

Le Baladeur

Propulsé par Kéroul, partenaire de découvertes accessibles

Édition spéciale

Vol. 39 - N° 3



Récits et guide de voyage

Escapades inspirantes de la communauté

Sommaire

Éditorial	2
Saguenay-Lac-Saint-Jean	
<i>Road trip</i>	3
Montréal	
Vélo adapté	5
Montréal	
Événements.....	7
Gastronomie.....	9
Quoi faire.....	12
Art accessible.....	15
Guide de voyage	
Préparation	17
Accompagnateur.....	21
Chien d'assistance	22
Sites Web.....	23



Coordination

Karianne Lamothe, Estelle Cuillerier

Rédaction

L'équipe de Kérout

Révision

René Kirouac

Infographie

Karl Rowley, [Krafix.com](https://www.krafix.com)

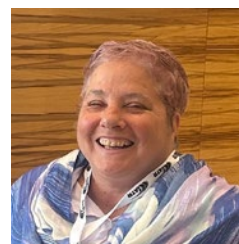
7665, boulevard Lacordaire
Montréal (Québec) H1S 2A7
514 252-3104
info@keroul.qc.ca
[keroul.qc.ca](https://www.keroul.qc.ca)
[lequebecpourtous.com](https://www.lequebecpourtous.com)

Le Baladeur est aussi disponible en version audio sur demande.

Kérout remercie le ministère du Tourisme, le ministère de la Culture et des Communications, et le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales, pour leur appui financier à la réalisation de la revue *Le Baladeur*.

Éditorial

Quand l'expérience devient inspiration



C'est avec une immense joie que nous vous présentons cette édition spéciale du *Baladeur*. Un numéro unique, pensé pour éveiller votre esprit touristique et nourrir votre envie d'explorer.

Cette édition, entièrement consacrée aux récits de voyages et expériences culturelles, met en lumière les aventures, les envies et les découvertes de membres de notre communauté. Chaque histoire est une invitation à explorer, qu'il s'agisse de plonger pour réaliser un projet auquel vous pensez depuis longtemps ou simplement de voir le monde sous un nouvel angle. Ces témoignages reflètent une diversité d'expériences et nous rappellent qu'au-delà des défis, c'est le désir de découvrir qui nous unit. Avec un peu de recherche, on peut dénicher des trésors près de chez soi. Le bonheur naît souvent de notre capacité à planifier des activités, proches ou lointaines, qui illuminent notre avenir.

Et si ces récits éveillent en vous des envies de vous éloigner des terrains plus connus, la deuxième partie de cette édition a été conçue pour vous. Vous y trouverez des conseils pratiques pour planifier votre prochain voyage et transformer vos aspirations en projets concrets.

Nous espérons que ce numéro spécial saura nourrir vos rêves et vous donner l'élan nécessaire pour continuer à explorer, à votre manière et à votre rythme, ici ou ailleurs.

Bonne lecture et à bientôt sur les chemins du voyage!

Isabelle Ducharme

Présidente du conseil d'administration de Kérout



ROSEPH © Promo-Accès

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Road trip entre filles!

Par Charlie Rousseau



Résidente de la région
des Laurentides

Comédienne et
animatrice radio

À la fin du printemps dernier, j'ai eu l'occasion de faire un *road trip* (mémorable à Chicoutimi, dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, accompagnée d'une amie avec qui je partage l'amour des escapades. Nous avons toutes les deux la chance de pouvoir faire du télétravail et donc de travailler là où nous en avons envie! Nous cherchions à la fois un dépaysement pour découvrir de nouveaux horizons et un endroit tranquille pour travailler à distance tout en profitant des paysages majestueux du Québec en début de saison estivale.

L'idée était de partir pendant quelques jours pour visiter une nouvelle région tout en travaillant. Nous avons pris la route tôt le matin, excitées par l'idée de nous échapper du quotidien. J'étais au volant; ma voiture étant adaptée, il m'est impossible de conduire celle de quelqu'un d'autre. Des rallonges de pédale sont installées, ainsi qu'une rallonge de clignotant, ce qui me permet une indépendance totale. Nous avons donc pris mon véhicule dans l'optique de pouvoir partager le temps de conduite.

Paysages et adrénaline

Bien que ma voiture soit la seule que je puisse conduire, les autres peuvent tout autant la conduire. Les rallonges de pédale se retirent facilement et les pédales d'origine sont au même endroit. J'ai commencé derrière le volant et, malgré les arrêts, je ne me suis pas sentie fatiguée et j'ai décidé de conduire tout le trajet. Les heures ont passé et je me



plaisais tellement derrière le volant, traversant des forêts denses et longeant des rivières, qu'à chaque tournant, je me surprénais à admirer le paysage, la musique à fond.

Bien que l'idée principale de notre séjour fût de travailler, nous avons aussi prévu de nous rendre dès le lendemain de notre arrivée à Alma, plus précisément à Parachute Horizon, pour sauter en parachute. Faire un saut en parachute malgré mon handicap a été une expérience inoubliable. La sensation de liberté absolue en plein ciel était incroyable, une véritable montée d'adrénaline que je n'oublierai jamais. Cependant, pendant la chute libre, mes oreilles se sont bloquées, ce qui a légèrement perturbé l'expérience. Malgré ce petit inconfort, le saut en parachute est resté une aventure fabuleuse, qui m'a procuré une immense sensation de dépassement de soi.

Le lendemain, nous avons décidé d'explorer les rives du [fjord du Saguenay](#). Cet endroit est un véritable joyau naturel. Nous avons pris l'air et en avons profité pour prendre des photos entre filles. La balade sur la plage s'est vite transformée en petite randonnée. Nous avons trouvé un petit sentier qui nous a menées jusqu'à un point de vue pittoresque au bord de l'eau. Cependant, je ne voulais pas parcourir trop de kilomètres avec mes petites jambes et je tenais à garder de l'énergie pour la soirée.

Souvenirs culinaires

Nous avions faim et l'excitation montait à l'idée de découvrir un restaurant unique que nous avions repéré : le Bobovore à Chicoutimi, un restaurant ayant pour but d'éveiller nos sens. Ce petit bijou proposait un menu dégustation en cinq services, chaque plat étant une ode aux produits locaux et de saison. Ce fut

une expérience gustative inoubliable. De l'entrée à base de poisson frais pêché dans la région, jusqu'au dessert élaboré à partir de bleuets locaux, ce repas représentait parfaitement l'esprit du Saguenay : simple, authentique, mais d'une qualité remarquable.



