

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
Année 2024

ACTIVITÉS	ORGANISME	CLIENTÈLE	SITE INTERNET	CONTACT	COMMENTAIRES
BASKET-BALL EN FAUTEUIL ROULANT	Bulldogs	Personne en fauteuil roulant (ou toute autre personne qui souhaite se placer dans un fauteuil pour participer)	Page Facebook https://www.facebook.com/profile.php?id=100054229311425	Monsieur Thomas Tremblay (418) 988-0792 thomastremblay31@hotmail.com	Prêt de fauteuil de basketball possible sur place pour essai. Jeudi soir 19h et samedi 10h30 à 12h à l'école Wibrod-Bhérier.
ESCRIME	Club d'escrime STH de Québec	Personne de 8 à 14 ans et personne de 15 ans et plus vivant avec tous les types de limitation	https://www.eskrimesth.com/inscriptions/besoins-adapt%C3%A9s	Jean-François Dorval (418) 651-4748 info@eskrimesth.com	Cours pour les 8 à 14 ans débute le jeudi 21 septembre de 18h30 à 19h45. Cours pour les 15 ans et plus de mercredi de 18h30 à 19h45 et commence le mercredi 20 septembre 180\$ pour une session de 12 cours et tout le matériel est fourni. Centre Édouard-Lavergne (390 Rue Arago O, Québec, QC G1K 2J3).
VOLLEY-BALL EN FAUTEUIL	Mémo-Québec	Personne en fauteuil roulant ou avec une déficience motrice	https://www.moelleepiniere.com/	Édouard Boucher (514) 341-7272 poste 223 eboucher@moelleepiniere.com	Jeudi de 13h30 à 16h00 au gymnase de l'IRDPO (525 boul. Hamel). Il faut écrire d'avance pour être au courant de la tenue de l'activité.

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
Année 2024

PROGRAMME D'HABILITÉ SUR FAUTEUIL ROULANT	Adaptavie	Personne en fauteuil roulant manuel	www.adaptavie.org Onglet <i>Programmation</i>	Monsieur Alexis Chevanon (418) 529-9238 poste 226 sante@adaptavie.org	Lundi 12h30 aux Galeries Charlesbourg dès le 18 septembre jusqu'au 4 décembre.
COURS VIRTUELS	Adaptavie	Personne ambulante avec ou sans aide technique	www.adaptavie.org Onglet <i>Programmation</i>	Monsieur Alexis Chevanon (418) 529-9238 poste 226 sante@adaptavie.org	Horaire variable, consultez le site internet pour plus d'informations. Équilibre, cardiofit adapté, musculation et à l'aise sur chaise.

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
Année 2024

ACTIVITÉS	ORGANISME	CLIENTÈLE	SITE INTERNET	CONTACT	COMMENTAIRES
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	Adaptavie	Personne de 14 ans et plus vivant avec une déficience physique ou une déficience intellectuelle légère	www.adaptavie.org Onglet <i>Programmation</i>	Monsieur Alexis Chevanon (418) 529-9238 poste 226 sante@adaptavie.org	Horaire variable aux Galeries Charlesbourg.
HOCKEY LUGE	Adaptavie	Personne autonome, avec ou sans limitation physique	www.adaptavie.org Onglet <i>Programmation</i>	Madame Catherine Renauld Robitaille (418) 529-9238 poste 232 evenement@adaptavie.org	Dimanche de 7h30 à 9h10 au Centre sportif Marc-Simoneau dès le 1 ^{er} octobre jusqu'au 10 décembre.
HOCKEY COSOM	Adaptavie	Personne ambulante de 14 ans et plus vivant avec une déficience physique ou intellectuelle légère	www.adaptavie.org Onglet <i>Programmation</i>	Madame Catherine Renauld Robitaille (418) 529-9238 poste 232 evenement@adaptavie.org	Mardi à 18h au gymnase de l'IRD PQ (525 boul. Hamel) dès le 19 septembre jusqu'au 5 décembre.
HOCKEY POUR TOUS	Adaptavie		www.adaptavie.org Onglet <i>Programmation</i>	Madame Catherine Renauld Robitaille (418) 529-9238 poste 232 evenement@adaptavie.org	
GOALBALL	Adaptavie	Personne vivant avec une déficience visuelle	www.adaptavie.org Onglet <i>Programmation</i>	Madame Catherine Renauld Robitaille (418) 529-9238 poste 232 evenement@adaptavie.org	Lundi à 18h au gymnase de l'IRD PQ (525 boul. Hamel) dès le 18 septembre jusqu'au 4 décembre.

