

# MANUEL DE RÉFÉRENCES POUR DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR ADAPTÉES, ACCESSIBLES ET INCLUSIVES



À l'usage des membres d'Aventure Écotourisme Québec.

*Dernière mise à jour : août 2025.*



# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	3
LES CLIENTÈLES EN SITUATION DE HANDICAP : STATISTIQUES.....	4
QUELQUES BIENFAITS DU PLEIN AIR POUR LA CLIENTÈLE VISÉE.....	6
POUR UNE CULTURE INCLUSIVE ET UNIVERSELLE DU PLEIN AIR.....	7
FACILITATEURS EN TOURISME ET EN LOISIR ADAPTÉ.....	8
AUTRES GUIDES DISPONIBLES SUR LE WEB.....	12
CAS DE BONNES PRATIQUES.....	13
Activités terrestres.....	13
Activités aériennes.....	18
Activités nautiques.....	21
Activités canines.....	24
Parcs et centres de plein air.....	27
Intervention par la nature et l'aventure.....	32
RESSOURCES.....	40
Organismes gouvernementaux et de recherche.....	40
Fournisseurs.....	43
Programmes d'aide financière.....	44
Instances régionales.....	44
FOIRE AUX QUESTIONS.....	45
RÉFÉRENCES.....	46



# INTRODUCTION

Aventure Écotourisme Québec (AEQ) s'est engagée à promouvoir un tourisme responsable en rendant les activités d'aventure et d'écotourisme plus accessibles. En effet, dans le cadre de notre plan d'action en développement durable, nous avons comme objectif d'accroître de 10 % les services offerts par notre réseau aux personnes en situation de handicap d'ici à 2025.

**Avec ce manuel, nous désirons vous informer et vous accompagner dans l'adaptation de vos activités de plein air afin qu'elles soient plus inclusives.**

En soutenant la création de services adaptés dans le secteur du tourisme d'aventure et de l'écotourisme, nous voulons aider notre réseau d'entreprises à accueillir à bras ouverts toute personne qui souhaite vivre une expérience en plein air, peu importe ses besoins.

Nous remercions les membres d'AEQ qui ont participé aux entrevues sur les bonnes pratiques, de même que nos partenaires en matière d'accessibilité et les nombreux experts du milieu du plein air qui ont répondu à nos questions.

Merci aussi à Léa Pomarel, Myriam Miron, Stéphane Jeannerot, Valérie Bélanger et Maude Alie pour leur travail de recherche, de rédaction, de révision et d'édition.

## OBJECTIFS DE CE GUIDE

- Aider les membres d'AEQ à comprendre ce qu'est le plein air adapté, accessible et inclusif.
- Les informer sur les ressources et les outils qui sont à leur disposition pour les aider à organiser des activités adaptées, accessibles et inclusives.
- Les inspirer à l'aide d'exemples de bonnes pratiques dans leur milieu.
- Promouvoir des pratiques de tourisme durable et responsable.

# LES CLIENTÈLES EN SITUATION DE HANDICAP : STATISTIQUES

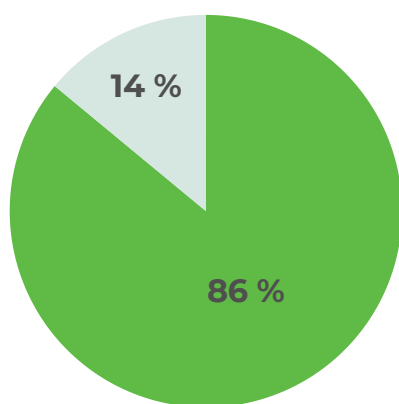
« Une quantité importante de personnes en situation de handicap sont confrontées à des conditions injustes et à des inégalités en rapport aux activités auxquelles elles peuvent ou veulent participer. »

Organisation mondiale de la Santé, 2023.

Au Québec, la Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale définit une personne en situation de handicap comme « toute personne ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activités courantes[1] ». Cette déficience peut être motrice, visuelle, auditive ou intellectuelle et peut être liée à la parole, au langage, à d'autres sens, à des fonctions organiques, à un trouble du spectre de l'autisme ou à un trouble grave de santé mentale[2].

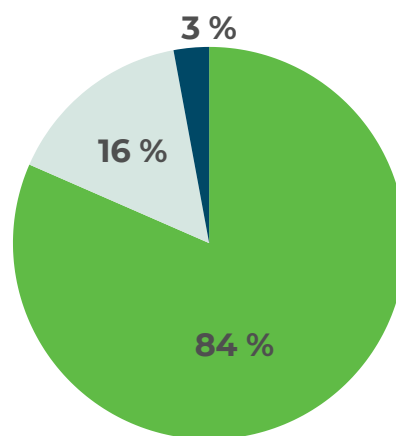
## PORTRAIT MONDIAL ET QUÉBÉCOIS

■ Population mondiale  
■ 15 ans et + en situation de handicap



Selon l'OMS, 1,3 milliard de personnes dans le monde vivent avec un handicap important[3].

■ Population au Québec  
■ 15 ans et + en situation de handicap  
■ 17 ans et - en situation de handicap



Au Québec, 16,1 % de la population âgée de 15 ans et plus vit avec une situation de handicap, ce qui représente 1 376 000 personnes[4].

[1] Québec (2004), <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/E-20.1>

[2] OPHQ (2024), <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/participation-sociale-personnes-handicapees/definition-personne-handicapee>

[3] OMS (2024), <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>

[4] OPHQ (2024), <https://www.ophq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/Infographie.png>

## AU QUÉBEC :

- 62 % des Québécoises et Québécois qui vivent avec une situation de handicap ont besoin d'aides techniques pour réaliser leurs activités quotidiennes[5].
- Les incapacités majeures qui touchent la population québécoise sont associées à des problèmes de mobilité, de flexibilité et de douleur[6].
- 33 % des personnes vivant en situation de handicap ont un revenu inférieur à 15 000 \$ par année, à cause d'un taux d'employabilité d'environ 50 %[7].
- La tendance est vouée à croître rapidement en raison du vieillissement de la population[8].



---

[5] OPHQ (2024), <https://www.ophq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/Infographie.png>

[6] OPHQ (2024), <https://www.ophq.gouv.qc.ca/publications/statistiques/personnes-handicapees-au-quebec-en-chiffres/apercu-statistique-des-personnes-handicapees-au-quebec.html>

[7] OPHQ (2024), <https://www.ophq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/Infographie.png>

[8] MOUFAKKIR, Omar (2013), « Transformative consumer service : Toward a better tourism enjoyment for tourists with disabilities », Revue de recherche en tourisme, TÉOROS, p.117

# QUELQUES BIENFAITS DU PLEIN AIR POUR LA CLIENTÈLE VISÉE

- Apporte des bénéfices sociaux, émotionnels, physiques et cognitifs importants :
  - Brise l'isolement, réduit le stress, diminue le rythme cardiaque, augmente le plaisir et le bien-être général, ainsi que la qualité de vie.
  - Améliore la perception de soi au regard du plein air, de l'environnement et des activités de plein air.
  - Répond à un besoin de dépassement et d'évasion.
- Favorise l'engagement et la pratique d'activités physiques.
- Permet de créer des communautés inclusives et de renforcer le tissu social.
- Diminue les facteurs de risque, les obstacles et les enjeux liés aux activités en plein air.

«La participation à des activités de loisir contribue de manière importante à la qualité de vie des personnes en situation de handicap. Pourtant, elle est aussi un enjeu de taille, car elle n'est pas garante d'une expérience positive. Le développement d'une offre accessible est un premier pas vers l'adaptation de services visant à offrir une expérience épanouissante en tous points.»

Omar Moufakkir[9]

---

[9] MOUFAKKIR, Omar (2013), « Transformative consumer service : Toward a better tourism enjoyment for tourists with disabilities », Revue de recherche en tourisme, TÉOROS, p.117

# POUR UNE CULTURE INCLUSIVE ET UNIVERSELLE DU PLEIN AIR

« Une culture inclusive et universelle du plein air tient compte des besoins et des aspirations de toutes les personnes, quelles que soient leurs capacités, afin qu'elles bénéficient des mêmes opportunités et qu'elles aient accès à des expériences de qualité dans un environnement équitable, et ce, de manière autonome[10]. »

## TRUCS POUR CRÉER UNE CULTURE INCLUSIVE ET UNIVERSELLE DU PLEIN AIR DANS SON ORGANISATION :

- Offrez des activités de découverte et d'initiation au plein air adaptées aux personnes en situation de handicap et à leurs proches.
- Facilitez l'accès à l'information, aux infrastructures et aux activités pour les personnes en situation de handicap.
- Permettez aux personnes en situation de handicap de mobiliser tout leur potentiel en les embauchant ou en leur donnant l'occasion de s'impliquer dans votre milieu.
- Sensibilisez et formez les gens qui travaillent auprès des personnes en situation de handicap en matière de soutien à la pratique du plein air.
- Offrez le prêt ou la location de matériel adapté.
- Facilitez le transport vers les lieux de pratique.
- Instaurez des moyens de rétroaction pour connaître la satisfaction de la clientèle.
- Restez à jour dans vos données statistiques sur les clientèles visées.

## AVANTAGES :

- Faites rayonner votre entreprise et votre offre d'activités auprès d'un marché en essor.
- Favorisez une meilleure acceptabilité mutuelle des différences entre les employé(e)s.
- Développez votre capacité d'adaptation et d'innovation face au changement.

---

[10] AlterGo (2024). <https://altergo.ca/fr/accessibilite-universelle/quest-ce-que-laccessibilite-universelle/>

# FACILITATEURS EN TOURISME ET EN LOISIR ADAPTÉ

Ces organismes mettent leur expertise à votre service! En plus d'être une source d'information de qualité sur le tourisme et le loisir adapté, ces facilitateurs peuvent vous aider à diagnostiquer les besoins et les enjeux pour ensuite vous guider vers les meilleures solutions.



514 252-3104  
[infos@keroul.qc.ca](mailto:infos@keroul.qc.ca)  
[www.keroul.qc.ca](http://www.keroul.qc.ca)

Interlocuteur privilégié du ministère du Tourisme depuis 1987, Kéroul a pour mission de rendre le tourisme et la culture accessibles aux personnes à capacité physique restreinte. Kéroul aide les organisations à cibler les obstacles, les besoins et les meilleures solutions possibles pour que leur offre de services réponde aux besoins de ces personnes.

## SERVICES OFFERTS :

- [Certification](#) : La cote d'accessibilité Kéroul est la seule certification reconnue par le ministère du Tourisme. Elle aide les organismes certifiés à informer leur clientèle sur le niveau d'accessibilité de leurs installations et services. Obtenir cette certification est une bonne manière de promouvoir une culture inclusive et universelle du plein air.
- [Programme d'accessibilité des établissements touristiques](#) : Ce programme d'aide financière du gouvernement du Québec est géré par Kéroul.
- [Accompagnement et services-conseils](#) : Profitez de l'expertise de Kéroul pour améliorer l'accessibilité de vos infrastructures et services.
- [Formations et conférences](#) : En présentiel ou en ligne, Kéroul offre des formations et des conférences sur mesure pour l'industrie touristique et culturelle.
- [Fiches techniques](#) : Ces outils illustrés aident les gestionnaires d'entreprises touristiques et culturelles à adapter leurs infrastructures d'accueil et leurs services.

