



Estrie en mouvement!

Activités physiques,
activités de plein air et
sports adaptés pour les
personnes ayant des
incapacités

Janvier 2018



INCAPACITÉ

Selon l'OPHQ, une personne handicapée se définit 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 courantes²». L'incapacité doit persister minimalement 6 mois et peut être de nature : «motrice, intellectuelle, physique, de la parole ou du langage, visuelle, auditive ou associée à d'autres sens²».

TYPES D'INCAPACITÉS

Voici les types d'incapacité que nous retrouverons dans ce guide :



Incapacité motrice



Incapacité visuelle



Incapacité auditive



Incapacité intellectuelle



Autres incapacités

INTRODUCTION

Les bienfaits liés à la pratique de l'activité physique sont bien documentés. Selon la *Politique de l'activité physique du sport et du loisir 2017*, elle favorise: « le bien-être ainsi que la santé physique et mentale. Elle prévient les maladies, améliore les liens sociaux et la qualité de vie en plus de procurer des bénéfices économiques et de participer au développement durable. ¹»

Toutefois, de nombreux obstacles peuvent se dresser lorsqu'une personne en situation de handicap désire effectuer des activités de sport et de plein air, que ce soit, l'inaccessibilité des lieux, l'accompagnement inadéquat, les coûts associés aux activités, le manque de transport adapté ou encore la méconnaissance des activités adaptées offertes.

Pour toutes ces raisons, à l'Association régionale pour le loisir et la promotion des personnes handicapées de l'Estrie (ARLPPE), nous croyons qu'il est approprié de publier « Estrie en mouvement! », un guide des activités physiques, des activités de plein air et des sports adaptés en Estrie .

Ainsi, vous trouverez dans ce guide, un portrait des activités physiques, des activités de plein air et des sports accessibles en Estrie, tel qu'il se présente en 2018. L'offre peut avoir varié au fil du temps et nous suggérons fortement un contact auprès des organismes qui dispensent ces activités avant de les entreprendre.

Veillez noter que les pictogrammes indiquant les types d'incapacités (motrice, visuelle,

auditive, intellectuelle ou autres) associés aux activités décrites sont placés à titre indicatif, afin de faciliter le repérage visuel des activités convenant à certains types d'incapacités. Ils indiquent que l'activité a été conçue ou adaptée en fonction d'une clientèle spécifique, mais ils n'impliquent pas nécessairement que l'activité est réservée uniquement à cette clientèle. Afin de vous assurer qu'une activité vous convient, veuillez contacter directement l'organisme qui est responsable de celle-ci.

Nous tenons également à souligner le travail exceptionnel des différents organismes et clubs sportifs permettant la pratique de ces activités de sports et de plein air adapté. Leur implication a un impact direct sur la qualité de vie des personnes en situation de handicap.

¹-Déclaration de principe, *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir, 2017, p.2.*

²-<https://www.ophq.gouv.qc.ca/loi-et-politiques/loi-assurant-lexercice-des-droits-des-personnes-handicapees/quest-ce-quune-personne-handicapee.html>

TABLE DES MATIÈRES

2	Introduction
3	Table des matières
4-5	Activités en gymnase
6	Aqua-forme
7	Astronomie
8	Athlétisme
9	Aviron
10	Baseball
11	Basketball
12	Camping/Croisières
13	Curling
14	Gymnastique rythmique
15	Hockey sur luge
16-17	Kartus (courses partagées)
18	Marche/Natation
19	Observation de la faune et de la flore
20	Patinage artistique/Patinage de vitesse
21	Piscine
22	Qi Gong
23	Quilles
24	Ski alpin et sports de glisse
25	Soccer
26	Sports nautiques
27	Tai chi/Technique Nia
28	Tir à l'arc
29	Voile
30	Yoga
31	Yoga adapté
32	ARLPPHE

Crédit photo: Pixabay.com



ACTIVITÉS EN GYMNASSE (RYTHMES ET MOUVEMENTS)

Diverses activités qui permettent aux participants de s'amuser sur une trame sonore musicale. Voici des exemples d'activités: course à relais, mini match de basketball, ballon-chasseur, canoé-couleur, etc.

Ces activités ont lieu:

- au gymnase du CRDITED Estrie (CIUSSS de l'Estrie-CHUS) situé au 1621 rue Prospect (porte 13).

Les participants doivent apporter des espadrilles à semelles non marquantes, une bouteille d'eau et une collation.

Pour plus d'informations, contactez l'Association de Sherbrooke pour la déficience intellectuelle (ASDI) aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

« Le sport consiste à déléguer au corps quelques-unes des vertus les plus fortes de l'âme. »³

RYTHMES ET MOUVEMENTS



ASDI

2065, Belvédère Sud
Sherbrooke

(819) 346-2227

info@asdi-org.qc.ca

<http://www.asdi-org.qc.ca>

SAMEDIS SPORTIFS



ASJHE

Ghislain Lemay

154, des Jonquilles

Coaticook

(819)849-0351

direction@asjhe.com

<http://www.asjhe.com>

4

ACTIVITÉS EN GYMNASSE (SAMEDIS SPORTIFS)

« Une occasion pour les jeunes avec différents handicaps de bouger et de briser l'isolement en participant en gymnase à une programmation sportive adaptée. D'autres activités sont offertes en ayant comme priorité l'autonomie, l'éducation des jeunes. »⁴

Pour plus d'informations, contactez M. Ghislain Lemay de l'Association sportive des jeunes handicapés de l'Estrie (ASJHE) aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

³-Giraudaux, J. (1928). *Le sport*, Hachette, 61 p.

⁴-www.asjhe.com



Crédit photo: Pixabay.com

ACTIVITÉS EN GYMNASSE (VIE ACTIVE)

L'Association de la fibromyalgie de l'Estrie (AFE) offre, pour ses membres à Windsor, des séances d'exercices nommées *Vie active*.

Les séances ont lieu au Centre Communautaire René-Lévesque, situé au 54, rue Saint-Georges à Windsor.

Pour plus d'informations, contactez l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie (AFE) aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

VIE ACTIVE



AFE

1013, Galt Ouest

Sherbrooke

(819) 566-1067

info@fibromyalgie.ca

<http://www.fibromyalgie.ca>



AQUA-FORME (AQUA-FIBRO)

L'Association de la fibromyalgie de l'Estrie organise en priorité pour ses membres, mais aussi pour les non-membres (selon les disponibilités), des séances d'*Aqua-fibro*. Ces exercices physiques s'effectuent en eau chaude avec une musique entraînante sous la guidance d'un instructeur qualifié. L'intensité des mouvements et des déplacements varie durant la séance.

