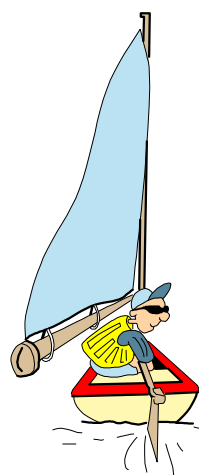
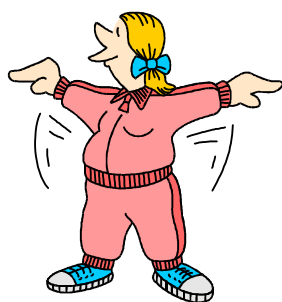


# RÉPERTOIRE DES RESSOURCES EN SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



**Répertoire des ressources  
en sports et activités physiques  
adaptées**

**Regroupement des éducateurs physiques  
du Centre de réadaptation Lucie-Bruneau**

Ce document est disponible à la section documentation, sous la rubrique publications  
du site Web du CRLB dont l'adresse est : [www.luciebruneau.qc.ca](http://www.luciebruneau.qc.ca)

- Première parution décembre 2002
- Mise à jour septembre 2005

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2006

Bibliothèque nationale du Canada, 2006

ISBN 2-922318-05-2

---

# Introduction

Étant donné l'importance grandissante et reconnue de la pratique d'activités physiques pour la santé et la réinsertion sociale, il est important de mieux connaître les ressources existantes de sports et d'activités physiques adaptés au Québec. Le guide d'activités physiques pour les personnes qui ont des limitations physiques a pour but de permettre aux gens d'utiliser les ressources en place et d'entraîner un plus grand développement des ressources pour personnes handicapées.

Les données du guide ont été répertoriées au printemps 2000 et révisées 2 fois depuis sa création. Malgré ce fait, il n'a pas la prétention d'être complet puisqu'il sera toujours possible d'y faire des ajouts au fil des ans. Vos expériences, commentaires ou suppléments d'informations seront toujours appréciés et vous êtes invités à les faire parvenir à un des éducateurs physiques du Centre de réadaptation Lucie-Bruneau.

Prendre sa santé en main, c'est se faire un beau cadeau.

## **Mise en garde aux utilisateurs du guide :**

Ce guide ne remplace pas votre jugement. Il est de votre responsabilité de vérifier au préalable si les installations répondent bien à vos besoins et sont adéquates pour votre condition.

*L'équipe des éducateurs physiques du Centre de réadaptation Lucie-Bruneau*

---

# Table des matières

<b>1. Piscines accessibles .....</b>	<b>8</b>
1.1 Centre aquatique Rivière-des-Prairies .....	8
1.2 Piscine Roussin .....	8
1.3 Piscine Joseph-Charbonneau .....	9
1.4 Centre Olympia .....	9
1.5 Piscine municipale de Repentigny .....	9
1.6 Centre Sportif Josée Faucher .....	10
1.7 Centre de Réadaptation Lucie-Bruneau Organisme Viomax .....	10
1.8 Piscine Antoine de Saint-Exupéry .....	10
1.9 Centre aquatique de Chambly .....	11
1.10 Centre du Sablon .....	11
1.11 Piscine du Cégep du Vieux-Montréal .....	11
1.12 Piscine municipale de Deux-Montagnes .....	12
1.13 Centre aquatique de Blainville .....	12
1.14 Piscine Claude Raymond et Piscine Marie Rivier .....	12
1.15 Centre du plateau .....	13
<b>2. Centres équestres adaptés .....</b>	<b>14</b>
2.1 Fondation de l'étoile bleue .....	14
2.2 Projet Goldie .....	14
2.3 Projet les amis de Joey .....	14
2.4 Ranch + .....	14
<b>3. Exercices, Vie active .....</b>	<b>15</b>
3.1 Kéroul .....	15
3.2 Association des personnes aphasiques de Laval .....	16
3.3 Viomax .....	16
3.4 CIVA Centre d'intégration à la vie active .....	17
3.5 Association Québécoise des sports en fauteuil roulant – AQSFR .....	17
<b>4. Yoga adapté .....</b>	<b>17</b>
4.1 Professeure de Yoga .....	17
4.2 Le Studio Step .....	17





<b>5. Voile et kayak adaptée.....</b>	<b>18</b>
5.1 Association québécoise de voile adaptée (AQVA).....	18
5.2 Club Nautique de Magog.....	18
5.3 Club de Voile de Québec.....	19
5.4 Aquamont, kayak régulier et adapté.....	19
<b>6. Conditionnement physique adapté.....</b>	<b>20</b>
6.1 Viomax.....	20
<b>7. Danse adaptée.....</b>	<b>21</b>
7.1 Corps et Graff.....	21
7.2 Corpuscule Danse.....	21
<b>8. Ski alpin adapté.....</b>	<b>22</b>
<b>9. Volley ball en fauteuil roulant.....</b>	<b>23</b>
<b>10. Plongée sous-marine.....</b>	<b>23</b>
10.1 Liberté en profondeur Canada.....	23
<b>11. Parcs du Québec.....</b>	<b>24</b>
11.1 Parc d'Oka.....	24
11.2 Parc du Mont Orford.....	24
11.3 Le Parc des Îles de Boucherville.....	25
11.4 Parc du Mont Saint-Bruno.....	25
11.5 Parc des Îles de Saint-Timothée.....	25
11.6 Parc du Mont Tremblant.....	26
11.7 Parc de Frontenac.....	26
<b>12. Pêche adaptée.....</b>	<b>27</b>
12.1 Boisé de l'arc-en-ciel.....	27
12.2 La forêt de Sherwood.....	27
<b>13. Vélo adapté.....</b>	<b>28</b>
13.1 Vélo Quetzal.....	28
13.2 Expo Médic.....	28
<b>14. Tai Chi adapté.....</b>	<b>28</b>
14.1 La Société de Tai Chi Taoïste.....	28

