

# SPORTIFS D'ABORD !

Pour favoriser l'intégration des personnes  
handicapées aux événements sportifs de masse

Guide à l'intention des promoteurs et des organisateurs



# **SPORTIFS D'ABORD !**

Pour favoriser l'intégration des personnes  
handicapées aux événements sportifs de masse

Guide à l'intention des promoteurs et des  
organisateur



ISBN 2-9808284-1-6

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Québec, 2004

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Canada, 2004

# Zone Loisir Montérégie

3000, avenue Boullé  
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 1H9

Téléphone : (450) 773-6800, poste 167  
Sans frais de Montréal : (514) 875-4445, poste 167  
Sans frais ailleurs au Québec : 1 888 999 0404  
Télécopieur : (450) 773-7736

Courriel : [infozlm@zlm.qc.ca](mailto:infozlm@zlm.qc.ca)  
Site Web : [www.zlm.qc.ca](http://www.zlm.qc.ca)

*Sportifs d'abord!* est une publication de Zone Loisir Montérégie, membre du réseau des associations régionales pour le loisir des personnes handicapées du Québec.

Coordination

Joël Bélanger

Agents de sensibilisation

André Guy Gravel  
Christine Boisvert  
Xavier Jodoin  
Virginie Riendeau  
Mathieu Côté

Recherche et rédaction

Marthe Rocheteau  
Marie-Cécile Plante  
François Alary

Révision des textes

Nancy Whitney  
Lloyd Feeney  
Jean Lemonde

Révision orthographique

Anne Marie Monette  
Liette Paré

Photographies

Le Festival de la santé Oasis  
L'Association québécoise des sports en fauteuil roulant

L'emploi du genre masculin dans ce document est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

# Remerciements

La réalisation de ce guide a été rendue possible grâce à la contribution financière du Fonds Jeunesse Québec. De plus, plusieurs partenaires ont apporté leur soutien à la diffusion de son contenu. Nous les remercions chaleureusement :

- l'Association québécoise des sports en fauteuil roulant (AQSFR);
- l'Association québécoise des sports pour paralytiques cérébraux (AQSPC);
- l'Association sportive des aveugles du Québec (ASAQ);
- les Associations régionales de loisirs pour personnes handicapées de la Mauricie, du Centre du Québec et des Laurentides;
- le Cégep de Saint-Hyacinthe;
- Loisir et Sport Montérégie.



# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION .....	13
CHAPITRE 1 .....	15
PROFIL DE LA PERSONNE HANDICAPÉE ET DE SES BESOINS	
1. Les déficiences intellectuelles .....	17
Les troubles envahissants du développement .....	17
La trisomie 21 .....	18
La déficience intellectuelle .....	18
2. Les troubles de la communication .....	18
La déficience auditive .....	18
La dysphasie .....	19
3. La déficience visuelle .....	19
4. Les déficiences physiques .....	20
La paraplégie et tétraplégie .....	20
Le spina-bifida .....	20
La paralysie cérébrale .....	21
La sclérose en plaques .....	21
Le traumatisme crâniocérébral .....	21
5. Les problèmes de santé mentale .....	22
CHAPITRE 2 .....	23
L'ACCUEIL DE LA PERSONNE HANDICAPÉE	
1. L'aspect humain .....	25
Les relations humaines .....	25
Le savoir-être .....	25
La formation du personnel .....	26
L'accompagnement .....	26
2. L'aspect technique .....	27
L'accessibilité physique .....	27
Le transport .....	27
3. L'aspect financier .....	27
Les tarifs .....	28
La vignette d'accompagnement touristique et de loisir .....	28
CHAPITRE 3 .....	29
L'AMÉNAGEMENT DES LIEUX	
Panorama des normes d'accessibilité universelle .....	31

1. Stationnement .....	31
2. Entrée principale .....	31
Trottoirs .....	32
Poignées .....	32
Portes .....	32
3. Rampe d'accès .....	32
Main courante .....	32
Garde-corps .....	33
4. Escaliers .....	33
5. Appareil mécanique .....	33
6. Parcours .....	33
Aires de repos .....	34
Bancs .....	34
7. Toilettes .....	34
Salle de toilettes .....	34
Cabinet de toilette adapté .....	35
Douche .....	35
8. Services publics .....	35
Fontaine .....	35
Téléphone .....	35
Poubelle .....	35
9. Adaptations diverses .....	36
10. Signalisation .....	36

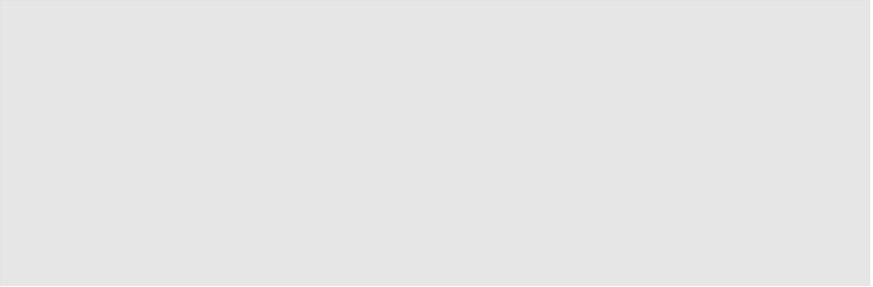
## CHAPITRE 4 .....

### LA PROGRAMMATION ET L'ADAPTATION DES ACTIVITÉS

1. Les activités pédestres .....	40
2. L'athlétisme .....	40
La course .....	40
3. Les activités sur glace et sur neige	
Le patinage	
Les sports de glisse .....	40
4. Le cyclisme .....	42
5. Les activités aquatiques .....	42
6. Les sports récréatifs	
Les activités de lancer .....	43
La pétanque .....	43

CHAPITRE 5 .....	45
LA PROMOTION DE L'ÉVÉNEMENT SPORTIF AUPRÈS DES PERSONNES HANDICAPÉES .....	47
CHAPITRE 6 .....	48
LES RESSOURCES EXISTANTES POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES	
1. L'accessibilité universelle .....	51
2. Les fédérations unisports .....	51
3. Le réseau du loisir pour personnes handicapées .....	52
4. Les formations spécifiques .....	56
5. Divers .....	57
BIBLIOGRAPHIE .....	59
RÉFLEXIONS PERSONNELLES .....	60
NOTES PERSONNELLES .....	63





# INTRODUCTION



# INTRODUCTION

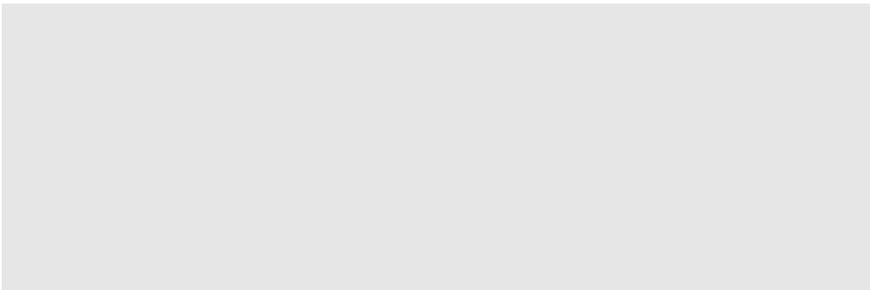
Nous avons tendance à croire qu'une personne handicapée est facilement identifiable, qu'elle se déplace en fauteuil roulant, à l'aide d'un chien-guide ou encore d'une canne. Cependant, ces personnes ne représentent qu'un faible pourcentage de la population vivant avec une déficience. Qui sont les autres? Des personnes ayant une déficience intellectuelle ou vivant avec des problèmes de santé mentale, des personnes sourdes ou malentendantes ou encore des personnes dont la déficience physique ne nécessite pas l'usage d'un fauteuil roulant. Elles sont issues de toutes les catégories sociales, sans distinction d'âge, de sexe ou de culture. Au Canada, 13 % de la population, soit plus de 3,3 millions de personnes dont 600 000 au Québec, vivent avec une déficience.

Les personnes handicapées représentent un pouvoir d'achat encore peu convoité qui augmente proportionnellement à leur intégration sociale. Dans de nombreux cas, lorsqu'elles participent à un événement sportif, elles le font en compagnie d'un parent ou d'un ami, accroissant ainsi la clientèle potentielle des organisateurs d'événements.

Néanmoins, les personnes handicapées se heurtent encore trop souvent à des barrières qui freinent ou mettent en péril leur participation sociale. Elles éprouvent couramment des difficultés à trouver un logement, à accéder à certains services publics ou même parfois à décrocher un emploi en dépit de leurs compétences. De plus, elles sont fréquemment exclues des activités de loisirs et de sports offertes à l'ensemble de la population.