Les séances ont lieu dans deux

villes différentes:

- À Sherbrooke —CRE (CIUSSS de l'Estrie-CHUS) situé au 300, rue King Est
- À Magog—Résidence Memphrémagog située au 1700, rue Merry Nord.

Pour plus d'informations, contactez l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie (AFE) aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

« L'aquaforme est un nouveau concept de mise en forme qui utilise les propriétés de l'eau et permet d'améliorer la flexibilité, l'endurance cardio-respiratoire et musculaire tout en respectant le rythme du corps. 5»

AQUA-FIBRO



AFE

1013, Galt Ouest

Sherbrooke

(819) 566-1067

info@fibromyalgie.ca

<http://www.fibromyalgie.ca>

AQUA-FUN



ASDI

2065, Belvédère Sud

Sherbrooke

(819) 346-2227

info@asdi-org.qc.ca

<http://www.asdi-org.qc.ca>

AQUA-FORME (AQUA-FUN)

Exercices effectués dans une piscine thérapeutique peu profonde.

Les séances ont lieu au:

- CRDITED Estrie (CIUSSS de l'Estrie-CHUS) situé au 1621, rue Prospect à Sherbrooke.

Les participants ont besoin de: serviette, maillot, casque de bain (optionnel), savon et sandales de plage.

Pour plus d'informations, contactez l'Association de Sherbrooke pour la déficience intellectuelle (ASDI) aux coordonnées inscrites dans l'encadré.



Crédit photo: Parc National du Mont-Mégantic

ASTRONOMIE

Des activités d'astronomie ont lieu de jour ou de soir à L'ASTROLab du Parc national du Mont-Mégantic. L'accueil est adapté pour les personnes à mobilité réduite, une section de l'ASTROLab incluant les trois salles d'interprétation ainsi que la salle multimédia l'est également. Pour ce qui est de l'Observatoire du Mont-Mégantic au sommet, il est partiellement adapté, puisqu'un escalier permet de se rendre à la salle du télescope. L'Observatoire populaire du Mont-Mégantic, situé au sommet du Mont-Mégantic, est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Pour vérifier l'horaire et les tarifs associés aux activités, veuillez consulter le site web de l'ASTROLab du Parc national du Mont-Mégantic ou téléphoner au numéro inscrit dans l'encadré.

Le Parc national du Mont-Mégantic est situé dans la réserve internationale de ciel étoilé du Mont-Mégantic (RICEMM). Cette réserve permet de lutter contre la pollution lumineuse et est la première à être certifiée, en 2007, par l'International Dark-Sky Association (IDA).

ASTRONOMIE



ASTROLab et Observatoire populaire du Parc national du Mont-Mégantic.

(819) 888-2941

1-800-665-6527

parc.mont-megantic@sepaq.com

astronomie@astrolab.qc.ca

<http://www.astrolab-parc-national-mont-megantic.org/>



ATHLÉTISME EN FAUTEUIL ROULANT

Les épreuves d'athlétisme en fauteuil roulant comprennent des courses (100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, marathon) et des lancers (poids, disque, javelot et quille). Parmi elles, la course, qui s'effectue sur piste ou sur route, est l'une des plus anciennes. En effet, ce sport a commencé à se développer dès 1946, en Angleterre.

En Estrie, cette activité a lieu au Service du sport et de l'activité

physique au 2500, Boulevard de l'Université. Elle est soutenue par le Club d'athlétisme de Sherbrooke qui est membre du regroupement Parasports Québec.

Pour plus d'informations, contactez M. Jean Laroche du Club d'athlétisme de Sherbrooke aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

« Chantal Petitclerc (course en fauteuil roulant) est l'athlète la plus médaillée dans l'histoire des jeux paralympiques remportant un total de 21 médailles entre 1992 et 2008.⁶ »

ATHLÉTISME EN FAUTEUIL ROULANT



Club d'athlétisme de Sherbrooke

Jean Laroche

(819) 821-8000, poste 63200

Jean.laroche@ushebrooke.ca

www.athletismesherbrooke.com

ATHLÉTISME (OSQ)



Club d'athlétisme/ École du Touret

Wilson St-Jean

4076, Boulevard de l'Université

Sherbrooke

(819) 822-5577

wilsonstj76@yahoo.fr

ATHLÉTISME (OSQ)

« L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses de courtes ou de longues distances, de sauts et de lancers.

L'athlétisme Olympiques spéciaux Québec (OSQ) encourage les athlètes de toutes capacités et de tous âges à rivaliser à leur niveau optimum. Par le programme de formation en athlétisme, les participants peuvent développer les aptitudes essentielles pour rivaliser dans n'importe quel sport. ⁷» (OSQ, 2017)

L'équipe d'athlétisme OSQ Sherbrooke pratique à l'école du Touret 2 fois par semaine. Pour plus d'informations, contactez M. Wilson St-Jean du Club d'athlétisme de l'école du Touret aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

⁶-<http://www.encyclopediecanadienne.ca/fr/article/chantal-petitclerc/>

⁷-<http://www.olympiquesspeciauxquebec.ca/fr/sports-offerts.sn>



Crédit photo: Pixabay.com

AVIRON

Le Club nautique de Sherbrooke est l'un des rares clubs au Québec à proposer une section adaptée pour rendre l'aviron accessible aux personnes ayant un handicap.

« Un essai gratuit est nécessaire avec la personne intéressée, dans le but de cibler ses besoins. Il est possible de ramer à deux, avec un entraîneur qui contrôle le bateau et qui aide le nouveau rameur à s'améliorer ou de pratiquer le sport seul, alors que l'entraîneur apporte des corrections à partir d'une embarcation motorisée. Dans le cas où la personne en charge est dans le bateau avec le participant, une embarcation de sécurité encadre quand même l'activité. ⁸»

Possibilité de faire 1 ou 2 entraînements par semaine. L'horaire est choisi suite à une conversation avec le coordonnateur. Il est également possible de faire un cours d'essai et de discuter de vos besoins avec le coordonnateur.