# EXEMPLES DE FICHES TECHNIQUES DE KÉROUL

Cliquez sur l'image pour consulter une fiche.

**Fiche technique** **SIGNALISATION ET AFFICHAGE** **Kéroul**

En plus de faciliter l'accès des visiteurs au site, une signalisation claire et précise favorise l'intégration des personnes à mobilité physique réduite.

Cependant, la mise en œuvre d'une signalisation conforme implique des services et des installations adéquates, et ce, à partir du dimensionnement, à l'installation, lors de changements de direction et sur les plans de site.

Les lieux et services accessibles sur le site sont identifiés, indiquent l'emplacement des toilettes et des places pour aller.

**FORMAT VISUEL**

- Des pictogrammes adaptés, placés et d'un couleur contrastée.
- Sur un matériau à surface plane, au fini mat et sans reflet.
- Sur une hauteur comprise entre 1,5 m et 1,7 m par rapport à la hauteur du regard de l'utilisateur. Pictos de caractères adaptés : Helvetica, Univers 22, Arial-Gothic et Arial.
- Information adaptée, sans détails inutiles, sans ambiguïté, simple, claire et lisible.
- Pas de points, de lignes ou de traits sur le panneau pour ne pas gêner la lecture.
- Photos et images à privilégier pour simplifier la lecture.
- Les pictos n'empêchent pas l'information.

**PLAN DU SITE**

- Plan de site visible, bien éclairé et accessible dès l'entrée.
- Pictogramme orientant d'accessibilité placé sur les plans de site aux entrées et sur tous les accès.

**PANNEAUX**

- Hauteur minimale de 1,2 m.
- Espace de manœuvre de 1,2 m et 1,3 m devant les panneaux d'information.
- Surface au sol de 1 m comme l'asphalte, le béton ou du gazon de maintenance.

Dimension	Application	Exemple
200 mm	5,1 m	Entrée de l'installation
150 mm	6,6 m	Panneau de direction à l'extérieur du bâtiment
100 mm	2,3 m	Panneau d'identification (table de toilettes, etc.)
50 mm	1,5 m	Panneau d'information
25 mm	78 cm	Parcs et jardins

© Kéroul - Août 2022

**FICHE TECHNIQUE** **Stationnement** **Kéroul**

**ESPACE RÉSERVÉ**

Ratio du total d'espaces :  $25 \times 100 = 1$   
 $101 \times 200 = 2$   
 $201 \times 1 = 1$  minimum.

**Emplacement**

- Le plus près possible de l'entrée accessible.
- Il ne doit pas être situé en pente.

**Dimension**

- Largeur totale minimale de 2 400 mm.
- Déplacement latéral minimal de 1 000 mm sur un côté.
- Déplacement latéral peut être partagé à l'intérieur des dimensions de l'espace de stationnement observé soit pour une largeur totale d'au moins 3 400 mm.
- Déplacement latéral peut être partagé entre deux espaces de stationnement réservés.

**Révetement**

- Continu, uni et résistant : asphalte, béton, gravier compacté, pavés de roche ou similaires.

**Signalisation**

- Identification claire et visible.
- Panneaux repris : P 193-5 dont le bas est installé à 1 200 mm au-dessus du sol.

**Parcomètre**

- Espace libre au sol d'au moins 1 000 mm sur 1 500 mm situé devant le parcomètre.
- Cadre de paiement : hauteur maximale de 1 200 mm au-dessus du sol.

**ACCÈS**

**Révetement**

- Continu, uni et résistant : asphalte, béton, gravier compacté, pavés de roche ou similaires.
- Lorsque nécessaire, installer une rampe intégrée au trottoir, avec appuie-bateau de trottoir, dont le pente est proportionnée à la largeur du trottoir.

**Allée extérieure**

- Parcours doit être sans obstacles.
- Largeur libre minimale de 1 100 mm pour chaque allée.

**Débarcadère**

- Si tel est possible, prévoir un téléphone public, d'un abri, d'un banc ou de toilettes accessibles.
- Espace d'accès libre au sol d'au moins 1 500 mm de largeur sur 5 000 mm de longueur.
- Si présence d'un seuil ou d'une dénivellation, installer un bateau de trottoir.
- Si présence d'un feu d'accès pour le transport adapté : transmettre l'information au service de transport adapté de la STM.

© Kéroul - Août 2022

**FICHE TECHNIQUE** **Entrée accessible** **Kéroul**

**ENTRÉES ACCESSIBLES**

- Au moins 50 % des entrées extérieures (dont l'entrée principale) doivent être sans obstacles.
- Identifiées au moyen du pictogramme international d'accessibilité.
- Identifier l'emplacement de l'entrée à l'aide d'une signalétique depuis le stationnement et le seuil est prévu et désigné.

**PARCOURS SANS OBSTACLES**

- Largeur libre minimale de 900 mm sur tout le parcours.
- Pente d'au plus 1,20 (5 %) tout au long du parcours.

**RAMPE D'ACCÈS**

- Surface stable, ferme et antidérapante.
- Seuil situé dans le haut et le bas de la rampe ou seuil d'au plus 10 mm de hauteur et biseau sur toute sa largeur à l'aide d'une pente d'au plus 1,2 (5 %).
- Pente d'au plus 1,12 (5 %).
- Largeur libre d'au moins 870 mm entre les deux rampes adjacentes.
- Marches couvertes situées de chaque côté, adossées extérieurement sur toute leur longueur et à une hauteur comprise entre 855 mm et 985 mm au-dessus de la surface de la rampe. Au moins une main courante doit être continue sur toute la longueur de la rampe et doit se prolonger sur au moins 300 mm à chaque extrémité.

© Kéroul - Août 2022

**FICHE TECHNIQUE** **Site extérieur** **Kéroul**

**PARCOURS SANS OBSTACLES**

Un parcours sans obstacles aménagé sur l'ensemble du site et reliant l'aire de stationnement à tous les services ouverts/offerts au public. Le parcours sans obstacle doit présenter les caractéristiques suivantes :

- Au moins une allée extérieure accessible :
  - Largeur libre minimale est de 1 100 mm.
  - Parcours sans pente ou proposant une pente inférieure à 1,20 (5 %).
  - Surface continue et unie à l'aide d'un revêtement de sol dur comme l'asphalte, le béton ou du gravier fin bien compacté.
  - Section plane (de repos) d'au moins 1 500 mm de largeur sur 2 000 mm de longueur à tous les 30 m.
- Tapis de sol recommandés pour les surfaces irrégulières comme le sable, le gazon ou le gros gravier.
- Amenagement d'un bateau de trottoir en présence d'une bordure de trottoir à franchir d'un seuil ou d'une marche.
- Installation d'une rampe d'accès fixe ou amovible pour les installations temporaires.
- Système d'éclairage disposé de façon à éviter les zones d'ombres afin de produire un éclairage uniforme et continu.
- Système d'éclairage disposé de façon linéaire le long des trottoirs ou des sentiers de même côté.
- Amenagement de platbeaux avec bordures d'une hauteur minimale de 100 mm.
- Déplacement et déblayage des voies de circulation extérieures en période hivernale.
- Éviter de faire traverser les fils d'alimentation électrique ou autre sur le parcours. Autrement, les fixer au sol avec un ruban adhésif de couleur contrastante bien visible (jaune) ou les recouvrir d'un bandeau d'aluminium ou de caoutchouc pour ne pas entraver le passage.
- Si le site couvre de longues distances, préferer l'usage de rails ou de service d'accompagnement des personnes à mobilité réduite à l'aide, par exemple, de volants de guid.

**Assurer un entretien des arbres afin d'éviter que des branches s'empêchent sur l'allée de circulation ou le sentier.**

**TABLE DE PIQUE-NIQUE ACCESSIBLE**

- Surface de la table de pique-nique à au plus 885 mm au-dessus du sol.
- Espace pour les jambes sous la table d'au moins 700 mm de largeur, 685 mm de hauteur et 485 mm de profondeur.
- Pour modifier une table de pique-nique standard et la rendre accessible :
  - Enlever un banc sur un des côtés, ou
  - Ajouter une surface de 610 mm à chacune des extrémités de la table, ou
  - Faire un décalage de 910 mm de large au centre d'un banc de la table, ou
  - Utiliser une table dont les bancs sont amovibles.

**SENTIERS**

- Sans obstacles c'est-à-dire, aucune marche, seuil, racine effroyable ou autres.
- Surface continue et unie avec revêtement de sol dur comme l'asphalte, le béton ou du gravier fin bien compacté.
- Sans pente ou proposant une pente maximale de 1,20 (5 %).
- Largeur libre minimale de 1 100 mm.
- Aires de repos avec des bancs aménagés tous les 500 m (idéalement tous les 250 m), de préférence dans des endroits ombragés.
- Banc dimensionné afin d'être réglable visuellement.

**Bouteilles approuvées aux entrées suivantes :**

- De couleur mate contrastante avec l'environnement.
- Bande contrastante d'une hauteur minimale de 100 mm et située entre 1 200 mm et 1 400 mm au-dessus du sol.
- Sommets effaçant dans l'obscurité.
- Prévoir une distance minimale de 900 mm entre chaque brique.
- Éviter l'utilisation de chaînes ou cordes pour relier les brique entre eux.

© Kéroul - Octobre 2022

L'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH) encourage le développement du loisir et la participation sociale des personnes en situation de handicap au Québec. Elle regroupe, concerté, représente et outille les acteurs qui œuvrent pour l'accessibilité aux loisirs des personnes vivant avec un handicap.

L'AQLPH soutient un réseau de proximité en s'associant à 17 instances régionales pour faire rayonner la cause dans toutes les régions du Québec. Par le codéveloppement et la synergie déployés aux quatre coins de la province, l'AQLPH améliore collectivement l'offre publique en matière d'accessibilité en plein air et en loisir.

[Trouvez une instance de l'AQLPH dans votre région.](#)

## SERVICES OFFERTS :

- [Aide financière](#) : L'AQLPH gère des programmes d'aide financière qui soutiennent l'achat de matériel et la réalisation d'activités récréatives et sportives à l'intention des personnes handicapées.
- [Formations](#) : L'AQLPH partage son expertise à ceux qui désirent accompagner des personnes en situation de handicap dans la pratique d'activités de loisir ou qui souhaitent développer la notion d'inclusion. Cliquez sur l'image pour consulter les formations offertes. L'organisme offre aussi des [formations sur mesure](#).



