



Introduction

Le plein air pour tous !

L'inclusion des personnes handicapées dans la pratique d'activités de plein air peut comporter certains défis. Ces personnes présentent des capacités différentes, dont il faut tenir compte afin qu'elles puissent vivre une expérience répondant à leurs besoins et aspirations. L'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH), en collaboration avec Kérroul et avec le support de nombreux partenaires, a mis à jour le guide « Le plein air pour tous ». Décortiqué en courtes fiches faciles à lire et à comprendre, ce guide souhaite accompagner des gestionnaires, des organisations et des municipalités dans l'élaboration d'activités et de sites de plein air inclusifs. Une panoplie d'activités terrestres, nautiques, hivernales et aériennes est couverte, hiver comme été. Chaque fiche comporte un aperçu des formations disponibles, de bonnes pratiques à mettre en place, des aménagements adéquats et adaptés, de pratiques inclusives, du matériel adapté, de fournisseurs, de pratiques inspirantes et des ressources complémentaires.



Le plein air: de l'activité au vécu

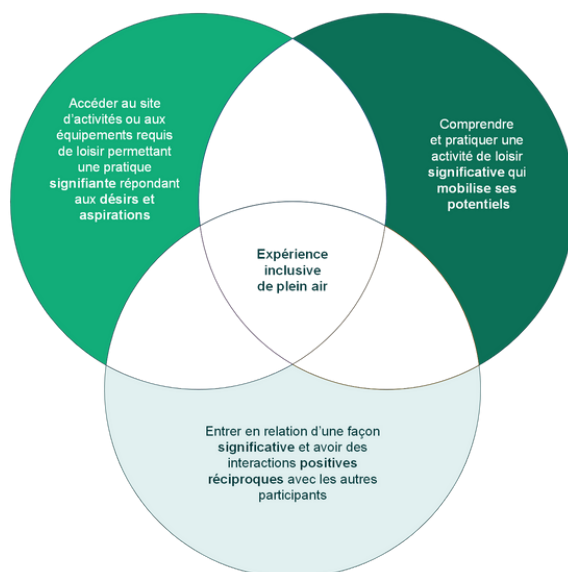
Le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2017) définit le plein air comme une « activité physique réalisée en extérieur, en interaction avec la nature ». Faire du plein air n'est pas juste une activité en soi, mais une occasion de vivre en harmonie avec la nature. Cela permet de se détendre, de se dépasser, de développer ses capacités et de créer des liens sociaux solides et réciproques. Nous pensons que les personnes handicapées peuvent s'engager de la même manière que les autres. L'idée que « la différence se trouve dans les moyens et pas dans les objectifs », résume bien notre vision du plein air. En effet, les bénéfices et l'expérience en plein air sont les mêmes pour tous, mais la façon de vivre cette expérience peut varier, notamment en termes de rythme, d'équipement ou d'organisation.

Une expérience inclusive de plein air

Il ne suffit pas d'avoir accès à un site ou à de l'équipement pour que les personnes handicapées participent à une activité de plein air et aient l'intention de persévérer dans cette pratique. D'autres facteurs doivent être considérés. L'expérience inclusive de plein air est le résultat de trois composantes, tel que l'illustre la figure 1:

- L'accès à des sites d'activités et des équipements.
- La compréhension et l'engagement dans une activité de plein air significative.
- L'entrée en relation et l'interaction réciproque avec d'autres participants.

De nombreuses actions peuvent être mises en place pour favoriser l'expérience inclusive en plein air. Pour en savoir davantage sur ce modèle, voir [la section à ce sujet](#) dans l'outil le « [Parcours de l'offre](#) ».



Carbonneau, Cantin et St-Onge (2015)



La personne handicapée

Certains termes sont parfois chargés de significations et d'enjeux. La désignation de personne handicapée n'échappe pas à cette situation. Diverses formules visant à atténuer certaines associations négatives accolées à la personne handicapée sont proposées, par exemple, personne en situation de handicap, ou personne ayant des limitations fonctionnelles, une déficience ou une incapacité. Nous conservons la notion de personne handicapée, en accord avec le positionnement de l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ). Cette terminologie demeure respectueuse et a l'avantage d'être connue par les milieux non spécialisés.