Des événements et des installations qui favorisent la participation des personnes ayant un handicap ne leur sont pas exclusivement réservés. Ils peuvent également profiter à tous les participants. Un aménagement accessible des installations et une adaptation sensible des programmes répondent aussi aux besoins des personnes en perte d'autonomie ou à mobilité réduite. Bref, l'accroissement de l'accessibilité d'un événement sportif contribue à la sécurité et au confort de tous.

Sportifs d'abord! est un nouvel outil de référence spécifiquement destiné aux organisateurs et aux promoteurs d'événements sportifs de masse. Il propose des contenus concrets permettant l'organisation d'événements ou d'activités sportifs totalement accessibles aux personnes handicapées et plus sécuritaires pour l'ensemble des participants. Prendre des actions concrètes afin d'offrir la possibilité aux personnes handicapées de participer pleinement à des événements sportifs de masse, c'est un geste social positif!



# CHAPITRE 1

## PROFIL DE LA PERSONNE HANDICAPÉE ET DE SES BESOINS



# CHAPITRE 1

## PROFIL DE LA PERSONNE HANDICAPÉE ET DE SES BESOINS

Avant d'amorcer l'adaptation des aménagements et de la programmation d'un événement sportif, il est nécessaire de saisir les principales caractéristiques des personnes vivant avec un handicap et d'avoir ainsi une vision globale de leurs besoins. Ce chapitre vise donc à dresser un portrait sommaire des divers types de déficience, de quelques-uns des besoins spécifiques que peuvent avoir les personnes qui vivent avec un handicap et du rôle prépondérant de leur accompagnateur. Vous trouverez aussi quelques astuces pour rendre les relations avec ces personnes plus agréables, tant pour vous que pour elles.

Selon l'Office québécois de la langue française, une personne ayant une déficience éprouve, suite à une perte, une malformation ou une insuffisance physique, sensorielle ou psychologique, des limitations importantes et persistantes dans l'accomplissement d'activités ou d'un rôle social considéré comme normal en fonction de son âge et de son sexe, et compte tenu des caractéristiques sociales et culturelles du milieu dans lequel elle évolue. La cause de l'incapacité peut être visible (ex : paralysie cérébrale, amputation, etc.) ou invisible (ex : surdité, problème de santé mentale, etc.).

Les déficiences sont habituellement classées en cinq grandes catégories : la déficience intellectuelle, les troubles de la communication, la déficience visuelle, la déficience physique et les problèmes de santé mentale. Certaines personnes handicapées ont à vivre aussi avec des troubles associés, tels l'épilepsie et l'hyperactivité ou encore le diabète, qui engendrent davantage de difficultés dans la vie quotidienne.

### 1. Les déficiences intellectuelles

Les troubles envahissants du développement

La personne vivant avec un trouble envahissant du développement (TED), comme l'autisme ou le syndrome d'Asperger, a des difficultés dans le domaine de la communication et des interactions sociales. Elle possède, en règle générale, des comportements et intérêts de type répétitif et

inhabituel. Ces troubles se manifestent par des difficultés de langage plus ou moins sévères (voire une absence de celui-ci), l'usage de gestes inappropriés, l'isolement, une indifférence à l'affection, une incompréhension des conventions d'interaction sociale, un comportement répétitif et une forte résistance au changement de routine. Cependant, l'accompagnateur d'une personne ayant un trouble envahissant du développement connaît ses limites et utilise des moyens permettant de faciliter sa participation au sein d'une activité de masse.

### La trisomie 21

La personne ayant une trisomie 21 présente des spécificités physiques alliées à des capacités intellectuelles limitées. Ainsi, elle a un retard au niveau du développement physique, un visage rond et des cheveux raides et fins, des yeux bridés avec les paupières inférieures larges. Elle est capable d'apprendre à son rythme et elle a souvent des problèmes de santé associés. Ces personnes ont généralement une assez bonne capacité à socialiser.

### La déficience intellectuelle

La personne vivant avec une déficience intellectuelle est limitée dans ses capacités à apprendre et à comprendre. Le développement de ses capacités intellectuelles diffère de la moyenne habituelle. Elle a un rythme d'adaptation plus lent et elle éprouve des difficultés à faire face aux exigences de la vie quotidienne. La déficience intellectuelle est un état permanent.

L'accompagnateur de la personne ayant une trisomie 21 ou une déficience intellectuelle rendra la participation de cette dernière possible en individualisant l'approche, en répétant les consignes et en faisant preuve de patience.

## 2. Les troubles de la communication

### La déficience auditive

Les personnes sourdes ou malentendantes sont privées de façon complète ou partielle du sens de l'ouïe. Elles ont différents moyens de pallier leurs déficiences :

- l'utilisation d'aides techniques;
- la lecture labiale;
- le langage des signes québécois.

Quelles que soient la cause et l'importance de la surdité, la conséquence est toujours la même : l'isolement.

Il est important de toujours s'adresser à la personne ayant une déficience auditive directement, plutôt qu'à l'interprète. Le rôle de ce dernier est de «traduire» l'information que vous désirez communiquer à la personne sourde et non pas la remplacer dans ses communications avec les autres. Par ailleurs, si vous vous adressez à une personne malentendante, il est inutile de crier. Il suffit simplement de prononcer clairement, de parler face à la personne et de recourir à un support écrit si cela s'avère nécessaire. Aussi, l'affichage de l'horaire et des tarifs des activités est facilitant pour la personne ayant une déficience auditive.

### La dysphasie

Les personnes dysphasiques ont des problèmes de compréhension et d'expression verbale. De plus, elles ont souvent des troubles d'abstraction, de généralisation, de perception du temps ainsi que des troubles d'apprentissage associés à leurs difficultés d'expression. Ces caractéristiques se traduisent par des difficultés à appliquer à d'autres situations une notion apprise à un moment donné et à ordonner les événements dans le temps. La dysphasie est un état et les personnes dysphasiques ont un quotient intellectuel dit "normal".

En situation de communication avec une personne dysphasique, il faut simplement laisser le temps à la personne d'organiser ses idées, de trouver ses mots puis de comprendre. Formuler des phrases courtes en mimant naturellement, lui parler lentement et montrer de l'intérêt pour ce qu'elle dit, sont autant de trucs qui facilitent la communication avec une personne dysphasique.

### 3. La déficience visuelle

La personne ayant une déficience visuelle n'est pas forcément atteinte de cécité; elle peut avoir un résidu visuel plus ou moins important. Elle a alors recours à des aides techniques comme le braille, les appareils d'é-

coute et de lecture, mais aussi à une canne blanche ou un chien-guide pour se déplacer quotidiennement.

Il est avantageux que ces personnes ou encore leur accompagnateur aient une description précise des lieux; les personnes ayant une déficience visuelle doivent être en mesure de se déplacer de façon autonome sur un site sécuritaire. Par ailleurs, diffuser la programmation, les instructions, les publications en gros caractères et/ou en braille et les guider par des indications sonores facilitera leur participation.

#### 4. Les déficiences physiques

Les déficiences physiques peuvent avoir pour origine des dommages ou des lésions affectant les centres nerveux, des malformations congénitales ou des amputations de membres. Les personnes ayant une déficience physique vivent avec des limitations permanentes.

##### Paraplégie et tétraplégie

La paraplégie consiste en une paralysie partielle ou même totale des membres inférieurs et parfois aussi du tronc et des sphincters. La paralysie amène, selon le cas, une exagération du tonus musculaire qui entraîne des spasmes ou à l'inverse, une atrophie des muscles. On parle d'une personne tétraplégique ou quadriplégique dans le cas d'une personne paralysée, de façon totale ou partielle, des quatre membres et du tronc.

##### Le spina-bifida

Le terme spina-bifida provient du latin et signifie une colonne vertébrale fissurée. Cette malformation d'origine congénitale touche la partie supérieure de la colonne. Les dommages causés à la moelle épinière et au système nerveux sont irréversibles. La personne atteinte peut avoir une paralysie des jambes et divers problèmes comme des difficultés respiratoires, des difficultés à avaler, des difficultés à saisir de petits objets, des contractions musculaires involontaires et des troubles de la vue. La forme la plus sévère est l'hydrocéphalie.

## La paralysie cérébrale

La paralysie cérébrale est une anomalie non évolutive et permanente causée par des lésions aux parties du cerveau qui contrôlent la motricité. Elle affecte le contrôle du mouvement et de la posture. La majorité des personnes vivant avec une paralysie cérébrale possède de bonnes capacités intellectuelles et vit de façon semblable à l'ensemble de la population. On ne doit pas confondre paralysie cérébrale et déficience intellectuelle.