- [Carte accompagnement loisir \(CAL\)](#) : Adhérez à la CAL pour accueillir gratuitement les accompagnateurs(-trices) des personnes en situation de handicap. La CAL est une occasion d'accroître votre marché puisqu'elle encourage la participation d'une clientèle qui autrement, ne franchirait pas vos portes, principalement en raison des coûts supplémentaires engendrés par la présence indispensable de la personne accompagnatrice. C'est une autre bonne manière de créer une culture inclusive et universelle du plein air.
- [Publications](#) : Vous trouverez sur cette page Web de nombreux guides sur l'organisation d'activités de plein air accessibles.

# GUIDES DE L'AQLPH SUR LE PLEIN AIR ACCESSIBLE

Cliquez sur l'image pour consulter un guide.

## Roue des variables inclusives

La Roue des variables inclusives est un outil visant l'adaptation des activités et la création d'une programmation inclusive.

AQLPH Québec

## POUR UNE EXPÉRIENCE DE LOISIR INCLUSIVE

Hélène Carbonneau, Ph.D.  
Laboratoire loisir et vie communautaire, Université du Québec à Trois-Rivières  
en collaboration avec  
Roger Caron, CBRS et Marc St-Onge, AQLPH

### L'INTÉGRATION DES PERSONNES AYANT DES INCAPACITÉS, UN INCONTOURNABLE

De plus en plus, il est question d'inclusion, d'intégration, d'accessibilité universelle. La question du droit au loisir pour tous fait partie des valeurs sociales, voire d'exigences légales incontournables, avec lesquelles les dirigeants municipaux doivent maintenant composer. Au-delà du droit du loisir des personnes ayant des incapacités, quel est-il de la qualité de leur expérience de loisir en relation avec l'environnement et les autres citoyens ? Quel-est-ce qui fait qu'une personne ayant des incapacités peut vivre pleinement une expérience de loisir inclusive ? Afin de répondre à ces questions, il importe de pousser plus loin la réflexion sur les conditions d'une participation pleine et entière de ces personnes dans des activités de loisir. Ce texte vous propose donc un cadre conceptuel de l'expérience de loisir inclusive qui, nous l'espérons, sera utile pour développer une offre toujours plus propice à permettre une participation épanouissante pour les personnes ayant des incapacités.

### UN CONTEXTE SOCIAL ET POLITIQUE REMPLI DE DÉPÊS

La question du loisir induit plusieurs acteurs tant du milieu de l'intervention en loisir que du milieu politique ou gouvernemental. La pression de plus en plus forte pour favoriser l'intégration des personnes ayant des incapacités dans leur communauté communale accroît le rôle de loisir en conséquence. Toutefois, la notion même de loisir induit l'absence à partir

### AU-DELÀ DE L'INTÉGRATION PHYSIQUE, UNE PARTICIPATION ÉPANOUISSANTE

Souvent, l'idée d'intégration est associée sous la forme d'un certain isolement, l'impression que seule l'absence d'une participation dans les activités s'adressant à l'ensemble des citoyens ou de la valeur. Il y a dans un message de parole de vue l'expérience vécue par la personne. En effet, permettre l'intégration d'une personne ayant des incapacités dans une activité dite régulière ne lui garantit pas pour autant une expérience de qualité. Trop souvent, les activités proposées offrent plus ou moins adaptées à leurs besoins, les personnes ayant des incapacités deviennent des spectateurs de la participation des autres.

## LE PLEIN AIR, OUVERT À TOUS !

Guide pour développer, implanter et pérenniser une offre de plein air accessible pour les personnes ayant des incapacités

Laboratoire en loisir et vie communautaire  
Université du Québec à Trois-Rivières  
Mai 2016

## LE PLEIN AIR, OUVERT À TOUS !

Guide d'organisation d'une journée d'initiation au plein air pour des personnes ayant des incapacités

Laboratoire en loisir et vie communautaire  
Université du Québec à Trois-Rivières  
Mai 2016

# AUTRES GUIDES DISPONIBLES SUR LE WEB

Cliquez sur les images pour consulter les guides.

En collaboration avec Kéroul, l'AQLPH, a publié le guide **Le plein air pour tous**, la référence en matière de plein air adapté au Québec. Décortiqué en courtes fiches faciles à lire et à comprendre, ce guide accompagne les gestionnaires, les organisations et les municipalités dans l'élaboration d'activités et de sites de plein air inclusifs.

Un outil interactif est aussi accessible en ligne pour vous accompagner dans votre démarche et vous guider dans vos réflexions, pas à pas. Visitez le [pleinairaccessible.ca](http://pleinairaccessible.ca)



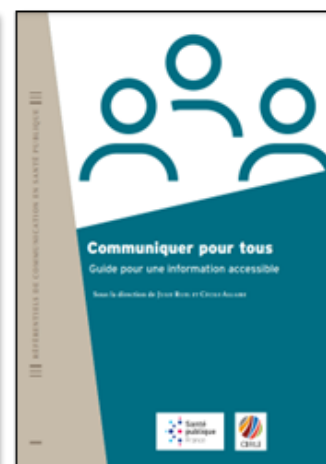
Gouvernement du Québec



Fédération québécoise des centres communautaires de loisir



Conseil québécois du loisir



Santé publique France et Chaire interdisciplinaire de recherche en littératie et inclusion

---

CAS DE BONNES PRATIQUES

# ACTIVITÉS TERRESTRES



# BRUNO VÉLO : ÊTRE UN PONT D'INCLUSIVITÉ

« Ça m'apporte de la joie. Si une personne a une limitation et veut progresser, je vais l'aider à atteindre son objectif. J'ai l'impression que ça rend la société meilleure, tout simplement. »

– Bruno Lequenne, fondateur de Bruno Vélo

## EN RÉSUMÉ

Fondée en 2020, l'entreprise Bruno Vélo offre la location et organise des sorties sur mesure de *fatbike* et de vélo de gravier, à la découverte du patrimoine gastronomique et de la nature dans les régions situées près de Montréal.

- **Valeurs** : L'inclusivité, le partage et la résilience.
- **But** : Intégrer une partie de la population qui est parfois oubliée ou peu considérée dans l'offre d'activités. « Prendre en compte le handicap d'une personne, c'est s'instruire sur nos comportements et nos fonctionnements. »
- **Vision de l'aventure inclusive** : Sortir de sa zone de confort dans le cadre d'une activité qu'on n'aurait pas pu pratiquer sans encadrement ni matériel, et en ressortir plus confiant(e).
- **Offre inclusive** : Excursions de *fatbike* pour le milieu scolaire (centres de services scolaires) pour rendre la pratique de cette activité accessible à tous, peu importe la classe sociale.

## BIEN ORGANISER SON ACTIVITÉ

### 1. Cibler les besoins

- Bien s'informer en amont pour offrir un service qui correspond aux objectifs des enseignant(e)s.
- Tenir compte des limitations des participant(e)s afin de leur faire vivre une nouvelle expérience qui éveille les sens et la motricité.

### 2. Tenir compte de l'espace

Le choix de la cour d'école, un environnement connu des enfants, réduit les éléments stressants. Il faut toutefois bien comprendre l'espace (ex. : présence d'autobus scolaires) et adapter le circuit aux limitations des participant(e)s.

### 3. Faire preuve d'ouverture, de compréhension et de patience

Parfois, les enfants ne font que monter sur le vélo; c'est une participation suffisante. Il faut respecter le rythme de chacun.



À l'aide de balises, Bruno a délimité un circuit de *fatbike* assez large sur l'asphalte, puis un passage dans l'herbe pour l'initiation au vélo sur sentier.

#### 4. Bien communiquer

- **Communication verbale** : Adapter les consignes aux participant(e)s. Bruno explique le fonctionnement du vélo de manière simple et synthétisée.
- **Communication physique** : Se placer au bon endroit pour faciliter la transmission du message (ex. : s'assurer que personne n'est aveuglé par le soleil). Si les enfants sont agités, Bruno les invite à s'asseoir afin qu'ils soient plus réceptifs.
- **Intonation de la voix** : Bruno prête attention au ton de voix des enfants pour comprendre leur ressenti.



#### 5. Planifier adéquatement la durée de l'activité

Former de petits groupes et prévoir suffisamment de personnes pour les encadrer. L'activité de Bruno dure environ 1 h 20, ce qui lui permet d'accompagner les jeunes individuellement et de leur laisser prendre des pauses. Il scinde la séance en deux : explications et premier tour d'essai sur l'asphalte, une pause, puis un deuxième tour avec passage optionnel dans la partie « sentier ».

#### 6. Bien choisir l'équipement

Bruno a choisi le *fatbike* pour sa stabilité, bien que sa maniabilité représente parfois un défi. Dans le cadre d'une initiation, la confiance est un critère plus important que la technique. En dégonflant les pneus de manière à obtenir une plus grande surface de contact au sol, il met en confiance les personnes ayant des limitations motrices ou cognitives.



#### 7. Connaître le terrain et adapter le rythme au groupe

Bruno souligne l'importance de bien connaître le terrain pour être en mesure de gérer les besoins et les craintes et de rassurer les participant(e)s. Par exemple, on peut utiliser un sentier large si une personne a besoin d'aide pour tenir le guidon. Il conseille aussi d'adapter le rythme au groupe en prenant des pauses ou en accompagnant les personnes qui se trouvent à l'arrière.

### L'IMPORTANCE DU MATÉRIEL ADAPTÉ

Bruno a pour projet d'acheter un vélo à trois roues à assistance électrique adaptable (Trivel) qui lui permettrait d'aider une personne ayant du mal à se tenir en équilibre grâce à un harnais sur mesure. Il souhaite ainsi proposer des sorties personnalisées à tous les types de clientèles.

### LE CONSEIL DE BRUNO

La réticence financière est une fausse barrière, car la clientèle vivant avec un handicap consomme elle aussi. « S'ouvrir aux clientèles handicapées, ça prend juste de la volonté. Si moi je suis capable de le faire à mon niveau de microentreprise, tout le monde peut le faire. Il faut surtout une vision. »

# BIVOUAQ : UNE AVENTURE NICHÉE

« Ce qui nous fait triper, notre identité à BivouaQ, c'est aller n'importe où, aller plus loin, dans des endroits encore plus difficiles, là où il n'y a pas nécessairement un remonte-pente. En fin de compte, c'est de voir le visage des gens qui se demandent comment ils ont réussi à se rendre jusque-là. »

– Mathieu Néron-Turpin, membre cofondateur de la coopérative BivouaQ

## EN RÉSUMÉ

BivouaQ propose à sa clientèle de voyager de façon humanitaire, solidaire, inclusive et sécuritaire pour contribuer au développement d'une communauté de plein air inclusive au Québec.

- **Valeurs :** L'expertise du milieu, la sécurité, la passion, l'exploration et l'inclusion.
- **But :** Apporter une expertise dans le milieu de l'expédition en situation de handicap en y intégrant la notion de défi. Pouvoir explorer sans limites.
- **Vision de l'aventure inclusive :** L'aventure inclusive repose sur la dynamique de groupe et les objectifs communs. La force rassembleuse de l'effort collectif fait oublier le handicap.
- **Offre inclusive :** Des séjours de randonnée pédestre adaptée à l'étranger et au Québec pour l'entre-deux-saisons. Les participant(e)s vivent avec ou sans handicap.