Notez que les cours d'aviron adapté sont des cours individuels et que le prix est fixé d'après les besoins mentionnés lors de la séance d'essai. Pour plus d'informations, contactez le Club de Canoë-Kayak de Sherbrooke aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

⁸-<http://www.cnsherbrooke.ca/aviron-adapteacute.html>

AVIRON



Club de Canoë-Kayak de
Sherbrooke

(819) 821-1350

aviron.sherbrooke@gmail.com

www.cnsherbrooke.ca

BASEBALL



Enfants de 4 ans et +

Baseball Québec Estrie

Geneviève Vallée

(819) 943-9175

gvallee76@hotmail.com

BASEBALL

« La mission du baseball adapté est d'offrir aux enfants handicapés (4 ans et +) la possibilité de s'amuser en jouant au baseball dans un environnement sécuritaire où le pointage n'a aucune importance. Les jeunes ne jouent que pour le plaisir!

Comme pour les joueurs du baseball traditionnel, les joueurs de ce programme sont membres d'une équipe, ils enfilent des uniformes et ils utilisent le même équipement pour disputer leurs matchs, qui d'ailleurs ont lieu dans les parcs de baseball locaux. Chacun des joueurs dispose d'un « copain » qui peut l'aider durant le match et l'encourager lorsqu'il est au bâton ou lorsqu'il évolue en défensive. Ces copains peuvent, par exemple, pousser un

fauteuil roulant pour faire le tour des buts, tenir le bâton et aider le joueur à s'élancer lorsqu'il est à la frappe, protéger le joueur des balles frappées lorsqu'il est en défensive, etc.

L'objectif de ce programme est de fournir aux enfants souffrant de handicaps cognitifs ou physiques l'occasion de jouer au baseball dans une division créée spécifiquement pour leurs besoins particuliers. ⁹»

Pour plus d'informations, contactez M^{me} Geneviève Vallée de Baseball Québec Estrie aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

Découvrez le baseball adapté

Pour connaître davantage ce qu'est le baseball adapté, vous pouvez visionner le vidéo suivant

<https://www.youtube.com/watch?v=Ex4wxlvMjQ&feature=youtu.be>

BASKETBALL (OSQ)

Les joueurs s'entraînent dans le but de participer à des compétitions avec les Olympiques spéciaux Québec (OSQ).



« Le basketball est un sport d'équipe pratiqué dans des milieux variés, à diverses fins : loisir, éducation, réadaptation, compétition officielle. Le basketball est un sport olympique ainsi qu'un sport professionnel.¹⁰ »

Les pratiques de basketball OSQ ont lieu au :

- CRDITED Estrie (CIUSS de l'Estrie-CHUS) au 1621, Prospect.

Les joueurs doivent apporter: des espadrilles avec des semelles non marquantes, une serviette, une bouteille d'eau et une collation.

Pour plus d'informations sur l'activité, contactez M^{me} Brigitte Blanchard de l'Association de Sherbrooke pour la déficience intellectuelle (ASDI) aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

BASKETBALL OSQ



ASDI

Brigitte Blanchard

2065, Belvédère Sud

Sherbrooke

(819) 346-2227

coordination@asdi-org.qc.ca

<http://www.asdi-org.qc.ca>

CAMPING



Parc national de Frontenac

(418) 486-2300, poste 221

parc.frontenac@sepaq.com

<https://www.sepaq.com/pq/fro/>

Parc national du Mont-Mégantic

Secteur de Franceville

520, chemin de Franceville
Scotstown

(819) 888-2941

parc.mont-megantic@sepaq.com

<https://www.sepaq.com/pq/mme/>

Parc national du Mont-Orford

(819) 843-9855

parc.mont-orford@sepaq.com

<https://www.sepaq.com/pq/mor/>

CROISIÈRES



Escapades Memphrémagog

Quai Mac Pherson

Parc de la Baie-de-Magog, Magog

819-843-7000

info@escapadesmemphremagog.com

www.escapadesmemphremagog.com

CAMPING PARC NATIONAL DE FRONTENAC

Plusieurs secteurs du parc ont été aménagés afin de faciliter le déplacement des personnes à mobilité réduite:

- Centre de services Saint-Daniel
- Sanitaire du camping de la Rivière-aux-Bluets
- Sanitaires du camping Baie-Sauvage
- Circuit des sentiers de la tourbière Saint-Daniel
- Chalet Labbé
- Centre de services l'Escale
- Centre de découverte et de services Sud

CAMPING PARC NATIONAL DU MONT-MÉGANTIC

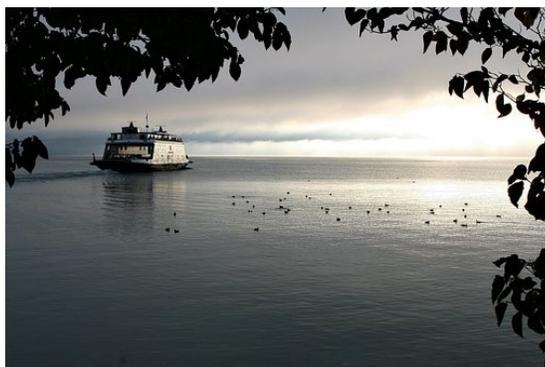
Le secteur Franceville du Parc national du Mont-Mégantic comporte une boucle de camping accessible aux personnes à mobilité réduite. L'accès au terrain de camping se fait en véhicule. Une toilette et une douche de ce secteur sont également adaptées selon les normes de l'organisme Kéroul.

CAMPING PARC NATIONAL DU MONT-ORFORD

Les secteurs suivants ont été aménagés afin de faciliter le déplacement des personnes à mobilité réduite :

- Centre de découverte et de services Le Cerisier (Lac-Stukely)
- Campings (Lac-Stukely et Lac-Fraser)

CROISIÈRES



Crédit photo: Pixabay.com

La compagnie *Escapades Memphrémagog* offre différentes croisières accessibles pour les personnes à mobilité réduite sur son nouveau bateau *Le Grand Cru*: une rampe d'accès permet de monter à bord du bateau et les salles de toilettes du quai et du bateau sont accessibles.

Des forfaits avec repas (brunch, dîner, souper) ou sans repas sont disponibles.

Consultez leur site internet pour les horaires et les coûts associés aux activités ou contactez *Escapades Memphrémagog* aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

CURLING (OSQ)

Sport de précision pratiqué sur la glace avec des pierres de granit, taillées et polies selon un gabarit international. Le but est de placer les pierres le plus près possible d'une cible dessinée sur la glace, appelée maison. Discipline offerte aux athlètes des *Olympiques Spéciaux Québec* avec entraînement hebdomadaire et participation à des compétitions.

