

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

ACTIVITÉS	ORGANISME	CLIENTÈLE	SITE INTERNET	CONTACT	COMMENTAIRES
<b>BASKET-BALL EN FAUTEUIL ROULANT</b>	Bulldogs	Personne en fauteuil roulant (ou toute autre personne qui souhaite se placer dans un fauteuil pour participer)	Page Facebook <a href="https://www.facebook.com/profile.php?id=100054229311425">https://www.facebook.com/profile.php?id=100054229311425</a>	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.
<b>ESCRIME</b>	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	<a href="https://www.escrimesth.com/inscriptions/besoins-adapt%C3%A9s">https://www.escrimesth.com/inscriptions/besoins-adapt%C3%A9s</a>	Jean-François Dorval (418) 651-4748 info@escrimesth.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).
<b>VOLLEY-BALL EN FAUTEUIL</b>	Mémo-Québec	Personne en fauteuil roulant ou avec une déficience motrice	<a href="https://www.moelleepiniere.com/">https://www.moelleepiniere.com/</a>	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**

<b>PROGRAMME D'HABILITÉ SUR FAUTEUIL ROULANT</b>	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.
<b>COURS VIRTUELS</b>	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
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b>	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.
<b>HOCKEY LUGE</b>	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 <sup>er</sup> octobre jusqu'au 10 décembre.
<b>HOCKEY COSOM</b>	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.
<b>HOCKEY POUR TOUS</b>	Adaptavie		www.adaptavie.org Onglet <i>Programmation</i>	Madame Catherine Renauld Robitaille (418) 529-9238 poste 232 evenement@adaptavie.org	
<b>GOALBALL</b>	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**

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

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

### Année 2024

<b>SKI ALPIN ADAPTÉ</b>	Mont Orignal	Personne avec déficience physique  Enfant 5 ans et plus et adultes	<a href="http://www.montoriginal.com/ski-adapte">www.montoriginal.com/ski-adapte</a>		Ski promenade assis avec pilote accompagnateur 75\$ pour 2h, billet offert à l'accompagnateur.
<b>SKI ALPIN ADAPTÉ</b>	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.				
<b>SKI NAUTIQUE</b>	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) : <a href="https://sportsadaptes.ca/programme-dete">https://sportsadaptes.ca/programme-dete</a> 450-243-5985 <a href="mailto:info@sportsadaptes.ca">info@sportsadaptes.ca</a>				
<b>PLANCHE À PAGAIE ADAPTÉE</b>	Adaptavie	Clientèle : personnes ayant des limitations motrices	<a href="https://www.adaptavie.org/clubs-sportifs-adaptes/">https://www.adaptavie.org/clubs-sportifs-adaptes/</a>	418 529-9238 <a href="mailto:info@adaptavie.org">info@adaptavie.org</a>	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					
<b>EN FORME ET AUTOMNE</b>	Adaptavie	Personne autonome de 55 ans et + vivant avec des problèmes de santé mineurs	<a href="http://www.adaptavie.org">www.adaptavie.org</a> Onglet <i>Programmation</i>	Madame Marie-Pier Goulet (418) 529-9238 poste kin@adaptavie.org						
<b>PARA-NATATION</b>	Club de natation de Québec (CNQ)	Personne de 7 ans et plus, marcheurs ou en fauteuil roulant vivant avec des limitations motrices	<a href="http://www.cnq.club">www.cnq.club</a>	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. Possibilité pour jeunes avec déficience intellectuelle (S14) Âge: à partir de 10 ans Pré-requis: aisance en milieu aquatique, pouvoir nager 21m	<a href="http://www.rougeetornatation.com/fr/para-natation">www.rougeetornatation.com/fr/para-natation</a>	<b>Samuel Matte:</b> <a href="mailto:sammatte01@gmail.com">sammatte01@gmail.com</a> (entraîneur Rouge et Or natation) Tel: 418-656-2131 poste 411338	<b>Horaire</b> <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><b>COURS DE NATATION</b></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><a href="http://www.balein-eau.com">www.balein-eau.com</a></p>	<p>BALEIN'eau 100 ch. Ste-Foy Québec (Qc) G1R 1T2 <a href="mailto:baleineauqc@gmail.com">baleineauqc@gmail.com</a> 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><b>NAGE SYNCHRONISÉE ADAPTÉE</b></p>	<p>Québec Excellence synchro</p>	<p>Personne de 7 ans et plus vivant avec une déficience physique (marcheur) ou intellectuelle ou TSA</p>	<p><a href="http://www.nagesynchrodequebec.weebly.com/">www.nagesynchrodequebec.weebly.com/</a></p>	<p><a href="mailto:nagesynchrodequebec@gmail.com">nagesynchrodequebec@gmail.com</a></p>	<p>Session de 12 semaines à partir du mercredi 20 septembre de 18:00 à 19:00 au tarif de 235\$.</p> <p>Possibilité de cours privés le dimanche au PEPS entre 13:00 et 16:00.</p>
<p><b>KINÉSIOLOGIE EN PISCINE – EN FORME ET AUTONOME</b></p>	<p>Adaptavie</p>	<p>Personne de 55 ans et plus autonomes</p>	<p><a href="http://www.adaptavie.org">www.adaptavie.org</a></p>	<p>Madame Marie-Pier Goulet (418) 529-9238 poste <a href="mailto:kin@adaptavie.org">kin@adaptavie.org</a></p>	<p>Mardi et jeudi à 12h30 à la piscine de BourgRoyal dès le 2 octobre jusqu'au décembre.</p>
<p><b>KINÉSIOLOGIE EN PISCINE – LÉSIONS MÉDULLAIRES</b></p>	<p>Adaptavie</p>	<p>Personne vivant avec des lésions médulla</p>	<p><a href="http://www.adaptavie.org">www.adaptavie.org</a></p>	<p><b>EVELYNE ASSELIN</b> 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
<b>KINÉSIOLOGIE EN PISCINE - DOULEURS CHRONIQUES</b>	Adaptavie	Personne vivant avec douleurs chroniques	<a href="http://www.adaptavie.org">www.adaptavie.org</a>	<b>EVELYNE ASSELIN</b> <b>Coordonnatrice – Santé volet post-réadaptation</b> 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
<b>KINÉSIOLOGIE EN PISCINE - SCLÉROSE EN PLAQUES ET MALADIE NEUROMUSCULAIRE</b>	Adaptavie	Personne vivant avec la sclérose en plaques ou une maladie neuromusculaire	<a href="http://www.adaptavie.org">www.adaptavie.org</a>	<b>EVELYNE ASSELIN</b> <b>Coordonnatrice – Santé volet post-réadaptation</b> 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
<b>BAIN CONSULTATION</b>	Adaptavie	Personne vivant avec tous les types de limitation	<a href="http://www.adaptavie.org">www.adaptavie.org</a>	<b>EVELYNE ASSELIN</b> <b>Coordonnatrice – Santé volet post-réadaptation</b> 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'IRD PQ (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**

