

# Programmation d'initiation des sports adaptés

## Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches Hiver 2025

*Cette programmation d'initiation des sports adaptés est une collaboration de plusieurs organismes afin de faire une mise en commun des opportunités qui s'offrent sur le territoire de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches.*

**Aucune expérience préalable n'est requise pour participer aux initiations proposées. Celles-ci sont encadrées par un personnel qualifié et formé.**



**Adaptavie** a pour mission d'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.

<https://www.adaptavie.org>



**L'Association régionale de loisir pour personnes handicapées de la Capitale-Nationale** est un organisme à but non lucratif voué à la défense et à la promotion du droit au loisir des personnes présentant une déficience.

<https://arlp03.com>



**L'Association régionale de loisir pour personnes handicapées de la Chaudière-Appalaches** est vouée à la promotion du loisir, du sport et du plein air pour les personnes handicapées de la région de Chaudière-Appalaches en matière d'accessibilité et d'intégration.

<https://www.arlpca.com>



**L'équipe de curling en fauteuil roulant du club de curling Victoria** est profondément engagée dans le développement de l'activité physique par la pratique du curling pour les personnes à mobilité réduite. Depuis 2009, des personnes en fauteuil roulant manuel et électrique pratiquent cette discipline.

<http://www.ccv.qc.ca/Fauteuil.html>

# Programmation d'initiation des sports adaptés

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches  
Hiver 2025

## DÉCEMBRE

### VOLLEYBALL EN FAUTEUIL ROULANT

**15**  
DÉC.

**LIEU :** Centre Caztel Sainte-Marie  
905 Rte Saint-Martin, Sainte-Marie, QC G6E 1E6

**HEURE :** 14h00 à 16h30

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
<https://forms.office.com/r/iFF4Ut97yX>

Alexis Boulenger  
sport@arlyphca.com  
438-927-2808



## JANVIER

### CURLING EN FAUTEUIL ROULANT

**5**  
JANV.

**LIEU :** Club de curling Victoria  
449 Rue Curie, Québec, QC G1P 3V1

**HEURE :** 13h00 à 15h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
curlingfr.quebec@gmail.com

*Accessible en fauteuil roulant manuel ou électrique  
et prévoir des vêtements chauds.*



# Programmation d'initiation des sports adaptés

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches  
Hiver 2025

**JANVIER**

## SKI DE FOND, RAQUETTE ET RANDONNÉE

**18**  
JANV.

**LIEU :** Base de plein air de Sainte-Foy  
3137 Rue Laberge, Québec, QC G1X 4B5

**HEURE :** 12h00 à 16h00

**INSCRIPTION ET DEMANDE D'ÉQUIPEMENT :**  
Alexandre Doucet  
developpement@arlp03.com

**Tandem**  
**Actif** PLEIN AIR

*Lieu adapté, équipement fourni sur place, prévoir  
des vêtements chauds et bienvenue aux  
accompagnateurs de Tandem Actif.*



## PARAHOCKEY

**18**  
JANV.

**LIEU :** Aréna de Beauceville  
672 9e Av, Beauceville, QC G5X 3P6

**HEURE :** 18h00 à 19h30

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
<https://forms.office.com/r/8QaFHBN8ns>

Alexis Boulenger  
sport@arlpca.com  
438-927-2808

# Programmation d'initiation des sports adaptés

## Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches Hiver 2025

**JANVIER**

### SKI ALPIN ADAPTÉ, TANDEM SKI ET PARASNOWBOARD

**18**  
JANV.

**LIEU :** Mont Orignal  
158 Rang du Mont-Orignal, Lac-Etchemin, QC G0R 1S0

**HEURE :** 10h00 à 16h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
<https://forms.office.com/r/asQ8n8RcCC>

Alexis Boulenger  
sport@arlpca.com  
438-927-2808



### SKI ALPIN ADAPTÉ

**24**  
JANV.

**LIEU :** Centre plein air Lévis  
65 Rue Monseigneur-Bourget, Lévis, QC G6V 8R7

**HEURE :** 10h00 à 16h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
<https://forms.office.com/r/asQ8n8RcCC>

Alexis Boulenger  
sport@arlpca.com  
438-927-2808



### ENTRAÎNEMENT SUR VÉLO INTÉRIEUR

**24**  
JANV.

**LIEU :** Powerwatts Québec  
1689 Rue du Marais, Québec, QC G1M 0A2

**HEURE :** 13h00 à 15h30

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
Catherine Renaud Robitaille  
evenement@adaptavie.org  
(418) 529-9238 poste 232