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches

Année 2024

<p>RUGBY EN FAUTEUIL ROULANT</p>	<p>Adaptavie</p>	<p>Personne de 16 ans et plus, quadriplégique ou vivant avec une atteinte motrice (3 membres atteints minimums sur 4)</p>	<p>www.adaptavie.org Onglet médias et publications</p>	<p>Madame Catherine Renauld Robitaille (418) 529-9238 poste 232 evenement@adaptavie.org</p>	<p>Dès le 19 septembre, le mardi et jeudi 16h au gymnase de l'IRD PQ (525 boul. Hamel) jusqu'au 7 décembre.</p> <p>Entraînement compétitif supervisé, apprentissage des habiletés techniques et tactiques du rugby en fauteuil roulant.</p>
<p>SKI ALPIN ADAPTÉ</p>	<p>La Fondation des sports adaptés Stoneham</p>	<p>Personne avec déficience physique/visuelle</p> <p>Activités offertes pour Olympiques spéciaux (Déficience intellectuelle)</p>	<p>https://ski-stoneham.com/ski-adapte</p>	<p>1.800.463.6888 #537</p>	<p>Possibilité de cours, utilisations d'équipements adaptés avec moniteur certifié. Pour tout type de clientèle (déficience physique, visuelle, intellectuelle).</p> <p>Dès 3 ans.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ski debout - Ski assis (bi-ski ou mono-ski), - Ski avec marchette - Chaise entièrement pilotée.
<p>SKI ALPIN ADAPTÉ</p>	<p>Mont Saint-Anne</p>	<p>Personne avec déficience physique/visuelle</p>	<p>https://mont-sainte-anne.com/ski-adapte</p>		<p>Cours offerts et prêt d'équipement adapté</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aide technique aux personnes avec une déficience visuelle - Ski à 3 traces à l'aide de béquilles-ski (stabilos) - Skis à 4 traces à l'aide de béquilles-ski (stabilos) pour personnes avec des difficultés motrices - Ski assis à l'aide de béquilles-ski (stabilos) - Ski promenade assis pour usagers à mobilité réduite

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches

Année 2024

SKI ALPIN ADAPTÉ	Mont Orignal	Personne avec déficience physique Enfant 5 ans et plus et adultes	www.montoriginal.com/ski-adapte		Ski promenade assis avec pilote accompagnateur 75\$ pour 2h, billet offert à l'accompagnateur.
SKI ALPIN ADAPTÉ	Les stations suivantes ont également des moniteurs formés : Mont Grand Fond, Massif du sud, massif de Charlevoix. Possibilité à la carte au Relais selon présence de moniteurs formés.				
SKI NAUTIQUE	2 à 4 sorties seront organisées à l'été 2024 en partenariat avec La Fondation Des Sports Adaptés au Lac St-Joseph. Pour information (à venir pour Québec) : https://sportsadaptes.ca/programme-dete 450-243-5985 info@sportsadaptes.ca				
PLANCHE À PAGAIE ADAPTÉE	Adaptavie	Clientèle : personnes ayant des limitations motrices	https://www.adaptavie.org/clubs-sportifs-adaptes/	418 529-9238 info@adaptavie.org	Sorties de groupe hebdomadaires sur planches de paddleboard adaptées qui favorisent l'autonomie et permettent une pratique sécuritaire et amusante. Pré-requis : être capable de se transférer sur la planche de façon autonome