## UN MODÈLE NOVATEUR

La coopérative a développé un concept inédit au Québec : des expéditions en Joëlette, un fauteuil monoroue tout-terrain pour la randonnée estivale ou hivernale destiné aux personnes n'ayant pas la possibilité de marcher. Ce sont les participant(e)s aptes à marcher qui portent le fauteuil.

Les personnes qui éprouvent des difficultés psychologiques et qui souhaitent être accompagnées ont aussi leur place dans ce cadre inclusif. La personne accompagnatrice pourra alors porter une Joëlette.

## UNE COOPÉRATIVE : LE BON « MATCH »

Le modèle de coopérative donne accès à divers programmes de subventions et permet une gestion souple des excès financiers. Après peu d'années, il est possible d'avoir un fonds suffisant pour offrir des excursions gratuites et proposer des activités à des entités comme les municipalités ou les associations. Devenir membre d'une coopérative demande une implication bénévole de quelques heures, selon les besoins. La coopérative permet aussi aux employé(e)s de se concerter et de proposer des idées novatrices, ce qui est un atout pour favoriser l'innovation et l'accessibilité.



Excursion avec la Joëlette au Parc national de la Jacques-Cartier. Les groupes sont formés d'environ 30 % de participant(e)s en situation de handicap, soit de deux à cinq personnes.

## BIEN ORGANISER SON ACTIVITÉ

BivouaQ a adapté son formulaire d'acceptation des risques (modèle fourni par AEQ) en incluant des questions sur le handicap.

### 1.a. Excursion d'une journée :

- Les participant(e)s s'inscrivent au moyen d'un formulaire en ligne et reçoivent une liste d'équipements à apporter dans une réponse automatisée.
- Le fonctionnement de la Joëlette leur est expliqué sur place.

### 1.b. Expédition :

- Les participant(e)s s'inscrivent quelques mois avant l'événement.
- Mathieu note dans un carnet d'expédition toute l'information utile (ex. : état de santé, handicaps, restrictions alimentaires, etc.).
- Il prend contact avec les participant(e)s deux semaines avant le départ pour vérifier ces informations et s'assurer d'avoir le bon nombre de personnes aptes à porter les Joëlettes.
- Les participant(e)s se réunissent la veille du départ, en soirée, et dorment sur place.
- Durant l'expédition, les campements sont déplacés en camion par un membre de l'équipe et les participant(e)s préparent les repas ensemble.

## 2. Adapter son équipement

Lors de longues randonnées, BivouaQ prévoit tout le matériel de camping nécessaire pour répondre aux besoins des personnes en fauteuil roulant : tentes pour quatre personnes, lits de camp, toilettes extérieures adaptées, évier portatif avec un système de pompe, toilette portative pour la randonnée. Un artisan local conçoit des protections sur mesure pour le matériel (ex. : bâches et étui pour chaise de toilette).

## 3. L'importance des partenaires

Il est primordial de parler de son projet aux partenaires clés du milieu. Ayant peu de budget et de temps pour la communication, BivouaQ travaille avec des partenaires comme Rando Québec pour promouvoir ses activités sur les médias sociaux, par exemple. Mathieu indique que selon diverses études, la majorité des gens en situation de handicap utilisent Facebook.



## LE CONSEIL DE MATHIEU

« Contactez tout le monde, n'ayez pas peur! » Il faut partager l'information et faire connaître son offre pour stimuler la demande et susciter des engagements financiers.

---

**CAS DE BONNES PRATIQUES**

# **ACTIVITÉS AÉRIENNES**



# TYROPARC : UNE ENTREPRISE QUI RÉALISE DES RÊVES

« Je pense que l'inclusion, c'est une belle affaire. Il faut qu'on soit inclusif, assurément. On ne peut pas faire autrement quand des personnes n'ont pas cette chance-là. »

– Philippe Cornette, propriétaire de Tyroparc

## EN RÉSUMÉ

Situé dans les Laurentides, Tyroparc est un parc d'aventures en montagne qui offre, entre autres activités, de la via ferrata et de la tyrolienne.

- **Valeurs :** L'ouverture, la réalisation et la volonté.
- **But :** Faire plaisir et faire vivre des expériences inoubliables, montrer que tout peut être réalisable, quelle que soit la condition physique.
- **Vision de l'aventure inclusive :** Donner à toute personne, peu importe ses limitations, la chance de surmonter ses peurs et de ressentir le plaisir du dépassement de soi.
- **Offre inclusive :** Via ferrata accompagnée, tyrolienne adaptée à tous les types de handicaps et motoneige, si la personne a le tonus musculaire nécessaire.

## BIEN ORGANISER SON ACTIVITÉ

### 1. Prendre le temps de former le personnel

Chez Tyroparc, le personnel responsable des réservations est formé pour poser des questions qui permettront d'évaluer l'état physique de la clientèle : capacité à marcher, à se tenir debout, etc. Les renseignements nécessaires à l'encadrement de l'activité sont colligés à cette étape.

### 2. Planifier les ressources humaines

- La directrice des opérations transmet ces informations aux guides, dont le nombre sera déterminé en fonction du type de handicap.
- Exemple : Pour l'encadrement d'un groupe d'enfants aveugles en tyrolienne, Tyroparc assigne un(e) guide à chaque enfant. Philippe mentionne que le bonheur que l'activité procure, à la clientèle comme aux employé(e)s, vaut amplement le nombre de guides et d'heures nécessaires.





---

CAS DE BONNES PRATIQUES

# ACTIVITÉS NAUTIQUES



# KSF ET O'SIJJA SUP ADAPTÉ QUÉBEC : UNE COMMUNAUTÉ PIONNIÈRE

« Nous avons besoin d'ambassadeurs et d'ambassadrices, partout, qui souhaitent faire une différence et contribuer à un changement de mentalités. »

– Jenn Pechberty, cofondatrice d'O'sijja SUP adapté Québec

« C'est extraordinaire d'être capable de faire vivre ça à tout le monde! »

– Hugo Lavictoire, fondateur de KSF

## EN RÉSUMÉ

Kayak sans frontières (KSF) offre des activités et des formations de kayak, de planche à pagaie et de surf afin de faire découvrir le fleuve Saint-Laurent au plus grand nombre de gens possible. KSF prête aussi ses installations à O'sijja SUP adapté Québec dans le but de rendre les activités nautiques plus accessibles.

- **Valeurs** : Le partage, la sensibilisation et le respect.
- **But** : Transmettre l'amour du fleuve Saint-Laurent et susciter le respect envers ce cours d'eau emblématique.
- **Vision de l'aventure inclusive** : Faire abstraction des limites. Offrir à tous une chance égale de vivre l'extraordinaire expérience du fleuve Saint-Laurent.
- **Offre inclusive** : Planche à pagaie adaptée, en partenariat avec O'sijja SUP adapté Québec, afin de démocratiser cette activité de manière juste, équitable et respectueuse des différences.

## BIEN ORGANISER SON ACTIVITÉ

### 1. Efforts de promotion

Jenn parle de l'importance de se faire connaître dans sa communauté, y compris auprès des municipalités qui se mobilisent de plus en plus pour offrir des installations et des activités de plein air accessibles à tous. Par exemple, à l'été 2023, la Ville de Montréal a offert une journée d'initiation à la planche à pagaie et au kayak adaptés au parc-nature du Cap-Saint-Jacques, en collaboration avec O'sijja SUP adapté Québec et Bivouaq. Il est aussi primordial de rendre l'information accessible sur son site Web (équipements et services adaptés, fauteuils roulants sur place, etc.).



© Flora Bidaud

Une base accessible : ponton avec transfert en fauteuil roulant vers le siège de la planche, possibilité de garer un véhicule à proximité.

## 2. Inscription et préparation à l'activité

O'sijja SUP adapté Québec communique les dates de ses excursions de planche à pagaie adaptée à KSF, qui veille à ne pas organiser d'autres activités au même moment. Les participant(e)s s'inscrivent en ligne, reçoivent des consignes pour le jour J et doivent signer un formulaire d'acceptation des risques. Ils et elles ont aussi l'occasion de discuter avec l'organisme de leurs envies et de leurs appréhensions, ce qui facilite le choix de la méthode d'encadrement.

## 3. Compétences des bénévoles et des personnes accompagnatrices

Les bénévoles qui montent sur la même planche à pagaie que les participant(e)s ont une certaine expérience auprès des personnes handicapées et sont certifié(e)s par Paddle Canada. Pour Jenn, les accompagnateurs(-trices) des personnes en situation de handicap jouent un rôle important : « C'est sûr qu'on fera toujours tout pour que les participant(e)s puissent vivre l'expérience avec un membre de leur famille ou toute autre personne qui les accompagne. »



Une personne en fauteuil roulant peut être installée sur la planche, avec un(e) accompagnateur(-trice).

Certaines personnes peuvent aussi être assises sur la planche, sans accompagnateur(-trice), grâce à l'installation d'un siège amovible.

Photos : Flora Bidaud.

## UN PARTENARIAT GAGNANT-GAGNANT

Hugo et Jenn ont conclu une entente afin qu'O'sijja SUP adapté Québec puisse organiser des excursions adaptées sur la base nautique de KSF. De plus, KSF prête ses locaux à l'organisme et l'aide à promouvoir ses activités. C'est un modèle gagnant-gagnant : KSF intègre la notion d'inclusivité à ses activités et O'sijja SUP adapté Québec est autonome en matière d'organisation et de gestion des bénévoles.

## LE RÉFLEXE DE L'ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE

Jenn souligne que pour intégrer l'inclusivité à une offre d'activités, il faut avoir le réflexe de l'accessibilité universelle, c'est-à-dire penser d'emblée à un modèle accessible à tous. Non seulement lors de l'activité, mais dans toutes les étapes connexes. Par exemple, dès son arrivée sur le site, toute personne doit être en mesure de trouver et de lire l'information concernant l'accessibilité physique des lieux. La visualisation, la projection de soi et l'empathie émotionnelle font partie des aptitudes à développer pour « penser accessible ». Pour Hugo, il y a trois objectifs à atteindre pour qu'une excursion adaptée soit réussie : sécurité, plaisir et apprentissage.

## LES CONSEILS DE JENN ET HUGO

Ne pas avoir peur de s'entourer des bonnes personnes et de visualiser le résultat en concevant, dès le départ, l'activité de manière inclusive. « Ce n'est pas parce qu'on ne le faisait pas hier que ce n'est pas possible aujourd'hui. »

---

CAS DE BONNES PRATIQUES

# ACTIVITÉS CANINES



# KINADAPT : L'ÉVOLUTION DANS LA SOUPLESSE

« Il faut partir de l'idée que tout le monde a ses limites. Être accueillant(e) avec chacun(e), respecter le vivant, ça change la donne. »

– Carole Turcotte, cofondatrice de Kinadapt

## EN RÉSUMÉ

C'est en 2006 que Carole Turcotte et Peter Boutin, respectivement psychoéducatrice et kinésiologue, ont fondé Kinadapt, un centre de plein air qui allie bien-être en nature et thérapie canine au moyen d'excursions guidées et autoguidées.