Avant de quitter définitivement la région, il était impensable de ne pas faire un arrêt à l'Étape, un lieu mythique pour tous ceux qui passent par le parc des Laurentides. C'était l'occasion idéale de goûter à l'un des classiques de la région : les petites saucisses au sirop d'érable. Elles nous ont laissé un dernier souvenir culinaire de notre séjour. Cette collation simple, mais délicieuse, nous a rappelé que parfois, ce sont les petites choses qui laissent les plus grandes impressions.

Alors que nous reprenions la route, je me suis sentie reconnaissante d'avoir découvert Chicoutimi et le Saguenay sous cet angle. Ce *road trip*, bien qu'à l'origine pensé comme une combinaison de travail et de détente, s'est transformé en une aventure gourmande et visuelle. Entre les produits du terroir, les paysages à couper le souffle et l'accueil chaleureux des habitants, cette région m'a profondément marquée. J'espère y retourner un jour, peut-être pour explorer encore davantage ses recoins cachés et goûter à d'autres merveilles locales.



Montréal

Renouer avec l'extérieur : le plaisir du vélo adapté

Par Benjamin Leclair



Réalisateur et monteur
en production vidéo

Ancien athlète professionnel et
amateur de plein air

Résident de Salaberry-de-
Valleyfield en Montréal

► Pour décrocher de notre quotidien, nous sommes souvent portés à vouloir partir quelque part, ailleurs, à la recherche d'un vent de fraîcheur. Cependant, la vie nous réserve parfois des épreuves inattendues qui nous poussent à redéfinir notre rapport au monde. Depuis l'accident qui m'a laissé tétraplégique, j'ai

compris que chaque instant compte et que les petites choses de la vie, souvent négligées, peuvent devenir des sources inestimables de joie. C'est dans cet esprit que j'ai découvert le vélo adapté, une activité qui m'a permis non seulement de reconnecter avec la nature, mais aussi de retrouver un sentiment d'appartenance et de dépassement de soi. Cette activité m'a permis de redécouvrir ma région, la Montréal, d'un autre angle.

La piste cyclable du canal de Soulanges, avec ses 35 km asphaltés, est devenue un lieu de prédilection pour moi. Située entre Pointe-des-Cascades et Les Coteaux, elle offre un cadre exceptionnel où la beauté de la nature s'allie à la tranquillité des lieux. En pédalant le long de ses rives, je suis souvent frappé



par la sérénité ambiante : le bruit de l'eau, les oiseaux et la réflexion des arbres sur la surface calme du canal.

Une précieuse camaraderie

Le vélo adapté m'a donné l'opportunité de vivre des moments intenses de camaraderie en participant à la course caritative *Wings for Life*. Avec d'autres athlètes, qu'ils soient en parfaite santé ou en situation de handicap, nous partageons un objectif commun : nous pousser à nous dépasser. Chaque année, la course a lieu le 1^{er} dimanche de mai, et des participants de partout à travers le monde se connectent ensemble, simultanément, via une application pour courir et amasser des fonds destinés à financer la recherche pour guérir les lésions de la moelle épinière. Cette course a été un point tournant dans ma réadaptation, me permettant de retrouver une activité physique commune avec mes amis et ma famille.

Cet événement est une occasion de se motiver mutuellement, de se « *challenger* » tout en savourant les joies du sport. Cette camaraderie est précieuse; elle me rappelle que je ne suis pas un fardeau pour les autres, mais un membre actif d'une communauté qui valorise la persévérance et le dépassement de soi.

Trouver sa place

Lorsque je roule le long du canal, je suis également conscient des bienfaits physiques et mentaux que l'activité physique m'apporte. Chaque coup de pédale me fait ressentir une liberté que je n'avais pas connue depuis longtemps. La sensation de l'air frais sur mon visage, la chaleur du soleil sur ma peau, et même le

léger frottement des roues sur l'asphalte, tout cela contribue à m'ancrer dans l'instant présent. Cette pratique me permet de m'évader, de me libérer de la routine quotidienne qui peut parfois être pesante.

Je me souviens de ma première sortie sur cette piste. J'avais enfin trouvé un endroit où je n'avais qu'à me concentrer pour avancer en ligne droite. J'ai rapidement compris que ce lieu était parfait pour mon dépassement physique. Le parcours est relativement plat, avec peu de dénivelés, ce qui est idéal pour moi qui utilise un vélo à main. Je peux ainsi profiter de la beauté des paysages sans me soucier de la fatigue excessive. Chaque coup de pédale me rapproche un peu plus de la nature et je redécouvre un plaisir simple : celui de bouger et d'explorer.

Le canal de Soulanges est bien plus qu'une simple piste cyclable. J'y ai rencontré des amis, des compagnons de route, et même des personnes qui, comme moi, ont dû réinventer leur rapport à la mobilité. Ensemble, nous partageons des sourires, des soupirs d'efforts et des rires. Que vous soyez débutant ou sportif aguerri, peu importe votre façon de vous déplacer, cet endroit est accessible à tous.

Autres suggestions de pistes cyclables certifiées Kéroul

[Sentier Rivière-du-Loup](#), Bas-Saint-Laurent
[Les Amis des Sentiers de Bromont — Parc des Sommets](#), Cantons-de-l'Est
[Halte des Moulins](#), Centre-du-Québec
[Parc du réservoir Beaudet](#), Centre-du-Québec
[Récréoparc](#), Montérégie



Projet pilote de l'équipe Evenko en 2024 : les vestes vibrantes



Zone réservée aux personnes en situation de handicap à l'événement LASSO

Montréal

Souvenirs d'été : trois événements accessibles à ne pas manquer!

Par Mélodie Sabourin



Lanaudière
tatoué sur le cœur

Aime passer du bon temps
entre amis et profiter
de chaque moment

► Comme à l'habitude, mon été 2024 a été bien rempli en événements. Bien que parvenus à ce temps-ci de l'année, nous avons troqué nos sandales pour nos bottes, j'avais envie de vous partager mes événements chouchou! Psst... soyez sans crainte, les événements que je vous suggère reviennent l'été prochain; ajoutez-les à votre agenda!