Dans cette mise à jour du guide, les propositions concernant l'aménagement sont amenées dans l'objectif de répondre à différents types de besoins. Les personnes handicapées font partie de cette clientèle visée, ainsi que, par exemple, les familles avec une poussette, les personnes âgées, les personnes transportant du matériel et les femmes enceintes. Le défi est donc d'adapter l'offre de services afin de convenir le plus possible à tout le monde. Ce guide n'a pas pour ambition de répondre aux besoins de tous et toutes, mais de favoriser une réflexion pour l'inclusion des personnes handicapées.

Pour en savoir plus sur les différents types de besoins et l'inclusion en plein air, voir la section portant sur quelques concepts dans l'outil « Le parcours de l'offre ».

Comment utiliser ce guide

Dans l'objectif d'accompagner divers acteurs et actrices dans la création d'une offre de plein air inclusive, le guide propose différentes fiches résultant d'une recherche approfondie sur les activités de plein air sélectionnées. Ces fiches sont conçues de façon à vous présenter les renseignements suivants:

Introduction: mise en contexte de l'activité et des éléments la rendant intéressante à développer.

- **Formation:** informations relatives à des formations obligatoires ou disponibles spécifiques à l'activité de plein air en question.
- **Bonne pratique et conseil d'encadrement:** quelques éléments à garder en tête pour la pratique sécuritaire de l'activité et la gestion de groupe.

Comment utiliser ce guide - suite

- **Aménagement:** brève description des aménagements liés à l'environnement physique des lieux nécessaires à la pratique optimale et sécuritaire de l'activité. Lorsqu'il n'y a pas d'aménagement spécifique, il convient d'appliquer les normes du « Parcours sans obstacles ». Voir la fiche « [Parcours sans obstacles](#) ».
- **Pratique inclusive:** éléments concernant l'expérience optimale et l'inclusion pour divers types de besoins, qui sont différents de l'utilisation d'équipements adaptés. Ces pratiques sont inspirées de l'outil la « [Roue des variables inclusives](#) », qui aide à prendre en considération différents éléments pour adapter une activité ou développer une programmation inclusive.
- **Matériel et équipement:** suggestions de matériel adapté ou spécialisé, généralement utilisé pour l'activité. L'important est de s'assurer que le matériel utilisé permet une pratique sécuritaire en mettant les personnes participantes en confiance. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Il convient de se rappeler que des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.
- **Fournisseurs:** liste non exhaustive de fournisseurs. Des répertoires de matériel et équipements disponibles en prêt dans certaines instances régionales responsables du loisir des personnes handicapées sont répertoriés dans la section « [matériel et équipement](#) » du site Web du « Parcours de l'offre. ». De plus, grâce au programme « Circonflexe », initiative du réseau des Unités régionales loisir et sports (URLS), des équipements sportifs, récréatifs et adaptés sont disponibles en prêt, gratuitement dans toutes les régions. [Le site Web de Circonflexe](#) regroupe toutes les informations liées au programme.
- **Lieux de pratique au Québec:** lorsque possible, liste non exhaustive de lieux de pratique au Québec. Triés par région, ceux-ci démontrent un intérêt envers l'inclusion et l'accessibilité. Bien que leur offre ne soit pas nécessairement parfaite, certaines actions ont été mises en place pour fournir des services plus accessibles. Nous suggérons malgré tout de s'informer sur le site Internet ou par téléphone avant de se déplacer.

Comment utiliser ce guide - suite

- **Pratique inspirante:** présentation de différentes façons de faire au Québec et ailleurs dans le monde. Le guide présente des pratiques qui pourront inspirer toute personne souhaitant implanter une offre de plein air inclusif. Ces pratiques pourront aussi intéresser la personne handicapée qui souhaite vivre une expérience de plein air. Il est généralement convenu qu'une pratique inspirante est une façon de faire ou une approche qui a fait ses preuves, qui a amené une solution à un problème de façon optimale, qui est approuvée par la communauté de professionnels et qui peut être reproduite. Les pratiques répertoriées permettent de générer une expérience de loisir significative et sécuritaire pour les personnes handicapées.
- **Ressources complémentaires:** banque de ressources pour informer davantage.
- **Articles et vidéos:** articles et vidéos mettant en image l'activité de plein air présentée dans la fiche. Ils permettent d'aller plus loin dans les recherches et de s'inspirer. Tous étaient disponibles au moment de l'élaboration de ce guide.