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
Année 2024

ACTIVITÉS	ORGANISME	CLIENTÈLE	SITE INTERNET	CONTACT	COMMENTAIRES					
EN FORME ET AUTONOME	Adaptavie	Personne autonome de 55 ans et + vivant avec des problèmes de santé mineurs	www.adaptavie.org Onglet <i>Programmation</i>	Madame Marie-Pier Goulet (418) 529-9238 poste kin@adaptavie.org						
PARA-NATATION	Club de natation de Québec (CNQ)	Personne de 7 ans et plus, marcheurs ou en fauteuil roulant vivant avec des limitations motrices	www.cnq.club	Madame Myriam Desroches direction@cnq.club (418) 656-5837	Critères : savoir nager 5 m sans aide flottant, capacité à se transférer seul et d'être autonome au vestiaire. Les paranageurs seront jumelés aux groupes réguliers.					
	Rouge et Or Natation Université Laval	Pour les jeunes présentant une déficience physique (marcheur ou non) ou visuelle. Déficience intellectuelle(S14) Âge: à partir de 10 ans Pré-requis: aisance en milieu aquatique, pouvoir nager 21m	www.rougeetornatation.com/fr/para_natation	Samuel Matte: sammatte01@gmail.com (entraîneur Rouge et Or natation) Tel: 418-656-2131 poste 411338	Horaire <table border="1"> <tr> <td>Lundi</td> <td>17h30-19h00</td> </tr> <tr> <td>Jeudi</td> <td>16h30-17h30</td> </tr> <tr> <td>Samedi</td> <td>10h00-11h30</td> </tr> </table>	Lundi	17h30-19h00	Jeudi	16h30-17h30	Samedi
Lundi	17h30-19h00									
Jeudi	16h30-17h30									
Samedi	10h00-11h30									

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
Année 2024

<p>COURS DE NATATION</p>	<p>BALEIN'eau</p>	<p>BALEIN'eau se veut d'abord et avant tout un service adapté à la réalité des enfants ayant des besoins particuliers qui ne leur permettent pas d'intégrer un groupe de natation régulier.</p>	<p>www.balein-eau.com</p>	<p>BALEIN'eau 100 ch. Ste-Foy Québec (Qc) G1R 1T2 baleineauqc@gmail.com Tél : 418-720-0372</p>	<p>BALEIN'eau signifie <i>Bains d'Apprentissage Ludique par Encadrement INDividualisé dans l'eau.</i> Notre objectif est d'offrir des cours de natation accessibles et adaptés à la réalité des jeunes ayant des besoins particuliers, parce que tous les enfants devraient pouvoir jouer dans l'eau!</p>
<p>NAGE SYNCHRONISÉE ADAPTÉE</p>	<p>Québec Excellence synchro</p>	<p>Clientèle: Toute personne ayant des besoins particuliers (déficience intellectuelle, TSA, déficience physique, santé mentale, trouble de comportement et d'adaptation et besoins socio-affectifs)</p>	<p>www.nagesynchrodequebec.weebly.com/ Sous l'onglet : Nos réseaux puis sélectionner : Adapté https://nagesynchrodequebec.weebly.com/adapteacute.html</p>	<p>Page Facebook: https://www.facebook.com/quebecexcellence Courriel : ges.recreatif.regional@gmail.com</p>	<p>Cours privé ou en groupe offert avec un entraîneur formé selon le programme Allez à l'eau et supervisé par le club Québec excellence Synchro Natation artistique adaptée :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Création de chorégraphie · Développement de la proprioception et de la mise en aise dans l'eau · Intégration des notions de bases de la natation · Développement de la souplesse <p>Le participant peut avoir recours à une aide flottante au besoin. Offert pour les enfants entre 4 et 17 ans Pour accéder aux services, les participants doivent se diriger sur le site internet du club Québec excellence synchro et s'inscrire via la plateforme Qidigo.</p>

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches

Année 2024

					<p>Horaire à déterminer selon les disponibilités des entraîneurs et des participants</p> <p>Saison d'automne débutant la semaine du 15 septembre 2025 et se terminant le 7 décembre 2025 avec notre gala de Noël.</p> <p>Possibilité pour les athlètes de participer à des compétitions régionales et/ou provinciales.</p>
<p>KINÉSIOLOGIE EN PISCINE – EN FORME ET AUTONOME</p>	Adaptavie	Personne de 55 ans et plus autonomes	www.adaptavie.org	Madame Marie-Pier Goulet (418) 529-9238 poste kin@adaptavie.org	Mardi et jeudi à 12h30 à la piscine de BourgRoyal dès le 2 octobre jusqu'au décembre.
<p>KINÉSIOLOGIE EN PISCINE – LÉSIONS MÉDULLAIRES</p>	Adaptavie	Personne vivant avec des lésions médulla	www.adaptavie.org	<p>EVELYNE ASSELIN Coordonnatrice – Santé volet post-réadaptation 418-529-9238 poste 229 525, boulevard Wilfrid-Hamel Est, local F-122 Québec (QC) G1M 2S8</p>	<p>Jeudi 11h et vendredi 13h dès le 3 octobre jusqu'au 3 décembre à la piscine de l'IRDPO (525 boul. Hamel).</p> <p>Critères : savoir nager seul et être autonome au vestiaire ainsi qu'à l'entrée à l'eau</p>