Les Minis Shows d'Hochelag



Tous les jeudis (ou presque), je me suis rendue sur la rue Ontario, devenue piétonne l'été, pour assister à des spectacles d'humour gratuit. Les *Minis Shows d'Hochelag*, animés par le talentueux Samuel Flynn (Instagram : [@samuelflynnnnnnn](https://www.instagram.com/samuelflynnnnnnn)), sont un pur

plaisir. Ces événements sont accessibles grâce aux organisateurs qui mettent un haut-parleur et des chaises pliantes à la disposition du public. Toutefois, plusieurs passants arrêtent tout simplement et écoutent la relève sur scène en restant debout. D'ailleurs, le fait que la scène soit directement dans la rue permet de vivre des petits moments cocasses dignes du quartier Hochelaga.

Festival LASSO



En août, j'ai pu vivre une expérience incroyable au [Festival LASSO](#), organisé par l'équipe Spectra, qui accorde une grande importance à l'accessibilité. Grâce au service d'accompagnement qui m'a menée directement à la zone réservée, équipée de chaises et parfaitement située, je me suis sentie comme une vedette! Parlant de la zone réservée, je n'ai qu'une chose à dire : WOW! Intégrée à la zone média, elle nous permet de profiter du spectacle sans être bousculés! Ah, et j'oubliais! Spectra dispose de

vestes vibrantes (oui, oui, des vestes qui émettent des vibrations selon la musique de l'artiste sur scène). C'est une initiative inclusive que j'ai pu tester et qui m'a vraiment impressionnée. Ça permet à tout le monde de pouvoir valser au rythme de la musique!

La Virée classique



Pour finir, je vous parle de mon incontournable sortie annuelle avec un de mes amis : la Virée classique sur [l'Esplanade du Parc olympique](#). Stationnement réservé (payant) et entrée rapide via la porte média : tout est pensé pour simplifier l'accès. De plus, les concerts sont gratuits! Une fois installée, j'ai pu profiter d'une vue imprenable sur les artistes tellement talentueux. Mais attention, premier arrivé, premier servi! Je vous conseille donc d'arriver tôt, car les places sont limitées.

C'est ce qui conclut mes trois recommandations. Montréal l'été, c'est beau, mais c'est surtout de plus en plus accessible! En espérant vous croiser lors de ces événements à l'été 2025!



© Agence Koda

Chaque histoire compte. La vôtre pourrait inspirer.

Rejoignez les pages de la revue *Le Baladeur* ou des blogues de Kéroul, et partagez vos récits, astuces ou réflexions sur l'accessibilité et le voyage.

Écrivez-nous : info@keroul.qc.ca

Kéroul



Un cocktail du restaurant La Belle et la Bœuf

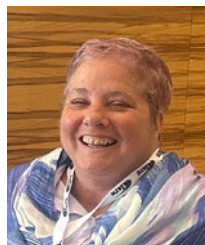


Plateau servi au Ritz-Carlton Montréal

Montréal

Montréal gastronomique

Par Isabelle Ducharme



Résidente de
la ville de Montréal

Passionnée des voyages
et de la découverte culinaire

► Mon bonheur d'octobre : me faire demander d'écrire un article sur mes restaurants préférés de Montréal! La difficulté : cibler et choisir le top 5, comme demandé! Je pars donc avec deux clarifications : le titre de mon article et le qualificatif qui m'est accordé. Même si mon article fera référence à différents types de restaurants, je peux utiliser le terme « gastronomique » puisqu'Antidote donne les synonymes suivants : culinaire, gourmand, délicieux, etc. Pour le qualificatif qui m'est accordé, on dit gastronome, épicurienne, *foodie*, etc. Personnellement, je préfère l'anglicisme *foodie*, pour sa définition simple : « personne passionnée par la dégustation de nourriture ».

Pour moi, tous les beaux moments du quotidien, les événements spéciaux et les voyages ont un lien gastronomique. Je peux trouver le même bonheur à manger une bonne poutine dans un casse-croûte qu'un bon foie gras au torchon dans un restaurant raffiné. Vous trouverez dans cette liste des suggestions pour tous les goûts, sans ordre de préférence (j'ai déjà dû me limiter à cinq choix, ne me demandez pas de les classer en plus, c'est trop difficile!).

La Belle et la Bœuf

Petite chaîne de restaurant au décor rétro, un menu à la fois réconfortant et gourmand. Une variété impressionnante de hamburgers et de poutines sont au rendez-vous, mais mon préféré demeure macaroni au fromage et bacon avec Ringolos. Ça me rappelle quand j'étais jeune et qu'on s'amusait à mettre nos doigts dans les Ringolos, comme des bagues, avant de les manger. Le menu de cocktail est tout aussi impressionnant et imaginaire.



État-Major



Restaurant « Apportez votre vin » situé dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve. Il offre un accueil chaleureux et une cuisine d'inspiration française avec des produits du Québec. La qualité de l'expérience passe également par le menu sur ardoise, qui confirme d'une certaine façon la fraîcheur des aliments utilisés. Ne vous méprenez pas avec la réputation des restaurants « Apportez votre vin »; il s'agit bien d'un restaurant qui délecte à la fois les yeux et les papilles gustatives avec chaque assiette servie.

Montréal Plaza



Situé sur la rue Saint-Hubert dans la Petite-Patrie, le Montréal Plaza est le premier restaurant de Charles-Antoine Crête. Vous entrez dans un décor éclectique, avec des tables de différentes grandeurs et hauteurs, avec des accessoires parfois inattendus. Il y a aussi

des sections parfaites pour des petites réceptions de groupe. C'est l'endroit idéal pour les personnes qui aiment goûter et partager les plats concoctés avec des produits locaux. Discussions et échanges entre les convives sur les plats servis garantis.

Hoogan et Beaufort



Finaliste de la liste des 100 meilleurs restaurants au Canada (2024) de *Canada's 100 Best* et choix des clients (2024) de *Opentable*, ce restaurant est dans mon top 5 depuis bien plus longtemps que ces deux reconnaissances méritées de 2024.

Niché au cœur du quartier Technopole Angus, l'endroit fait à juste titre la fierté de son chef propriétaire, Marc-André Jetté. Dès votre arrivée, vous serez charmé par l'accueil chaleureux et la cuisine ouverte pour satisfaire votre curiosité visuelle avant de délecter vos papilles gustatives. L'odeur de la cuisson sur bois est omniprésente et enivrante. Le menu varie au gré des saisons avec des produits frais et locaux et des vins choisis pour bien accompagner le tout. Je vous souhaite d'être à table avec des gens qui ont envie d'essayer le menu dégustation, un *must*! Finalement, l'incontournable que j'ai goûté à ma première visite et qui à mon grand bonheur est le seul élément qui n'a jamais été enlevé du menu : les huîtres chaudes au Sabayon!