# Programmation d'initiation des sports adaptés

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches  
Hiver 2025

**JANVIER**

## SKI ALPIN ADAPTÉ

**31**  
JANV.

**LIEU :** Mont Adstock  
120 Rte du Mont Adstock, Adstock, QC G0N 1S0

**HEURE :** 10h00 à 16h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
<https://forms.office.com/r/asQ8n8RcCC>

Alexis Boulenger  
sport@arlphca.com  
438-927-2808



**FÉVRIER**

## SKI DE FOND ET RAQUETTE

**1**  
FÉV.

**LIEU :** Parc de la Pointe-aux-Lièvres  
51 rue de la Pointe-aux-Lièvres Québec, G1K 5Y2

**HEURE :** 11h00 à 15h30

ET

**INSCRIPTION ET DEMANDE D'ÉQUIPEMENT :**  
Alexandre Doucet  
developpement@arlph03.com

**2**  
FÉV.

**Équipement fourni sur place, prévoir des vêtements chauds et bienvenue aux accompagnateurs de Tandem Actif.**



# Programmation d'initiation des sports adaptés

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches  
Hiver 2025

FÉVRIER

## CURLING EN FAUTEUIL ROULANT

**2**  
FÉV.

**LIEU :** Club de curling Victoria  
449 Rue Curie, Québec, QC G1P 3V1

**HEURE :** 13h00 à 15h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
curlingfr.quebec@gmail.com

*Accessible en fauteuil roulant manuel ou électrique  
et prévoir des vêtements chauds.*



## SKI ALPIN ADAPTÉ, TANDEM SKI ET PARASNOWBOARD

**8**  
FÉV.

**LIEU :** Massif du Sud  
1989 Rte du Massif-du-Sud

**HEURE :** 10h00 à 16h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
<https://forms.office.com/r/asQ8n8RcCC>

Alexis Boulenger  
sport@arlphca.com  
438-927-2808



## CURLING EN FAUTEUIL ROULANT

**9**  
FÉV.

**LIEU :** Club de curling Victoria  
449 Rue Curie, Québec, QC G1P 3V1

**HEURE :** 13h00 à 15h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
curlingfr.quebec@gmail.com

*Accessible en fauteuil roulant manuel ou électrique  
et prévoir des vêtements chauds.*



# Programmation d'initiation des sports adaptés

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches  
Hiver 2025

FÉVRIER

## ESCRIME

**12**  
FÉV.

**LIEU :** Centre Edouard Lavergne  
390 Rue Arago O, Québec, QC G1K 2J3

**HEURE :** 12h00 à 16h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

Jean-François Dorval  
info@escrimesth.com  
(418)564-8775

*Équipement fourni sur place.*



## PATINAGE

**15**  
FÉV.

**LIEU :** Parc de la Rivière de L'Ancienne-Lorette  
Accessible par le 1307, rue des Loisirs Est.

**HEURE :** 13h00 à 15h00

**INSCRIPTION ET DEMANDE D'ÉQUIPEMENT :**

Alexandre Doucet  
developpement@arlp03.com

*Lieu adapté, équipement fourni sur place, prévoir  
des vêtements chauds et bienvenue aux  
accompagnateurs de Tandem Actif.*



# Programmation d'initiation des sports adaptés

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches  
Hiver 2025

**FÉVRIER**

## ESCRIME

**26**  
FÉV.

**LIEU :** Centre Edouard Lavergne  
390 Rue Arago O, Québec, QC G1K 2J3

**HEURE :** 12h00 à 16h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

Jean-François Dorval  
info@escrimesth.com  
(418)564-8775

*Équipement fourni sur place.*



**MARS**

## PARASKI DE FOND ET RAQUETTES

**7**  
MARS

**LIEU :** St Henri – Chalet au bord de l'eau  
96 Rte du Président-Kennedy, Saint-Henri, QC G0R 3E0

**HEURE :** 12h00 à 17h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

<https://forms.office.com/r/ZqZHaR7ifG>

Alexis Boulenger  
sport@arlpca.com  
438-927-2808



# Programmation d'initiation des sports adaptés

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches  
Hiver 2025

MARS

## ESCRIME

**12**  
MARS

**LIEU :** Centre Edouard Lavergne  
390 Rue Arago O, Québec, QC G1K 2J3

**HEURE :** 12h00 à 16h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

Jean-François Dorval  
info@escrimesth.com  
(418)564-8775

*Équipement fourni sur place.*



## CURLING EN FAUTEUIL ROULANT

**23**  
MARS

**LIEU :** Club de curling Victoria  
449 Rue Curie, Québec, QC G1P 3V1

**HEURE :** 13h00 à 15h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

curlingfr.quebec@gmail.com

*Accessible en fauteuil roulant manuel ou électrique  
et prévoir des vêtements chauds.*



# Programmation d'initiation des sports adaptés

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches  
Hiver 2025

AVRIL

## CURLING EN FAUTEUIL ROULANT

**6**

AVRIL

**LIEU :** Club de curling Victoria  
449 Rue Curie, Québec, QC G1P 3V1

**HEURE :** 13h00 à 15h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
curlingfr.quebec@gmail.com

*Accessible en fauteuil roulant manuel ou électrique  
et prévoir des vêtements chauds.*