Pour plus d'informations, contactez M^{me} Johanne Poulin du Club de curling de Lennoxville aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

CURLING (INCAPACITÉ MOTRICE)

Le curling adapté se joue en fauteuil roulant. Il est effectué sans balayage. Le joueur déplace les pierres à l'aide d'un bâton de poussée.

Les règles applicables au curling en fauteuil roulant permettent d'adapter la pratique de ce sport d'hiver pour les personnes ayant des limitations parfois sévères.

Un des objectifs du curling adapté est de faire vivre une expérience positive aux personnes à mobilité réduite; le respect et le plaisir étant deux valeurs privilégiées dans ce sport à caractère social.

Les participants effectuent des sessions d'entraînement en début de saison pour apprendre à jouer. Ils peuvent également effectuer des tournois amicaux entre les ligues du club et des compétitions entre les autres ligues de curling de la région.

Pour plus d'informations, contactez M^{me} Johanne Poulin du Club de curling de Lennoxville aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

CURLING (AUTRE INCAPACITÉ)

L'Association des accidentés cérébraux-vasculaires et traumatisés crâniens de l'Estrie (ACTE) organise, pour ses membres (personnes traumatisées craniocérébrales ou victimes d'un AVC), des séances de curling adapté. Les joueurs se rencontrent pour 8 à 10 périodes d'entraînement de la mi-janvier à la fin-février ou début mars. Du temps de glace est loué avec un entraîneur au *Club de Curling* et les membres paient les entraînements auxquels ils participent. Ils sont accompagnés par une intervenante psychosociale

pendant les entraînements. Les joueurs éligibles participent au *Challenge hivernal Adaptavie* de Québec.

Pour plus d'informations, contactez M^{me} Chantal Ross aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

CURLING (OSQ)



Johanne Poulin

Club de Curling de Lennoxville

(819) 849-0327

johannepoulin.curling@gmail.com

www.lennoxvillecurling.ca

CURLING (INCAPACITÉ MOTRICE)



Johanne Poulin

Club de Curling de Lennoxville

(819) 849-0327

johannepoulin.curling@gmail.com

www.lennoxvillecurling.ca

CURLING (AVC/TCC)



Club de Curling de l'Acte

Chantal Ross

(819)821-2799

www.acteestrie.com

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



ASDI

Brigitte Blanchard
2065, Belvédère Sud
Sherbrooke
(819) 346-2227
coordination@asdi-org.qc.ca
<http://www.asdi-org.qc.ca>

OLYMPIQUES SPÉCIAUX (RÉGION ESTRIE)

Section locale Sherbrooke

Brigitte Blanchard
sherbrooke@olympiquesspeciaux.ca
<http://www.olympiquesspeciauxquebec.ca/>

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (OSQ)

Les athlètes de gymnastique rythmique se réunissent pour deux sessions (automne et hiver) au gymnase du CRDITED Estrie (CIUSSS de l'Estrie-CHUS). Cette discipline des Jeux Olympiques Spéciaux Québec consiste à apprendre des routines de gymnastique avec des accessoires (corde, ballon, cerceau et ruban). L'éventail des exercices varie en fonction des habiletés des athlètes. Les pratiques se font en groupe, tandis que les compétitions sont individuelles. Le club est associé aux Olympiques spéciaux Québec. Un maximum de 12 athlètes est admis dans ce club. Pour plus d'informations, contactez M^{me} Brigitte Blanchard de l'Association de Sherbrooke pour la déficience intellectuelle (ASDI) aux coordonnées inscrites dans l'encadré.



Crédit photo: Pixabay.com

OLYMPIQUES SPÉCIAUX QUÉBEC (OSQ)

Les Olympiques spéciaux, présents dans plus de 170 pays, sont destinés aux personnes de tous âges vivant avec une déficience intellectuelle. Les athlètes des Olympiques spéciaux évoluent au sein de petits groupes, suivant un principe appelé « divisionnement ». Ces catégories sont créées selon le niveau d'habileté des athlètes. Les athlètes vivent alors une compétition juste et équitable, favorisant l'atteinte de leurs objectifs sportifs et leur épanouissement personnel.

En Estrie, il existe une section locale à Sherbrooke. En tout, 10 sports sont représentés; 7 pour les Olympiques spéciaux d'été (athlétisme, basketball, gymnastique rythmique, golf, natation, petites quilles et soccer) et 3 pour les Olympiques spéciaux d'hiver (patinage artistique, patinage de vitesse et curling). Pour plus d'informations sur la section locale Sherbrooke, veuillez contacter M^{me} Brigitte Blanchard aux coordonnées inscrites dans l'encadré.



Crédit photo: Pixabay.com

HOCKEY SUR LUGE

Le hockey sur luge est un sport d'équipe qui utilise les mêmes règles et la même structure disciplinaire que le hockey régulier. Chaque équipe est formée de six joueurs (y compris un gardien de but). Les particularités de ce sport résident dans le fait que les joueurs prennent place en position assise sur des luges spécialement conçues au lieu de chausser des patins. Les joueurs ont deux bâtons mesurant environ le tiers d'un bâton de hockey régulier. Leurs bâtons sont munis de pics en métal à une extrémité pour permettre aux joueurs de se propulser sur la patinoire.

Ce sport est offert à une clientèle à mobilité réduite ou ayant une incapacité liée aux membres inférieurs. Ce sport est également ouvert aux personnes n'ayant pas d'incapacités.

Les pratiques ont lieu au Complexe sportif Thibault GM– 2959, boul. de l'Université.

Pour plus d'informations, contactez M. Tristan Dionne du Club de hockey sur luge aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

HOCKEY SUR LUGE



Club de hockey sur luge
Estrie

Tristan Dionne

(819)437-5569 (De jour seulement)

hockeyluge.estrie@hotmail.com

www.sites.google.com/site/hockeylugeestrie

KARTUS



<https://www.kartus.ca/>

COURSES PARTAGÉES



Marc Therrien

info@coursespartagees.com

KARTUS (CHAISE ADAPTÉE)

« Le Kartus est une chaise adaptée pour le plein air et les activités sportives. Elle est conçue et fabriquée au Québec. Le Kartus a un système de direction intuitif et précis qui permet au coureur de manœuvrer avec facilité la chaise pour qu'il puisse se concentrer sur sa course. De plus, il permet de briser les frontières en rassemblant des gens et en leur permettant de vivre un moment unique et inoubliable. ¹¹ »

Pour plus d'information sur les chaises, vous pouvez visiter le site web du Kartus inscrit dans l'encadré.