Le Ritz-Carlton Montréal

Situé en plein centre-ville, cet hôtel héberge deux petits trésors : le salon de thé et le restaurant Maison Boulud. Ce sont deux endroits où, si vous avez un peu d'imagination, vous vous croyez ailleurs, voire dans une autre époque. L'*Afternoon Tea* fut autrefois

réservé à la royauté et aux aristocrates. Le *Palm Court*, salon dans lequel est servi celui du Ritz-Carlton, nous donne vraiment l'impression d'entrer dans une autre époque et nous permet d'imaginer de grandes conversations qui ont dû avoir lieu tout en mangeant les traditionnelles petites bouchées et le thé importé pour une meilleure dégustation. Vous pouvez aussi y aller de façon royale et débiter par des bulles!



Un repas raffiné dans un restaurant haut de gamme de Montréal vous attend à Maison Boulud, créée par Daniel Boulud, chef 2 étoiles au Guide Michelin. Les plats, créés en cuisine ouverte, sont imprégnés

de la tradition française tout en utilisant des produits québécois. Ça fait partie de mes endroits préférés pour souligner un événement spécial. À l'intérieur, vous avez l'ambiance chaleureuse d'un feu de foyer; à l'extérieur, une magnifique terrasse en bois offre la vue sur les petits canards qui pataugent dans le bel aménagement de jardin et d'eau. Les brunchs sont particulièrement agréables sur la terrasse. Le service y est bien sûr irréprochable.

Voici donc mes cinq recommandations de restaurants accessibles dans la région de Montréal. J'espère que cette liste vous a donné le goût d'explorer les restaurants pour découvrir vos propres coups de cœur!

Notes sur l'accessibilité

Puisque je me déplace à l'aide d'un fauteuil roulant motorisé, vous comprendrez qu'il est au minimum possible d'entrer dans le restaurant. Pour votre confort, il est préférable de communiquer avec le restaurant avant de vous y rendre pour vous assurer qu'il répond à vos besoins.

**MUSÉE DE THETFORD
KB3**

**HISTOIRE
DE DÉCOUVRIR**

Cote accessible
au Musée Minéro et
au Centre historique
de la mine King | KB3



MUSEEMINERO.COM

VISITEZ D'AUTENTIQUES BÂTIMENTS MINIERS

ET DESCENDEZ SOUS TERRE
EN RÉALITÉ VIRTUELLE






MUSÉE, KB3 ET OBSERVATOIRE



Montréal

Quoi faire dans la région de Montréal : des options pour tous les goûts!

Par Dominic Mercier



Résident de Saint-Hubert, en Montérégie

Producteur et animateur de [Paradom Prodcast](#)

Amateur de plein air et de la découverte d'endroits accessibles

et offre un accès gratuit à la personne qui vous accompagne dans plus de 1500 établissements à travers le Québec. La CAL permet donc de réduire les coûts de certaines activités. Pour plus d'information sur la CAL, visitez le site www.carteloisir.ca.

Passons maintenant aux activités!

► Cette année, ayant un budget vacances un peu plus restreint, j'ai cherché à faire des activités à petits prix. Heureusement, la grande région de Montréal regorge d'endroits accessibles où l'on peut passer un bon moment sans se ruiner. Que vous souhaitiez rester proche de la ville ou explorer un peu plus loin, je vous partage ici quelques-unes de mes trouvailles accessibles et abordables.

Mais, avant de vous parler des activités, si vous ne connaissez pas la Carte accompagnement loisir (CAL), je vous le recommande fortement. Cette carte est gratuite pour les personnes en situation de handicap

Profiter du plein air

Avec la CAL, j'ai pu obtenir la gratuité pour ma conjointe dans les parcs de la SEPAQ de [Boucherville](#), d'[Oka](#) et de [Saint-Bruno](#). Plusieurs équipements adaptés y sont prêtés gratuitement; donc si vous souhaitez profiter de la nature, les parcs de la SEPAQ sont de merveilleux endroits à découvrir. Pour ma part, j'ai également profité de ces lieux pour faire du vélo adapté sur leurs pistes cyclables. D'ailleurs, une activité intéressante et que j'adore est le vélo adapté. Résidant à Saint-Hubert, près du parc (de la Cité, j'ai un accès direct pour me diriger vers Montréal, Boucherville ou Chambly, ce qui m'offre de

nombreuses possibilités pour explorer les différentes pistes cyclables. La Route verte, la Voie maritime, le canal de Chambly — qu'on y circule à vélo adapté, avec une fourche hybride ou en quadriporteur — ces pistes cyclables sont de magnifiques endroits et certaines sont même accessibles en hiver.

Découvrir le Jardin botanique de Montréal

Toujours avec la carte CAL, j'ai finalement fait une première visite au [Jardin botanique de Montréal](#), bien que j'habite à moins de 30 minutes de ce lieu magnifique. Peu importe la période de l'année, la floraison change au fil des saisons. Les serres intérieures étant fermées pour rénovation lors de notre visite, nous avons profité des jardins extérieurs, chacun avec sa thématique unique.

Visiter le Centre Bell

Étant un grand amateur des Canadiens de Montréal, j'ai fait la visite guidée du [Centre Bell](#). Nous avons pu explorer des espaces tels que la boutique, l'amphithéâtre, le Club Signature, le salon des anciens, la salle de conférence de presse, les vestiaires et la galerie de presse (seul endroit non accessible). Encore une fois, la carte CAL offre la gratuité pour l'accompagnateur.

Voir un match du CF Montréal

Pour la première fois, j'ai eu l'occasion d'aller au [Stade Saputo](#) voir un match du CF Montréal. Invité par un ami, j'ai pu apprécier l'excellente ambiance. Il y a quelques espaces accessibles pour les personnes à

mobilité réduite et la vue est superbe. En bonus, j'ai eu la chance d'assister à une victoire! Bien que je sois moins fan de soccer que de hockey, ce fut une expérience très agréable.

S'émervueillir au Parc Safari

Je me permets d'insérer une dernière recommandation qui sort un peu de la ville, mais qui en vaut le détour! Une activité très spéciale dans mon cœur fut d'amener ma petite-fille au [Parc Safari](#). Cela faisait plusieurs années que je n'y étais pas allé et c'était même ma première visite en fauteuil roulant. Nouveauté cette année : le safari aventure, qui se faisait auparavant en voiture personnelle, se fait désormais en camion de brousse électrique accessible. Ma conjointe, ma petite-fille et moi avons profité pleinement de cette sortie. La petite a adoré la balade en camion, notamment lorsque les chameaux sont venus tout près pour manger de la laitue. En après-midi, elle et ma conjointe ont profité de la baignade pendant que je suis allé explorer le reste du parc avec mon quadriporteur.