- **Valeurs :** L'exploration, le respect pour le travail d'équipe et le rythme de chacun. Avoir la curiosité d'utiliser ses expériences et ses épreuves de vie comme bagage pour se former et améliorer sa pratique.
- **But :** Proposer des activités adaptées, avec les chiens, à l'aide de personnel compétent et d'interventions de qualité.
- **Vision de l'aventure inclusive :** Respecter toutes les différences, les orientations sexuelles et les capacités physiques. L'exploration en nature pour travailler sur soi.
- **Offre inclusive :** Organisation d'activités sécuritaires et adaptées aux capacités de chacun(e), qu'il s'agisse de traîneau à chiens, de randonnées, de camps d'été ou de formations pour les guides d'attelages canins.

## BIEN ORGANISER SON ACTIVITÉ

### 1. Utiliser les bons outils

- Formulaire de réservation qui permet de recueillir l'information concernant les handicaps des participant(e)s.
- Tableau de bord avec toutes les données nécessaires à la planification de l'activité: météo, heure de l'activité, profil des participant(e)s (âge, poids, taille), nombre de guides, handicaps, etc. Au retour, les guides pourront faire un bilan de l'activité sur ce même tableau.

### 2. Accueillir les participant(e)s

Un(e) employé(e) accueille les participant(e)s à leur arrivée, fait une première analyse (capacités physiques, tenue vestimentaire) et transmet les informations nécessaires à l'équipe afin qu'elle prépare le matériel adapté s'il n'a pas été réservé.



### 3. Adapter son site et les attelages

- Les personnes qui ne sont pas en mesure de se déplacer par elles-mêmes sont conduites en VTT, de leur véhicule vers le bâtiment principal. Ce dernier est équipé d'une rampe d'accès pour les fauteuils roulants.
- Les chiens de l'attelage sont choisis en fonction du poids de la personne, de ses appréhensions et de son handicap. Ceux-ci peuvent être vifs, calmes, puissants ou bruyants, par exemple. Les guides les plus expérimenté(e)s sont assigné(e)s à l'attelage et choisissent le trajet le plus doux et sécuritaire.

### 4. Évaluer l'environnement psychosocial

Carole discute avec les participant(e)s à leur arrivée chez Kinadapt afin d'analyser leur environnement psychosocial et de comprendre quelles activités ou interventions avec les chiens peuvent les aider à s'épanouir (canicross, nettoyage du chenil, initiation au travail de meneur de chiens, etc.).

### 5. Travailler en symbiose avec l'environnement

Peter et Carole renouvellent constamment leurs activités et aiment recourir à des moyens subtils pour aider les participant(e)s à atteindre leurs objectifs. Pour cela, ils utilisent leur environnement comme coffre à outils pour favoriser le développement psychosocial de la personne. Pour Peter, certaines notions relatives à la pratique d'un sport – comme le synchronisme, le travail d'équipe et la motricité – s'appliquent bien à ce type d'intervention.

## S'ENGAGER SUR TOUS LES FRONTS

### L'engagement humain

Les membres de l'équipe sont choisi(e)s avec soin, dans une perspective à long terme. Grâce à une formation donnée par Kinadapt, ils et elles savent comment accueillir les personnes en situation de handicap et intervenir physiquement auprès d'elles.

### L'engagement financier et matériel

Kinadapt investit temps et argent pour offrir des activités dont les coûts sont accessibles. À l'aide d'un cani-kart, d'une trottinette avec harnais et d'une Joëlette, il est possible de conduire des personnes ayant une incapacité physique en dehors des périodes d'enneigement. Kinadapt s'est procuré un cani-kart grâce à un programme d'aide financière de Tourisme Lanaudière. La création d'un Oconnexe, Kin-académie, a permis le financement d'une Joëlette pour la course en sentier.



## LES CONSEILS DE CAROLE ET PETER

Utiliser des moyens humains, c'est innover pour inclure. « L'idée, c'est de comprendre ce qu'on veut réaliser, ce qu'on veut créer comme système pour contribuer à l'ensemble de la société. »

---

CAS DE BONNES PRATIQUES

# PARCS ET CENTRE DE PLEIN AIR



# RELAIS PLEIN AIR DU PARC DE LA GATINEAU : VISITER UN PARC GRÂCE À DE L'ÉQUIPEMENT ADAPTÉ

« Si une personne est prête à prendre le risque et à vivre l'aventure, qui sommes-nous pour juger de sa capacité à le faire ou pas? Il faut adapter nos activités le plus possible. Il faut savoir trouver un autre chemin pour atteindre le but. »

– Marie-Pier Bouladier, coordonnatrice d'expériences inclusives  
Relais plein air du Parc de la Gatineau

## EN RÉSUMÉ

L'OSBL Relais plein air du Parc de la Gatineau agit comme centrale de prêt d'équipements adaptés en Outaouais et offre une large gamme d'activités de plein air dans le Parc de la Gatineau: ski de fond, raquette, *fatbike*, kayak, canot, planche à pagaie et vélo sur piste cyclable.

- **Valeurs :** L'inclusion, l'accessibilité, l'acceptation sociale de la diversité.
- **But :** Donner accès au plein air à l'ensemble de la population, au moindre coût et de façon simplifiée, dans un lieu exempt de facteurs d'exclusion. Le but ultime est d'offrir une programmation d'activités adaptées dans l'ensemble des parcs de la Ville de Gatineau, de même que le service de prêt d'équipements adaptés pour l'ensemble de l'Outaouais.
- **Vision de l'aventure inclusive :** La première option est rarement la bonne. La patience et la flexibilité sont deux clés de succès. Il faut prendre le temps d'explorer les avenues possibles (équipement, déroulement, etc.) afin d'orienter la personne adéquatement. L'évaluation des besoins doit être faite avec grand soin puisque chaque personne est unique.
- **Offre inclusive :** Équipement de plein air adapté et diverses formules d'encadrement.

## BIEN ORGANISER SON ACTIVITÉ

### 1. Comprendre les besoins

Avant d'offrir une activité, il est essentiel d'avoir une bonne vue d'ensemble. Les meilleures recommandations de Marie-Pier:

- S'informer, mettre de côté ses préjugés, fréquenter des personnes qui ont des handicaps.
- Étudier le marché et analyser les pratiques des autres organisations pour bien comprendre les besoins et y répondre de manière pertinente (accompagnement, accessibilité des lieux, coût pour la clientèle, matériel nécessaire, etc.).

### 2. S'appuyer sur des ressources extérieures

Nouer des partenariats avec d'autres organismes pour favoriser le partage des compétences est une solution gagnante. Ainsi, Relais plein air a conclu une entente avec la Fondation des sports adaptés afin d'obtenir du matériel et l'aide de bénévoles. Cette initiative facilite aussi la gestion et l'entreposage du matériel. Ces services sont payés à partir des subventions.

### 3. S'équiper adéquatement

Relais plein air du Parc de la Gatineau propose de nombreux équipements adaptés : luges de ski de fond, fauteuils tout-terrain manuels ou motorisés pour le ski et autres activités, quadriporteurs et hippocampes. L'achat de ce matériel a été rendu possible grâce à différentes subventions.

Marie-Pier souligne que plusieurs villes offrent de l'aide financière à cet effet, tout comme les unités régionales de loisir et de sport (URLS) et divers programmes de développement touristique. Elle recommande de choisir des fabricants québécois, ce qui facilite l'accès aux subventions, encourage l'achat local et permet de tester l'équipement avant l'acquisition.



Hippocampe d'été, aussi disponible en hiver avec des skis. Photos : Relais plein air du Parc de la Gatineau.

### 4. Tenir compte de la personne accompagnatrice

Selon Marie-Pier, la peur de perdre de l'argent en offrant une gratuité à une personne accompagnatrice est injustifiée. En réalité, cela amène un plus grand nombre de personnes à pratiquer une activité et à profiter des services connexes : « Tu gagnes une clientèle qui ne se serait pas présentée en temps normal et ça crée des revenus supplémentaires », explique-t-elle.

## POUVOIR COMPTER SUR UNE ÉQUIPE COMPÉTENTE

Des formations sont offertes aux guides afin de bonifier leur expérience et de les aider à répondre aux besoins de la clientèle (ex. : formation sur le positionnement et le déplacement sécuritaire d'une personne). Relais plein air du Parc de la Gatineau fait aussi affaire avec des accompagnateurs(-trices) rémunéré(e)s, qui sont travailleur(-euse)s autonomes. Lorsqu'une personne réserve une activité, Marie-Pier consulte sa banque de guides et réalise un jumelage en fonction des disponibilités de chacun(e).

## LA PROMOTION, UN GAGE DE RÉUSSITE

L'organisme prend les moyens nécessaires pour promouvoir largement ses services dans les médias sociaux (ex. : vidéos promotionnelles) et les médias traditionnels. Il cible également des endroits et des organismes pour faire la promotion de ses activités. Les offensives promotionnelles sont planifiées en fonction des événements spéciaux et des moments forts de l'année. Qu'il soit question d'équipement, d'accompagnement ou d'accessibilité universelle des lieux, l'essentiel est de bien informer la clientèle des services offerts.

## LES CONSEILS DE MARIE-PIER

Essayer, c'est gagner! Il faut persévérer en ne négligeant aucun aspect. « L'achalandage sera moindre que lors d'une activité régulière, mais c'est normal puisqu'on s'adresse à une minorité de personnes. La réussite ne s'évalue pas en fonction du nombre de participant(e)s, mais d'après l'impact social qu'elle peut avoir. »

# CONTACT NATURE : UNE VISION AXÉE SUR LA COMMUNAUTÉ

« Ici, il n'y a pas d'activité fermée.  
Nous voulons rendre l'aventure en plein air la plus inclusive possible. »

– Marc-André Galbrand, directeur général de Contact Nature

## EN RÉSUMÉ

Contact Nature est une association née de la fusion de plusieurs organismes de plein air dans la région de La Baie au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Depuis 2008, elle propose une offre touristique quatre saisons déployée sur différents sites: la Rivière-à-Mars, le Centre plein air Bec-Scie, les villages de pêche blanche, Okwari Le Fjord et le camping Au jardin de mon père.

- **Valeurs :** Le développement durable, le professionnalisme et l'engagement.
- **But :** Rendre le plein air et la connaissance des milieux naturels locaux accessibles aux personnes qui ont peu de moyens financiers. L'association souhaite créer une synergie entre les socioprofessionnel(le)s, les citoyen(ne)s et les ressources.
- **Vision de l'aventure inclusive :** Accueillir toutes les personnes de la communauté, qu'importe leur revenu, leur âge ou leur mode de vie.
- **Offre inclusive :** Une diversité de sites et d'équipements pour l'accueil de jeunes et d'adultes ayant une déficience intellectuelle ou des difficultés motrices.

## PRIORITÉ AUX JEUNES

L'inclusion fait partie de la politique de développement durable de Contact Nature. La clientèle cible est composée de familles, de centres de services scolaires et de groupes. L'accent est mis sur l'accueil des jeunes et des personnes ayant une déficience intellectuelle.