COURSES PARTAGÉES

Les Courses partagées permettent à des coureurs de partager leur passion avec des personnes à mobilité réduite. Une personne à mobilité réduite prend place dans la chaise (co-coureur) et un coureur prête ses jambes pour une course ou une randonnée. En 2018, les courses auront lieu tous les mercredis matins de 9h30 à 11h30 (à l'exception des matins où la promenade du Lac des nations sera fermée pour la tenue d'événements tels que la Fête du Lac des nations ou lorsque Météo Média annonce \geq que 40% de risques d'averses) . Pour participer à une course, les co-coureurs et/ou coureurs se présentent au Parc Jacques-Cartier devant les terrains de tennis entre 9 :30 et 11 :00; l'heure limite des départs pour les tours du lac étant de 11h00.

Il n'est pas nécessaire de réserver une place, mais il demeure préférable d'aviser la personne responsable dans les jours précédents pour s'assurer d'avoir les coureurs nécessaires.

La personne responsable est M. Marc Therrien. Pour plus d'informations ou pour l'aviser de votre présence à une course, vous pouvez le contacter à l'adresse courriel indiquée dans l'encadré. Vous pouvez également visionner le vidéo à la page suivante pour découvrir les courses partagées.

¹¹-<https://www.kartus.ca/>

COURSES PARTAGÉES



Crédit photo: René Therrien

Découvrez les Courses partagées

Visionnez le vidéo suivant pour découvrir les
Courses partagées:

[https://www.facebook.com/iciestrie/
videos/1701978359814936/](https://www.facebook.com/iciestrie/videos/1701978359814936/)

MARCHE INTÉRIEURE



AFE

Michelyne Rousseau
Coaticook
Centre Élie-Carrier
464, rue Merrill
(819) 849-2683
info@fibromyalgie.ca
<http://www.fibromyalgie.ca>

MARCHE EXTÉRIEURE



Piste cyclable du lac des nations

220, Marchant, Sherbrooke
(819)821-1919
info@destinationsherbrooke.com

Piste cyclable Magog

Centre de villégiature Jouvence

131, Chemin de Jouvence, Orford
1(800) 567-3134
<https://www.jouvence.com/>

NATATION



ASDI

Brigitte Blanchard
2065, Belvédère Sud
Sherbrooke
(819) 346-2227
coordination@asdi-org.qc.ca
<http://www.asdi-org.qc.ca>

MARCHE



Crédit photo: Pixabay.com

INTÉRIEURE

Marche et divers exercices ayant lieu à l'intérieur, au Centre Élie-Carrier de Coaticook. La personne responsable est Mme Michelyne Rousseau. Pour plus d'informations, contactez l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie (AFE) aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

EXTÉRIEURE

Plusieurs sites ayant peu de dénivélés sont accessibles pour des marches pour les personnes ayant de légères incapacités motrices ou pour le passage des chaises roulantes. Voici quelques idées: piste cyclable du lac des nations, piste cyclable Magog et le Centre de villégiature Jouvence.

NATATION (OSQ)

Les athlètes en natation se réunissent pour 2 ou 3 sessions (automne, hiver et printemps), selon l'horaire de compétition. Cette discipline est associée aux Olympiques spéciaux Québec.

Les séances ont lieu à l'école du Triolet (Complexe André Grimard) au 2965, boul. de l'Université.

Pour plus d'informations, veuillez contacter M^{me} Brigitte Blanchard aux coordonnées inscrites dans l'encadré.



Crédit photo: Pixabay.com



Crédit photo: Pixabay.com

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE (ÉTANG BURBANK)

Vous avez la possibilité d'observer plus de 200 espèces d'oiseaux et plus de 1500 plantes indigènes à l'étang Burbank de Danville. Vous pouvez accéder au belvédère situé à l'entrée, de même qu'à 4,5km de sentier asphalté ou en gravier compact. Le bloc sanitaire est adapté pour les personnes à mobilité réduite, de même qu'une aire de pique-nique située au belvédère.

L'étang est reconnu pour le Festival des oies des neiges ayant lieu chaque année au mois d'octobre, durant lequel des milliers d'oies séjournent temporairement à l'étang lors de leur migration méridionale.

Veillez noter que les activités d'observation ornithologique, de même que les visites guidées sont gratuites.

ÉTANG BURBANK



Centre d'interprétation de
l'Étang Burbank

150, rue Water, Danville

(819) 839-2771 poste 26

www.etangburbank.ca

PATINAGE ARTISTIQUE



Club de patinage artistique de Sherbrooke

Sandrine Lefebvre

(819) 821-1980

cpasherbrooke@gmail.com

<https://patinagesherbrooke.com/>

Club de patinage artistique de Magog

(819)868-5199

info@cpamagog.ca

www.cpamagog.ca

Club de patinage artistique de Lac-Mégantic

(819)583-0630

maheux78@hotmail.com

www.cpalacmegantic.com

PATINAGE DE VITESSE



Club de patinage de vitesse de Sherbrooke

Denis Lemay

(819) 823-5194

info@cpvs.org

www.cpvs.org

PATINAGE ARTISTIQUE (OSQ)



Crédit photo: Pixabay.com

Le programme a pour but d'intégrer les jeunes ayant une déficience intellectuelle aux programmes réguliers du club. L'athlète inscrit à ce programme recevra l'aide et le soutien dont il aura besoin pour apprendre à gravir les échelons dans ce sport.

- Sherbrooke: les pratiques ont lieu à l'aréna Yvan Dugré (250, rue Galt Ouest).
- Magog: les pratiques ont lieu à l'aréna Magog au (100, St-Alphonse Nord).
- Lac-Mégantic: les pratiques ont lieu au Centre sportif Mégantic (5400, rue Papineau).

PATINAGE DE VITESSE (OSQ)

Le club offre des cours de patin adapté pour les enfants et les adolescents. Lorsque les habiletés nécessaires sont acquises, les participants peuvent poursuivre en patinage de vitesse. Discipline offerte aux athlètes des Olympiques spéciaux Québec.

Les pratiques ont lieu à l'aréna Eugène-Lalonde au 350, rue Terrill.

