. Explore les avantages des différents modèles proposés par la compagnie.

<http://pfd-a.com/francais.html>

Attention! L'achat d'un équipement dans un commerce public ne bénéficie d'aucune mesure d'aide financière si tu n'es pas référé par un professionnel de la santé. Pour connaître l'aide financière disponible en rapport avec les adaptations, équipements spécialisés et aides techniques, réfère-toi à la section «Aides techniques».

Sites Internet

Tu trouveras, en références, une liste d'adresses de sites Internet qui proposent un large éventail d'activités. Certains sites ne s'adressent pas spécifiquement aux adolescents présentant une incapacité, d'autres ont un volet «personnes handicapées», quelques-uns sont européens. Pour naviguer sur ces sites Internet, consulte les références à la fin de cette section.



**A****Ressources et descriptions****Coordonnées****Alliance de vie active pour les Canadiens et Canadiennes ayant un handicap**

Site toujours en évolution, qui offre un journal, des témoignages, des invitations sportives. Amuse-toi

720, chemin Belfast, bureau 104
Ottawa (Ontario) K1G 0Z5
Téléphone : (613) 244-0052
Sans frais : 1-800-771-0663

<http://www.ala.ca>

1. Choisis la langue
2. Dans l'encadré de gauche, sous la rubrique « Consulter par province », choisis « Québec »

Agence de santé publique du Canada (ASPC)

Site Internet présentant des ressources pour et sur les personnes de tout âge ayant des incapacités physiques ou cognitives. Parcours les différents thèmes proposés

<http://www.reseau-canadien-sante.ca>

1. Entre le choix de la langue
2. Rends-toi à la rubrique « En bref »
3. Sous le thème « Questions courantes », choisis « Autres questions »
4. Tu es dans la FAQ (Foire aux questions) de l'Agence où une liste de sujets t'est proposée
5. Choisis « Vivre avec des incapacités »
6. Rends-toi sous le thème « Aides à la vie quotidienne », choisis « Comment planifier des vacances accessibles »

Association canadienne d'équitation thérapeutique

C.P. 24009
Guelph, Ontario N1E 6V8
Téléphone: (519) 767-0700

<http://www.cantra.ca>



RÉFÉRENCES

LOISIRS ET PASSE-TEMPS

Ressources et descriptions	Coordonnées
Association canadienne de basketball en fauteuil roulant	2211 Riverside Drive, Suite B2, Ottawa Ontario, K1H 7X5 Téléphone : (613) 260-1296 http://www.cwba.ca
Association canadienne des sports en fauteuil roulant	2255 boul. St-Laurent, #108 Ottawa (Ontario) K1G 4K3 Téléphone : (613) 523-0004 http://www.cwsa.ca
Association canadienne pour les skieurs handicapés	27, Beechwood Ave, suite 310 Ottawa (Ontario) K1M 1M2 Téléphone : (613)842-5223 http://www.disabledskiing.ca
Association des amputés de guerre Des prothèses et orthèses, des appareils orthopédiques et autres aides techniques sont disponibles pour te permettre de pratiquer un sport de ton choix.	606, rue Cathcart, bureau 530 C.P. 11027, Succ. Centre-Ville Montréal (Québec) H3C 4W6 Téléphone : (514) 398-0759 Sans frais : 1-800-250-3030 http://www.waramps.ca <ol style="list-style-type: none">1. Choisis la langue2. Dans l'encadré sous l'image, choisis « Centre d'information pour les personnes amputées »3. Dans la liste de gauche, choisis « Membres artificiels » et « Loisirs »

7



Ressources et descriptions	Coordonnées
<p>Association des camps du Québec (ACQ) Pour connaître les camps spécialisés certifiés. Tu peux choisir entre trois types de programmes certifiés :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Camps de vacances2. Camps de jour3. Classes nature	<p>4545, avenue Pierre-De Coubertin Case postale 1000, Succursale M Montréal (Québec) H1V 3R2 Téléphone : (514) 252-3113 Sans frais : 1-800-361-3586 http://www.camps.qc.ca</p> <ol style="list-style-type: none">Après le déroulement de l'animation, trois icônes te permettront d'avoir accès aux informations sur les trois types de campsSi tu préfères, tu peux choisir « Entrez » ou « Passez l'animation » et choisir « Répertoire des camps certifiés » dans l'en-tête
<p>Association des sports des sourds du Canada</p>	<p>http://www.assc-cdsa.com</p>
<p>Association des sports-loisirs pour aveugles</p>	<p>http://www.aslpa.qc.ca</p>
<p>Association des stations de ski du Québec</p>	<p>7665, rue Larrey, bureau 100 Anjou (Québec) H1J 2T7 Téléphone : (514) 493-1810 http://www.quebecskisurf.com</p>





RÉFÉRENCES

LOISIRS ET PASSE-TEMPS

Ressources et descriptions	Coordonnées
Association québécoise de sports pour paralytiques cérébraux	4545, Avenue Pierre-De-Coubertin C.P. 1000, Succ. M Montréal(Québec) H1V 3R2 Téléphone :(514) 252-3143 http://www.sportpc.qc.ca
Association québécoise des sports en fauteuil roulant	4545 av. Pierre-de-Coubertin C.P. 1000, Succursale M Montréal (Québec) H1V 3R2 Téléphone : (514) 252.3108 http://www.aqsfr.qc.ca
Camping Québec Pour obtenir la liste des terrains de camping de la province de Québec	4545, ave. Pierre-De Coubertin C.P. 1000, Succursale M Montréal (Québec) H1V 3R2 Téléphone: (514) 252-3333 http://www.campingquebec.com 1. Choisis la rubrique « Guide du camping »
Centres communautaires de loisir, patros, YMCA La Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (FQCCL) donne la liste de ces organismes	425, boul. René-Lévesque ouest Québec (Québec) G1S 1S2 Téléphone : (418) 686-0012 Pour la région de Montréal : Téléphone : (514) 252-3341 http://www.fqccl.org