## La sclérose en plaques

La sclérose en plaques n'est pas une maladie contagieuse, ni une maladie causée par des problèmes de santé mentale. Il ne s'agit pas non plus d'une maladie héréditaire, quoique les personnes atteintes pourraient avoir des prédispositions génétiques. L'évolution et le degré de gravité de la sclérose en plaques sont différents d'un individu à l'autre. La sclérose en plaques se manifeste chez l'individu par une paraplégie spasmodique et des tremblements. Elle évolue lentement par crises successives entrecoupées de périodes asymptomatiques.

## Le traumatisme craniocérébral

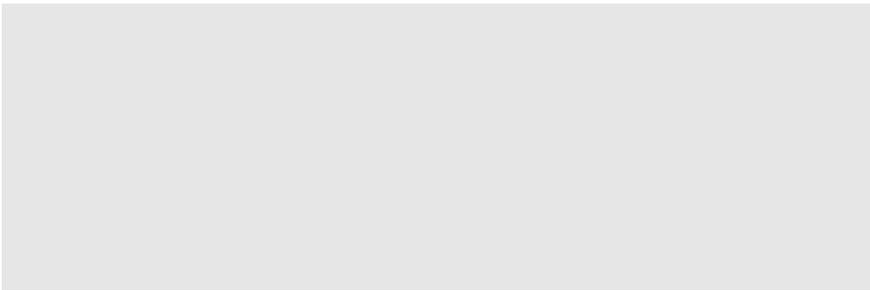
La personne ayant un traumatisme craniocérébral a subi un choc suffisamment important pour endommager non seulement la boîte crânienne mais également le cerveau. La personne vit souvent avec des limitations physiques similaires à la paralysie cérébrale ainsi qu'avec des incapacités plus ou moins graves au niveau des fonctions mentales supérieures (intelligence, mémoire, raisonnement) et sur le plan affectif ou comportemental. Les dommages causés par ce traumatisme sont irréversibles. Les incapacités physiques peuvent être compensées par des moyens techniques aidant la personne à mieux fonctionner tels un fauteuil roulant, des prothèses, un déambulateur ou encore un chien d'utilité.

Afin de faciliter la participation d'une personne ayant une déficience physique à toute activité, l'accessibilité du site est essentielle. De plus, elle doit avoir la possibilité d'être assistée physiquement, selon son désir. L'accompagnateur, en plus de lui apporter cette aide technique, veillera à respecter son rythme sans la surprotéger. Comme avec toute personne ayant une déficience, il faut faire preuve de souplesse.

## 5. Les problèmes de santé mentale

Les problèmes de santé mentale réfèrent à des manifestations d'un trouble de fonctionnement psychologique et souvent biologique. Ces perturbations provoquent différentes sensations de malaises, des bouleversements émotifs, intellectuels et comportementaux. La plupart des comportements inhabituels associés à certaines maladies mentales sont hors du contrôle des personnes malades. Les problèmes de santé mentale n'ont aucun lien avec le milieu d'où elles sont issues, leur situation socioéconomique ou leur niveau de scolarité. D'ailleurs, ces personnes ne sont pas nécessairement identifiées, ni identifiables.

Il n'y a pas vraiment d'attention particulière à apporter aux personnes ayant un problème de santé mentale. Comme pour l'ensemble des participants, il s'agit d'appliquer les règles habituelles de politesse. Ces personnes peuvent parfois être accompagnées de façon non officielle; leur accompagnateur anonyme sera attentif à la communication non-verbale, les rassurera en cas de besoin et fera en sorte de leur éviter, le plus possible, les situations stressantes. L'élément clef avec les personnes ayant un problème de santé mentale est de les accepter comme elles sont.



# CHAPITRE 2

## L'ACCUEIL DE LA PERSONNE HANDICAPÉE



# CHAPITRE 2

## L'ACCUEIL DE LA PERSONNE HANDICAPÉE

L'accueil d'une personne handicapée au sein d'un événement sportif demande une attention particulière de la part des organisateurs afin de lui permettre de vivre une expérience positive. Le concept d'accueil peut se scinder en deux : l'aspect humain et l'aspect technique.

### 1. L'aspect humain

#### Les relations humaines

Les règles de politesse et de comportement régissant les relations interpersonnelles habituelles s'appliquent de la même manière aux relations avec la personne handicapée. Il est important d'éliminer la pitié, la peur ou le rejet de nos relations avec cette personne. De plus, il faut éviter de l'infantiliser lorsque nous nous adressons à elle.

#### Le savoir-être

Le savoir-être comprend les connaissances et les pratiques qui favorisent l'épanouissement personnel d'un individu. Cette compétence est la clé d'une relation positive avec une personne vivant avec un handicap.

Le savoir-être, c'est avant tout appréhender la personne handicapée dans son intégralité, c'est-à-dire voir l'homme ou la femme plutôt que le handicap. Ainsi, le savoir-être sous-entend non seulement le respect du rythme et des capacités de la personne mais aussi sa valorisation et l'encouragement de ses efforts quotidiens. Entretenir ainsi une relation positive signifie que nous avons supprimé de notre attitude toutes traces de pitié ou d'infantilisation.

#### La formation du personnel

La qualité du savoir-être du personnel et des bénévoles détermine la qualité de l'accueil. Le personnel et les bénévoles travaillant au déroulement de l'événement sportif doivent être informés de la réalité et des

besoins des personnes handicapées afin de les recevoir de façon hospitalière. Un accueil de qualité est généralement synonyme d'ouverture et de convivialité et permet à chacun d'être à l'aise.

La sensibilisation des gens travaillant à la réalisation de l'événement sportif amène une meilleure compréhension et permet le développement d'une attitude respectueuse envers les personnes handicapées. La présence d'une équipe de secourisme sur les lieux de l'événement est un atout majeur pour les personnes handicapées comme pour tous les autres participants.

Zone Loisir Montérégie propose Le manuel de l'accompagnement, un guide de formation en accompagnement des personnes handicapées. Des formations à l'accueil des personnes handicapées sont aussi offertes par divers organismes. Ces outils de référence s'adressent à toutes les personnes qui contribuent à l'intégration et à la pleine participation des personnes handicapées aux activités et événements offerts dans nos communautés et ont pour objectif :

- de sensibiliser les intervenants à leur réalité;
- de mieux comprendre leurs besoins;
- de développer un savoir-être et des savoir-faire;
- d'offrir une meilleure qualité d'accueil et de services.

Vous trouverez des références concernant Le manuel de l'accompagnement et les différentes formations en accueil et accompagnement au chapitre 6 de ce guide.

## L'accompagnement

L'accompagnateur d'une personne vivant avec une déficience a pour tâche de répondre aux besoins spécifiques de celle-ci, tant au niveau de la communication, de la sécurité, de l'orientation, de la motricité que des soins personnels. En ce sens, il a aussi pour rôle de sensibiliser les divers intervenants entourant la personne. L'accompagnateur facilite ainsi la participation de la personne à l'événement sportif.

L'accompagnateur est un lien entre le participant et l'environnement extérieur. Cependant, il est bon de rappeler que l'accompagnateur n'est pas le substitut de la personne vivant avec une déficience. Ainsi, il est essentiel de s'adresser directement à la personne plutôt qu'à son accompagnateur.

## 2. L'aspect technique

### L'accessibilité physique

Les promoteurs d'événements sportifs de masse doivent s'assurer que les lieux répondent aux besoins des personnes handicapées en terme d'accessibilité. L'accessibilité universelle facilite la participation d'un bon nombre de personnes puisque 15 % de la population canadienne vit avec des difficultés fonctionnelles ou cognitives.

L'accessibilité universelle, c'est l'aménagement physique d'un lieu pensé et conçu en fonction de l'ensemble des utilisateurs; c'est l'élimination des barrières architecturales et de communication pour permettre à tous, quelle que soit sa condition physique, un accès sans obstacle aux lieux et bâtiments.

Les symboles d'accessibilité universelle doivent être clairement affichés lorsque les lieux répondent aux critères.

### Le transport

Le transport est un élément essentiel de la vie quotidienne des personnes handicapées. Et pourtant, celles-ci rencontrent encore diverses difficultés quant à l'emprunt des services de transport adapté à des fins récréatives. Le transport est un des instruments, tout comme l'accompagnement, permettant l'intégration des personnes handicapées.

La personne qui souhaite emprunter le transport adapté doit préalablement faire une réservation. Il est donc important que le promoteur de l'événement diffuse les heures de début et de fin de l'événement afin que la personne handicapée puisse procéder aux réservations nécessaires à ses déplacements.