Visionnez le vidéo suivant pour découvrir ce qu'est le patinage de vitesse OSQ:

<https://www.youtube.com/watch?>

Crédit photo: Pixabay.com



PISCINE (AVEC ORGANISMES)

ASJHE : Baignade avec animation pour jeunes et jeunes adultes les vendredis dans un milieu adapté et en eau chaude. Les séances de baignade se déroulent au bassin thérapeutique du Centre de réadaptation (CRE-CIUSSS de l'Estrie-CHUS). Pour plus d'informations, consultez M. Ghislain Lemay de l'Association sportive des jeunes handicapés de l'Estrie (ASJHE) aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

HANDICAPABLE: Les séances de baignade ont lieu environ 2 samedis par mois durant 3 saisons (automne hiver et printemps). L'activité se déroule donc de la fin septembre à la mi-décembre (6 séances) et de février à mai (8 séances). Les séances de baignade ont lieu dans le bassin thérapeutique du Centre de réadaptation (CRE-CIUSSS de l'Estrie-CHUS). Pour plus d'information, consultez M. Jean-François Denis du Centre de réadaptation (CRE-CIUSSS de l'Estrie-CHUS) et de l'organisme Handicapable aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

PISCINE (ACTIVITÉ LIBRE)

Au Centre sportif de l'Université de Sherbrooke, la piscine est munie d'un lève-personne qui peut être utilisé lors des activités de bain libre. Pour plus d'informations, consultez le Centre sportif de l'Université de Sherbrooke (Coordonnées dans l'encadré).

Les piscines extérieures de la Claire Fontaine (parc Victoria) et du parc de Saint-Alphonse-de-Liguori sont également munies d'un lève-personne pour la baignade libre durant la saison estivale. Pour plus d'informations, consultez la section des activités aquatiques de la ville de Sherbrooke aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

PISCINE (AVEC ORGANISMES)

ASJHE



Ghislain Lemay

154, des Jonquilles, Coaticook

(819)849-0351

direction@asjhe.com

<http://www.asjhe.com>

HANDICAPABLE



Jean-François Denis

CRE-CIUSSS de l'Estrie CHUS

(819)346-8411, poste: 43063

cusagers.cre@ssss.gouv.qc.ca

PISCINE (BAIN LIBRE)



Centre sportif de l'Université de Sherbrooke

(819) 821-7575

infossap@USherbrooke.ca

Piscines extérieures du Parc Saint-Alphonse-de-Liguori et du Parc Victoria (de la Claire Fontaine).

Ville de Sherbrooke (Section des activités aquatiques)

(819)821-5890

aquatique@ville.sherbrooke.qc.ca

<https://>

www.ville.sherbrooke.qc.ca/citoyen/vie-sportive-et-recreative/activites-aquatiques/



Crédit photo: Pixabay.com

QI GONG

« Le Qi Gong est un art de santé qui réunit différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives issues de la tradition chinoise. Ces exercices procurent des bienfaits autant sur le plan de la santé physique que mentale. Une partie de l'activité sera adaptée sur chaise. ¹²»

L'activité a lieu dans les locaux de l'association. L'activité est offerte en priorité aux membres de l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie, mais demeure ouverte pour les non-membres selon la disponibilité. Pour plus d'informations, contactez l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie (AFE) aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

QI GONG



AFE

1013, Galt Ouest

Sherbrooke

(819) 566-1067

info@fibromyalgie.ca

<http://www.fibromyalgie.ca>

QUILLES (FRATERNITÉ, INTÉGRATION, ENTRAIDE DE LA RÉGION D'ASBESTOS)



Fraternité, Intégration,
Entraide de la région
d'Asbestos

Micheline Vaillancourt
435, rue Chassé
Asbestos
(819)828-2350
mv1659@gmail.com

QUILLES (OSQ)



ASDI
Brigitte Blanchard
2065, Belvédère Sud
Sherbrooke
(819) 346-2227
coordination@asdi-org.qc.ca
<http://www.asdi-org.qc.ca>

QUILLES (FRATERNITÉ, INTÉGRATION, ENTRAIDE DE LA RÉGION D'ASBESTOS)



Crédit photo: Pixabay.com

Après-midi de quilles ayant lieu annuellement en mai visant une clientèle ayant une incapacité intellectuelle.

Cette activité permet aux participants de sortir de leur routine quotidienne avant les vacances d'été.

Les membres intéressés se réunissent et jouent en équipes. Par la suite, le souper est offert par l'association.

Pour plus d'informations, contactez M^{me} Micheline Vaillancourt de Fraternité, Intégration, Entraide de la région d'Asbestos aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

QUILLES (OSQ)

Club actif pendant 28 semaines, soit de septembre à avril de chaque année. Le Club de petites quilles est affilié aux Olympiques spéciaux, ce qui donne accès au réseau de compétition.

Chaque semaine, les joueurs jouent deux parties. Différentes heures sont possibles pour un maximum de 144 joueurs.

Les parties ont lieu au Centre communautaire de loisirs de Sherbrooke (1010, rue Fairmont).

Pour plus d'informations, veuillez contacter Mme Brigitte Blanchard de l'Association de Sherbrooke pour la déficience intellectuelle (ASDI) aux coordonnées inscrites dans l'encadré.



Crédit photo: Pixabay.com

SKI ALPIN ET SPORTS DE GLISSE

La mission de la Fondation des sports adaptés (FSA) « est d'organiser et de mettre en œuvre des programmes éducatifs afin d'encourager les enfants et les adultes handicapés physiques à développer leurs capacités par la pratique du ski alpin et de sports nautiques. Les bénévoles de la FSA ont reçu une formation spécialisée leur permettant de les aider à pratiquer le ski de façon autonome. Les personnes handicapées peuvent ainsi développer leur estime de soi, leur motivation et accroître leurs capacités physiques dans le cadre d'une activité qu'elles peuvent partager avec leur famille et leurs amis . ¹³»

Comme l'organisme est en pleine expansion, le nombre de sites (en Estrie et en Montérégie) où les activités se déroulent s'accroît. Afin d'avoir une information exacte sur les locations, les coûts et les horaires, contactez M. Steve Charbonneau de la Fondation des sports adaptés (FSA) aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

SKI ALPIN ET SPORTS DE GLISSE



FSA

Steve Charbonneau

(450) 243-5985

admin@sportsadaptes.ca

www.sportsadaptes.ca

Crédit photo: Pixabay.com



SOCCKER (OSQ)

Le club se réunit pour trois sessions (automne, hiver et printemps). Les pratiques se font à l'intérieur au gymnase du CRDI-TED (CIUSSS de l'Estrie-CHUS) situé au 1621 rue Prospect (porte 13).