De plus, pour certaines fiches d'activité plus volumineuses, une version résumée est disponible.

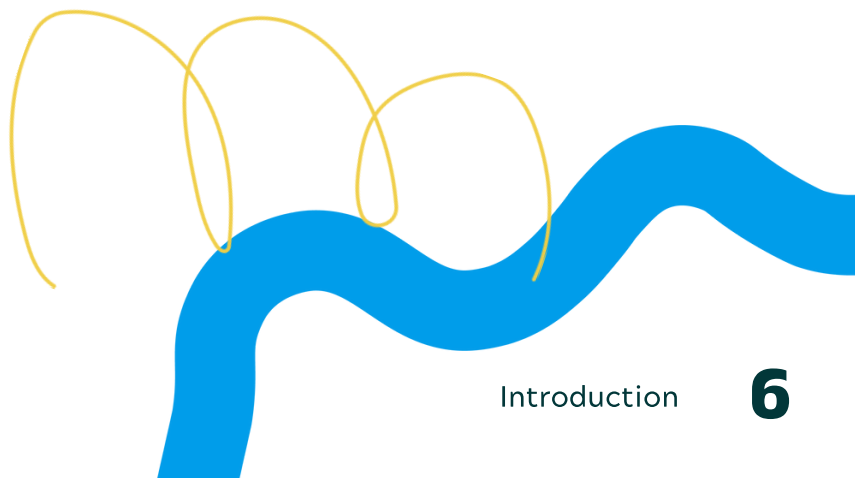


Les organismes derrière ce guide

Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH)

L'AQLPH regroupe, concerte, représente et outille les acteurs clés des différentes régions du Québec œuvrant à l'accessibilité aux loisirs pour les personnes handicapées en se positionnant comme leader et facilitateur. Seul, on va plus vite. Ensemble, on va plus loin! L'AQLPH passe le relais entre toutes les instances qui travaillent fort dans les coins pour que toutes les personnes handicapées aient le loisir de s'épanouir.

- **Plein air:** l'AQLPH assure, à l'échelle provinciale, la promotion d'activités de plein air inclusives. Ces actions passent, notamment par des partenariats entre les différents acteurs clés, tels que les organismes municipaux, les fédérations sportives, les OBNL et des organisations du milieu de la santé pour faciliter l'accès au plein air et pour passer le relais entre toutes les instances régionales responsables du loisir des personnes handicapées. De la formation et de l'accompagnement sont aussi offerts pour soutenir le développement d'offre de plein air inclusif.
- **Formation:** l'AQLPH offre plusieurs formations visant à sensibiliser et outiller celles et ceux qui désirent accompagner des personnes handicapées dans la pratique d'activité de loisir, ou encore développer une offre de plein air inclusif. Voir la fiche « [Formation](#) » pour plus d'informations.
- **Camp de jour:** le Guide de référence « [Vers une intégration réussie dans les camps de jour](#) » propose une vision globale de l'intégration sociale par le loisir des jeunes handicapés dans les camps de jour. Celui-ci propose une série de 39 balises axées sur la qualité de l'expérience, la sécurité et l'encadrement.



Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH) - suite

- **Services:** l'AQLPH propose aussi certains services spécialisés, afin d'accompagner les personnes souhaitant développer l'accessibilité au loisir, tels que des conférences, de la consultation et de l'accompagnement pour développer une offre pérenne de loisir.
- **Culture:** l'AQLPH travaille pour le rayonnement des initiatives en matière de loisir culturel et soutient les organismes qui désirent rendre leurs activités accessibles à tous. L'implication de notre équipe passe, entre autres, par une aide à la programmation afin d'améliorer l'expérience des personnes handicapées dans leurs activités culturelles.

Pour nous joindre: 819 693-3339 info@aqlph.qc.ca www.aqlph.qc.ca

Kéroul

Interlocuteur privilégié du ministère du Tourisme en matière d'accessibilité depuis 1987, Kéroul est un organisme faisant la promotion du tourisme et la culture accessibles à tous.