Contact Nature propose diverses activités qui misent sur les forces d'un groupe: rabaska, randonnée pédestre, ateliers de survie en hiver, activités d'interprétation sur les Innus, observation de l'ours noir, traîneau à chiens, etc. Des intervenant(e)s veillent à l'encadrement sécuritaire de ces activités.

Dans une optique d'inclusion, l'organisme adapte ses activités aux besoins des participant(e)s, en collaboration avec les enseignant(e)s et les technicien(ne)s.



(c) Contact Nature

Le parcours d'hébertisme, une activité qui encourage la mobilité.

## BIEN ORGANISER SON ACTIVITÉ

### 1. Randonnées

Contact Nature a acquis une Joëlette pour faciliter les randonnées. L'organisme collabore aussi avec Bivouaq, une agence inclusive de tourisme d'aventure, pour la tenue d'activités.

### 2. Parcours d'hébertisme

Le parcours d'hébertisme permet de divertir les enfants et les adultes ayant des difficultés motrices. Ces installations encouragent la réalisation d'activités ludiques et sportives à l'aide de câbles et de cordages.

### 3. Pêche

Contact Nature propose des forfaits de pêche au saumon atlantique le long de la Rivière-à-Mars. Une plateforme en bois érigée depuis les berges de la rivière facilite l'accès aux fosses aménagées pour les personnes à mobilité réduite.

L'association dispose également d'un lieu d'interprétation du saumon qui est accessible en fauteuil roulant. L'observatoire de la passe migratoire, situé en bordure du bassin, permet de regarder les poissons derrière une baie vitrée. On peut aussi y lire différents panneaux informatifs.

Enfin, on peut pêcher la truite au camping Au jardin de mon père grâce à des passerelles en bois aménagées près d'un étang. Au besoin, un(e) employé(e) accompagne les participant(e)s.



## L'INCLUSIVITÉ PAR UNE TARIFICATION INCITATIVE

Afin d'encourager la pratique d'activités en plein air, Contact Nature offre des avantages à certaines clientèles :

- Accès gratuit aux sentiers pour les jeunes de moins de 18 ans et les personnes en situation de vulnérabilité.
- Prêt de raquettes et d'équipements de ski de fond pour les jeunes de 12 ans et moins.
- Tarif réduit pour la pêche au saumon et à la truite pour les enfants et les étudiant(e)s.

---

CAS DE BONNES PRATIQUES

# INTERVENTION PAR LA NATURE ET L'AVEVENTURE



# FONDATION SUR LA POINTE DES PIEDS : VIVRE UNE AVENTURE THÉRAPEUTIQUE

« La Fondation est une bête rare qui ne *fit* dans aucun programme gouvernemental. C'est une nouvelle niche. C'est la moindre des choses qu'on fasse un effort pour inclure toutes les personnes atteintes du cancer, peu importe les formes d'exclusion dont elles pourraient souffrir. »

- Jean-Charles Fortin, directeur général de la Fondation Sur la pointe des pieds

## EN RÉSUMÉ

Depuis 1996, la Fondation Sur la pointe des pieds propose des expéditions thérapeutiques aux personnes de 14 à 39 ans atteintes de cancer ou en rémission. Ce projet est né de la volonté d'unir les Canadiens et Canadiennes traversant des épreuves semblables afin qu'ils et elles s'enrichissent mutuellement dans un environnement naturel. D'abord guide d'aventure, Jean-Charles Fortin est devenu bénévole pour la Fondation, en 2008, avant d'être nommé directeur général en 2015.

- **Valeurs** : L'humanité, le dépassement de soi et le professionnalisme.
- **But** : Changer la vie des jeunes de 14 à 39 ans atteints de cancer en leur offrant de participer à une expédition d'aventure thérapeutique.
- **Vision de l'aventure inclusive** : Il faut voir la nature et l'aventure comme un moyen pour atteindre les objectifs thérapeutiques. « Peu importe ce qui est considéré comme un facteur d'exclusion dans la société, c'est à nous de nous adapter. »
- **Offre inclusive** : Programme d'excursions thérapeutiques élaboré pour les personnes ayant un cancer ou qui sont en rémission afin de limiter les formes d'exclusion et de favoriser le dépassement de soi.

## L'AVENTURE THÉRAPEUTIQUE, UN CONCEPT SUR MESURE

L'aventure thérapeutique est un programme élaboré à partir de recherches scientifiques. Les objectifs permettent de définir des modalités et des outils d'intervention. L'impact psychosocial de cette approche a d'ailleurs été mesuré par une équipe de recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi.

Des médecins, des infirmiers et infirmières, des psychologues et des bénévoles se joignent aux guides dans le cadre des interventions. Ceux-ci peuvent également travailler en collaboration avec les membres d'Aventure Écotourisme Québec.



(c) Fondation Sur la pointe des pieds

## BIEN ORGANISER SON ACTIVITÉ

### 1. Segmenter ses services en fonction des besoins

La Fondation offre deux grandes familles de programmes d'intervention :

- **Expéditions d'évasion pour des jeunes en traitement** : D'une durée de 4 jours, elles sont offertes à des groupes de 10 jeunes au réservoir Poisson Blanc.
- **Expéditions pour des jeunes en rémission** : D'une durée d'environ 12 jours, elles sont offertes aux jeunes en rémission depuis au moins un mois et jusqu'à 5 ans. Des groupes de 14 participant(e)s réalisent des activités à divers endroits (ex. : rivière Mistassini au Québec, parc provincial Algonquin en Ontario).

### 2. La personnalisation comme outil d'inclusion

Il arrive que l'équipe de la Fondation crée des outils sur mesure pour encourager les jeunes à profiter pleinement des activités offertes. Par exemple, pour une expédition en kayak de mer, l'équipe a conçu une pagaie adaptée à l'aide d'un système de pivot pour une participante qui ne pouvait utiliser qu'un seul bras. « On s'adapte à la situation des personnes qui sont avec nous. Si elles ont des limitations importantes et qu'on ne peut les accommoder, on les dirige vers une autre activité. »



Participante avec une pagaie adaptée lui permettant de faire du kayak de mer.

### 3. Solidifier ses sources de financement

Annuellement, la Fondation organise trois événements majeurs qui servent à financer les expéditions thérapeutiques, dont le Double défi des deux Mario, une traversée hivernale du lac Saint-Jean. L'apport des bénévoles est essentiel à la réussite de ces collectes de fonds. Certains événements sont aussi admissibles à des subventions provenant du ministère du Tourisme, des municipalités et des MRC de la région.

## LEVIERS DE RÉUSSITE DE L'EXPÉRIENCE INCLUSIVE

**La normalisation de l'individu** : L'équipe de la Fondation met tout en oeuvre pour faire réaliser aux personnes participantes qu'elles sont normales.

**Le dépassement de soi** : En sortant de sa zone de confort, chaque personne réalise qu'elle peut être une aventurière, ce qui favorise le dépassement de soi et la fierté personnelle.

## LES CONSEILS DE JEAN-CHARLES

Savoir s'adresser aux organismes qui réalisent des actions inclusives, comme Kéroul, et réfléchir en amont de l'expédition pour tenir compte des aspirations des participant(e)s. « Il faut faire appel à sa créativité et à son intellect. »

# VALLÉE BRAS-DU-NORD : LA NATURE AU SERVICE DE L'HUMAIN

---

« Le projet En marche est un moment charnière dans la vie des participant(e)s. Ce qu'ils et elles vivent ensemble influence leurs relations interpersonnelles et leur vision de la nature, du territoire et des gens qui le visitent. »

– Annie Plante, guide d'aventure et travailleuse sociale, Vallée Bras-du-Nord

## EN RÉSUMÉ

Le projet En marche est un chantier de réinsertion socioprofessionnelle qui aide les jeunes âgé(e)s de 16 à 35 ans ayant un parcours atypique à surmonter leurs difficultés de vie et à réaliser leur plein potentiel.

- **Valeurs :** L'inclusion et la reconnaissance de certaines problématiques sociales.
- **But :** Offrir à des jeunes l'occasion d'augmenter leur employabilité par une expérience d'insertion socioprofessionnelle. Le projet a aussi pour objectif de sensibiliser la communauté à l'insertion professionnelle des jeunes ayant un parcours atypique.
- **Vision de l'aventure inclusive :** Permettre l'accès à la nature et à l'aventure pour favoriser le développement de l'humain dans toutes ses sphères.
- **Offre inclusive :** Expérience de travail récréoforestier qui favorise l'amélioration de la santé physique et mentale et augmente les aptitudes professionnelles. Une séquence d'aventure (différentes activités de plein air, dont une expédition) favorise l'atteinte des objectifs personnels.

## BIEN ORGANISER SON ACTIVITÉ

### 1. Planifier rigoureusement

L'intervention par la nature et l'aventure est une démarche spécialisée qui requiert une bonne planification et une équipe compétente. Dans le cas du projet En marche, l'équipe est composée de quatre membres issus du domaine du plein air et de l'intervention.

Le volet de réinsertion socioprofessionnelle s'échelonne sur six mois, de mai à novembre. Chaque année, une cohorte d'une dizaine de jeunes de 16 à 35 ans participent au projet de la Vallée Bras-du-Nord.

« L'intervention est très organisée. Il faut travailler physiquement, réfléchir à la coordination des activités sur le terrain, ainsi qu'à la programmation et à l'apport des partenaires. »



(c) Vallée Bras-du-Nord

## 2. Choisir un plateau de travail pertinent

Le « plateau de travail » est le cadre dans lequel ont lieu les interventions. Dans le cas du projet En marche, il est situé en nature, ce qui a un effet apaisant tout en favorisant les prises de conscience. De plus, l'exposition aux intempéries permet aux participant(e)s de réévaluer leur zone de confort et leurs limites. En plus du travail sur les sentiers, les jeunes assistent à des ateliers d'insertion socioprofessionnelle.

## 3. Favoriser la consolidation des acquis

Tout au long du projet, des activités de plein air, dont une expédition d'aventure, sont utilisées comme moyen d'intervention. Elles contribuent notamment à la consolidation des compétences acquises sur le terrain.

## 4. S'entourer des bons partenaires

Le projet En marche de la coopérative Vallée Bras-du-Nord reçoit du soutien de plusieurs partenaires financiers, dont le principal est Service Québec. Le projet obtient aussi l'appui de différentes institutions et de donateurs privés. Enfin, l'équipe travaille en collaboration avec des organismes communautaires, institutionnels et éducatifs qui offrent des services spécialisés en prévention du suicide, en santé mentale et en réadaptation en contexte de dépendance.

