

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



FICHES

THÉMATIQUES

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



CONTRIBUTIONS

Coordination

Lyne Ménard (Kéroul) et
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, du Loisir et du Sport

Correction linguistique

René Kirouac

Graphisme

Karl Rowley, krafix.com

Le plein air pour tous : pratiques inspirantes
et matériel adapté © 2018

Kéroul

4545, avenue Pierre-De Coubertin,
Montréal (Québec) H1V 0B2
514 252-3104

infos@keroul.qc.ca keroul.qc.ca lequebecpourtous.com

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

Le parcours sans obstacles

La signalétique

Les activités terrestres

Sentiers, parcs et mobilier extérieur

La randonnée

Le camping

Les aires de jeux

Le cyclisme

L'équitation

L'escalade

La chasse

Les activités nautiques

L'aménagement et le matériel pour les activités nautiques

Le ponton

Le canot

Le kayak

Le voilier

Le ski nautique

La plongée

La pêche

Les activités aériennes

Le parapente

Le parachutisme

La montgolfière

Les activités hivernales

La motoneige

Le traîneau à chiens

Le ski alpin

Le ski de fond

Communication et promotion

Formation et accompagnement

Le financement

INTRODUCTION

LE PLEIN AIR POUR TOUS

L'inclusion des personnes handicapées dans la pratique d'activités de plein air comporte de nombreux 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.

Kéroul, en collaboration avec l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH), a élaboré le guide *Le plein air pour tous : pratiques inspirantes et matériel adapté*.

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 et aériennes sont couvertes, hiver comme été. Chaque fiche comporte un aperçu du matériel adapté adéquat pour ces clientèles, des pratiques inspirantes servant d'exemples et des ressources complémentaires comme des documents spécialisés et des témoignages.

LE PLEIN AIR : DE L'ACTIVITÉ AU VÉCU

Le plein air, selon le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2017) est une « activité physique pratiquée en milieu ouvert, dans un rapport dynamique et harmonieux avec des éléments de la nature. » La pratique d'une activité ne saurait être une fin en soi. Elle permet surtout de vivre une expérience en harmonie avec les éléments de la nature. Des moments de détente, de dépassement, de développement de ses potentialités, et de construction de liens sociaux significatifs et réciproques peuvent en résulter.

Nous considérons que l'engagement des personnes handicapées ne diffère pas de celui des autres participants. L'expression *la différence est dans les moyens plutôt que dans les aspirations* résume bien l'approche du plein air que nous préconisons. La recherche de l'atteinte des bénéfices et la qualité du vécu en plein air sont similaires. Ce qui peut différer, c'est surtout la façon de le vivre, comme au niveau du rythme, de l'équipement ou des modalités de pratique, par exemple.

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 de plein air inclusive 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



Figure 1 : Composantes de l'expérience de loisir inclusive (Carboneau, St-Onge, Duquette et Gilbert, 2017)

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, comme 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.

LES CLIENTÈLES VISÉES PAR CE GUIDE

Ce guide vise d'abord l'amélioration de l'expérience en plein air des personnes handicapées. Nous nous intéressons principalement aux personnes ayant un handicap moteur. Nous n'oublions pas pour autant les personnes ayant une incapacité auditive, visuelle, intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

Les propositions concernant l'aménagement sont toutefois amenées dans l'objectif de répondre aux besoins de toute personne ayant une limitation fonctionnelle. Les personnes handicapées font partie de ce

nombre, mais les familles avec une poussette, les personnes âgées, les personnes transportant du matériel et les femmes enceintes sont également incluses.

Il est à noter que quelle que soit la situation de la personne, avec ou sans handicap, il y aura toujours des contraintes. Le défi est donc de s'adapter le plus possible à tous et chacun. Ce guide n'a pas pour ambition de répondre aux besoins de tous, mais de favoriser une réflexion pour l'inclusion des personnes handicapées.

PRATIQUES INSPIRANTES

Le guide présente des pratiques qui pourront inspirer toute personne souhaitant implanter une offre d'activités et de sites de plein air inclusifs. 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. La disponibilité, l'acceptabilité et l'abordabilité des pratiques ont été prises en compte lors de leur sélection.

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Dans l'objectif de vous accompagner 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 :

DESCRIPTION : mise en contexte de l'activité et des éléments la rendant intéressante à développer pour des personnes ayant des incapacités.