<b>15.</b>	<b>Boccia</b> .....	<b>29</b>
<b>16.</b>	<b>Escrime</b> .....	<b>29</b>
<b>17.</b>	<b>Tennis adapté</b> .....	<b>29</b>
<b>18.</b>	<b>Ping Pong adapté (tennis de table)</b> .....	<b>30</b>
<b>19.</b>	<b>Hockey sur luge</b> .....	<b>30</b>
<b>20.</b>	<b>Salon de quilles adapté</b> .....	<b>31</b>
20.1	Salon Laurentien .....	31
20.2	Salon de Quilles Excellence .....	31
20.3	Centres de quilles.....	31
20.4	Quilles Iberville .....	31
20.5	Quilles Moderne inc.....	31
<b>21.</b>	<b>Nanbudo</b> .....	<b>32</b>
<b>22.</b>	<b>Groupe de marche intérieur</b> .....	<b>32</b>
22.1	Centre du plateau .....	32
<b>23.</b>	<b>Basket ball en fauteuil roulant</b> .....	<b>33</b>
<b>24.</b>	<b>Rugby</b> .....	<b>33</b>
<b>25.</b>	<b>Tir à l'arc adapté</b> .....	<b>33</b>
<b>26.</b>	<b>Activité physique pour les personnes atteintes de SEP</b> .....	<b>34</b>







# 1. Piscines accessibles





## 1.1 Centre aquatique Rivière-des-Prairies

	<b>Adresse:</b> 12725, boul. Rodolphe-Forget Rivière-des-Prairies Via : Entre boul. Perras et le boul. Gouin	Tél. :(514) 872-9322
	<b>Activités:</b> <b>BAIN LIBRE</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Vestiaire:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autre:</b> Rampe d'accès dans la piscine	
	<b>Température de l'eau:</b> 29 °C ou 84 °F	





## 1.2 Piscine Roussin

	<b>Adresse:</b> 12125, rue Notre-Dame Est Montréal Via : Entre rue Sherbrooke et rue Notre-Dame	Tél. :(514) 645-4519
	<b>Activités:</b> <b>BAIN LIBRE</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Vestiaire:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autre:</b> Chaise hydraulique pour la piscine	
	<b>Température de l'eau:</b> 32 °C ou 90 °F	





## 1.3 Piscine Joseph-Charbonneau

	<b>Adresse:</b> 8200, rue Rousselot Montréal Via : Au coin de Jarry et Rousselot	Tél. :(514) 935-1109
	<b>Activités:</b> <b>BAIN LIBRE</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Vestiaire:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autre:</b> Rampe d'accès et chaise hydraulique dans la piscine	
	<b>Température de l'eau:</b> 31 °C ou 87 °F	





## 1.4 Centre Olympia

	<b>Adresse:</b> 670, rue Darveau Longueuil Via : rue Delyon et Darveau	Tél. :(450) 646-8260
	<b>Activités:</b> <b>BAIN LIBRE</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Vestiaire:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autre:</b> Chaise Hydraulique pour la piscine	
	<b>Température de l'eau:</b> 29 °C ou 84 °F	





## 1.5 Piscine municipale de Repentigny

	<b>Adresse:</b> 130, rue Valmont Repentigny	Tél. :(450) 654-2401
	<b>Activités:</b> <b>BAIN LIBRE</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Vestiaire:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autre:</b> Chaise hydraulique	
	<b>Température de l'eau:</b> 30 °C ou 86 °F	





## 1.6 Centre Sportif Josée Faucher

	<b>Adresse:</b> 125A, boul. des Prairies Laval	Tél. :(450) 662-4964
	<b>Activités:</b> <b>BAIN LIBRE</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Vestiaire:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autre:</b> Chaise Hydraulique pour la piscine	
	<b>Température de l'eau:</b> 29 °C ou 84 °F	





## 1.7 Centre de Réadaptation Lucie-Bruneau Organisme Viomax

	<b>Adresse:</b> 2295, rue Laurier Est Montréal Via : Métro Laurier, autobus 27 est	Tél. :(514) 527-4527 poste 329
	<b>Activités:</b> <b>BAIN LIBRE</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Vestiaire:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autre:</b> Lève-personne	
	<b>Température de l'eau:</b> 31 °C ou 88 °F (Piscine)	36 °C ou 96 °F (petit bassin)