Les activités du transport adapté offrent des heures limitées de services. La participation d'une personne handicapée à un événement doit donc tenir compte de cette contrainte. De plus, les problématiques actuelles qui affectent la prestation des services de transport adapté engendrent fréquemment des retards, voire même des absences de service, compromettant les déplacements des personnes handicapées.

Il importe aussi de savoir que le territoire desservi par les services de transport adapté est limité. Il serait donc pertinent que les organisateurs d'un événement sportif souhaitant accueillir des personnes ayant une déficience physique vérifient si le lieu d'activités choisi est desservi.

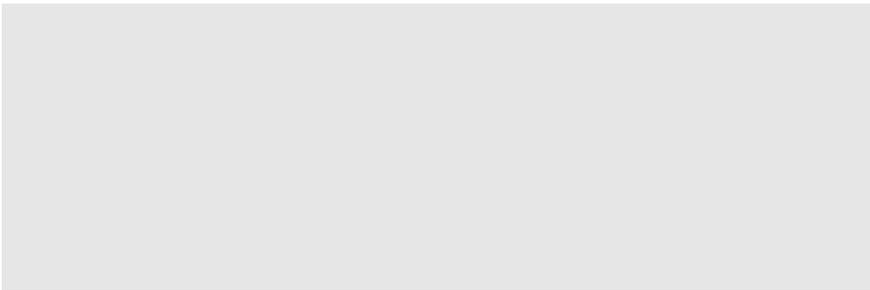
### 3. L'aspect financier

#### Les tarifs

La personne vivant avec un handicap est une personne comme toute autre doit défrayer les coûts réguliers d'accès au site ou de participation à l'activité ou à l'événement. Cependant, elle peut avoir recours aux services d'un accompagnateur afin de faciliter sa participation. L'accompagnateur a un rôle de soutien sans lequel la personne handicapée ne pourrait prendre part à l'événement; c'est pour cette raison qu'il est recommandé de lui offrir la gratuité d'accès.

#### La vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL)

La VATL est un programme développé par Zone Loisir Montérégie en 1999. Elle permet à l'accompagnateur d'une personne ayant une déficience ou un problème de santé mentale d'avoir accès gratuitement au site, à l'événement ou à l'activité. Cette vignette s'adresse aux personnes de plus de 12 ans ayant une déficience ou un problème de santé mentale permanent. Le besoin d'accompagnement d'une personne est validé par des organismes experts. Lorsque le besoin d'accompagnement de la personne est agréé, elle obtient une vignette d'accompagnement qu'elle colle sur une carte d'identité, préférablement avec photographie, et qu'elle présente aux guichets des sites qu'elle fréquente. Le détenteur de la vignette d'accompagnement défraye le coût habituel de l'entrée ou de l'inscription alors que son accompagnateur entre gratuitement. En visitant le site Web [www.vatl.qc.ca](http://www.vatl.qc.ca), vous obtiendrez plus d'informations sur le programme de la vignette d'accompagnement touristique et de loisir (détails au chapitre 6) ou pourrez vous inscrire comme fournisseur de services. Plus de 800 fournisseurs de services acceptent la vignette d'accompagnement au Québec.



# CHAPITRE 3

## L'AMÉNAGEMENT DES LIEUX



## CHAPITRE 3

### L'AMÉNAGEMENT DES LIEUX

#### Panorama des normes d'accessibilité universelle

L'accessibilité universelle est l'une des conditions essentielles à l'intégration sociale de la personne handicapée. Les normes concernant l'accessibilité ont pour but de faciliter l'accès autonome de la personne ayant des limitations fonctionnelles ou cognitives à toutes les installations. L'accessibilité universelle s'adresse aux personnes handicapées, aux parents promenant leur enfant dans une poussette ou encore aux personnes âgées.

Dans ce chapitre, nous présentons les structures et les équipements qui demandent une attention particulière. Le but est de vous offrir un panorama des normes en terme d'accessibilité universelle. Toutefois, ne pas répondre à toutes ces normes n'est pas synonyme d'inaccessibilité, une accessibilité partielle peut représenter une étape importante.

#### 1. Stationnement

Une aire de débarquement pour les taxis et le service de transport adapté facilite l'accès de la personne handicapée aux sites d'activités. Des espaces de stationnement qui lui sont réservés et qui sont bien identifiés devraient être prévus à proximité de l'entrée principale. Ces espaces doivent avoir une largeur minimale de 240 cm (8 pieds).

#### 2. Entrée principale

Une entrée principale accessible aux personnes en fauteuil roulant doit être aisément repérable. Le numéro civique doit être d'une couleur contrastante, facilitant la lecture à la personne ayant une déficience visuelle. Le caractère des chiffres suggéré est de 10 cm à 30 cm (4 à 12 pouces). L'ouverture de la porte ne doit pas empiéter sur la dimension de l'aire de manœuvre d'une personne en fauteuil roulant. Si l'entrée principale n'est pas accessible, veuillez indiquer où se situe l'entrée accessible.

## Trottoir

La présence d'un chemin d'accès, d'une chaussée ou d'un trottoir reliant le stationnement à l'entrée est souhaitable. La surface uniforme, continue et antidérapante d'un trottoir contribue aux déplacements sécuritaires de la personne handicapée. Une inclinaison peu prononcée du trottoir vers la rue offre à une personne en fauteuil roulant un accès sans obstacle.

## Poignées

Les poignées en L ou en D sont à privilégier car elles ne demandent pas de rotation du poignet et exigent peu d'efforts de préhension.

## Portes

Les portes entièrement vitrées sur une façade d'immeuble vitrée sont à éviter. L'apposition d'une bande de couleur contrastante sur les portes peut aider la personne vivant avec une déficience visuelle, comme la population en général, à distinguer les portes et les fenêtres de la façade.

## 3. Rampe d'accès

La rampe d'accès doit être facilement repérable et être préférablement localisée à l'entrée principale. Si elle se situe à l'extérieur, il est souhaitable qu'elle soit couverte d'un toit et entretenue régulièrement. L'inclinaison peu prononcée de la pente d'une rampe favorise l'accès autonome des personnes handicapées au site. L'inclinaison idéale est de 1 unité de hauteur pour 16 de longueur mais, un rapport de 1 à 12 serait aussi acceptable. Sa largeur minimale devrait être de 91 cm (36 pouces) afin de permettre une libre circulation et d'offrir l'espace nécessaire à un changement de direction sécuritaire. Le revêtement devrait être antidérapant et la rampe devrait être éclairée adéquatement.

## Main courante

Idéalement, lors de l'installation d'une main courante, les matériaux qui ne sont pas rugueux et qui ne transmettent pas les températures excessives sont à privilégier. Deux mains courantes devraient être installées de

chaque côté de l'escalier ou de la rampe et continuer au palier intermédiaire. Pour une prise optimale, elles devraient avoir une forme tubulaire d'un diamètre de 3 à 4 cm (1 1/2 à 1 3/4 pouce) et être situées à 76cm (30 pouces) et 91 cm (36 pouces) de hauteur.

### Garde-corps

Un garde-corps facilite l'orientation et permet de reconnaître le début et la fin d'un escalier ou d'une rampe. Pour des raisons de sécurité, l'espace entre les parties ajourées ne devrait pas laisser passer un objet sphérique d'un diamètre supérieur ou égal à 10 cm (4 pouces).

## 4. Escalier

Un escalier droit facilite considérablement les déplacements d'une personne à mobilité réduite. La dimension des marches doit être uniforme entre deux paliers. La présence de paliers en bas et en haut de l'escalier est souhaitée. Les paliers doivent avoir une dimension minimale de 152 cm par 152 cm (5 pieds par 5 pieds). Le nez des marches doit être arrondi, biseauté et de couleur contrastante. À l'extérieur, une légère inclinaison des contremarches favorise l'égouttement de l'eau et de la neige et rend l'escalier plus sécuritaire.

## 5. Appareil mécanique

Idéalement, les ascenseurs doivent être munis d'un synthétiseur vocal indiquant les étages, de caractères en braille et de signaux sonores aux paliers annonçant le sens de déplacement ainsi que l'ouverture et la fermeture des portes.

## 6. Parcours

Une surface stable, ferme et uniforme rend le parcours plus sécuritaire. Les matériaux recommandés sont le béton, l'asphalte, le bois et la poussière de pierre. La surface du parcours doit être différente de la surface adjacente car elle sert à le délimiter. Tous les 15 mètres, il est suggéré de prévoir une

aire élargie de 152 cm par 152 cm (5 pieds par 5 pieds) afin d'y aménager une aire de repos. La largeur minimale du parcours doit être de 110 cm (43 pouces) et sans obstacle. La pente maximale devrait être de 5 %.