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
Année 2024

ACTIVITÉS	ORGANISME	CLIENTÈLE	SITE INTERNET	CONTACT	COMMENTAIRES
KINÉSIOLOGIE EN PISCINE - DOULEURS CHRONIQUES	Adaptavie	Personne vivant avec douleurs chroniques	www.adaptavie.org	EVELYNE ASSELIN Coordonnatrice – Santé volet post-réadaptation 418-529-9238 poste 229 525, boulevard Wilfrid-Hamel Est, local F-122 Québec (QC) G1M 2S8	Lundi 9h30 dès le 2 octobre jusqu'au 4 décembre au Centre de loisir MonseigneurDe Laval Critères : savoir nager seul et être autonome au vestiaire ainsi qu'à l'entrée à l'eau
KINÉSIOLOGIE EN PISCINE - SCLÉROSE EN PLAQUES ET MALADIE NEUROMUSCULAIRE	Adaptavie	Personne vivant avec la sclérose en plaques ou une maladie neuromusculaire	www.adaptavie.org	EVELYNE ASSELIN Coordonnatrice – Santé volet post-réadaptation 418-529-9238 poste 229 525, boulevard Wilfrid-Hamel Est, local F-122 Québec (QC) G1M 2S8	Lundi 10h30 dès le 2 octobre jusqu'au 4 décembre au Centre de loisir MonseigneurDe Laval. Critères : savoir nager seul et être autonome au vestiaire ainsi qu'à l'entrée à l'eau
BAIN CONSULTATION	Adaptavie	Personne vivant avec tous les types de limitation	www.adaptavie.org	EVELYNE ASSELIN Coordonnatrice – Santé volet post-réadaptation 418-529-9238 poste 229 525, boulevard Wilfrid-Hamel Est, local F-122 Québec (QC) G1M 2S8	Lundi 11h et vendredi 14h à la piscine de l'IRDPO (525 boul. Hamel) dès le 2 octobre jusqu'au 8 décembre. Critères : savoir nager seul et être autonome au vestiaire ainsi qu'à l'entrée à l'eau. Accompagnateur non disponible, il faut prévoir un accompagnateur au vestiaire et à l'entrée à l'eau au besoin.

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
Année 2024

NATATION ADULTE	Adaptavie	Personne vivant avec une déficience visuelle ou non	www.adaptavie.org	<p>EVELYNE ASSELIN Coordonnatrice – Santé volet post-réadaptation 418-529-9238 poste 229 525, boulevard Wilfrid-Hamel Est, local F-122 Québec (QC) G1M 2S8</p>	<p>Vendredi 12h à la piscine de l'IRDPO (525 boul. Hamel) dès le 2 octobre jusqu'au 8 décembre.</p> <p>Critères : savoir nager seul et être autonome au vestiaire ainsi qu'à l'entrée à l'eau. Accompagnateur non disponible, il faut prévoir un accompagnateur au vestiaire et à l'entrée à l'eau au besoin.</p>
NATATION ENFANTS	Adaptavie	Enfants de 5 à 10 ans présentant une déficience physique, visuelle, intellectuelle, TSA	www.adaptavie.org	<p>EVELYNE ASSELIN Coordonnatrice – Santé volet post-réadaptation 418-529-9238 poste 229 525, boulevard Wilfrid-Hamel Est, local F-122 Québec (QC) G1M 2S8</p>	<p>Cours offerts au bassin du 2975 chemin Saint-Louis.</p> <p>Usagers classés selon leur niveau de natation.</p> <p>Natation 1 : débutants Natation 2 : initiés</p> <p>Cours avec parents accompagnateurs</p>
BAINS ANIMÉS	Adaptavie	Multi clientèle, jeunes adultes, enfants et adolescents		<p>EVELYNE ASSELIN Coordonnatrice – Santé volet post-réadaptation 418-529-9238 poste 229 525, boulevard Wilfrid-Hamel Est, local F-122 Québec (QC) G1M 2S8</p>	<p>Activité offerte au bassin du 2975 chemin Saint-Louis.</p> <p>Les usagers qui n'ont pas acquis la continence doivent porter une protection appropriée (culottes de piscines jetables pour enfants ou lavables en forma adulte). Aucune couche permise.</p>

**Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
Année 2024**

ACTIVITÉS	ORGANISME	CLIENTÈLE	SITE INTERNET	CONTACT	COMMENTAIRES
PARA-ESCALADE	Accès grimpe	Personne vivant avec tous les types de limitation	http://accesgrimpe.com/	info@accesgrimpe.com	Calendrier des activités à venir pour la région de Québec. Le 10 septembre, le 1 ^{er} octobre et le 5 novembre de 10h à 13h Complexe Promutuel à Victoriaville. Activité gratuite, mais sur inscription obligatoire
CHEERLEADING ADAPTÉ	Académie Saint-Louis	À partir de 12 ans pour les dans l'année 2024, pour les personnes vivant avec déficience intellectuelle ou physique	https://aslouis.qc.ca/programmes/cheerleading/	joshua.crerar.koshuba@aslouis.com	Les sélections se déroulent le 10 septembre de 13h à 15h au gymnase de l'Académie Saint-Louis. Après cette date, veuillez contacter le club.
COURS DE GROUPE VARIÉS	Synapse	Personne vivant avec tous les types de limitation	www.cliniquesynapse.ca/services/cours-en-groupe/	(418) 842-7888 info@cliniquesynapse.ca	Cours en virtuel et en présentiel (mise en forme, boxe adaptée, rame adaptée, TRX, etc.)
CURLING EN FAUTEUIL ROULANT	Club curling Victoria	Personne vivant avec tous les types de limitation	www.ccv.qc.ca/fauteuil.html	Jacques Palasse (418) 626-5811 palaj@videotron.ca	

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
Année 2024

BOCCIA	Association Lion Boccia Québec	Personne vivant avec tous les types de limitation	Page Facebook https://www.facebook.com/ASSLIONBOCCIAQUEBEC/	lion.boccia.quebec@hotmail.com	
ÉQUITATION THÉRAPEUTIQUE	Centre Pégase	Jeunes ayant une déficience physique ou intellectuelle, un trouble de comportement, de développement, d'adaptation, d'apprentissage et/ou un TSA	http://www.centrepegase.com/equitati-on-therapeutique.html	info@centrepegase.com (581) 999-2525	Les séances sont organisées selon les critères de l'Association Canadienne d'Équitation Thérapeutique (ACET). Différentes formules de cours : cours privé, camps de vacances et sortie scolaire.
ÉQUITATION THÉRAPEUTIQUE	Centre d'équitation thérapeutique			418-633-2671/ 418-635-1262 arielle1010@outlook.fr	2002 route du Fleuve Les Éboulements
JOURNÉES RÉPITS	Adaptavie	Groupes en déficience physique (10 à 30 ans) Ratio d'accompagnement: 1 pour 3 Groupes en déficience intellectuelle (8 à 50 ans) Ratio d'accompagnement: 1 pour 3	www.adaptavie.org	418 529-9238 info@adaptavie.org	

**Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
Année 2024**

ACTIVITÉS	ORGANISME	CLIENTÈLE	SITE INTERNET	CONTACT	COMMENTAIRES
INITIATIONS AUX PARASPORTS	Ville de Lévis, ARLPH Chaudière et Appalaches, et Audelà des Limites	Personne vivant avec une déficience physique (8 ans à adulte)	https://parasportsquebec.com/programmes/au-dela-des-limites/	<p>Monsieur Pierre Quintin bur: 418.833.4495, cell: 418.580.1250 projet@arlyphca.com</p> <p>Sports d'initiation mensuels et dates : 8 octobre : Paracyclisme 5 novembre : Tennis en fauteuil roulant 3 décembre : Hockey luge</p>	<p>Les initiations aux sports adaptés sont offertes à tous les dimanches matin de 10h à 11h30, Les participants, seront initiés par des entraîneurs d'expérience à plusieurs sports</p> <p>À raison d'une fois par mois, les participants seront initiés à un sport différent (paracyclisme, hockey luge, Tennis en fauteuil) dont la séance sera animée par la fédération sportive provinciale de la discipline. Session d'automne : les dimanches du 17 septembre au 17 décembre 2023 (14 semaines)</p> <p>Lieu: École secondaire Horizon 200 Rue Arlette-Fortin, Saint-JeanChrysostome, QC G6Z 3B9, Canada</p>
SOCCER ADAPTÉ	Phénix des Rivières	Personne de 6 ans et plus vivant avec une déficience intellectuelle, une déficience physique, un trouble du spectre de l'autisme, etc.	https://www.csrq.qc.ca/fr/page/inscription/soccer_adapte.html	Mme Marie-Michelle Thériault	La saison automne-hiver se déroule de la mi-octobre à fin avril. À l'automne, nous troquons nos souliers à crampon pour des espadrilles et nous jouons en gymnase.