AMÉNAGEMENT : si nécessaire, brève description des aménagement spécifiques 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.

MATÉRIEL : suggestions de matériel adapté ou spécialisé généralement utilisé pour l'activité. L'important est de s'assurer que vous utilisez du matériel permettant une pratique sécuritaire et mettant les utilisateurs en confiance.

FOURNISSEURS : liste non exhaustive de fournisseurs.

SKI ALPIN
RAIN AIR ACCESSIBLE
Kérouac

LE PLEIN AIR POUR TOUS
Pratiques inspirantes et matériel adapté

SKI ALPIN

Un hélice est généralement en aluminium pour les personnes handicapées, mais elle peut aussi être en acier inoxydable. La construction en acier est recommandée pour ceux qui ont des problèmes de mobilité car ils peuvent résister à des chocs plus importants que ceux en aluminium. Le ski adapté pour les personnes handicapées est généralement plus court que celui des skieurs normaux. Il existe un type d'équipement de ski pour les personnes handicapées qui est appelé le ski « enroulé ». Le ski enroulé permet de contrôler plus facilement le ski.

AMÉNAGEMENT
ACCESSIBILITÉ DE LA STATION DE SKI

Il est nécessaire de penser globalement à l'accès des personnes handicapées et de leur offrir une expérience optimale. Les aménagements doivent être adaptés à la pratique de l'activité. Les aménagements doivent être adaptés à la pratique de l'activité. Les aménagements doivent être adaptés à la pratique de l'activité.

MATÉRIEL

LES STABILIS (OU BEQUILLES-SKI)

Les skieurs ont des billes au lieu de pieds. Les billes sont des billes au lieu de pieds. Les billes sont des billes au lieu de pieds. Les billes sont des billes au lieu de pieds.

LE MONOSKI (OU UNISKI)

Le monoski est un skis unique qui est utilisé pour le ski de fond. Le monoski est un skis unique qui est utilisé pour le ski de fond. Le monoski est un skis unique qui est utilisé pour le ski de fond.

FOURNISSEURS

Canada
Manitoba
Québec
Ontario
Nouveau Brunswick
Nouvelle-Écosse
Terre-Neuve et Labrador
Île-du-Prince-Édouard
Colombie-Britannique
Alberta
Saskatchewan
Manitoba
Ontario
Nouveau Brunswick
Nouvelle-Écosse
Terre-Neuve et Labrador
Île-du-Prince-Édouard

VIDÉOS PERTINENTES

- Manitoba permet de comprendre le rôle de sport dans la réhabilitation: [Manitoba permet de comprendre le rôle de sport dans la réhabilitation](#) (2016)
- Équipement de ski adapté et matériel adapté pour les personnes handicapées: [Équipement de ski adapté et matériel adapté pour les personnes handicapées](#) (2016)
- Le ski adapté pour les personnes handicapées: [Le ski adapté pour les personnes handicapées](#) (2016)

PRATIQUES INSPIRANTES

WHISTLER
COLUMBIE BERTHIAUME, CANADA

SKISFREEDOM
EUROPE

Disponibilité de matériel et d'équipement de ski adapté. Disponibilité de matériel et d'équipement de ski adapté. Disponibilité de matériel et d'équipement de ski adapté.

POSSIBILITÉS DE PRATIQUE AU QUÉBEC

- Centre de ski Mont-Valin
- Centre de ski Mont-Carmel
- Parc régional Le Tremblant
- Mont-Carmel
- Mont-Carmel
- Mont-Carmel
- Mont-Carmel
- Mont-Carmel
- Mont-Carmel
- Mont-Carmel

FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

Formation et accompagnement. Formation et accompagnement. Formation et accompagnement.

AUTRES FICHES

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Site de référence en matière de ski et équipement adapté: [Site de référence en matière de ski et équipement adapté](#) (2016)

ARTICLES INTÉRESSANTS

Articles intéressants. Articles intéressants. Articles intéressants.

PRATIQUES INSPIRANTES : présentation de différentes façons de faire au Québec et ailleurs dans le monde.

LIEUX DE PRATIQUE AU QUÉBEC : lorsque possible, liste non exhaustive de lieux de pratique au Québec.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES : banque de ressources pour vous informer plus en profondeur.