## 1.8 Piscine Antoine de Saint-Exupéry

	<b>Adresse:</b> 5151, des Galets (près du boul. Lacordaire) Saint-Léonard	Tél. :(514) 328-8595
	<b>Activités:</b> <b>BAIN LIBRE</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Vestiaire:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autre:</b> Chaise Hydraulique et rampe d'accès pour la piscine	
	<b>Température de l'eau:</b> 29 °C ou 84 °F (Piscine)	34 °C ou 93 °F (Bassin chaud)





## 1.9 Centre aquatique de Chambly

	<b>Adresse:</b> 525, boul. Brassard Chambly	Tél. :(450) 447-5577
	<b>Activités:</b> <b>BAIN LIBRE</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Vestiaire:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autre:</b> Rampe d'accès pour la piscine	
	<b>Température de l'eau:</b> 30 °C ou 86 °F	





## 1.10 Centre du Sablon

	<b>Adresse:</b> 755, du Sablon Laval	Tél. :(450) 688-8961
	<b>Activités:</b> <b>BAIN LIBRE</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Vestiaire:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autre:</b> Chaise Hydraulique et rampe d'accès pour la piscine	
	<b>Température de l'eau:</b> 29 °C ou 84 °F	





## 1.11 Piscine du Cégep du Vieux-Montréal

	<b>Adresse:</b> 255, rue Ontario Est Montréal	Tél. :(514) 982-3457
	<b>Activités:</b> <b>BAIN LIBRE</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Vestiaire:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autre:</b> Rampe d'accès pour la piscine	
	<b>Température de l'eau:</b> 29 °C ou 84 °F	



## 1.12 Piscine municipale de Deux-Montagnes

	<b>Adresse:</b> 108, 13 <sup>e</sup> Avenue Deux-Montagnes	Tél. :(450) 473-4101
	<b>Activités:</b> <b>BAIN LIBRE (piscine extérieure seulement)</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Vestiaire:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autre:</b> Rampe d'accès pour la piscine	
	<b>Température de l'eau:</b> Selon la T <sup>0</sup> extérieure	

## 1.13 Centre aquatique de Blainville

	<b>Adresse:</b> 1020, de la Mairie Blainville	Tél. :(450) 433-6548
	<b>Activités:</b> <b>BAIN LIBRE</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Vestiaire:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autre:</b> Rampe d'accès pour la piscine	
	<b>Température de l'eau:</b> 29 °C ou 85 °F	

## 1.14 Piscine Claude Raymond et Piscine Marie Rivier

	<b>Adresse:</b> <b>Claude-Raymond</b> 955, rue Choquette Saint-Jean-sur-Richelieu Téléphone : 450-357-2187	
	<b>Piscine Marie-Rivier</b> 511, rue Pierre-Caisse, porte # 9 Saint-Jean-sur-Richelieu Téléphone : 450-357-2187	
	<b>Activités:</b> <b>Bain Libre</b> <b>AQUAFORME</b>	



---

**Lieux:** Oui  
**Toilettes:** Oui  
**Vestiaire:** Oui  
**Autre:** Chaise hydraulique pour la piscine

---



**Température de l'eau:** 31 °C ou 88 °F

---



**Informations :**

- Aquad'or: Pour personnes à mobilité réduite, de tous âges.
- Aquados: Cours très légers afin de convenir aux personnes avec des limitations physiques plus importantes.

---



**Attention:**

- Pour l'inscription de l'aquaforme, un questionnaire (Q-AAP) ou un certificat médical devrait être complété par votre médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indication à l'activité.

---

## 1.15 Centre du plateau



---

**Adresse:** 2275, St-Joseph Est Montréal Tél. :(514) 872-6830

---



**Activités:** **BAIN LIBRE**

---



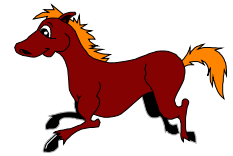
**Lieux:** Oui  
**Vestiaire:** Oui  
**Toilettes:** Oui  
**Autre:** Chaise hydraulique pour la piscine

---



**Température de l'eau:** 29 °C ou 85 °F

---



---

## 2. Centres équestres adaptés

### 2.1 Fondation de l'étoile bleue

Coralie Robin, instructeure  
132, Chemin du Trait Carré  
Sainte-Anne-des-Plaines  
Tél. : 450- 478-4931  
Courriel : [Coralie.robin@sympatico.ca](mailto:Coralie.robin@sympatico.ca)

### 2.2 Projet Goldie

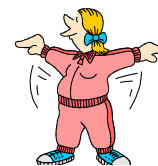
Carole Nantel instructeure  
1218, boul. Curé Labelle  
Blainville  
Tél. : 450-434-4688  
Courriel : [projet\\_goldie@hotmail.com](mailto:projet_goldie@hotmail.com)

### 2.3 Projet les amis de Joey

Ferme équestre Le Petit Bellevue  
96, rang Bellevue nord  
St-Robert  
Tél. : 450-782-3433

### 2.4 Ranch +






Fondation Normand Clark  
Sharron Buffitt instructeure  
227, rang Lepage  
Sainte-Anne-des-Plaines  
Tél. : 450-838-0000  
Courriel : [nclark@hinet.net](mailto:nclark@hinet.net)  
Site internet : [www.ranchplus.org](http://www.ranchplus.org)