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
Année 2024

TAEKWENDO ADAPTÉ	Tran Fusion	Personnes de 10 ans et plus	https://www.tranfusion.ca/index.html	Madame Joliette Trân (418) 704-4440 information@tranfusion.ca	Les cours de taekwon-Do adapté auront lieu samedi 14h - 15h du 14 octobre au 2 décembre.
KARATÉ ADAPTÉ	Studios unis de Duberger	Enfants avec besoins particuliers	Duberger@studiosunis.com	Marie-Lou Fortin, éducatrice spécialisée et Ceinture noire	
BASEBALL	Baseball adapté challenger Lévis	Personnes vivant avec une déficience physique ou intellectuelle	www.baseballquebec.com/fr/page/developpement_du_sport/programme_challengeur.html	info@baseball-leviscentre.ca	L'Association de Lévis-Centre cherche toujours des façons d'amener plus de jeunes à jouer au baseball. Depuis l'été 2021, nous offrons le baseball adapté aux gens de Lévis / ChaudièreAppalaches. L'objectif du baseball adapté est de permettre aux personnes vivant avec un handicap physique ou intellectuel de s'amuser en pratiquant le baseball dans un environnement créé pour leurs besoins.
BASEBALL	Association de baseball des Patriotes de Noroît	Clientèle visée : tout jeune à besoins particuliers habitant sur la Rive-Nord de Québec (ils ont déjà un programme similaire sur la Rive-Sud).	ASSOCIATION BASEBALL NOROÎT	ASSOCIATION BASEBALL NOROÎT	Quand : mardi de 18h30 à 20h00 (début en juin). Où : Parc Delphis-Marois à St-Augustin. Nombre d'activités : entre 10 et 12 tout au long de l'été. Coût : 80\$ (plus frais). Terrain accessible pour fauteuil roulant ou autre aide technique, terrain synthétique. Soutien offert aux jeunes par joueurs de baseball du club.

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches

Année 2024

ADAPTADANSE (cours de danse adaptés)	Indépendanse École de danse	Tous âges et tous types de déficiences Accessible pour fauteuils roulants et marchettes	www.independanse.ca/description-descours/adaptadanse-cours-de-danseadaptes/	Independanse@hotmail.com Téléphone 418-609-4068	Cours de danse adaptés pour les personnes ayant des besoins particuliers. Offerts par la directrice Joanie qui est diplômée en éducation spécialisée. Les cours sont créés de façon à permettre aux danseurs de bouger selon leurs capacités, et ce, dans un environnement, chaleureux, sécurité et surtout adapté à leurs besoins.
DANSE ADAPTÉE	Studios de danse DixVersions Cours MULTIDANSE	Enfants de 7 à 9 ans ayant des besoins particuliers (déficience physique, intellectuelle, TSA, etc)	Info@studiosdixversions.com	Info@studiosdixversions.com	Cours donné par une personne ayant une formation en éducation spécialisée

* N'hésitez à communiquer avec votre physiothérapeute ou directement avec l'organisme concerné pour un complément d'informations.

** Il est à noter que la disponibilité de l'activité est toujours dépendante du nombre d'inscriptions et peut varier d'une saison ou d'une année à l'autre.

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches

Année 2024

Organismes à découvrir !



Adaptavie

Notre mission

Offrir des services adaptés et contribuer à la recherche et à l'innovation, afin de maintenir et d'améliorer le bien-être et l'autonomie des personnes vivant avec des limitations fonctionnelles.

Depuis 1980, Adaptavie ne cesse de grandir et de s'améliorer dans le but d'offrir une offre de service diversifiée qui correspond aux besoins de la population.

Pour nous joindre

418 529-9238

info@adaptavie.org

Programmation variée (entraînements en salle et en piscine, clubs sportifs, service de kinésiologie, journées répit, habileté en fauteuil roulant, café-rencontre, etc !)