C

7



RÉFÉRENCES

LOISIRS ET PASSE-TEMPS

	Ressources et descriptions	Coordonnées
D	Comité paralympique canadien	Bureau national 85 rue Albert, bureau 1401 Ottawa (Ontario) K1P 6A4 Téléphone : (613) 569-4333 http://www.paralympic.ca
	Défi sportif	525, rue Dominion, bureau 340 Montréal (Québec) H3J 2B4 Téléphone : (514) 933-2739 http://www.defisportif.com
F	Fédération québécoise d'équitation thérapeutique	4545, av. Pierre-De-Coubertin Case postale 1000, Succursale M Montréal (Québec) H1V 3R2 Téléphone (514) 252-3053 Sans frais : 1-866-575-0515 http://www.equisource.ca
G	Gilet de sauvetage-Adapté Inc	Life jacket adapted PFD-A Inc. P.O. Box 41, Saint-Sauveur Québec (Québec) J0R 1R0 Téléphone : (514) 803-8821 http://pdf-a.com
H	Hockey sur luge	Bureau national 85 rue Albert, bureau 1401 Ottawa (Ontario) K1P 6A4 Téléphone : (613) 569-4333 http://www.paralympic.ca



RÉFÉRENCES

LOISIRS ET PASSE-TEMPS

	Ressources et descriptions	Coordonnées
K	Kéroul L'organisme vise à rendre le tourisme et la culture accessibles aux personnes à capacité physique restreinte	4545, avenue Pierre-De Coubertin C.P. 1000, Succursale M Montréal (Québec) H1V 3R2 Téléphone : (514) 252-3104 http://www.keroul.qc.ca
	Kino-Québec Organisme qui fait la promotion d'un mode de vie physiquement actif	200, chemin Sainte-Foy Québec (Québec) G1R 6B2 Téléphone : 646-6555 Sans frais : 1-866-794-8691 http://www.kino-quebec.qc.ca
	Municipalités Pour obtenir les coordonnées des municipalités	http://www.mamr.gouv.qc.ca 1. Dans l'en-tête, vas à « Organisation municipale » 2. Dans la liste, choisis « Répertoire des municipalités »
M	Maisons des jeunes Site Internet	http://www.maisonsdejeunes.qc.ca
O	Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ)	http://www.ophq.gouv.qc.ca
R	Regroupement québécois de parrainage civique (RQPC) Regroupement rassemblant les organismes de parrainage civique du Québec et leurs partenaires. Ils ont pour objectifs de favoriser l'intégration et la participation sociale des personnes vivant avec une incapacité	2349, rue Rouen, 4ème étage Montréal(Québec) H2K 1L8 Téléphone : (514) 289-1161 Sans frais : 1-877-727-7246



Ressources et descriptions	Coordonnées
	<p>http://parrainmarraine.com</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dans l'encadré de gauche, choisis « Membres »2. Dans la liste proposée, choisis « Organismes de parrainage civique du Québec » et « Organismes partenaires »
S Sites Internet variés	<p>Agence Science-presse http://www.sciencepresse.qc.ca Andy.fr http://www.andy.fr Conseil de développement du loisir scientifique http://www.cdls.qc.ca HacavieWeb http://www.chez.com/hacavie Handica.com http://www.handica.com Handicaps.ca http://handicaps.ca Handinov.webdynamit Île du savoir http://www.liledusavoir.org Kaléidoscope http://www.spst.org/kaleidoscope Québecechecs.com http://www.quebecechecs.com</p>





RÉFÉRENCES

LOISIRS ET PASSE-TEMPS

Ressources et descriptions	Coordonnées
<p>Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq) Organisme gouvernemental qui administre le réseau des parcs nationaux du Québec, dont certains possèdent des installations et des sites de camping accessibles</p>	<p>Pour la région de Québec Service des ventes et réservations Place de la Cité, Tour Cominar 2640, boulevard Laurier Bureau 250, 2e étage Québec (Québec) G1V 5C2</p> <p>Pour la région de Montréal Centre Infotouriste 1255, rue Peel, bureau 100 Montréal (Québec) H3B 4V4 Sans frais : 1-800-665-6527 http://www.sepaq.com</p>
<p>T Trivel Pour te déplacer de façon sécuritaire et agréable : vélos, tricycles et autres sur mesure</p>	<p>840, Sainte-Thérèse suite 100 Québec, (Québec) G1N 1S7 Téléphone : (418) 687-7676 http://www.trivel.com</p>
<p>V Vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL) La vignette permet l'accès gratuit aux accompagnateurs de personnes ayant un handicap permanent, lors de visites de sites touristiques, culturels et récréatifs</p>	<p>Zone Loisir Montérégie 150, rue Grant, bureau 227 Longueuil (Québec) J4H 3H6 Téléphone : (450) 677-5005 http://www.vatl.qc.ca</p>
<p>Viomax</p>	<p>http://www.viomax.cam.org</p>