Le club est associé aux Olympiques spéciaux Québec. Un maximum de 18 joueurs est admis dans ce club.

Pour plus d'informations, contactez M^{me} Brigitte Blanchard de l'Association de Sherbrooke pour la déficience intellectuelle (ASDI) aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

«Le mouvement des Olympiques spéciaux, actif dans 170 pays, a pour mission d'enrichir, par le sport, la vie des personnes présentant une déficience intellectuelle (DI) ¹⁴».

SOCCKER (OSQ)



ASDI

Brigitte Blanchard
2065, Belvédère Sud
Sherbrooke
(819) 346-2227
coordination@asdi-org.qc.ca
<http://www.asdi-org.qc.ca>

SOCCKER (LES ZOTENTICS)



Le Mistral

Danny Champagne
350, Terrill, bureau 258
(819)566-4484
info@mistralsherbrooke.com

SOCCKER (LES ZOTENTICS)

Les *Zotentic*s est une équipe de soccer composée de membres de tous âges ayant une déficience intellectuelle. Ils s'entraînent un soir par semaine, du printemps à la fin de l'été, au Parc de Saint-Boniface.

Les échauffements sont effectués avec tous les participants. Par la suite, les joueurs sont répartis selon leur niveau d'habileté dans différentes équipes d'environ 5 joueurs chacune.

L'accent est mis sur le plaisir de participer et non pas sur l'aspect compétitif.

Pour plus d'informations, contactez M. Danny Champagne du Mistral aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

Cliquez sur le lien suivant pour connaître l'équipe de soccer les Zotentics:

<http://ici.radio-canada.ca/breve/93502/les-zotentics-une-equipe-de-soccer-unique-a-sherbr>



Crédit Photo: Pixabay.com

SPORTS NAUTIQUES

La fondation des sports adaptés offre des sports estivaux récréatifs adaptés aux personnes à mobilité réduite selon deux formules, soit Initiation aux sports nautiques adaptés (une journée) ou Programme élite. Durant les journées d'initiations aux sports nautiques adaptés, les personnes à mobilité réduite peuvent effectuer plusieurs activités, telles que du ski nautique, du canoë et du kayak. Des activités sont également offertes pour les membres de la famille. Le programme élite fonctionne sur invitation seulement. Pour plus d'informations sur ces programmes, leurs fonctionnements, les coûts associés, les dates et les locations, contactez directement M. Steve Charbonneau de la fondation des sports adaptés (FSA) aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

Cliquez sur le lien suivant pour connaître davantage la Fondation des Sports Adaptés:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=206&v=ilnS4rfB08s

SPORTS NAUTIQUES



FSA

Personne responsable:

Steve Charbonneau

(450) 243-5985

admin@sportsadaptes.ca

www.sportsadaptes.ca

TAI CHI TAOÏSTE



Fung Loy Kok Tai Chi
Taoïste^{MC} – section Estrie

Claude Cadieux

Clothilde Gingras

815, rue Short, Sherbrooke

(819) 821-4002

estrie@taoist.org

<https://taichitaoiste.org/classes/estrie/>



Crédit photo: Pixabay.com

TAI CHI TAOÏSTE

« Les arts Tai Chi Taoïste^{MD} comportent des étirements en profondeur avec toute une gamme de mouvements et de rotation continue de la colonne vertébrale. Ils font bouger tout le corps, y compris le système musculo-squelettique et le système circulatoire ainsi que les tendons, les articulations, les tissus conjonctifs et les organes. Ces arts permettent de développer un corps détendu et fort jusqu'aux degrés les plus profonds. Les doux mouvements internes s'équilibrent dans l'ensemble de l'organisme et apaisent le cœur et l'esprit. Les arts Tai Chi Taoïste^{MD} sont bel et bien une méditation en mouvement. ¹⁵»

Le centre de Tai Chi Taoïste de Sherbrooke offre une fois par semaine des cours adaptés pour les personnes à mobilité réduite ou ayant des besoins spéciaux.

Pour plus d'informations, veuillez contacter l'organisme aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

TECHNIQUE NIA

La technique NIA est une approche unique, s'inspirant des arts de la danse, des arts martiaux et des disciplines thérapeutiques. Elle est exécutée sur des musiques variées et inspirantes.

La technique NIA propose des mouvements innovants, amusants, expressifs et facilement adaptables à tous. Elle permet de libérer des tensions physiques et d'améliorer la souplesse, la mobilité, la coordination, l'équilibre, la circulation sanguine et le niveau d'énergie. De surcroît, elle peut renforcer la confiance en soi et agir sur le système nerveux afin de calmer l'esprit et de réduire le stress.

Les pratiques ont lieu au local de l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie (AFE) au 1013, rue Galt Ouest. Les séances sont offertes en priorité aux membres de l'association, mais demeurent ouvertes aux non-membres selon la disponibilité.

TECHNIQUE NIA



AFE

1013 Galt Ouest

Sherbrooke

(819) 566-1067

info@fibromyalgie.ca

<http://www.fibromyalgie.ca>



Crédit photo: Pixabay.com

TIR À L'ARC

Au tir à l'arc, les archers visent une cible composée de dix cercles concentriques ou encore des cibles animalières (reproduction d'animaux). Les compétitions comprennent des épreuves individuelles ainsi qu'en équipes et les archers sont debout ou en fauteuil roulant. Le tir à l'arc est donc ouvert aux athlètes ayant un handicap physique, qui peuvent être intégrés dans 3 catégories compétitives liées aux Jeux paralympiques, selon leur handicap moteur ou physique.

À Sherbrooke, les archers peuvent pratiquer au Club « Les Fléchivores », au Mont-Bellevue durant l'été et à l'école secondaire de la Montée (Pavillon Le Ber) durant l'hiver (de novembre à avril). L'école est adaptée pour le passage des chaises roulantes et le site de pratique extérieur sur cible concentrique est également accessible. Le parcours animalier est partiellement accessible; la personne à mobilité réduite doit être accompagnée sur le sentier.

Leur site de pratique extérieur est parmi les plus complets au Québec. Pour de plus amples renseignements concernant les lieux de pratique, vous pouvez consulter le site internet inscrit dans l'encadré.