## 3. Exercices, Vie active

### 3.1 Kéroul

---








	<b>Adresse:</b>	4545, av. Pierre-de-Coubertin C.P. 1000, succ. M Montréal	Tél. :(514) 252-3104 Internet: <a href="http://www.keroul.qc.ca">www.keroul.qc.ca</a> c. élect.: <a href="mailto:croy@keroul.qc.ca">croy@keroul.qc.ca</a>
	<b>Activités:</b>	<b>TOURISME pour personnes à capacité physique restreinte</b>	
	<b>Forfaits-voages:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kéroul est un organisme sans but lucratif fondé en 1979 pour rendre le tourisme accessible aux personnes à capacité physique restreinte.</li><li>• Kéroul agit comme partenaire officiel de Tourisme Québec.</li></ul>	
	<b>Coût:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selon le forfait.</li></ul>	
	<b>Informations :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Une personne non ambulante peut avoir accès aux forfaits offerts par Kéroul.</li><li>• Vous pouvez vous joindre à un groupe en compagnie de votre conjoint(e), de vos enfants ou amis(es), car les forfaits ne s'adressent pas uniquement aux personnes ayant une déficience physique.</li><li>• Si vous avez un triporteur, pas de problème.</li><li>• Si vous avez besoin d'aide pour les soins d'hygiène le matin et le soir, ce service est disponible, mais prévoyez des frais supplémentaires.</li><li>• Les groupes de voyage sont constitués d'environ 12 personnes, en plus de deux accompagnateurs qui rendent le séjour agréable.</li><li>• <b>Il faut réserver tôt !</b> Les places adaptées sont en nombre limité. Les voyages doivent être organisés d'avance, ils doivent remplir des obligations envers les fournisseurs de services.</li></ul>	

---

## 3.2 Association des personnes aphasiques de Laval






	<b>Adresse:</b>	387, boul. Des Prairies Laval-des-Rapides J0R 1J0	Tél. :(450) 967-4438
	<b>Activités:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>TECHNIQUE NADEAU</b></li> <li>• <b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b></li> <li>• <b>TAI-CHI</b></li> </ul>	
	<b>Lieux:</b> <b>Toilettes:</b> <b>Vestiaire:</b>	Oui Oui Oui	
	<b>Informations :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les activités demandent une inscription avant le début de chaque session.</li> </ul>	
	<b>Attention:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour l'inscription au <b>conditionnement physique</b>, un questionnaire (Q-AAP) ou un certificat médical devrait être complété par votre médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indication à l'activité.</li> <li>• Certaines personnes peuvent avoir des difficultés de latéralisation, c'est-à-dire, qu'elle a de la difficulté à discerner sa droite et sa gauche.</li> </ul>	

## 3.3 Viomax

	<b>Adresse:</b>	2295, rue Laurier Est Montréal Via : Métro Laurier, autobus 27 est, coin Parthenais	Tél. :(514) 527-4527, poste 2329
	<b>Activités:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conditionnement physique</li> <li>• entraînement privé</li> <li>• activité en piscine</li> <li>• aqua individuel</li> <li>• bain libre</li> <li>• yoga adapté</li> <li>• nanbudo</li> <li>• cours pour personnes ayant fait un AVC</li> <li>• secteur jeunesse</li> </ul>	
	<b>Lieux:</b> <b>Toilettes:</b> <b>Vestiaires:</b>	Oui Oui Oui	
	<b>Coût:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carte de membre obligatoire: 40 \$ par année</li> <li>• coût d'inscription varie selon l'activité</li> </ul>	
	<b>Heures d'ouverture:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• du lundi au vendredi de midi à 13h30 et de 16h30 à 21h30</li> <li>• samedi et dimanche</li> </ul>	
	<b>Informations :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une équipe d'éducateurs physiques qualifiés auprès des personnes à mobilité réduite est disponible en tout temps.</li> </ul>	
	<b>Attention:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le certificat médical de Viomax est <b>obligatoire</b> et doit être complété par votre médecin afin qu'il n'y ait pas de contre-indication à l'activité physique.</li> </ul>	

### 3.4 CIVA Centre d'intégration à la vie active


---

	<b>Adresse:</b>	525, rue Dominion bureau 330	Tél. :(514) 935-1109
	<b>Activités:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Boccia</b></li><li>• <b>activité en piscine</b></li><li>• <b>Nan budo</b></li><li>• <b>Basket ball en fauteuil roulant</b></li></ul>	
	<b>Lieux:</b>	Oui	
	<b>Toilettes:</b>	Oui	
	<b>Vestiaire:</b>	Oui	
	<b>Informations :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les activités demandent une inscription avant le début de chaque session.</li></ul>	
	<b>Attention:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pour l'inscription au <b>conditionnement physique</b>, un questionnaire (Q-AAP) ou un certificat médical devrait être complété par votre médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indication à l'activité.</li></ul>	

