

# LE PLEIN AIR, OUVERT À TOUS !



## Cahier d'informations sur le plein air accessible



Université du Québec  
à Trois-Rivières



Mai 2016

## Pourquoi s'adonner à des activités de plein air ?

**Faire des activités de plein air, c'est plus que d'occuper des temps libre.**

- C'est se ressourcer et de relaxer en contact avec la nature;
- Ça améliore notre santé physique et mentale;
- C'est une occasion de partager un bon moment avec des amis;
- Ça permet d'utiliser pleinement notre potentiel.

**Les activités de plein air sont accessibles à tous, Pas besoin d'être un athlète!**

« Une joie intérieure.  
Après ma journée, je suis heureux de ce que j'ai fait.  
Plutôt que d'être resté encabanée, j'aurai fait ma dose d'exercice. »

« Moi j'adore les oiseaux, je suis membre d'un club d'ornithologie. La première fois que je suis entrée là avec ma canne blanche, les gens m'ont regardé en voulant dire « qu'est-ce que tu veux venir regarder? ». J'ai pris un cours avec eux, reconnaître les chants des oiseaux. Il y avait de la marche dans le bois, et malgré leur... réticence, je leur ai dit je vais vous suivre dans le bois! »

« Je regarde le paysage et je me dis *Let's go* amuse-toi. C'est un feeling extrêmement le fun à vivre, parce que tu n'as plus de limite à un certain point. C'est toi qui contrôle, c'est toi qui décide. »



## Qu'est-ce qui s'offre à vous ?

« C'est les sens qui sont en éveil dans un parc... On touche aux choses, on les voit, on les sent, on entend les oiseaux. Peu importe. Il y a plein, plein de façons de découvrir la nature dans un parc... ça peut être aussi invitant pour des clientèles variées qui ont différents intérêts »



« J'aime ça être près de la nature, tout simplement. Ça me fait du bien de prendre de l'air frais, de voir les couchers du soleil, ça m'aide. Ça me fait du bien. »

### Plusieurs possibilités d'activités de plein air accessibles s'offrent à vous selon vos goûts et intérêts

- Vélos adaptés de toutes sortes
- Randonnées en forêt (joëlette, raquette, en fauteuil, etc.)
- Ski alpin (en tandem, dual-ski)
- Ski de fond (mini-ski, luge, etc.)
- Camping (tente utopia, chalet, etc.)
- Activités nautiques (voile, natation avec chaise amphibie)
- Ornithologie
- Etc.

## Où s'informer pour pratiquer des activités de plein air accessible ?

### Voici quelques ressources qui pourraient vous être utiles :

- Association canadienne de ski adapté
- Association des camps certifiés du Québec
- Association québécoise de sports pour paralytiques cérébraux
- Association québécoise de voile adaptée
- Association sportive des aveugles du Québec
- Choisir de Gagner
- Fondation des sports adaptés
- Kéroul
- Parasports Québec
- SÉPAQ

### Et bien entendu

- Association québécoise de loisir pour personnes handicapées et toutes les associations régionales de loisir pour personnes handicapées

Veuillez noter qu'il en existe beaucoup plus, il s'agit seulement de quelques exemples

« Juste prendre l'air, me dépasser et aller chercher un petit mouvement, une notion de plus que je peux acquérir »



« J'ai toujours aimé ça (faire du vélo)... Ce que j'en pense, c'est que ça nous aide personnellement. C'est de prendre du grand air, et c'est excellent pour la forme physique... C'est pour ça que j'en fais beaucoup. »

Remerciements à ARLPH Saguenay-Lac-Saint-Jean, ARLPH Laurentides et AQLPH pour les photos.  
«Il n'y a pas de lien entre les personnes sur les photos et les propos qui y sont accolés»