## Aires de repos

Les aires de repos doivent être situées légèrement en retrait du parcours. Idéalement, des abris protégeant du soleil devraient y être installés. L'espace libre autour du mobilier doit être de 152 cm (5 pieds).

## Bancs

Il est recommandé d'installer des bancs à intervalles réguliers, face au parcours. Ils doivent être munis d'accoudoirs et d'un dossier continu. La base des bancs doit être dégagée sur toute sa longueur. L'espace libre autour des bancs doit être de 152 cm (5 pieds). Les bancs doivent avoir une hauteur de 46 cm (18 pouces) et le siège une profondeur de 46 cm (18 pouces).

## 7. Toilettes

### Salle de toilettes

La porte d'entrée de la salle de toilettes doit mesurer au moins 86 cm (34 pouces) de largeur. Les cabinets adaptés doivent être près de la porte d'entrée. Un espace de manœuvre sans obstacle d'au moins 152 cm (5 pieds) de diamètre doit être prévu à l'intérieur des installations, entre les portes des cabines et la porte d'entrée, pour permettre à la personne en fauteuil roulant de manœuvrer. L'installation de sièges munis d'accoudoirs et d'un dossier est suggérée dans la salle de toilettes. La présence d'un miroir incliné vers le bas est souhaitable, tout comme l'installation d'un lavabo ou d'un lavabo encastré dans un comptoir (avec un espace dégagé dessous) à une hauteur idéale de 84 cm (33 pouces) du plancher facilitant l'accès à la personne en fauteuil roulant. De plus, la robinetterie à levier est à privilégier car elle est plus facile d'utilisation. L'essuie-mains, le distributeur à savon et la poubelle doivent être fixés à 106 cm (42 pouces) du plancher. Dans une salle où il y a de l'eau, le revêtement de sol devrait être antidérapant.

## Cabinet de toilette adapté

Idéalement, la chasse d'eau doit être automatique ou facilement accessible manuellement. La toilette doit être munie de barres d'appui d'un diamètre de 4 cm (1 3/4 pouce), installées à 76 cm (30 pouces) du plancher et d'un couvercle permettant à l'utilisateur de s'adosser.

## Douche

Une douche sécuritaire possède un plancher dont la surface est antidérapante. Un siège de douche articulé, sans mécanisme à ressort, ainsi qu'un porte-savon accessible à partir du siège de douche sont des atouts en terme d'accessibilité.

## 8. Services publics

### Fontaine

Un espace libre permettant à la personne handicapée de s'approcher du gicleur est recommandé: ce dégagement doit mesurer 76 cm (30 pouces) de largeur, 68 cm (27 pouces) de hauteur et 46 cm (18 pouces) de profondeur. Une fontaine doit pouvoir être actionnée de devant comme de côté et doit être suffisamment basse pour qu'une personne en fauteuil roulant puisse s'y désaltérer.

### Téléphone

La commande de réglage de volume facilite la compréhension d'une personne malentendante lorsqu'elle utilise un téléphone public. Idéalement, un téléphone pourrait être muni d'un appareil de télétranscription pour malentendant. La hauteur de la fente à monnaie ne doit pas excéder 120 cm (4 pieds).

### Poubelle

Sur une poubelle, le choix d'un couvercle à ressort manipulable d'une main et qui ne nécessite ni pincement, ni torsion du poignet, facilite son utilisation. L'ouverture latérale de celle-ci doit être à une hauteur de 91 cm (36 pouces) du sol. La poubelle doit être suffisamment bien installée pour supporter le poids d'un adulte qui s'y appuierait.

## 9. Adaptations diverses

Lors d'un événement public, s'il y a une remise de prix, des remerciements, ou encore des discours, il est essentiel de penser à l'accessibilité des podiums et des scènes. Par ailleurs, il faut veiller à ce que les fils électriques ou autres équipements soient disposés de façon à ne pas faire obstacle aux déplacements des personnes ayant une déficience visuelle ou physique.

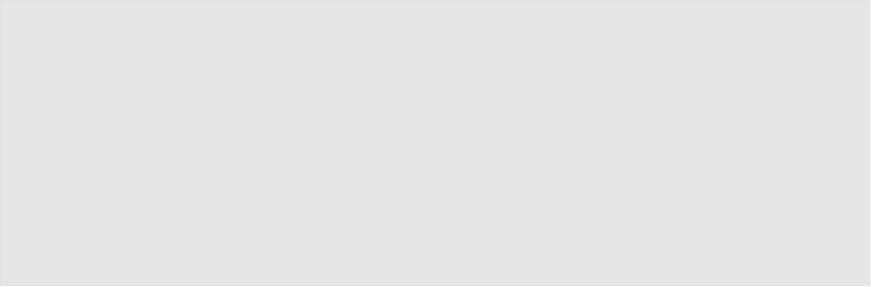
## 10. Signalisation

La signalisation est un aspect essentiel à l'orientation. Elle doit être facile à interpréter par tous les participants et inclure les signaux sonores, visuels et tactiles. Les symboles internationaux d'accessibilité précisant le type d'aménagement doivent être facilement repérables. Généralement, les signaux répondent aux besoins d'information, d'identification, de direction et de réglementation.

Les panneaux de signalisation doivent :

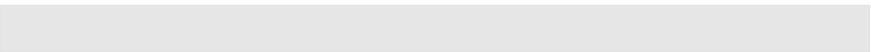
- être visibles de tous;
- être parallèles aux mouvements du soleil;
- être en retrait du parcours;
- être dégagés du sol d'au moins 152 cm (5 pieds);
- être bien éclairés, sans contre-jour ou éblouissement;
- avoir des surfaces mates et sans reflet;
- présenter l'information d'une couleur contrastant avec le fond du panneau, qui doit lui aussi se démarquer de l'environnement;
- avoir recours à des caractères faciles à lire, de préférence en majuscules et d'une hauteur minimale de 16 mm (5/8 pouce);
- comprendre des caractères en relief, des signaux tactiles et la traduction en braille;
- compléter l'information écrite par des pictogrammes, des plans ou des images;
- fournir un plan du site ou une carte géographique serait pertinent.

Le chapitre 6 et la bibliographie proposent une liste de ressources pertinentes sur l'accessibilité universelle.



# CHAPITRE 4

## LA PROGRAMMATION ET L'ADAPTATION DES ACTIVITÉS



## CHAPITRE 4

### LA PROGRAMMATION ET L'ADAPTATION DES ACTIVITÉS

Ce chapitre a pour but de vous inspirer dans l'adaptation de la programmation et de l'activité ou de l'événement que vous souhaitez mettre en œuvre. Vous y trouverez divers trucs et astuces que vous pourrez utiliser tels quels ou ajuster à vos besoins.

#### 1. Les activités pédestres

Il importe de fournir lors de la promotion de l'événement une information complète sur le circuit proposé afin que la personne handicapée soit en mesure d'évaluer si celui-ci correspond bien à ses capacités physiques et de s'équiper adéquatement. Ainsi, l'information doit préciser la longueur, la largeur, le degré de difficulté, le milieu et le type de circuit ainsi que le nombre et le type d'obstacles. De cette manière, la personne et son accompagnateur auront une bonne connaissance du circuit et de son niveau de difficulté.

La personne ayant une déficience visuelle doit visualiser de façon précise le circuit et posséder toutes les informations nécessaires au bon déroulement de l'activité. Par exemple, si l'activité se passe en forêt, elle portera des lunettes afin que des branches ne lui blessent pas les yeux.

Pour ce type d'activité, les mêmes principes de base qu'une sortie de plein air s'appliquent. Il s'agit de veiller à la sécurité physique des personnes, d'apporter une trousse de premiers soins, de la lotion solaire, un chapeau, un chasse-moustiques et des vêtements de rechange, au besoin. Finalement, il est essentiel de rappeler aux participants d'apporter suffisamment d'eau, particulièrement en période estivale, afin de prévenir la déshydratation.

Les pauses fréquentes préservent le potentiel physique de la personne et stimulent sa persévérance. Par exemple, une personne vivant avec une déficience intellectuelle ou une trisomie 21 aura besoin de faire des pauses régulières et sera redynamisée par une pause de plus longue durée en milieu de parcours.

À moins d'avoir les équipements spécifiques, il paraît évident qu'une personne en fauteuil roulant aura un choix limité de parcours pédestres. Elle

aura tendance à choisir des parcours de niveau facile ou intermédiaire et possédant des surfaces stables et fermes.