Pour plus de renseignements concernant la pratique ou l'inscription, vous pouvez rejoindre M. Benoît Massicote des fléchivores, aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

TIR À L'ARC



Les Fléchivores

Benoit Massicote

(819) 812-3790

flechivores@gmail.com

www.flechivores.ca

VOILE ADAPTÉE



Club nautique du petit lac
Magog

Jean Émond

8683, rue Saroy

Sherbrooke

(819)864-6130

www.cnplm-magog.net

VOILE ADAPTÉE



Crédit photo: Pixabay.com

L'Association québécoise de voile adaptée (Estrie), en collaboration avec le Club nautique du Petit Lac Magog vous invite à découvrir les plaisirs de la voile grâce à son programme de voile adaptée.

Ce programme met à la disposition des personnes à mobilité réduite âgées de 10 ans et plus, un voilier adapté sécuritaire ainsi que les services d'un moniteur de voile.

Le voilier est muni d'un lève-personne et d'une quille spéciale qui l'empêche de chavirer.

Le marin apprend à naviguer ou peut simplement profiter de la balade en voilier. Il est toujours accompagné d'un moniteur expérimenté qui peut faire l'ensemble des manœuvres ou donner des instructions au marin.

La saison débute en juin et se termine à la fin août. Il est possible de faire de la voile les vendredis, samedis et dimanches.

***Pour découvrir la voile adaptée,
cliquez sur le lien ci-dessous:***

<https://www.aqvaqc.com/fr/>

YOGA



Le yoga est une science du corps et de l'esprit qui comprend, entre autres, des exercices physiques (asanas), des exercices de respiration (pranayama) et une courte période de relaxation (savasana). Il existe plusieurs types de yoga (hatha, ashtanga, vinyasa, iyengar, etc.), dont des cours de yoga adaptés pour les personnes ayant des besoins particuliers.

Selon une équipe de chercheurs de Harvard, le yoga serait bénéfique sur plusieurs plans: développement d'une meilleure image corporelle, soutien à la perte de poids, développement d'une meilleure forme physique, amélioration de la santé cardiovasculaire, modulation de la réponse de stress, diminution de l'anxiété, etc.¹⁶

L'association de la fibromyalgie de l'Estrie organise (AFE), en priorité pour ses membres, mais aussi pour les non-membres (selon les disponibilités), des cours de yoga (doux/yin) dans différentes villes estriennes:

- Magog: Centre de yoga l'étoile, 69, ch. Roy
- Sherbrooke: Association de la fibromyalgie de l'Estrie, 1013, Galt Ouest
- Asbestos: 9, ch. Des 3 Lacs (entrée rue Racine)
- Lac Mégantic: Centre d'action bénévole, 4516, rue Laval
- Coaticook: Pavillon des arts, 116, rue Wellington

Le Centre de yoga l'étoile offre des cours de yoga doux adaptés pour les personnes ayant la fibromyalgie, l'arthrite, l'arthrose ou la sclérose en plaques.

- Centre de yoga l'étoile, 69, ch. Roy

YOGA



AFE

1013, Galt Ouest
Sherbrooke
(819) 566-1067
info@fibromyalgie.ca
<http://www.fibromyalgie.ca>

Centre de yoga l'étoile

69, ch. Roy
Magog
(819)640-2272
(450)292-3923
info@yogaetoile.com
www.yogaetoile.com

YOGA ADAPTÉ



Cours privé/ En groupe

Marie-Hélène Beloin-Kelly

(819)342-0436

mapremal20@hotmail.com

YOGA ADAPTÉ (PRIVÉ/EN GROUPE)



Crédit photo: Pixabay.com

Marie-Hélène a été initiée à la pratique du yoga en 2004. Elle est immédiatement tombée en amour avec cette discipline à la fois physique et spirituelle.

Souhaitant partager les bienfaits du yoga, elle a complété sa première formation de hatha yoga en Inde (Sivananda, 2006). Au fil des ans, sa pratique et son enseignement se sont enrichis des connaissances issues de la massothérapie (formation en massage suédois, 2008), de divers styles de yoga (formation en yoga ashtanga, 2015; formation en yoga thérapeutique, 2017) et de la méditation (méditation vipassana, méditation tonglen). Elle a également obtenu une certification officielle par Yoga Alliance®.

Elle enseigne le yoga depuis 10 ans et éprouve, à chaque cours, un immense sentiment de reconnaissance envers la discipline, envers les enseignants qui l'ont transmis et envers les élèves qui se présentent devant elle.

Chaque séance de yoga adapté est ajustée et préparée en fonction des besoins des participants. Une copie détaillée des postures et exercices effectués durant la séance vous est remise à la fin de chaque cours.

Diverses techniques peuvent être utilisées durant les séances, soit des postures physiques (asanas), des méditations, des exercices de respiration (pranayama) et des chants (mantras). Vous pouvez discuter de vos besoins avec l'enseignante en la contactant aux coordonnées inscrites dans l'encadré.

ARLPPHE

5182, boulevard Bourque
Sherbrooke (Québec)
J1N 1H4

Téléphone : (819) 864-0864
Messagerie : arlpphe@abacom.com
www.csle.qc.ca/fr/arlpphe



Association régionale pour le loisir et la
promotion des personnes handicapées de l'Estrie

ASSOCIATION RÉGIONALE POUR LE LOISIR ET LA PROMOTION DES PERSONNES HANDICAPÉES DE L'ESTRIE (ARLPPHE)

L'Association régionale pour le loisir et la promotion des personnes handicapées de l'Estrie (ARLPPHE) est soutenue par une directrice régionale et administrée par un conseil d'administration. L'ARLPPHE est un regroupement d'organismes régionaux et locaux. L'ARLPPHE fait partie d'un réseau d'associations régionales de loisirs pour personnes handicapées (ARLPH) et d'unités régionales de loisirs et de sport (URLS) membres de L'Association québécoise de loisirs pour personnes handicapées (AQLPH), laquelle est chapeautée par le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MÉES).

MISSION DE L'ARLPPHE

La mission de l'ARLPPHE est de promouvoir l'accès des personnes handicapées, peu importe leur provenance, leur âge, leur sexe et leur type de déficience, dans tous les champs d'intervention du loisir, par exemple : sportif, plein air, touristique, scientifique, socio-éducatif et socioculturel. En plus de promouvoir un loisir de qualité et sécuritaire, l'ARLPPHE travaille à la promotion de la participation sociale, de la libre expression et de l'intégration sociale des personnes handicapées aux loisirs.

Rédaction et Mise en page

Marie-Hélène Beloin-Kelly, agente de projet ARLPPHE

Révision et collaboration au contenu

Claire Gaudreault, directrice régionale ARLPPHE