---

### 3.5 Association Québécoise des sports en fauteuil roulant – AQSFR

---

	<b>Adresse:</b>	4545, Pierre-de-Coubertin C.P. 1000, Succ. M Montréal H1V 3R2 Courriel : aqsfr@aqsfrc.ca	Tél. :(514) 252-3108
--	-----------------	---	----------------------

---

## 4. Yoga adapté

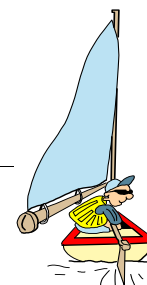


### 4.1 Professeure de Yoga

Sophie Cabagnols  
téléphone : 514-527-4527 poste 2710  
adresse internet : [socabagnols@yahoo.fr](mailto:socabagnols@yahoo.fr)

### 4.2 Le Studio Step






Viviane Schwartz  
La santé par le mouvement. Cours de Yoga, Qi Gong et stretching.  
7600 chemin de Chambly  
St-Hubert  
Tel : 450-926-1694



## 5. Voile et kayak adaptée

### 5.1 Association québécoise de voile adaptée (AQVA)






---

	<b>Adresse:</b>	Yacht club de Pointe-Claire 1, rue Cartier Pointe-Claire Via : Aut. 40 ouest, sortie St-Jean sud, boul. Lakeshore, à gauche sur Cartier. Métro Lionel-Groulx, autobus 211 ouest.	Tél. (514) 697-2332 (514) 594-4730 courriel: <a href="mailto:aqva@securenet.net">aqva@securenet.net</a>
	<b>Activités:</b>	<b>VOILE ADAPTÉE</b>	
	<b>Lieux:</b>	Oui	
	<b>Toilettes:</b>	Oui	
	<b>Autre:</b>	Lève-personne	
	<b>Coût:</b>	À vérifier	
	<b>Informations :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boissons alcoolisées non permises.</li><li>• Possibilité d'apporter un lunch.</li><li>• Le personnel est très qualifié envers une clientèle ayant des déficiences physiques et des troubles liés au langage.</li><li>• Cependant, il y a toujours un moniteur avec vous qui vous aide à guider le voilier en toute sécurité.</li></ul>	

---






### 5.2 Club Nautique de Magog

---

	<b>Adresse:</b>	8683, rue Saroy Deauville (Entre Sherbrooke et Magog) Via : Autoroute 10 sud, sortie 128 rue Dion à droite, Chemin Venise à droite, rue Saroy à gauche.	Tél. :(819) 346-3779 (Claire Gaudreault)
	<b>Activités:</b>	<b>VOILE ADAPTÉE</b>	
	<b>Lieux:</b>	Oui	
	<b>Toilettes:</b>	Oui	
	<b>Autre:</b>	Lève-personne	
	<b>Heures d'ouverture:</b>	Selon les disponibilités de chacun, il est important de réserver à l'avance.	
	<b>Informations :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boissons alcoolisées non permises.</li><li>• Possibilité d'apporter un lunch.</li><li>• Le personnel est très qualifié envers une clientèle ayant des déficiences physiques et des troubles liés au langage.</li></ul>	

---

## 5.3 Club de Voile de Québec

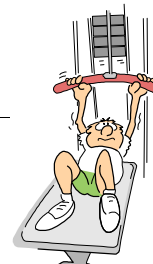
	<b>Adresse:</b>	219, Chemin du Tour du lac Lac Beauport, Québec Via : Autoroute 20 ou 40 est, Autoroute 73 nord vers Chicoutimi, sortie Lac Beauport	Tél. :(418) 849-6693 (Marie-Hélène Boivin)
	<b>Activités:</b>	<b>VOILE ADAPTÉE ET TRIMARAN ADAPTÉ</b>	
	<b>Lieux:</b>	Oui	
	<b>Toilettes:</b>	Oui	
	<b>Autre:</b>	Oui	
	<b>Heures d'ouverture:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les jours 9h00 à 18h00</li><li>• Période estivale</li></ul>	
	<b>Informations :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boissons alcoolisées non permises.</li><li>• Possibilité d'apporter un lunch.</li><li>• Le personnel est très qualifié envers une clientèle ayant des déficiences physiques et des troubles liés au langage.</li></ul>	

## 5.4 Aquamont, kayak régulier et adapté

Jonathan Plourde  
80, oxford  
Otterburn Park  
Tél. : 514-774-4752  
Courriel : [aquamont@videotron.ca](mailto:aquamont@videotron.ca)





### Important :

La personne ressource n'assure pas les transferts à l'embarcation.  
Il est recommandé que toute personne à mobilité réduite soit accompagné par une personne d'expérience au niveau aquatique pour assurer une sécurité optimale.



## 6. Conditionnement physique adapté

### 6.1 Viomax

	<b>Adresse:</b> 2295, rue Laurier Est Montréal Via : Métro Laurier, autobus 27 Est	Tél. :(514) 527-4527, poste 2329
	<b>Activités:</b> <b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Vestiaires:</b> Oui	
	<b>Coût:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carte de membre obligatoire: 40 \$ par année</li><li>• Abonnement 6 mois: à vérifier \$</li><li>• Abonnement 1 an: à vérifier \$</li></ul>
	<b>Heures d'ouverture:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lundi au Vendredi: 12h00 à 13h30 16h30 à 21h30</li><li>• Samedi, 9h30 à 13h30 Dimanche:</li></ul>
	<b>Attention:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le certificat médical de Viomax est <b>obligatoire</b> et doit être complété par votre médecin afin qu'il n'y ait pas de contre-indication à l'activité physique.</li></ul>



---

## 7. Danse adaptée

### 7.1 Corps et Graff

#### **Brigitte Graff**

Directrice artistique et chorégraphe

Cie de danse Corps et Graff

601, rue Prospect

Sherbrooke, Qc.