## UNE APPROCHE GAGNANT-GAGNANT

L'aménagement et l'entretien de sentiers dans un cadre comme celui du projet En marche est une option gagnante pour tous les acteurs impliqués :

- Les participant(e)s au projet développent un sentiment de fierté et d'appartenance au territoire et à la région.
- Grâce à la collaboration du Centre de formation de Portneuf, les participant(e)s peuvent se qualifier pour l'obtention d'un diplôme de métier semi-spécialisé en entretien des aires publiques, émis par le ministère de l'Éducation.
- Les personnes qui utilisent les sentiers voient les jeunes du projet s'investir et s'épanouir dans leur travail, ce qui les sensibilise aux enjeux d'inclusion en plein air.
- Les travaux réalisés par les participant(e)s aident Vallée Bras-du-Nord à offrir des sentiers de qualité à sa clientèle tout en faisant la promotion de valeurs de développement durable.



(c) Vallée Bras-du-Nord

## LES CONSEILS D'ANNIE

Sensibiliser les entreprises de plein air. « Je pense que c'est un projet qui devrait exister un peu partout. Ces besoins-là sont dans toutes les régions. »

# MAÏKANA – INTERVENTION PAR L’AVENTURE : ENCADRER UNE EXPÉDITION INCLUSIVE EN NATURE

« Nous travaillons principalement auprès des organisations de santé et de services sociaux qui souhaitent s’inspirer de la nature et du contexte d’expédition d’aventure pour bonifier leur offre de services et optimiser leur pratique clinique d’intervention en santé mentale. »

– Laura Ducharme, travailleuse sociale, fondatrice et directrice générale  
MAÏKANA – Intervention par l’aventure

## EN RÉSUMÉ

Dans le but de favoriser la création d’un lien fort entre la nature et la santé humaine, MAÏKANA – Intervention par l’aventure offre des services de formation, d’ateliers-conférences et d’intervention en santé mentale par la nature et l’aventure. En collaboration avec des partenaires-clés bien ancrés dans la région, l’organisme offre ses services dans quatre champs d’action : inspirer, former, accompagner et mobiliser.

- **Valeurs** : L’humilité, le respect, la responsabilité, l’inclusion et le développement durable.
- **But** : Optimiser la santé mentale par la nature et l’aventure.
- **Vision de l’aventure inclusive** : C’est une expédition qui permet à chaque participant(e) d’atteindre une zone optimale grâce à un dosage équilibré entre le niveau de risque et le niveau de compétence.
- **Offre inclusive** : Programmes d’intervention en santé mentale par la nature et l’aventure qui tiennent compte des forces motrices et restrictives de chaque personne afin d’optimiser sa santé. Une évaluation du fonctionnement social des participant(e)s permet d’identifier les déterminants sociaux de la santé mentale et d’établir un plan d’intervention et une programmation de séquences d’aventure et de plein air cohérents avec les objectifs.



Expédition avec des jeunes de 12 à 14 ans. Activités d’apprentissage : bâtir un campement, allumer un feu, cuisiner, réfléchir aux conditions météorologiques pour prendre des décisions, etc.

## PLAN D'INTERVENTION :

### L'importance de l'évaluation et d'une méthodologie rigoureuse (et non rigide)

Pour Laura, il est important de développer un programme cohérent basé sur quatre axes :

#### 1. Axiologique

Pourquoi faire le projet? Quels sont les concepts-clés et les valeurs?

#### 2. Psychologique

À qui est destiné le projet? Quels sont les besoins, les réalités et les défis du public cible?

#### 3. Méthodologique

Quelles sont les approches sous-jacentes à favoriser pour l'atteinte des objectifs?

#### 4. Praxéologique

Quelles sont les interventions, les activités de plein air et les stratégies à mettre en place?  
Comment trouver l'équilibre entre le niveau de risque et le niveau de compétence?

« On ne veut surtout pas amener les participant(e)s à vivre une mésaventure ou les mettre en échec, voire en danger! On souhaite qu'ils et elles vivent des réussites à travers ce projet-là. C'est notre responsabilité de bien doser le niveau de risque de nos interventions. »

## RÉPONDRE À UN BESOIN (et non en créer un)

Selon Laura, la formule idéale consiste à évaluer les besoins du milieu et à provoquer une forme de « rupture méthodologique » avec son projet, pour éviter toute confusion entre son propre besoin d'être en nature et celui des participant(e)s. « C'est vraiment important de s'assurer que le projet d'intervention plein air n'est pas un "trip d'intervenant" et qu'il répond à un réel besoin. »



Activité de création de radeaux où les jeunes apprennent à travailler ensemble sous un leadership plus directif.



Excursion en rabaska.

## BIEN ORGANISER SON ACTIVITÉ

### 1. Avant l'expédition

Une évaluation du fonctionnement social de chaque participant(e) amène à comprendre les troubles auxquels il ou elle est confronté(e) et à fixer des objectifs personnalisés. Des buts communs sont ensuite déterminés pour l'ensemble du groupe, en co-construction avec les participant(e)s et les intervenant(e)s du milieu, ce qui permet une cohérence dans les actions et de s'assurer que les participant(e)s seront en mesure de transposer les apprentissages dans leur quotidien. Cette façon de faire favorise la création de programmes d'intervention progressifs et démontre que rien n'est impossible.

### 2. Durant l'expédition

Les intervenants de MAÏKANA appliquent différentes approches sous-jacentes à l'intervention par la nature et l'aventure, comme l'approche expérientielle, qui comprend quatre phases :

- Les participant(e)s et les intervenant(e)s émettent des hypothèses par rapport aux activités d'intervention plein air.
- Les participant(e)s expérimentent à travers des activités d'intervention plein air.
- Les participant(e)s sont amené(e)s à analyser la manière dont ils ont vécu l'activité.
- À la fin de chaque activité d'intervention et à la fin de l'expédition, l'équipe de MAÏKANA utilise la rétroaction constructive pour permettre aux participant(e)s de nommer les stratégies apprises et de définir comment elles peuvent être transposées dans leur quotidien.

## BONNES PRATIQUES EN EXPÉDITION

### Favoriser l'épanouissement

L'équipe de MAÏKANA déploie diverses mesures pour favoriser l'épanouissement des participant(e)s. Par exemple :

- Des mesures adaptatives qui leur permettent de faire des expériences et d'apprendre à reconnaître leurs limites.
- Des initiatives qui les incitent à atteindre leurs objectifs personnels.
- Un espace de confiance où il est possible de communiquer, de résoudre les conflits et de développer l'*empowerment*.

### Faire émerger le leadership

Selon Laura, divers types de leadership peuvent émerger lors d'une expédition. Dans le cas d'une jeune clientèle, généralement, l'encadrement est plus strict au début du séjour, car les jeunes ont besoin de règles et n'ont pas encore pu mettre en pratique leurs compétences. Au fil des jours, cette dynamique laisse place à un modèle démocratique et les participant(e)s deviennent maîtres de l'expédition.

## LE CONSEIL DE LAURA

Faire preuve d'humilité professionnelle. « Il faut trouver le bon dosage entre risque et compétence afin de créer une expérience optimale. »

# RESSOURCES

## ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX ET DE RECHERCHE

Office des personnes  
handicapées

Québec 

819 475-8585

[info@ophq.gouv.qc.ca](mailto:info@ophq.gouv.qc.ca)

[www.ophq.gouv.qc.ca/](http://www.ophq.gouv.qc.ca/)

L'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) exerce une combinaison de fonctions pour les citoyen(ne)s, leurs proches et leurs familles, ainsi que pour les organismes qui souhaitent contribuer à l'inclusion des personnes handicapées. L'OPHQ agit à titre d'expert-conseil et conduit des travaux d'évaluation et de recherche pour soumettre des recommandations et des solutions, notamment aux organismes publics et privés, dans le but de réduire les obstacles rencontrés par les personnes handicapées et d'accroître leur participation sociale[12].

### SERVICES OFFERTS :

- [Guides de bonnes pratiques](#) et [documents de référence](#) : Bien que ces publications soient destinées aux ministères, aux organismes publics et aux municipalités, vous y trouverez une foule de conseils pour améliorer vos pratiques d'accueil des personnes handicapées (ex. : moyens de communication adaptés, aménagements d'espaces extérieurs accessibles, mesures d'urgence).
- [Statistiques](#) : Données sur les personnes handicapées au Québec (ex. : taux d'incapacité au Québec et par région, conditions de vie, besoins essentiels).
- [Passerelle](#) : Bulletin dont l'objectif est de diffuser les données les plus récentes sur la participation sociale des personnes handicapées.
- **Subventions** : L'OPHQ offre des subventions aux organismes de promotion et aux projets d'expérimentation et de recherche.

---

[12] OPHQ (2024), <https://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/office-personnes-handicapees/mission-mandats>

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a pour objectif d'améliorer les perspectives d'avenir et la santé pour toutes les populations du monde.[13] En ce qui a trait aux personnes vivant avec un handicap, l'OMS poursuit ces objectifs :

- Qu'elles bénéficient d'un accès équitable à des services de santé efficaces.
- Qu'elles soient prises en compte dans la préparation et la riposte aux situations d'urgence sanitaire.
- Qu'elles puissent accéder à des interventions de santé publique intersectorielles pour parvenir au meilleur état de santé que l'on puisse atteindre.

## **OUTILS :**

[Données mondiales sur le handicap et la santé](#)

**INSPQ**

INSTITUT NATIONAL  
DE SANTÉ PUBLIQUE  
DU QUÉBEC

514 864-1600

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

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

L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) est un centre d'expertise et de référence qui a pour objectif de faire progresser les connaissances et les compétences, de proposer des stratégies ainsi que des actions intersectorielles susceptibles d'améliorer l'état de santé et le bien-être de la population[14].

## **OUTILS :**

Fiches thématiques :

- [Accessibilité universelle : la conception d'environnements pour tous](#) : Synthèse de connaissances sur la conception de lieux universellement accessibles.
- [Handicaps, incapacités, limitation d'activités et santé fonctionnelle](#) : Cette fiche définit des termes couramment utilisés lorsqu'il est question de personnes vivant avec un handicap.

Le [plan d'action de l'INSPQ à l'égard des personnes handicapées](#) peut aussi vous inspirer.

---

[13] OMS (2024), <https://www.who.int/fr/about>

[14] INSPQ (2024), <https://www.inspq.qc.ca/institut/qui-sommes-nous>



société  
**inclusive**

[info@societeinclusive.ca](mailto:info@societeinclusive.ca)

[www.societeinclusive.ca](http://www.societeinclusive.ca)

Société inclusive est une initiative de recherche intersectorielle dont le but est de favoriser la création d'environnements physiques et sociaux plus inclusifs pour les personnes ayant des incapacités[15].

## **OUTILS :**

Capsules vidéo :

- [FAQ de la recherche participative pour et avec les personnes en situation de handicap](#) : Ces capsules s'adressent aux personnes et aux équipes qui souhaitent réaliser un projet de recherche participatif avec et pour les personnes en situation de handicap.
- [Le rire au service de l'inclusion](#) : L'humoriste Jayman vous guide sans filtre à travers les défis, les concepts et les enjeux de la recherche participative. Ces capsules allient rire, réflexion et sensibilisation à l'inclusion!
- [Sport, activité physique et jeux inclusifs, de la recherche à l'action](#) : Partenaires, chercheurs et usagers se rencontrent avec un but commun : trouver des moyens de transformer les résultats de la recherche en applications concrètes.