En espérant que ces suggestions vous inspirent pour sortir et profiter pleinement de ce que la région de Montréal et ses environs ont à offrir. Avec un peu de planification et grâce à des outils comme la Carte accompagnement loisir, il est tout à fait possible de vivre des expériences enrichissantes, accessibles et abordables. Que ce soit pour découvrir un nouveau coin de la ville ou partir à l'aventure en dehors de la métropole, il existe toujours des options inclusives pour tous les goûts et tous les budgets. Amusez-vous bien!





LAISSEZ-PASSER LOISIR POUR **MON** ACCOMPAGNATEUR



Adaptée spécialement pour les personnes handicapées, la Carte accompagnement loisir (CAL) est un laissez-passer gratuit qui permet à votre accompagnateur d'éviter les frais d'entrées dans plusieurs lieux touristiques, culturels ou de loisirs. Elle remplace la Vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL).

Critères d'admissibilité

- ✎ Avoir un handicap : une déficience, une incapacité qui amène une difficulté à réaliser vos activités de tous les jours;
- ✎ Être âgé de 5 ans et plus;
- ✎ Être résidant du Québec;
- ✎ Avoir besoin d'accompagnement pour participer à une activité de loisir, culturelle ou touristique.

Faites votre demande

www.carteloisir.ca
cal@aqlph.qc.ca
1 833 693-2253



Alexandre et Olivia Palacci, comédienne dans « La femme qui fuit »



Alexandre et Guylaine Tremblay

Art accessible

De spectateur à acteur du changement

Par Alexandre Vallerand



Acteur et
médiateur culturel

Amateur de théâtre
et de culture handicapé,
qui rêve d'y voir
plus d'accessibilité

► Ma grand-mère m'a souvent répété que le jugement appartient au juge. Malgré tout le soutien de mon entourage, je n'ai jamais réussi à comprendre et à vivre complètement avec cette phrase de *la Vieille*, comme je la surnommais affectueusement. Celle-ci, décédée récemment, n'a pas cessé de m'encourager à écrire, monter sur scène ou faire quelque chose en création. Malheureusement, je n'ai pas encore accompli son rêve ou sa volonté de prendre la plume, mais je peux vous dire que mes projets des derniers mois la rendraient fière!

Un cadeau qui change tout

Assis dans un café, je prépare ma semaine. Parmi mes rendez-vous, une rencontre au Théâtre Duceppe pour réfléchir à des solutions d'accessibilité pendant la réparation de leur ascenseur. Je dois aussi décider si j'assisterai à une représentation « Relax » (ambiance sonore et visuelle adaptés pour créer un

environnement calme et inclusif) au Centre du Théâtre d'Aujourd'hui.

Si vous m'aviez dit, il y a un an, que je serais considéré comme un médiateur culturel ou un consultant, que les théâtres viendraient vers moi pour des suggestions et qu'un mouvement serait créé, je vous aurais ri en plein visage. Il y a un an, je regardais trop de *sitcoms*, je dépensais beaucoup d'argent en achats sur Amazon et je cherchais sans cesse ma place. Tout a changé lorsque, pour mes 30 ans, ma mère m'a offert un cadeau : m'envoyer dans le pays de mon choix. Ma décision fut surprenante : rester à Montréal et y visiter les milieux culturels quotidiennement. Avec un minimum de quatre spectacles par semaine, ça se prend bien!

Ma quête de solutions

Par le passé, je constatais qu'il y avait peu de personnes en situation de handicap dans les salles de spectacle. Je voulais enquêter sur le sujet et voir si des solutions étaient envisageables.

Je me suis donc abonné à un premier espace culturel montréalais, puis à un deuxième et un troisième, et enfin jusqu'à 13 de ces espaces, avec pour objectif de voir des pièces de théâtre, mais aussi de les rendre plus accessibles. Ce beau projet est devenu un ancrage dans mon quotidien.

Cependant, pour mener à bien cette démarche, j'ai eu besoin d'aide. Si ma photographe Martine Doucet et le groupe d'artistes DC-Art, qui promouvait les artistes en situation de handicap, m'ont soutenu dès le début, beaucoup étaient sceptiques face à l'ampleur du projet. Malgré tout, mon dévouement et mes capsules vidéo ont attiré l'attention. Des théâtres m'ont proposé de mener des entrevues, et j'ai eu l'opportunité de rencontrer des artistes comme Guylaine Tremblay et Sophie Cadieux. Ma communauté s'est sentie représentée par mes questions sur l'accessibilité.

Un changement de perspective

Dans mon rôle de médiateur culturel, les théâtres et les orchestres ont compris que j'ai des problèmes de concentration et d'hypersensibilité, que la manutention est complexe avec les billets et certains déplacements, que j'aime être traité comme tout le monde, etc. Les milieux que je côtoyais ont tous changé leurs pratiques pour me faire vivre de belles expériences. Certains théâtres savent aussi qu'il peut m'être difficile de me rendre ou de trouver un accompagnateur. Si j'ai un imprévu, ils acceptent de changer la date de mon billet pour me permettre de voir la pièce. À force d'être présents, les comédiens en ont fait de même, et ceux-ci n'hésitaient pas à venir vers moi pour me demander ce que j'avais pensé du jeu.

Pour moi, savoir que mon handicap n'est pas central et que je suis considéré comme un spectateur assidu, c'est plus que de l'accessibilité! C'est une intégration dans un milieu où je voulais avoir une place depuis longtemps. J'ai enfin trouvé ma place dans le casse-tête qu'on appelle la vie!

Un rêve devenu réalité

Je commence à récolter les fruits de mon labeur. Les responsables des théâtres viennent vers moi pour des conseils et une opinion sur leurs initiatives. En septembre dernier, j'ai coanimé le premier gala MTL ART ACCESSIBLE, qui avait comme but de présenter les initiatives en termes d'accessibilité, et qui fut tout un succès!

La quantité de spectacles que je vois ne me déplaît nullement, pour la simple et bonne raison que dans une salle, je ne sens plus mon handicap. Je vis une histoire et je me sens à ma place. C'est une thérapie par l'art. Il est certain que j'aimerais monter sur scène, mais je vis ma propre pièce à longueur d'année.