J1H 1B1

Tél. (819) 562-8465 ®

Tél. (819) 560-4242 (b)

Télé. (819) 562-6945

Courriel corps\_et\_graff@globetrotter.net

### 7.2 Corpuscule Danse

France Geoffroy

4848, De La Roche

Montréal , Québec

H2J 3J7

Tél. : 514-524-6537

Courriel : Francegeof@vidéotron.ca



## 8. Ski alpin adapté

15 Stations de ski québécoises sont maintenant équipées d'appareils permettant aux personnes à mobilité réduite de connaître les joies de la descente. Les équipements varient d'une station à l'autre, informez-vous pour savoir si l'équipement répond à vos besoins.

Il est important de téléphoner au préalable pour réserver.

Coordonnées des stations dotées d'appareils pour le ski assis :

- ⇒ Mont-Bellevue, Sherbrooke Boutique de ski : (819) 565-8626 [bellevueabacom.com](http://bellevueabacom.com)
- ⇒ Owl's Head, Mansonville (450) 292-3342 / 1 800 363-3342 [info@owlshead.com](mailto:info@owlshead.com)
- ⇒ Station du Mont Gleason Inc., Warwick École de ski/surf La Glisse du Mont Gleason : (819) 359-2301
- ⇒ Le Massif inc., Petite-Rivière-St-François (428) 632-5876, p. 4057 (local) ou 1-877-536-2774, p. 4051 [ecole@lemassif.com](mailto:ecole@lemassif.com)
- ⇒ Centre de ski Mont Grand-Fonds, La Malbaie (418) 665-0095
- ⇒ Mont-Ti-Basse, Baie-Comeau (418) 296-8311
- ⇒ Station touristique Val Saint-Côme(450) 883-0701 / 1-800 363-2766
- ⇒ Mont-Habitant (450) 227-2637 / 1 866 887-2637
- ⇒ Ski Morin Heights (450) 227-2020 [www.skimorinheights.com](http://www.skimorinheights.com)  
[webmaster@montsaintsauveur.com](mailto:webmaster@montsaintsauveur.com)
- ⇒ Mont-Temblant École de ski, programme, « Montagne pour tous » : 1 866 661-1366  
[www.tremblant.ca](http://www.tremblant.ca) [info\\_tremblant@intrawest.ca](mailto:info_tremblant@intrawest.ca)
- ⇒ Centre de ski Mont-Carmel, Notre-Dame-du-Mont-Carmel (819) 374-4534
- ⇒ Centre de ski Le Relais, Lac Beauport (418) 849-1851 / 1 866 373-5247 [contact@skirelais.com](mailto:contact@skirelais.com)
- ⇒ Mont-Sainte-Anne (418) 827-4561, p. 341 [www.mont-sainte-anne.com](http://www.mont-sainte-anne.com)  
[info@mont-sainte-anne.com](mailto:info@mont-sainte-anne.com)
- ⇒ Station de ski Le Valinouët, Saint-David-de-Falardeau (418) 673-6455 / 1 866 260-8254
- ⇒ Centre de ski Pin Rouge, New Richmond (418) 392-5134 <http://www.pinrouge.com/>
- ⇒ Site intéressant à consulter pour connaître les conditions de ski et les coordonnées de chaque station : [www.quebecskisurf.com](http://www.quebecskisurf.com)



---

## 9. Volley ball en fauteuil roulant

Joanne Proulx

courriel : [jojospvb@aei.ca](mailto:jojospvb@aei.ca)

**important** : indiquer dans le titre de votre message **volley-ball** sinon il sera détruit.



---

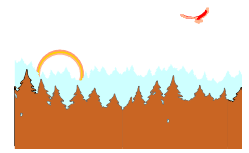
## 10. Plongée sous-marine

### 10.1 Liberté en profondeur Canada

Hubert Chrétien






Tél. : 819-770-4629

Courriel : [hchrétien@sympatico.ca](mailto:hchrétien@sympatico.ca)








## 11. Parcs du Québec






### 11.1 Parc d'Oka

	<b>Adresse:</b> SERPO 2020, Chemin Oka (route 344) Oka Via l'autoroute 640 Ouest, au lumière continuer tout droit	Tél. :(450) 479-8337
	<b>Activités:</b> <b>PLAGE, CAMPING, RANDONNÉE, SPORTS NAUTIQUES, VÉLO</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autres:</b> Accès à la plage	
	<b>Coût:</b> • À vérifier	
	<b>Heures d'ouverture:</b> • À l'année	