---

[15] Société inclusive (2024), <https://societeinclusive.ca/socinc/vers-une-societe-quebecoise-plus-inclusive/>

## FOURNISSEURS

Formations	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Outils et formations sur le loisir accessible et inclusif</a></li> </ul>
<p>Office des personnes handicapées Québec </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Formations et ateliers de l'OPHQ</a></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Services et formations</a></li> <li>• <a href="#">Outils et guide</a></li> </ul>
Matériel	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Liste d'équipement et de services spécialisés pour personnes handicapées</a></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Circonflexe</a> : Banques régionales et unités mobiles d'équipements récréatifs, sportifs et adaptés.</li> <li>• <a href="#">Box-Up</a> : Casiers connectés libre-service contenant du matériel de sport et de loisir mis à la disposition de la population gratuitement pour 3 heures.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Centrale d'équipements de loisir destinée aux personnes à faible revenu</a></li> </ul>
Transport	
<p>Québec </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Organismes régionaux mandataires de transport adapté</a> (par région)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Transport collectif adapté porte à porte, sur réservation.</a></li> </ul>

## PROGRAMMES D'AIDE FINANCIÈRE

### Programmes municipaux

Communiquez avec votre instance régionale (voir la section « Instances régionales ») pour connaître les programmes offerts dans votre région.

### Programmes provinciaux

- [Équipement Accès-Cible](#) : Ce programme géré par l'AQLPH favorise l'achat de matériel neuf ou usagé et de matériel de réparation qui encourage la pratique du loisir (y compris le loisir de plein air) chez les personnes vivant avec un handicap.
- [Programme Accessibilité des établissements touristiques \(PAET\)](#) : Ce programme géré par Kéroul soutient les entreprises touristiques dans la transformation ou l'amélioration de leurs infrastructures afin de les rendre accessibles ou de bonifier leur offre actuelle.
- [Programme Petits établissements accessibles \(PEA\)](#) : Ce programme de la société d'habitation du Québec vise à améliorer l'accessibilité des personnes ayant un handicap ou à mobilité réduite aux petits établissements.
- [Déduction fiscale pour les dépenses de rénovation ou de transformation](#) : Cette aide financière de Revenu Québec est destinée aux contribuables ou aux sociétés de personnes qui utilisent un édifice pour gagner un revenu d'entreprise ou de bien.

### Programme fédéral

- [Déduction fiscale pour amortissement \(DPA\)](#) : Cette aide vise les biens amortissables (immeuble, matériel ou équipement) utilisés dans le cadre des opérations d'une entreprise ou de l'exercice d'une profession libérale.

## INSTANCES RÉGIONALES

Le réseau des URLS et l'AQLPH ont des antennes dans chaque région du Québec. Trouvez votre instance régionale pour obtenir de l'aide ou démarrer vos projets :

- [Répertoire des instances régionales de l'AQLPH](#)
- [Répertoire des unités régionales de loisir et de sport](#)

---

# FOIRE AUX QUESTIONS

## 1. Pourquoi existe-t-il une loi sur l'intégration des personnes vivant avec un handicap?

Pour favoriser leur intégration sociale au même titre que leurs concitoyen(ne)s. La loi assure que la société poursuive ses efforts afin d'améliorer la participation sociale de tous[16].

## 2. Qu'est-ce qu'un plan d'action annuel à l'égard des personnes handicapées?

Un plan d'action aide à planifier des mesures qui visent à réduire les obstacles à la participation sociale des personnes en situation de handicap dans les secteurs d'activité comme le plein air. Pour en savoir plus, consultez le [Guide pour l'élaboration du plan d'action à l'égard des personnes handicapées](#) de l'OPHQ.

## 3. Où trouver des renseignements pour bien adapter mon offre de services?

Pour en savoir plus sur les différents types de handicaps, consultez les liens qui sont fournis dans ce guide ou [cette page](#) du gouvernement du Québec.

## 4. À quoi mon organisme s'engage-t-il en proposant des activités ou des services accessibles?

S'engager dans une démarche de tourisme accessible, c'est adapter son offre en tenant compte de tous les types de handicaps pour mieux accueillir sa clientèle. Dans cette optique, il est essentiel de diffuser des renseignements fiables, descriptifs, objectifs et à jour concernant son offre. La mise aux normes de l'accessibilité, l'aménagement des espaces, la formation du personnel, le développement de partenariats et la conception d'une offre de services font partie des principales mesures à prendre pour développer, dans son organisation, une culture inclusive et universelle du plein air.

## 5. Comment se fait l'évaluation de l'accessibilité et la certification des établissements touristiques, et qui en est responsable?

L'organisme Kéroul est mandaté par le ministère du Tourisme du Québec pour évaluer l'accessibilité des établissements touristiques et leur attribuer une cote d'accessibilité. Des grilles d'évaluation sont élaborées en fonction du Code de construction du Québec et d'expériences vécues par des utilisateurs(-trices) et par les évaluateurs(-trices) de Kéroul[17].

---

[16] OPHQ (2015), <https://www.ophq.gouv.qc.ca/faq/faq-la-loi.html>

[17] Kéroul (2024), <https://lequebecpourtous.com/faq/>

# RÉFÉRENCES

ACCÈS-LOISIRS QUÉBEC (2024) « Centrale d'équipements », Accès-Loisirs Québec, url: <https://accesloisirsquebec.com/centrale/> (consulté le 25 janvier 2024).

ALTERGO (2024) « Qu'est-ce que l'accessibilité universelle », Altergo, url: <https://altergo.ca/fr/accessibilite-universelle/quest-ce-que-laccessibilite-universelle/> (consulté le 24 janvier 2024).

AMIBUS (2023) « Service, humanité, respect, sécurité », Amibus, url: <https://amibus.org/transport-adapte/> (consulté le 25 janvier 2024).

AQLPH (2024) « Présentation », Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées, url: <https://www.aqlph.qc.ca/aqlph/presentation/mission/> (consulté le 22 janvier 2024).

ATH (2024) « L'association », Association tourisme & handicaps, url: <https://tourisme-handicaps.org/lassociation/> (consulté le 25 janvier 2024).

GOVERNEMENT DU QUÉBEC (2024) « Définition du terme Personne handicapée », Gouvernement du Québec, url: <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/participation-sociale-personnes-handicapees/definition-personne-handicapee> (consulté le 22 janvier 2024).

INSPQ (2024) « L'institut », Institut national de santé publique du Québec, url: <https://www.inspq.qc.ca/institut> (consulté le 23 janvier 2024).

KÉROUL (2018) « Le plein air pour tous : Pratiques inspirantes et matériel adapté », Kéroul, url: <https://www.keroul.qc.ca/DATA/TEXTEDOC/keroul-fiche-toutes-v24-web.pdf> (consulté le 24 janvier 2024).

KÉROUL (2024) « À propos : Mission », Kéroul, url: <https://www.keroul.qc.ca/mission.html> (consulté le 22 janvier 2024).

LACROIS, Christine et Caroline BERGERON (2020), Votre boîte à outils plein air - Itinéraire plein air en CCL : partout et pour tous, Fédération québécoise des centres communautaires de loisir, 104p.

LÉGIS QUÉBEC (2023) « E-20.1 - Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale », Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, url: <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/E-20.1> (consulté le 22 janvier 2024).

MOUFAKKIR, Omar (2013) « Transformative consumer service: Toward a better tourism enjoyment for tourists with disabilities », Revue de recherche en tourisme, Téoros, p.116-126.

OMS (2023) « Handicap et santé », Organisation mondiale de la santé, url: <https://who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health> (consulté le 22 janvier 2024).

OPHQ (2024) « FAQ - La Loi », Office des personnes handicapées du Québec, url: <https://www.ophq.gouv.qc.ca/faq/faq-la-loi.html> (consulté le 25 janvier 2024).

OPHQ (2024) « Prévalence de l'incapacité : Population québécoise de 15 ans et plus », Banque canadienne sur l'incapacité de 2017, url: <https://www.ophq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/Infographie.png> (consulté le 23 janvier 2024).

## RÉFÉRENCES (suite)

OPHQ (2024) « Statistiques », Offices des personnes handicapées du Québec, url: <https://www.ophq.gouv.qc.ca/publications/statistiques/personnes-handicapees-au-quebec-en-chiffres/apercu-statistique-des-personnes-handicapees-au-quebec.html> (consulté le 23 janvier 2024).

RÉSEAU DES URLS (2023) *Circonflexe : Prêt-pour-bouger*, Gouvernement du Québec, 14p.

REVENU QUÉBEC (2012) « Formulaire et publications > TP-157 : Attestation d'admissibilité des dépenses de rénovation ou de transformation », Gouvernement du Québec, url: <https://www.revenuquebec.ca/fr/services-en-ligne/formulaires-et-publications/details-courant/tp-157/> (consulté le 25 janvier 2024).

RUEL, Julie et Cécile ALLAIRE (2018) *Communiquer pour tous : Guide pour une information accessible*, Saint-Maurice : Santé publique France, 112p.

SAVARD, Geneviève et Camille V. LEFEBVRE (2020) *Ensemble, relevons le défi d'une participation réussie - Plein air et personnes handicapées : Au Québec, on bouge en plein air!*, Gouvernement du Québec, 46p.

SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC (2024) « Programme : Petits établissements accessibles », Gouvernement du Québec, url: <https://www.habitation.gouv.qc.ca/programme/programme/petits-etablissements-accessibles> (consulté le 25 janvier 2024).

SOCIÉTÉ INCLUSIVE (2024), « À propos : Vers une société québécoise plus inclusive », Société inclusive, url: <https://societeinclusive.ca/socinc/vers-une-societe-quebecoise-plus-inclusive/> (consulté le 26 janvier 2024).

## RÉFÉRENCES : ENTRETIENS POUR LES CAS DE BONNES PRATIQUES

BOULADIER, Marie-Pier (2023), Relais plein air, url : <https://boutique.relaispleinair.ca>

CORNETTE, Philippe (2023), Tyroparc, url : <https://www.tyroparc.com/accueil>

DUCHARME, Laura (2023), MAÏKANA - Intervention par l'aventure, url : <https://www.maikana.org>

FORTIN, Jean-Charles (2023), Fondation Sur la pointe des pieds, url : <https://pointedespieds.com>

GALBRAND, Marc-André (2023), Contact Nature, url : <https://www.contact-nature.ca>

LAVICTOIRE, Hugo (2023), Kayak sans frontières, url : <https://ksf.ca>

LEQUENNE, Bruno (2023), Bruno Vélo, url : <https://brunovelo.com>

NÉRON-TURPIN, Mathieu (2023), Bivouaq, url : <https://www.bivouaq.ca>

PECHBERTY, Jenn (2023), O'sijja, url : <https://www.osijja.ca>

PLANTE, Annie (2023), Vallée Bras-du-Nord, url : <https://valleebrasdunord.com>

TURCOTTE, Carole et Peter BOUTIN (2023), Kinadapt, url : <https://www.kinadapt.com>