En conclusion, je dirais à toute personne dans ma situation qu'il y a une place pour vous et que vous devez la prendre. On vous attend et vous avez beaucoup à offrir. On a besoin de vous. Il faut seulement prendre son courage à deux mains, accepter que ça ne sera pas toujours facile, mais qu'au bout du compte, ça en vaudra franchement la peine! Sans oublier sa réalité, être intégré dans un milieu qui t'accueille à bras ouverts, quel qu'il soit, permet de se dépasser et de voir son quotidien d'un autre angle. Faites le saut, ça en vaut le coup!

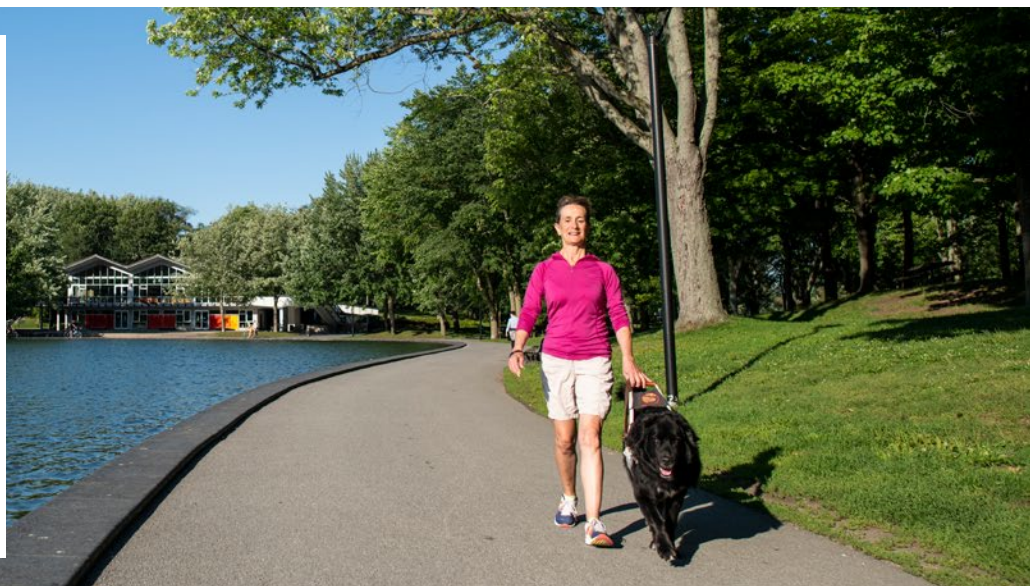
Photos d'Alexandre en compagnie de :

- 1 Daniel Brière, metteur en scène et comédien
- 2 Rafael Payare, chef d'orchestre de l'Orchestre symphonique de Montréal (OSM)
- 3 Louise Richer, directrice de l'école nationale de l'humour
- 4 Widemir Normil, comédien avec qui Alexandre a joué dans l'émission « 30 vies »



Que vous décidiez de voyager au Québec ou d'explorer une destination internationale, voici des articles pour planifier votre aventure :

- Préparer votre voyage accessible
- Voyager avec un accompagnateur
- Voyager avec un chien d'assistance
- Des sites Web inspirants



© TQ/G.Leroy

Préparer votre voyage accessible : les étapes à suivre

► Voyager est une source de découvertes, d'épanouissement et de bien-être. Lorsque l'on est en situation de handicap, ces expériences peuvent être enrichissantes, mais elles nécessitent une préparation minutieuse pour garantir un voyage fluide et accessible.

Analyser ses besoins : une étape fondamentale

La première étape pour organiser un voyage accessible consiste à bien comprendre ses propres besoins. Cette analyse est cruciale pour éviter les imprévus et maximiser le confort.

Posez-vous les questions suivantes :

- Quels sont vos objectifs pour ce voyage? Est-ce pour vous détendre, découvrir une nouvelle culture ou assister à un événement?
- Quels équipements essentiels devrez-vous emporter ou louer sur place? Par exemple, un fauteuil roulant motorisé, une chaise de douche ou des aides spécialisées.
- Avez-vous besoin d'assistance personnelle ou d'un accompagnateur? Si oui, préférez-vous

voyager avec une personne de confiance, un professionnel formé ou embaucher quelqu'un à destination? (Consultez l'article *Voyager avec un accompagnateur : faire le bon choix*, présenté plus loin pour plus d'information à ce sujet)

Cette réflexion vous aidera à identifier vos priorités et les ressources nécessaires pour un voyage sur mesure.

Choisir la destination idéale

Le choix de la destination est une étape excitante, mais il doit tenir compte de nombreux critères d'accessibilité :

- **Les infrastructures** : privilégiez les villes ou régions avec des infrastructures adaptées, comme les rampes d'accès, des trottoirs en bon état et des transports publics accessibles.
- **Le climat** : tenez compte de vos préférences et des contraintes, comme l'humidité ou les risques météorologiques.
- **Les lois locales** : renseignez-vous sur les droits des personnes handicapées et les attitudes culturelles envers le handicap dans le pays de destination.

Nous vous recommandons de commencer par des destinations qui jouissent d'une bonne réputation en matière d'accessibilité, comme les grandes villes ayant accueilli des événements internationaux (par exemple, les Jeux paralympiques) ou des lieux bien référencés par des pairs.

Organiser les déplacements

Un déplacement réussi repose sur le choix du bon moyen de transport et une planification minutieuse.

1. Transport aérien

Si vous prenez l'avion, informez la compagnie aérienne de vos besoins spécifiques lors de la réservation. Les compagnies canadiennes, par exemple, offrent la gratuité pour un accompagnateur sous certaines conditions. Vérifiez si votre aide à la mobilité (fauteuil roulant, batterie au lithium) est compatible avec leurs règlements.

2. Transport local

À destination, privilégiez les options accessibles comme les taxis adaptés, les bus à plancher surbaissé ou les métros équipés d'ascenseurs. Pensez à consulter les sites des réseaux de transport locaux pour planifier vos trajets en amont.

3. Location de véhicule adapté

Si vous souhaitez conduire, des véhicules adaptés avec commandes manuelles ou rampes d'accès peuvent être loués. Faites votre réservation le plus tôt possible pour éviter les désagréments de pénurie, surtout en haute saison. Sachez que si

vous avez une vignette de stationnement, celle-ci est également valide dans tous les pays membres du Forum International des Transports (FIT). Même si l'apparence de la vignette est différente d'un pays à l'autre, sa valeur reste la même

4. Croisières et transports maritimes

Les croisières offrent souvent un excellent niveau d'accessibilité avec des cabines adaptées et des services personnalisés. Assurez-vous cependant que les escales sont bien équipées pour le débarquement des personnes en situation de handicap.