### 11.2 Parc du Mont Orford

	<b>Adresse:</b> Les Cantons de l'Est Via l'autoroute 10 est, sortie 118 route 141 Nord	Tél. :(819) 843-6233
	<b>Activités:</b> <b>PLAGE, CAMPING, RANDONNÉE, SPORTS NAUTIQUES, VÉLO</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autres:</b> Accès à la plage	
	<b>Coût:</b> • À vérifier	
	<b>Heures d'ouverture:</b> • À l'année	






## 11.3 Le Parc des Îles de Boucherville

	<b>Adresse:</b> 55, île Sainte-Marguerite Boucherville Via l'autoroute 20 Est, sortie 89	Tél. :(514) 928-5088
	<b>Activités:</b> <b>PIQUE-NIQUE, RANDONNÉE, SPORTS NAUTIQUES, VÉLO</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui	
	<b>Coût:</b> • À vérifier	
	<b>Heures d'ouverture:</b> • Saison estivale	

## 11.4 Parc du Mont Saint-Bruno

	<b>Adresse:</b> 330, chemin des 25 Est Saint-Bruno-de-Montarville Via l'autoroute 30, sortie 121	Tél. :(450) 653-7544
	<b>Activités:</b> <b>PIQUE-NIQUE, RANDONNÉE</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui	
	<b>Coût:</b> • À vérifier	
	<b>Heures d'ouverture:</b> • Saison estivale	

## 11.5 Parc des Îles de Saint-Timothée

	<b>Adresse:</b> 240, rue Saint-Laurent Saint-Timothée Via la route 132 Ouest	Tél. :(450) 377-1117
	<b>Activités:</b> <b>PLAGE, PIQUE-NIQUE, RANDONNÉE, SPORTS NAUTIQUES</b>	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui <b>Autres:</b> Accès à la plage	
	<b>Coût:</b> • A vérifier	
	<b>Heures d'ouverture:</b> • Saison estivale	

## 11.6 Parc du Mont Tremblant






---

	<b>Adresse:</b>	Laurentides Via l'autoroute 15 Nord qui devient la route 117, direction Saint-Faustin	Tél. :(819) 688-3673, poste 105
	<b>Activités:</b>	<b>PLAGE, CAMPING, RANDONNÉE, SPORTS NAUTIQUES, VÉLO</b>	
	<b>Lieux:</b>	Oui	
	<b>Toilettes:</b>	Oui	
	<b>Autres:</b>	Accès à la plage	
	<b>Coût:</b>	• à vérifier.	
	<b>Heures d'ouverture:</b>	• Saison estivale	
	<b>Informations :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il y a un service de location de vélos, canots, pédalots, kayaks.</li><li>• Camping du Lac Chat accessible aux personnes ayant des limitations physiques.</li><li>• Sentiers accessibles : Lac des Femmes et Lac Osatoca avec des points de vue (Belvédère)</li></ul>	

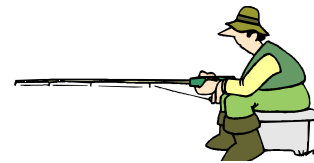
---

## 11.7 Parc de Frontenac

---

	<b>Adresse:</b>	599, chemin des Roy Lambton Québec (Situé à 100 km au Nord-est de la ville de Sherbrooke)	Tél. :1 877 696-7272
	<b>Activités:</b>	<b>PLAGE, PIQUE-NIQUE, RANDONNÉE, SPORTS NAUTIQUES</b>	
	<b>Lieux:</b>	Oui	
	<b>Toilettes:</b>	Oui	
	<b>Autres:</b>	La section Saint-Daniel est adaptée.	
	<b>Coût:</b>	• À vérifier	
	<b>Heures d'ouverture:</b>	• Saison estivale	







---



## 12. Pêche adaptée

### 12.1 Boisé de l'arc-en-ciel


---

	<b>Lieu de l'activité:</b>	815, route 329 Lachute Via : Autoroute 15 Nord, sortie 39 route 158 Ouest vers Lachute, ensuite route 329 direction Morin-Height.	Tél. :(450) 562-4758
	<b>Activités:</b>	<b>PÊCHE ADAPTÉE (TRUITE ARC-EN-CIEL SAUVAGE)</b>	
	<b>Lieux:</b> <b>Toilettes:</b> <b>Autres:</b>	Oui Oui Ponton et chalets adaptés	
	<b>Coût:</b>	• À vérifier	
	<b>Heures d'ouverture:</b>	• Tous les jours • Ouvert à l'année	8h00 à 17h30
	<b>Informations :</b>	• La pourvoirie dispose de deux chalets accessibles et adaptés aux critères de Kéroul. • Les chemins, chalets, quais et pontons sont accessibles pour les fauteuils roulants.	