ARTICLES ET VIDÉOS PERTINENTS : articles sur des participants, histoires inspirantes ou vidéos présentant des équipements et des pratiques mettant en image les autres sections du guide. Tous étaient disponibles au moment de l'élaboration de ce guide.

FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT : informations relatives à des formations obligatoires ou disponibles spécifiques à l'activité de plein air en question.

LES ORGANISMES DERRIÈRE CE GUIDE



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 au Québec.

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 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 et accompagnement de ce guide.

514 252-3104 infos@keroul.qc.ca www.keroul.qc.ca

Incorporée en 1978, l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH) est un organisme à but non lucratif ayant pour mission principale de promouvoir et développer l'accessibilité au loisir. Son engagement vise l'atteinte d'une expérience de loisir qui soit significative et inclusive pour la personne handicapée. L'AQLPH agit comme agent de concertation auprès de 16 instances régionales provenant d'autant de régions administratives du Québec.

Formation : L'AQLPH offre trois formations visant à sensibiliser et outiller ceux qui désirent accompagner des personnes handicapées dans la pratique d'activité de loisir, soit la Formation nationale en accompagnement (FACC), Mieux comprendre la différence pour mieux agir et Pour un plein air inclusif et sécuritaire. Consultez la fiche Formation et accompagnement de ce guide.

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.

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.

819 693-3339 info@aqlph.qc.ca www.aqlph.qc.ca

EN CONCLUSION

Le mot d'ordre de ce guide est partage. Nous souhaitons vous partager différentes façons de faire et vous outiller afin de soutenir le développement d'une offre de plein air inclusive. En ce sens, vous pouvez vous aussi nous partager des informations quant à vos pratiques. Considérant que le but de notre démarche est que la pratique d'activité

de plein air inclusive soit de plus en plus répandue, collaborer avec les acteurs de première ligne est nécessaire.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et espérons que ce guide vous sera utile dans votre démarche d'implantation d'une offre de service inclusive à votre clientèle.

RÉFÉRENCES

APEC-Groupe de travail sur le tourisme. (2004). Les pratiques d'Excellence en matière d'accessibilité au tourisme pour les voyageurs à capacité physique restreinte.

Beaumont, J., Devost, D. (2007). Le vécu de plein air. *Observatoire québécois du loisir*, vol. 5, n°4, 1-3.

Brannan, T., Durose, C., John, P., Wolman, H. (2008). Assessing best practices as a means of innovation. *Local Government Studies*, vol. 34, no. 1, p.23-38.

Carbonneau, H., Cantin, R., St-Onge, M. (2015). Pour une expérience de loisir inclusive. *Observatoire québécois du loisir*, vol.12, n°11, 1-4.

Carbonneau, H., St-Onge, M., Duquette, M-M, Gilbert, A. (2016). *Projet expérience de plein air accessible : Rapport final*. Laboratoire en loisir et vie communautaire, UQTR.

Carbonneau, H., Duquette, M-M, Gilbert, A., St-Onge, M. (2017). *Projet pour une expérience de plein air accessible et sécuritaire pour les personnes ayant des incapacités : Rapport final*. Laboratoire en loisir et vie communautaire, UQTR.

Duquette, M-M., Carbonneau, H., et St-Onge, M. (2016). Le plein air pour tous : Guide pour développer, implanter et pérenniser une offre de plein air accessible pour des personnes ayant des incapacités. Laboratoire en loisir et vie communautaire, UQTR.

Fougeyrollas et al. (2015). Handicap, environnement, participation sociale et droits humains : du concept d'accès à sa mesure. *Développement humain, handicap et changement social*, Numéros hors-série, p.-5-28.

Gilbert, A., Carbonneau, H., et St-Onge, M. (2016). Le plein air pour tous : Guide d'organisation d'une journée d'initiation au plein air pour des personnes ayant des incapacités. Laboratoire en loisir et vie communautaire, UQTR.

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2017). *Avis sur le plein air : Au Québec, on bouge en plein air*.

Mullen, E. J., Bellamy, J. L., & Bledsoe, S. E. (2013). *Best Practices*: NASW Press and Oxford University Press.

Rédaction par Marc St-Onge (AQLPH)
et Alexandra Gilbert (AQLPH)
Révision par Julie-Anne Perrault (Kéroul)