Fondation des sports adaptés



<https://www.sportsadaptes.ca> info@sportsadaptes.ca

(450) 243-5985

La Fondation des sports adaptés offre des opportunités aux personnes vivant en situation de handicap physique de sortir de l'isolement et de gagner confiance en eux par la pratique de sports de plein air adaptés malgré leur limitation fonctionnelle.

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches

Année 2024

Plusieurs sports sont offerts aux jeunes : ski alpin, luge de ski de fond, SUP adapté, ski nautique, kayak, randonnée en FR tout terrain, vélo (dont tandem pour la DV), équitation.

Plusieurs de ces activités sont offertes dans la région de l'Estrie mais il y a une ouverture à ce que les bénévoles se déplacent pour des essais. À noter que Stoneham est partenaire avec l'organisme.

À surveiller : la Fondation souhaite développer l'offre dans la région de la Capitale-Nationale

Parasports Québec

<https://parasportsquebec.com/programmes/au-dela-des-limites/> mloirette@parasportsquebec.com

(514) 252-3108 poste 3460 ou 1 (833) 252-3108 poste 3460



La mission de Parasports Québec, En tant que fédération, est d'organiser et d'assurer la régie sportive des parasports. En tant que leader des parasports au Québec, l'organisme assure la promotion et le développement des parasports et de participer à la concertation des acteurs et actrices des parasports au Québec.

Le programme Au-delà des limites est un programme d'accès à la pratique parasportive. Il outille aussi les professionnel(le)s de la santé, les enseignant(e)s et les entraîneur(e)s pour promouvoir les parasports.

Outil de recherche pour trouver un sport

Trouve ton sport <https://trouvetonsport.ca> trouvetonsport@civa.qc.ca

(514) 935-1109



Grâce à Trouve Ton Sport, il est possible de trouver efficacement des activités physiques adaptées en fonction des capacités fonctionnelles des personnes et d'en apprendre davantage sur les différents sports adaptés offerts au Québec.

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches

Année 2024

Prêt d'équipement sportif adapté

Adaptavie www.adaptavie.org/location-dequipement evenement@adaptavie.org

418-529-9238 poste 232



Différents articles sportifs sont disponibles pour des essais ou des locations (vélo adapté, fauteuil roulant de sport, fauteuil hippocampe, luge de hockey, etc.)

Achat/don d'équipement sportif

Accès-Loisirs Québec www.accesloisirsquebec.com info@accesloisirsquebec.com

(418) 657-4821



Accès-Loisirs Québec est un organisme de mobilisation, d'animation, de concertation et de partenariat des milieux communautaires, de loisir et d'entraide. Le service de Centrale d'équipements permet aux personnes et aux familles vivant une situation de faible revenu d'avoir accès gratuitement à un équipement de loisir sportif, culturel ou de plein air. Il existe aussi un service de prêt de matériel aux écoles et aux organismes qui permet de soutenir la mise en place d'activités.

Tourisme

BIVOUAQ - Agence inclusive en tourisme d'aventure et coopérative de solidarité <https://www.bivouaq.ca> info@bivouaq.ca

(418) 820-6102



- Organiser des activités pour des personnes en situation de handicap et des passionné(e)s de plein air souhaitant vivre une aventure originale et solidaire; • Sensibiliser à l'inclusion et à la promotion d'une image positive, active et dynamique des personnes en situation de handicap au sein de la société;
- Promouvoir la pratique inclusive du plein air et du tourisme d'aventure par des histoires de dépassement, de camaraderie et de solidarité.

Bottin d'activités physiques adaptées région Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches Année 2024

Otis Nature <https://otisnature.com/>
info@otisnature.com
(418) 481-1666

Otis Nature est un centre de plein air pour tous situé au Lac-Saint-Jean, au cœur du paradis de l'or blanc, sur les rives du lac Tchitogama et au pied de la chaîne des Monts-Valin, le site vous offre un paysage à couper le souffle tout au long de l'année. Voici leurs actions pour rendre accessible universellement leur centre :

- Développer un site de villégiature en pleine nature accessible à tous;
- Offrir une solution clé en main d'hébergements touristiques pour les autres sites de villégiatures, terrains de camping e établissements de plein air;
- Créer des partenariats avec des entreprises et organismes pour faire connaître l'accès universel et bonifier l'offre globale d'activités accessibles;
- Implanter un réseau locatif d'hébergements accessibles à grande échelle.