---

### 12.2 La forêt de Sherwood

---

	<b>Lieu de l'activité:</b>	1880, route 117 Val David, Québec	Tél. :(819) 322-2560
---	----------------------------	--------------------------------------	----------------------

---



## 13. Vélo adapté

### 13.1 Vélo Quetzal

Denis Brown  
9091, Hochelaga  
télé : 514-351-3370

### 13.2 Expo Médic

Antoine Migdilani  
1730, boul. des Laurentides  
Laval  
Tél. : 450-975-2299



## 14. Tai Chi adapté

### 14.1 La Société de Tai Chi Taoïste

	<b>Adresse:</b> Plateau-siège social régional 5271, rue St-Hubert Montréal Via : Station Métro Laurier	Tél. :(514) 272-5271 poste 200
	<b>Longueuil</b> 859, boul. Ste Foy, porte # 9 Longueuil	Tél. :(514) 272-5271 poste 7151
	<b>Activités:</b> TAI CHI POUR PERSONNES AUX BESOINS SPÉCIAUX (Toutes personnes dont les limitations physiques pourraient l'empêcher de suivre des cours réguliers).	
	<b>Lieux:</b> Oui <b>Toilettes:</b> Oui	
	<b>Coût:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carte de membre obligatoire: \$ 20</li> <li>• Contribution volontaire pour les personnes ayant des besoins spéciaux.</li> </ul>	
	<b>Heures d'ouverture:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siège social, Montréal      Lundi, Mercredi et Vendredi: 13h00 à 15h00</li> <li>• Longueuil      À vérifier</li> </ul>	

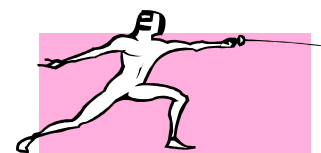


---

## 15. Boccia

Centre d'intégration à la vie active  
525, rue dominion bureau 330  
Montréal  
514-935-1109  
<http://www.civa.qc.ca>

Liens internet pour avoir de l'information ( règles, but du jeu, etc.) sur le boccia.  
<http://bocciainternational.com>  
<http://sportpc.qc.ca>



---

## 16. Escrime

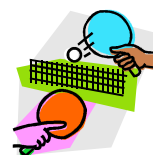
Club d'escrime Les Ambassadeurs de Lava  
L'escrime adaptée se pratique assis en fauteuil roulant.  
Tél. : 450-663-6228



---

## 17. Tennis adapté

Francois Giguère  
Responsable du tennis en fauteuil roulant pour Tennis Québec  
Tél. : 514-270-6060 poste 602  
Courriel : [com@tennis.qc.ca](mailto:com@tennis.qc.ca)  
ou  
Tennis Québec  
Tél. : 514-270- 6060  
Courriel : [courrier@tennis.qc.ca](mailto:courrier@tennis.qc.ca)



---

## 18. Ping Pong adapté (tennis de table)

Club de tennis de table le Prestige de Montréal  
Centre Claude – Robillard  
Tél. : 514-722-2551



---

## 19. Hockey sur luge

Denis Veilleux  
Responsable du club de Laval  
Tél. : 963-9390  
ou  
Pierre Pichette  
Tél. :450-679-3361  
Courriel : [P\\_Pichette@vidéotron.ca](mailto:P_Pichette@vidéotron.ca)



---

## **20. Salon de quilles adapté**

### **20.1 Salon Laurentien**

4400, Jean-Talon Est  
Tél. : 514-729-2829

### **20.2 Salon de Quilles Excellence**

3655, boul. Du Tricentenaire  
Pointe-aux-Trembles  
Tél. : 514-498-2228  
Courriel : [www.salondequillesexcellence.com](http://www.salondequillesexcellence.com)

### **20.3 Centres de quilles**

11200, Renaude Lapointe  
Anjou, Anjou sur le lac  
Tél. : 514-493-8111

### **20.4 Quilles Iberville**

5650, Iberville  
Montréal  
Tél. : 514-274-3184

### **20.5 Quilles Moderne inc**

3115, de l'Assomption  
Montréal  
Tél. : 514-254-9696



---

## 21. Nanbudo

Mehdi Naguib  
[www.nanbudo.ca](http://www.nanbudo.ca)  
[info@nanbudo.ca](mailto:info@nanbudo.ca)



---

## 22. Groupe de marche intérieur

Il existe plusieurs clubs de marche qui tiennent leurs activités dans les centres d'achats. Vérifier auprès du kiosque d'information du centre d'achats près de chez-vous.

### 22.1 Centre du plateau

Le centre du plateau offre une piste de marche accessible à coût modique.

Adresse :  
2275, St-Joseph Est  
Montréal  
Tél. : 514-872-6830

---

## 23. Basket ball en fauteuil roulant



Centre d'intégration à la vie active  
525, rue Dominion  
Bureau 330  
Montréal  
514-935-1109  
<http://www.civa.qc.ca>



---

## 24. Rugby

Association des paraplégiques du Québec.  
Responsable : Éric Lavoie  
Tél. : 514-341-7272  
Sans frais : 1-877-341-7272  
Courriel : [info@paraquad.qc.ca](mailto:info@paraquad.qc.ca)

---

## 25. Tir à l'arc adapté



Responsable : Arthur Nault  
Tél. : 450-445-5027



---

## 26. Activité physique pour les personnes atteintes de SEP

- École de la marche
- École du fauteuil roulant
- Conditionnement physique adapté
- Aquaforme adapté
- Tai Chi
- Yoga adapté
- Autres...

Ces programmes varient selon les régions. Veuillez communiquer avec votre section locale pour connaître les activités disponibles dans votre région.