## 2. L'athlétisme

### La course

Dans le cas de la course, l'attention doit être postée sur la surface de pratique. En effet, les personnes en fauteuil roulant peuvent participer de manière sécuritaire à l'activité si la surface est appropriée. Une surface douce telle l'asphalte et les revêtements rigides propres aux pistes de courses sont préférables.

La personne ayant une déficience visuelle peut participer à une course avec l'aide d'un coureur guide. En règle générale, ceux-ci utilisent deux méthodes. La méthode de l'attache utilise une corde non élastique d'une longueur approximative de 50 cm. La corde retient le guide et le coureur ensemble, ce qui les garde synchronisés près l'un de l'autre. Avec la méthode sans corde, le coureur guide touche ou parle au coureur ayant une déficience visuelle. Cette méthode favorise l'indépendance et un style plus naturel tout en assurant la sécurité du coureur.

Pour améliorer la sécurité, il est préférable d'attribuer deux couloirs à un participant : un pour le coureur et l'autre pour son guide. Des signaux acoustiques peuvent être utilisés le long du parcours; il est alors essentiel de demander le silence aux participants et aux spectateurs.

## 3. Les activités sur glace et sur neige

### Le patinage

Bien que la pratique du patin à roues alignées et du patin à glace diffère, les adaptations demeurent sensiblement les mêmes. Comme pour la pratique d'activités pédestres, la personne ayant une déficience visuelle est accompagnée de son guide. Il est préférable qu'elle porte un dossard de couleur vive qui informera les autres participants de son handicap.

Afin de faciliter la pratique du patin à glace à l'extérieur, il faut s'assurer que la surface est bien entretenue. La plus grande difficulté de la personne ayant une déficience physique ou visuelle est l'irrégularité de la surface et la présence d'obstacles au sol. La personne ayant une déficience visuelle devrait porter des lunettes solaires afin d'éviter l'éblouissement causé par le soleil sur la glace lorsqu'elle patine sur une patinoire extérieure.

La personne en fauteuil roulant peut pratiquer le patinage sur glace en extérieur à la condition que la surface ne comporte pas d'obstacles. Une personne ayant une déficience physique peut pratiquer le patinage sur glace en ayant recours à un déambulateur à roulettes. Elle peut aussi porter des patins à deux lames pour plus de stabilité.

Il est important de veiller à ce que les consignes soient visibles afin de permettre à la personne sourde ou malentendante de pratiquer l'activité de manière sécuritaire. Par exemple, un signal visuel peut accompagner le signal sonore annonçant le changement de sens dans une aréna.

### Les sports de glisse

Comme pour le patinage, il est souhaitable que la personne ayant une déficience visuelle porte un dossard de couleur vive lors de la pratique de sports de glisse. Il est essentiel que la personne handicapée et son accompagnateur possèdent toutes les informations sur la piste choisie afin de s'assurer que le niveau de difficulté et la longueur du parcours correspondent à leurs habiletés.

Dans la pratique du ski de fond, des pistes bien balisées garantissent le succès de l'activité. Le long de celles-ci on peut trouver des informations importantes concernant la difficulté d'une pente, la sinuosité, le passage à deux sens, etc. Ces indications sont utiles à tous les skieurs et encore davantage aux accompagnateurs de personnes ayant une déficience visuelle auditive.

La pratique du ski alpin demande une vigilance de tous les instants de la part de l'accompagnateur. Certaines stations de skis fournissent des équipements spécifiques en location, tels les dualskis, les uniskis et les tandem skis permettant aux personnes ayant une déficience physique de profiter des installations et du grand air. D'ailleurs, certaines d'entre elles possèdent déjà leur propre équipement de ski. L'accessibilité du site, des salles de toilette, du casse-croûte et bien entendu, de la remontée, sont

des prérequis essentiels à la participation des personnes ayant un handicap.

#### 4. Le cyclisme

Le code de la sécurité routière s'applique à tous les cyclistes, qu'ils aient un handicap ou non. Ainsi, chacun doit respecter la signalisation, rouler dans le sens de la circulation, circuler en file indienne lorsqu'ils roulent en groupe, signaler ses intentions de changements de direction, avoir des déflecteurs ou encore porter un casque protecteur.

Certaines personnes ayant une déficience physique utilisent un vélo standard. D'autres sont équipées d'un vélo à main. D'autres encore utilisent des tricycles ou des vélos avec stabilisateurs (petites roues) qui les aident à maintenir l'équilibre. Un tandem permet aux personnes ayant une déficience visuelle de pratiquer des activités cyclistes. Les départs en tandem étant difficiles à maîtriser, il peut être souhaitable de réserver à ces cyclistes un corridor de départ protégé. Selon l'ampleur de l'évènement, il peut être préférable de proposer aux personnes en tandem ou en tricycles le port d'un dossard de couleur vive.

#### 5. Les activités aquatiques

Les personnes vivant avec une paralysie cérébrale, la sclérose en plaques ou toute autre type de déficience physique trouvent dans la pratique d'activités aquatiques un excellent moyen de relaxer les muscles tendus.

Pour rendre plus indépendante une personne ayant une paralysie cérébrale dans l'eau, il est souhaitable que celle-ci ait accès à divers appareils de flottaison. Selon les besoins, ce peut être une planche ou encore un gilet de flottaison.

Les personnes sourdes ou malentendantes, pour des raisons techniques évidentes, ne portent habituellement pas leurs appareils d'écoute lors d'activités aquatiques. Il faut donc veiller à ce que les consignes et les règlements soient affichés et facilement repérables.

Des signaux acoustiques peuvent être utilisés afin de prévenir les nageurs ayant une déficience visuelle. Lors d'activités plus compétitives, l'accompagnateur demeure sur le bord de la piscine et touche le nageur qui approche du mur à l'aide d'une tige matelassée.

## 6. Les sports récréatifs

### Les activités de lancers

Une personne en fauteuil roulant peut pratiquer des activités de lancers si son fauteuil est stable. Elle peut l'immobiliser avec sa main libre, l'accompagnateur peut également tenir le bras du fauteuil ou encore, celui-ci peut être fixé au sol.

La personne ayant une paralysie cérébrale a souvent des difficultés à empoigner, manipuler et relâcher des objets. Les activités de lancers sont une excellente occasion de développer ses capacités. Pour faciliter la pratique, elle peut utiliser des objets qui ne roulent pas, comme un sac de fèves ou une écharpe avec un nœud. On peut aussi varier les cibles en modifiant leur grosseur, leur distance et leur hauteur.

La personne ayant une trisomie 21 ou une déficience intellectuelle peut utiliser, lors des premières expériences, des objets de substitution plus gros et, au fur et à mesure qu'elle acquiert des habiletés, des objets plus réglementaires. Les objets lourds sont souvent recommandés pour augmenter les sensations et ont pour effet de sécuriser la personne.

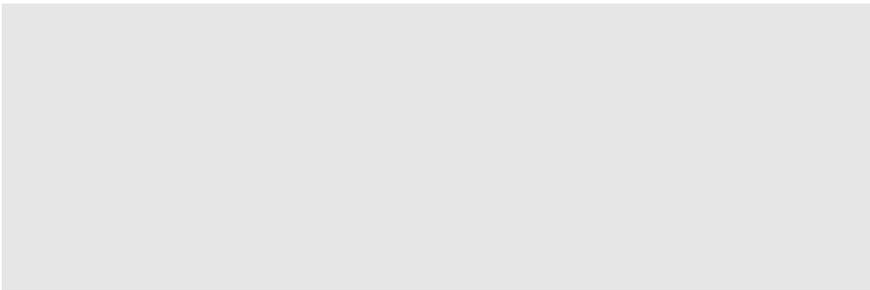
### La pétanque

Une des difficultés de la personne ayant une déficience intellectuelle ou une trisomie 21 est l'attente entre les tours de jeu. Elle aura ainsi tendance à se distraire et à s'éloigner du terrain de jeu. L'accompagnateur veillera à ce qu'elle demeure à proximité. Il peut être souhaitable de fournir des bancs afin de permettre aux joueurs de s'asseoir pour attendre leur tour.

Il est possible de jouer à la pétanque avec un cochonnet de couleur vive. Cette adaptation permettra à tous les joueurs, et plus particulièrement

aux personnes ayant une vision partielle, de pouvoir participer avec plus de facilité. Selon les besoins, les joueurs peuvent recourir à un jeu de boules colorées, ce qui simplifiera encore davantage la pratique.