Réserver l'hébergement adapté

Trouver un hébergement accessible nécessite des recherches approfondies et des échanges avec l'établissement. Voici quelques questions à poser avant de réserver :

- Les chambres sont-elles sans marche, avec un espace suffisant pour circuler?
- La salle de bain est-elle équipée d'une douche sans seuil, d'un banc de douche et de barres d'appui?
- L'établissement dispose-t-il d'un ascenseur et d'accès aux espaces communs comme le restaurant ou la piscine?

Lorsque vous réservez, demandez des photos pour confirmer l'aménagement de la chambre et des installations. Si nécessaire, explorez les options de location d'équipement spécialisé, comme un lève-personne ou une chaise de douche.



© Agence Koda

Se procurer les documents nécessaires

Un voyage réussi dépend également d'une bonne préparation administrative :

- **Passeport et visa** : Pour les destinations à l'international, assurez-vous que votre passeport est valide pendant toute la durée de votre séjour et, dans certains cas, jusqu'à six mois après votre retour. Vérifiez les exigences en matière de visa pour le pays de destination.
- **Assurances** : Souscrivez une assurance voyage adaptée, incluant la couverture pour les équipements médicaux et les soins de santé. Prenez en compte vos conditions médicales préexistantes.
- **Cartes d'accompagnement** : Si vous voyagez au Canada, la Carte Accès 2 peut offrir des avantages pour les accompagnateurs ou des rabais sur certains services. Au Québec, la Carte d'accompagnement loisir (CAL) est l'option de choix. Validez la disponibilité de ce type de programme dans la destination que vous souhaitez visiter.

Préparer les bagages et équipements

Lorsque tout est planifié, il reste l'étape cruciale des bagages :

- **Aides à la mobilité** : Vérifiez l'état de vos équipements avant de partir. Pour les fauteuils roulants motorisés, assurez-vous que le chargeur

est compatible avec le système électrique du pays de destination.

- **Trousse de secours** : Apportez des pièces de rechange, comme des chambres à air, et conservez un ensemble de réparation de base pour pallier les éventuels incidents.
- **Articles essentiels** : Prévoyez des vêtements adaptés au climat, vos médicaments pour toute la durée du voyage et des accessoires utiles comme des adaptateurs électriques.

Voyager en toute confiance

Un voyage accessible demande du temps et de l'organisation, mais les outils et ressources disponibles aujourd'hui simplifient grandement le processus. En suivant ces étapes, vous serez prêt à explorer le monde en toute confiance et à profiter pleinement de chaque moment. Kéroul et ses partenaires restent des alliés précieux pour favoriser une expérience de voyage inclusive et enrichissante. Avec une bonne préparation, rien n'est hors de portée, et chaque destination devient une opportunité de découverte et d'aventure.

Pour en savoir plus...

Vous souhaitez en savoir davantage sur la préparation d'un voyage? Continuez votre lecture ou visitez la section [Voyage](#) du site de Kéroul keroul.qc.ca ou le blogue *Le Québec pour tous* propulsé par Kéroul leQuebecPourTous.com.



Auberge Godefroy © Promo Accès



© TQ/G.Leroy



UN CAMPING COMPLÈTEMENT ADAPTÉ AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE



Prêt-à-camper • 5 sites avec dalle de béton et foyers surélevés
Bloc sanitaire • Salle communautaire • Buanderie
Tapis de plage • Jeux d'eau



Certification
Kéroul
Partenaire de découvertes
accessibles



RÉSERVEZ MAINTENANT
campingduparc.ca



950, Ch. Principal, Saint-Mathieu-Du-Parc (Qc) G0X 1N0

819 532-2133

Voyager avec un accompagnateur : faire le bon choix

Il se pourrait qu'au quotidien, vous soyez entièrement autonome grâce à un environnement adapté, mais que vous ayez besoin d'un coup de pouce pour certaines tâches en voyage. Si vous avez besoin d'assistance physique ou de soins au quotidien ou à l'occasion, vous pourriez décider de partir avec un accompagnateur.

Explorer vos options

Avant de prendre une décision, nous vous recommandons d'évaluer les avantages et les inconvénients des différents scénarios : voyager avec une personne de votre entourage, voyager avec une personne du Québec formée pour vous assister ou embaucher une personne à destination par l'entremise d'une agence.

1. Voyager avec une personne de votre entourage

Cette option est souvent économique et rassurante, car votre proche connaît vos besoins et votre mode de vie. Vous pouvez partager les moments forts du voyage avec une personne de confiance. Cependant, elle peut aussi présenter des limites : si cette personne n'est pas formée, elle pourrait se blesser en vous aidant, ou être limitée dans sa capacité à profiter pleinement du voyage.

2. Faire appel à un professionnel formé au Québec

Cette option garantit un accompagnement de qualité par une personne connaissant vos besoins spécifiques. Elle est idéale pour un soutien fiable et professionnel, notamment pour les tâches techniques ou les soins médicaux. En revanche, cela peut représenter un coût supplémentaire, incluant le salaire de l'accompagnateur ainsi que ses frais de déplacement et d'hébergement.

3. Embaucher une personne à destination

Cette solution permet de bénéficier d'une assistance ponctuelle sans avoir à couvrir les frais de transport et d'hébergement d'un accompagnateur. Elle offre également l'opportunité de se connecter avec une personne locale.



© Simon Laroche

Cependant, la barrière linguistique ou culturelle peut compliquer l'interaction, et la qualité de l'assistance peut varier.

Se préparer ensemble

Quelle que soit l'option choisie, il est essentiel de bien préparer le voyage avec votre accompagnateur. Prenez le temps de discuter des besoins, des attentes et des tâches à réaliser. Prévoyez également des moments pour pratiquer les techniques d'assistance nécessaires.

Voyager avec un accompagnateur bien choisi permet de vivre des expériences enrichissantes tout en assurant sécurité et confort.

Voyager avec un chien d'assistance : ce qu'il faut savoir

► Pour plusieurs, voyager avec un chien d'assistance est essentiel pour maintenir leur autonomie et leur confort. Cependant, cette expérience nécessite une préparation minutieuse.