- **Évaluation:** Kéroul évalue et certifie l'accessibilité des établissements touristiques et commerciaux, puis répertorie les informations sur sa base de données en ligne, « Le Québec pour tous ». Le programme « Destination pour tous » certifie quant à lui une municipalité offrant différents types de services (hébergement, transport, restauration, attraits, commerces) pour des personnes ayant différents types d'incapacité.
- **Programme d'accessibilité des établissements touristiques (PAET):** l'organisme gère un programme ayant pour objet de permettre aux entreprises touristiques d'obtenir un soutien financier pour la transformation ou l'amélioration de leurs infrastructures, et ce, afin de les rendre accessibles. Consultez la fiche « Financement » de ce guide.
- **Formation:** Kéroul offre la formation « Service Complice » qui est conçue spécifiquement pour les employés de première ligne servant des personnes handicapées dans un contexte touristique ou culturel. La formation est aussi offerte en ligne. Consultez la fiche « Formation » de ce guide.

Pour nous joindre: 514 252-3104 infos@keroul.qc.ca www.keroul.qc.ca

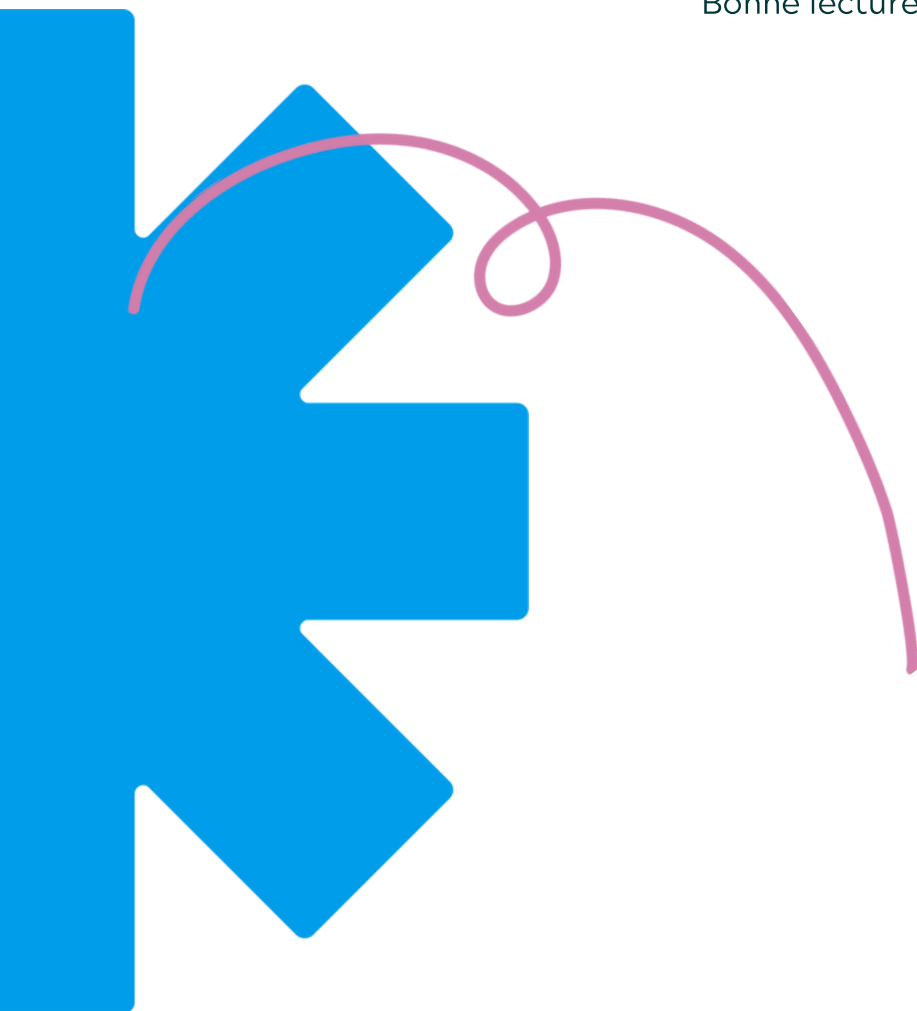
En conclusion

Ce guide vise à partager différentes façons de faire et différents outils pour développer une activité de plein air accessible. Cette mise à jour a été rédigée avec l'aide de nombreuses personnes spécialistes des différentes activités de plein air, dans un grand travail de collaboration. Ainsi, vous avez des informations quant à l'inclusion dans la pratique des activités présentées dans ce guide, il nous ferait plaisir de les connaître. Nous croyons que c'est dans le partage de bonnes pratiques et de nouvelles initiatives que le plein air inclusif se développe et poursuivra son développement au Québec dans les prochaines années.