La surface du terrain est aussi importante. Il arrive que le terrain destiné au jeu de pétanque soit encadré d'un périmètre surélevé faisant obstacle à la participation d'une personne en fauteuil roulant ou ayant une déficience visuelle. En effet, cette dernière peut participer grâce aux renseignements fournis par son accompagnateur, détails qui lui permettent de visualiser la partie.



# CHAPITRE 5

## LA PROMOTION DE L'ÉVÉNEMENT SPORTIF AUPRÈS DES PERSONNES HANDICAPÉES



## CHAPITRE 5

### LA PROMOTION DE L'ÉVÉNEMENT SPORTIF AUPRÈS DES PERSONNES HANDICAPÉES

Maintenant que la programmation des activités, la formation du personnel et des bénévoles et l'aménagement des sites ont été complétés en tenant compte des besoins des différentes clientèles, y compris les personnes handicapées, il reste à déterminer les activités promotionnelles qui seront privilégiées pour faire connaître l'événement.

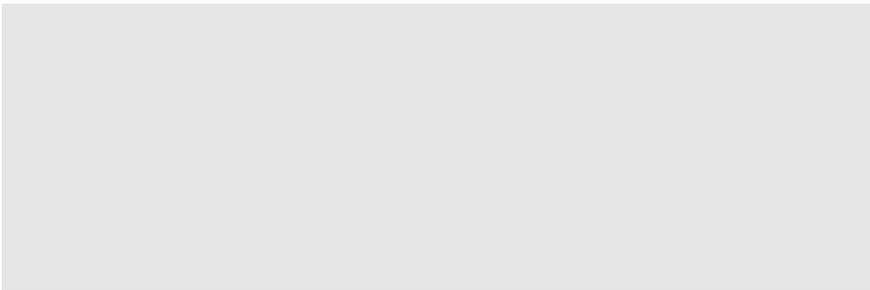
Les outils promotionnels doivent fournir tous les renseignements dont les personnes handicapées et les accompagnateurs ont besoin pour prendre la décision de participer à l'événement. L'accessibilité du site, les services adaptés disponibles, la longueur des parcours, la durée de l'activité, les équipements spécialisés fournis ou requis et la participation au programme de la vignette d'accompagnement touristique et de loisir sont autant d'éléments à mentionner dans les documents promotionnels.

Les supports promotionnels doivent tenir compte des limitations des clientèles ciblées et miser sur des formats susceptibles d'être consultés. Ainsi, par exemple, les affiches et les imprimés doivent être faciles à lire : interlignes plus importants, arrière-plan de couleur neutre, choix d'une police plus grande et sans empattement, etc.

Les organisateurs peuvent également mettre à contribution les différents réseaux et organismes d'envergure locale, régionale et nationale afin qu'ils fassent connaître l'événement auprès de leurs membres respectifs grâce à leurs outils d'information (bulletins, revues, babillards, etc.). Ces gestes vont accroître considérablement la visibilité de l'événement.

Les organisateurs ont finalement avantage à mentionner dans tous leurs outils de promotion, y compris leur liste d'envoi, les adaptations réalisées et les services développés spécifiquement à l'intention des personnes handicapées.

Il reste maintenant à faire preuve d'enthousiasme et de patience. Il est possible que plusieurs éditions de l'événement ou de l'activité soient nécessaires pour attirer un nombre substantiel, ou du moins représentatif, de personnes handicapées. Toutefois, si ces dernières y trouvent leur compte, le bouche à oreille fera son œuvre et assurera graduellement la notoriété de l'événement.



# CHAPITRE 6

LES RESSOURCES EXISTANTES POUR  
LES PERSONNES HANDICAPÉES



## CHAPITRE 6

### LES RESSOURCES EXISTANTES POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES

#### 1. L'accessibilité universelle

Société logique  
3520, boul. St-Joseph Est  
Montréal (Québec) H1Y 3G2  
Téléphone : (514) 522-8284  
Télécopieur : (514) 522-2659  
Courriel : [info@societelogique.org](mailto:info@societelogique.org)  
Site Web : [www.societelogique.org](http://www.societelogique.org)

Kéroul  
Tourisme et culture pour personnes à capacité physique restreinte  
4545, avenue Pierre-de-Coubertin  
C.P. 1000, Succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Téléphone : (514) 252-3104  
Télécopieur : (514) 254-0766  
Courriel : [infos@keroul.qc.ca](mailto:infos@keroul.qc.ca)  
Site Web : [www.keroul.qc.ca](http://www.keroul.qc.ca)

#### 2. Les fédérations Unisports

Association québécoise de sports pour paralytiques cérébraux  
4545, avenue Pierre-de-Coubertin  
C.P. 1000, Succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Téléphone : (514) 252-3143  
Télécopieur : (514) 254-1303  
Courriel : [secadmin@sportpc.qc.ca](mailto:secadmin@sportpc.qc.ca)  
Site Web : [www.sportpc.qc.ca](http://www.sportpc.qc.ca)

Association québécoise des sports en fauteuil roulant  
4545, avenue Pierre-de-Coubertin  
C.P. 1000, Succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Téléphone : (514) 252-3108  
Télécopieur : (514) 254-9793  
Courriel : [aqsfr@aqsfr.qc.ca](mailto:aqsfr@aqsfr.qc.ca)  
Site Web : [www.aqsfr.qc.ca](http://www.aqsfr.qc.ca)

Association sportive des aveugles du Québec  
4545, avenue Pierre-de-Coubertin  
C.P. 1000, Succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Téléphone : (514) 252-3178  
Télécopieur : (514) 254-1303  
Courriel : [asaq@loisirquebec.qc.ca](mailto:asaq@loisirquebec.qc.ca)  
Site Web : [www.sportsaveugles.qc.ca](http://www.sportsaveugles.qc.ca)

Association sportive des sourds du Québec  
4545, avenue Pierre-de-Coubertin  
C.P. 1000, Succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Relais Bell : 1 800-855-0511  
ATS sourd : (514) 252-3069  
Télécopieur : (514) 252-3213  
Site Web : <http://www.assq.org>

Les Jeux olympiques spéciaux du Québec  
5311, de Maisonneuve, 2e étage  
Montréal (Québec) H4A 1Z5  
Téléphone : (514) 843-8778  
Télécopieur : (514) 843-8223  
Courriel : [info@josq.qc.ca](mailto:info@josq.qc.ca)  
Site Web : <http://josq.qc.ca>

### 3. Le réseau du loisir pour les personnes handicapées

Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées  
4545, avenue Pierre-de-Coubertin  
C.P. 1000, Succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Téléphone : (514) 252-3144  
Télécopieur : (514) 252-8360  
Courriel : [aqlphinfo@aqlph.qc.ca](mailto:aqlphinfo@aqlph.qc.ca)  
Site Web : [www.aqlph.qc.ca](http://www.aqlph.qc.ca)

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées Abitibi-  
Témiscamingue  
330, rue Perreault Est  
Rouyn-Noranda (Québec) J9X 3C6  
Téléphone : (819) 762-8121  
Télécopieur : (819) 762-0707  
Courriel : [arlphat@ulsat.qc.ca](mailto:arlphat@ulsat.qc.ca)

Commission loisirs et sports de la Baie-James  
166, boulevard Springer, C.P. 1270  
Chapais (Québec) G0W 1H0  
Téléphone : (418) 745-3969  
Télécopieur : (418) 745-3970  
Courriel : loisirs@crdbj.ca

Unité régionale de loisirs et de sports Bas Saint-Laurent  
38, rue St-Germain Est, bureau 304  
Rimouski (Québec) G5L 1A2  
Téléphone : (418) 723-5036  
Télécopieur : (418) 722-8906  
Courriel : lisearsenault@globetrotter.net

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de la  
Capitale-Nationale  
525, boulevard Hamel Est, bureau D-24.9  
Québec (Québec) G1M 2S8  
Téléphone : (418) 529-6134  
Télécopieur : (418) 529-8184  
Courriel : arlph@qc.aira.com

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées  
Centre du Québec  
59, rue Monfette, bureau 236  
Victoriaville (Québec) G6P 1J8  
Téléphone : (819) 758-5464  
Télécopieur : (819) 758-4375  
Courriel : arlphcq@cdcqb.qc.ca

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées Chaudière-  
Appalaches  
6600, boulevard de la Rive-Sud  
Lévis (Québec) G6V 9H4  
Téléphone : (418) 833-4495  
Télécopieur : (418) 833-4498  
Courriel : arlphca@qc.aira.com