Règles générales et législations

Dans la plupart des pays occidentaux, voyager avec un chien d'assistance est un droit reconnu. Cela inclut l'accès à tous les types de bâtiments publics et privés, ainsi qu'aux moyens de transport. Toutefois, ce droit n'est pas universel. Dans certains pays, les lois locales ou les perceptions culturelles envers les chiens peuvent limiter cet accès. Avant de partir, contactez l'ambassade ou le consulat canadien du pays de destination pour vous informer sur les règlements en vigueur et les attitudes locales.

Préparer le voyage

Quelques préparatifs spécifiques sont nécessaires pour voyager sans souci avec votre chien d'assistance :

- **Documents officiels** : Ayez toujours avec vous une attestation officielle de l'école de formation de votre chien. Cette lettre ou carte peut être demandée à tout moment pour justifier l'accès à certains lieux ou services.
- **Compagnies de transport** : Informez les compagnies aériennes, ferroviaires ou maritimes de votre besoin au moins 48 heures à l'avance, mais le plus tôt est le mieux. Cela leur permet de prévoir un siège supplémentaire ou un espace suffisant pour votre chien.
- **Zones de soulagement** : Certains navires de croisière et infrastructures de transport, comme les aéroports, disposent de zones de soulagement pour les chiens. Vérifiez leur disponibilité avant de réserver.



© Jordane Munger

Restrictions spécifiques

Certaines destinations, comme l'Australie ou certaines îles des Antilles, imposent des restrictions sévères pour éviter l'introduction de maladies animales comme la rage. Cela peut inclure une quarantaine pour le chien ou même une interdiction totale d'accès. Renseignez-vous à l'avance sur ces restrictions pour éviter toute mauvaise surprise.

Nourriture et soins vétérinaires

La nourriture pour chien peut varier d'un pays à l'autre. Si celle disponible sur place diffère de celle que consomme votre chien, adaptez progressivement son alimentation avant de partir ou apportez suffisamment de sa nourriture habituelle. Renseignez-vous aussi sur les services vétérinaires locaux en cas de besoin.

Les meilleures plateformes pour planifier un voyage

► Voyager en toute autonomie est désormais facilité grâce à des applications et plateformes spécialement conçues pour les voyageurs en situation de handicap. Voici quelques outils indispensables.

AccessTrip

Site Web : acesstrip.org

Cette plateforme collaborative réunit des informations pratiques sur l'accessibilité de divers lieux à travers le monde. Les utilisateurs peuvent consulter et partager leurs expériences sur les transports, l'hébergement et les attractions touristiques. AccessTrip est une référence pour planifier un voyage inclusif.

Curb Free with Cory Lee

Site Web : curbfreewithcorylee.com

Le blogue de Cory Lee, un voyageur en fauteuil roulant, regorge de récits inspirants et de conseils pratiques. Il couvre des destinations à travers le monde et partage des astuces pour les personnes en fauteuil roulant. Ses expériences personnelles et son expertise rendent ce blogue incontournable pour les voyageurs à mobilité réduite.

Wheelmap

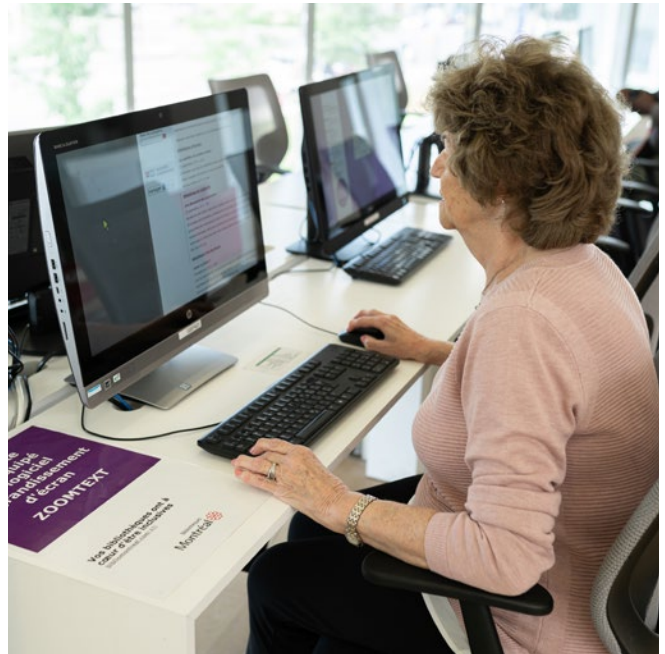
Site Web : wheelmap.org

Wheelmap est une carte interactive qui permet de repérer les lieux accessibles autour de vous, grâce aux contributions des utilisateurs. Que vous soyez en déplacement ou à la recherche d'un restaurant accessible, Wheelmap est une aide précieuse pour naviguer facilement.

I Wheel Travel

Site Web : iwheeltravel.com

Ce blogue en français partage des récits de voyage inspirants et pratiques pour les personnes à mobilité réduite. En plus des conseils sur l'accessibilité, il offre une vision personnelle et engageante du voyage



© Guillaume Milette

inclusif. Les articles mettent en avant des destinations variées et des astuces spécifiques pour voyager en toute sérénité.

Handilol

Site Web : handilol.com

Handilol est un blogue spécialisé dans le partage d'expériences de voyages accessibles en fauteuil roulant. Les auteurs explorent des villes en France et à l'international. Leurs itinéraires, conseils et photos offrent une vision concrète de l'accessibilité des lieux visités pour une personne en situation de handicap et son accompagnateur.

Le site de Kéroul : Le Québec pour tous

Site Web : lequebecpourtous.com

Pour ceux qui voyagent au Québec, *Le Québec pour tous* de Kéroul est une plateforme exhaustive recensant les établissements touristiques accessibles. Il propose des fiches détaillées pour chaque site avec des indications claires sur leur niveau d'accessibilité.

« Nous avons besoin de vous pour rendre la culture et le tourisme plus accessibles aux personnes en situation de handicap! »

– Isabelle Ducharme, présidente du conseil d'administration

Faire un don

- En ligne sur www.keroul.qc.ca/dons.html (CanaDon)
- Par la poste, envoyez votre chèque à
Kéroul, 7665, boul. Lacordaire, Montréal (Québec) H1S 2A7.
- Par téléphone au 514 252-3104, par carte de crédit (Visa ou Mastercard).



Devenir membre

- adhésion individuelle : 25 \$
- adhésion corporative : 75 \$

L'abonnement au *Baladeur* est compris dans l'adhésion.
Remplissez le formulaire en ligne
sur www.keroul.qc.ca/formulaire-adhesion.html.

 **Kéroul**
Partenaire de découvertes
accessibles