En souhaitant que ce guide:

- reflète les réalités et possibilités dans l'industrie;
- fournisse des outils et références concrètes et utiles;
- sache accompagner les personnes concernées dans leur démarche;
- inspire de nouvelles pratiques et offres de plein air inclusif partout dans la province.

Bonne lecture!



Contributions

Édition 2024

Coordination

Camille Fournier (AQLPH)
Alexandra Gilbert (AQLPH)

Comité de rédaction et de révision

Camille Fournier (AQLPH)
Alexandra Gilbert (AQLPH)
Corinne De Langhe (Kéroul)
Catherine Meunier (Kéroul)

Révision linguistique

France Bastarache (AQLPH)
Frédéric Simon (AQLPH)
Absolu

Contribution financière

Ministère de l'Éducation

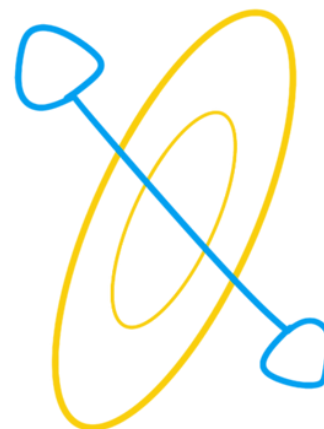
Graphisme

Justine St-Pierre Bergeron

Crédit photos page couverture

Photo ski de fond: AQLPH
Photo randonnée: Bivouaq
Photo planche à pagaie: O'sijja





Contributions - suite

Éditions 2024

Autres organisations ayant collaboré

- Accès-Cycle
- Accès-Grimpe
- Adaptavie
- Association canadienne d'équitation thérapeutique (ACET)
- Association de Parents d'Enfants ayant un Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité ou avec un autre trouble neurologique (APEDAH+)
- Association des personnes handicapées de Gaspé
- Association Dysphasie +
- Association québécoise de voile adaptée (AQVA)
- Aventure Écotourisme Québec (AEQ)
- BivouaQ
- Camp Espoirs Laval
- Camp Massawippi
- Camp Papillon
- Camping Québec
- Canadian Adaptive Snowsports (CADS)
- Canot Kayak Québec
- Club des ornithologues de Québec
- Cheval Québec
- Eau-Vive Québec
- Écovoile
- Équithérapie LibrePassion
- Denis Laliberté
- Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs (FEDECP)
- Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME)
- Fédération québécoise de camping et de caravanning (FQCC)
- Fédération québécoise des sports cyclistes
- Fondation des skieurs handicapés
- Fondation des sports adaptés (FSA)
- Instances régionales pour le loisir des personnes handicapées (IRLPH)
- Kanatha-Aki
- Kinadapt
- O'sijja
- Pourvoiries Québec
- Québec Oiseaux
- Québec Subaquatique
- Rando Québec
- Réseau Autonomie Santé
- Réseau des ZEC
- Réseau Plein Air Québec
- Sépaq
- Ski adapté des Basques
- Ski de fond Québec
- Vélo Québec
- Voile Québec

Contributions - suite

Édition 2018

Coordination

Lyne Ménard (Kéroul)

Julie-Anne Perrault (Kéroul)

Comité de rédaction

Dominique Castonguay (AQLPH)

Alexandra Gilbert (AQLPH)

Julie-Anne Perrault (Kéroul)

Marc St-Onge (AQLPH)

Janick Tessier (AQLPH)

Révision

Isabelle Ducharme (Kéroul)

Alexandra Gilbert (AQLPH)

Anna Kwon (Société Logique)

Lyne Ménard (Kéroul)

Julie-Anne Perrault (Kéroul)

Tom Silletta (Gite Vita Bella)

Marc St-Onge (AQLPH)

Carole Turcotte (Kinadapt)

Contribution financière

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

Correction linguistique

René Kirouac

Graphisme

Karl Rowley, krafix.com