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées Côte-Nord  
625, boulevard Laflèche, bureau 205  
Baie-Comeau (Québec) G5C 1C5  
Téléphone : (418) 589-5220  
Télécopieur : (418) 589-4612  
Courriel : [info@urlscn.qc.ca](mailto:info@urlscn.qc.ca)  
Site Web : [www.urlscn.qc.ca](http://www.urlscn.qc.ca)

Association régionale pour le loisir et la participation des personnes  
handicapées de l'Estrie  
5182, boulevard Bourque  
Rock Forest (Québec) J1N 1H4  
Téléphone : (819) 864-0864  
Télécopieur : (819) 864-1864  
Courriel : [arlphe@abacom.com](mailto:arlphe@abacom.com)

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées  
Gaspésie/îles de la Madeleine  
30, boulevard Perron  
Caplan (Québec) G0C 1H0  
Téléphone : (418) 388-2870  
Télécopieur : (418) 388-2800  
Courriel : [arlpghim@globetrotter.net](mailto:arlpghim@globetrotter.net)

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées Lanaudière  
200, rue De Salaberry  
Joliette (Québec) J6E 4G1  
Téléphone : (450) 752-2586, sans frais 1 888 522-2586  
Télécopieur : (450) 759-8749  
Courriel : [arlppl@hotmail.com](mailto:arlppl@hotmail.com)

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées Laurentides  
300, rue Longpré, bureau 100  
Saint-Jérôme (Québec) J7Y 3B9  
Téléphone : (450) 431-3388  
Télécopieur : (450) 436-2277  
Courriel : [arlppl@loisirslarentides.com](mailto:arlppl@loisirslarentides.com)

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées Laval  
87, boulevard des Prairies, bureau 215  
Laval (Québec) H7N 2W4  
Téléphone : (450) 668-2354  
Télécopieur : (450) 668-2226  
Courriel : arlphi@lavalnet.qc.ca

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées Mauricie  
3450, boulevard Gene-H. Kruger, bureau 225  
Trois-Rivières (Québec) G9A 4M3  
Téléphone : (819) 379-9999  
Télécopieur : (819) 691-4960  
Courriel : arlphm@crd-mauricie.qc.ca  
Site Web : www.arlphm.qc.ca  
AlterGo  
525, rue Dominion, bureau 340  
Montréal (Québec) H3J 2B4  
Téléphone : (514) 933-2739  
Télécopieur : (514) 933-9384  
Courriel : info@altergo.net  
Site Web : www.altergo.net

Unité régionale de loisirs et sports Outaouais  
394, boulevard Maloney Ouest, bureau 102  
Gatineau (Québec) J8P 7Z5  
Téléphone : (819) 663-2575  
Télécopieur : (819) 663-5568  
Courriel : abaril@urlso.qc.ca  
Site Web : www.urlso.qc.ca

### Zone Loisir Montérégie

Siège social  
3000, avenue Boullé  
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 1H9  
Téléphone : (450) 773-6800, poste 167  
Sans frais, région de Montréal : (514) 875-4445, poste 167  
Sans frais : 1 888 999 0404  
Télécopieur : (450) 773-7736  
Courriel : infozlm@zlm.qc.ca  
Site Web : www.zlm.qc.ca

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées  
Saguenay/Lac Saint-Jean  
371, rue Racine Est  
Chicoutimi (Québec) G7H 1S8  
Téléphone : (418) 545-4132  
Télécopieur : (418) 545-7271  
Courriel : arlph@cybernaute.com

#### 4. Les formations spécifiques

Service complice : accueil et services offerts aux personnes handicapées  
et personnes âgées

Kéroul  
Tourisme et culture pour personnes à capacité physique restreinte  
4545, avenue Pierre-de-Coubertin  
C.P. 1000, Succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Téléphone : (514) 252-3104  
Télécopieur : (514) 254-0766  
Courriel : infos@keroul.qc.ca  
Site Web : www.keroul.qc.ca

Les services de formation Handidactis  
525, rue Dominion, 3e étage  
Montréal (Québec) H3J 2B7  
Téléphone : (514) 933-2739  
Télécopieur : (514) 933-9384  
Site Web : www.handidactis.com

Formation d'initiation à l'accompagnement :  
Zone Loisir Montérégie  
150, rue Grant, bureau 227  
Longueuil (Québec) J4H 3H6  
Téléphone : (450) 677-5005  
Sans frais : 1 888 999 0404  
Télécopieur : (450) 677-2121  
Courriel : infozlm@zlm.qc.ca  
Site Web : www.zlm.qc.ca

## Les outils de sensibilisation

Le Manuel de l'accompagnement :

Zone Loisir Montérégie

169, rue Champlain,

Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6T 1X6

Téléphone : (450) (373)-9441, poste 548

Sans frais : 1 888 999 0404

Courriel : valleyfield@zlm.qc.ca

Site Web : www.zlm.qc.ca

## 5. Divers

Office des personnes handicapées du Québec

309, rue Brock

Drummondville (Québec) J2B 1C5

Téléphone : (819) 475-8618

Télécopieur : (819) 475-8409, sans frais 1 800 567 1465

Téléscripteur : 1 800 567 1477

Courriel: communications@ophq.gouv.qc.ca

Site Web : www.ophq.gouv.qc.ca

Vignettes d'accompagnement touristique et de loisir (VATL)

Zone Loisir Montérégie

3000, avenue Boullé

Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 1H9

Téléphone : (450) 773-6800, poste 444

Sans frais, région de Montréal : (514) 875-4445, poste 444

Sans frais, ailleurs au Québec : 1 888 999 0404, option 1, poste 444

Courriel: nwhitney@zlm.qc.ca

Site Web : www.vatl.qc.ca

Alliance des regroupements des usagers du transport adapté du Québec

8570, rue Hochelaga

Montréal (Québec) H1L 2M3

Téléphone : (514) 276-1049

Télécopieur : (514) 276-4193, sans frais 1 866 444 1049

Courriel : arutaq@bellnet.ca

Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap  
720, chemin Belfast, bureau 104  
Ottawa (Ontario) K1G 0Z5  
Téléphone : (613) 244-0052  
Télécopieur : (613) 244-4857, sans frais 1 800 771 0663  
Courriel : [info@ala.ca](mailto:info@ala.ca)  
Site Web : [www.ala.ca](http://www.ala.ca)

## BIBLIOGRAPHIE

### En termes d'accessibilité

- Grille d'analyse : Bâtiments pour sports et loisirs, Société Logique, 2004
- Grille d'évaluation Kéroul, Kéroul
- Guide pratique d'accessibilité universelle : manuel d'utilisation, Institut de réadaptation en déficience physique de Québec
- Guide de référence en accessibilité pour les équipements de loisir, Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées, 1997
- La sécurité une valeur sûre, Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées et son réseau régional, 1993
- Pour un plein air accessible, Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées, 1988

### En termes d'activités sportives

- Activités sportives et récréatives par les personnes ayant une déficience visuelle : Un outil pratique pour les guides accompagnateurs, Institut Nazareth et Louis Braille, 2001
- Guide de planification et d'organisation d'événements sportifs, Sport Québec, Sports internationaux de Québec, 2003
- Intégration en mouvement, Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap

### En termes généraux

- Devenez complice, Association régionale de loisir pour les personnes handicapées Montérégie, 1996
- Le Manuel de l'accompagnement : guide de formation en accompagnement des personnes handicapées, Zone Loisir Montérégie, 2003
- Modèle de participation aux loisirs pour personnes handicapées, Association québécoise de loisir pour les personnes handicapées et Associations régionales de loisir pour les personnes handicapées

## RÉFLEXIONS PERSONNELLES

Ce que l'organisation possède actuellement comme installations accessibles aux sportifs ayant un handicap physique ou sensoriel (vue, ouïe) :

---

---

---

---

---

---

---

---

Ce que l'organisation possède actuellement comme services adaptés aux sportifs ayant un handicap :

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ce que l'organisation doit modifier ou acquérir pour accueillir les sportifs ayant un handicap physique ou une déficience sensorielle (vue, ouïe) :**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ce que l'organisation doit modifier ou acquérir pour accueillir les sportifs ayant des limitations intellectuelles :**

---

---

---

---

---

---

---

---

Les moyens que l'organisation compte mettre en œuvre pour promouvoir l'évènement auprès des sportifs ayant un handicap physique ou intellectuel :

---

---

---

---

---

---

---

---

Les moyens que l'organisation compte mettre en œuvre pour préparer son personnel et ses bénévoles à accueillir adéquatement les sportifs handicapés et permettre leur pleine intégration à l'évènement ou l'activité :

---

---

---

---

---

---

---

---





Zone Loisir Montérégie  
[www.zlm.qc.ca](http://www.zlm.qc.ca)

©2004