<b>NATATION ADULTE</b>	Adaptavie	Personne vivant avec une déficience visuelle ou non	<a href="http://www.adaptavie.org">www.adaptavie.org</a>	<p><b>EVELYNE ASSELIN</b>  <b>Coordonnatrice – Santé volet post-réadaptation</b>  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>
<b>NATATION ENFANTS</b>	Adaptavie	Enfants de 5 à 10 ans présentant une déficience physique, visuelle, intellectuelle, TSA	<a href="http://www.adaptavie.org">www.adaptavie.org</a>	<p><b>EVELYNE ASSELIN</b>  <b>Coordonnatrice – Santé volet post-réadaptation</b>  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>
<b>BAINS ANIMÉS</b>	Adaptavie	Multi clientèle, jeunes adultes, enfants et adolescents		<p><b>EVELYNE ASSELIN</b>  <b>Coordonnatrice – Santé volet post-réadaptation</b>  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
<b>PARA-ESCALADE</b>	Accès grimpe	Personne vivant avec tous les types de limitation	<a href="http://accesgrimpe.com/">http://accesgrimpe.com/</a>	info@accesgrimpe.com	Calendrier des activités à venir pour la région de Québec.  Le 10 septembre, le 1 <sup>er</sup> octobre et le 5 novembre de 10h à 13h Complexe Promutuel à Victoriaville. Activité gratuite, mais sur inscription obligatoire
<b>CHEERLEADING ADAPTÉ</b>	Académie Saint-Louis	À partir de 12 ans pour les dans l'année 2024, pour les personnes vivant avec déficience intellectuelle ou physique	<a href="https://aslouis.qc.ca/programmes/cheerleading/">https://aslouis.qc.ca/programmes/cheerleading/</a>	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.
<b>COURS DE GROUPE VARIÉS</b>	Synapse	Personne vivant avec tous les types de limitation	<a href="http://www.cliniquesynapse.ca/services/cours-en-groupe/">www.cliniquesynapse.ca/services/cours-en-groupe/</a>	(418) 842-7888 info@cliniquesynapse.ca	Cours en virtuel et en présentiel (mise en forme, boxe adaptée, rame adaptée, TRX, etc.)
<b>CURLING EN FAUTEUIL ROULANT</b>	Club curling Victoria	Personne vivant avec tous les types de limitation	<a href="http://www.ccv.qc.ca/fauteuil.html">www.ccv.qc.ca/fauteuil.html</a>	Jacques Palasse (418) 626-5811 palaj@videotron.ca	

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

<b>BOCCIA</b>	Association Lion Boccia Québec	Personne vivant avec tous les types de limitation	Page Facebook <a href="https://www.facebook.com/ASSLIONBOCCIAQUEBEC/">https://www.facebook.com/ASSLIONBOCCIAQUEBEC/</a>	<a href="mailto:lion.boccia.quebec@hotmail.com">lion.boccia.quebec@hotmail.com</a>	
<b>ÉQUITATION THÉRAPEUTIQUE</b>	Centre Pégase	Jeunes ayant une déficience physique ou intellectuelle, un trouble de comportement, de développement, d'adaptation, d'apprentissage et/ou un TSA	<a href="http://www.centrepegase.com/equitati-on-therapeutique.html">http://www.centrepegase.com/equitati-on-therapeutique.html</a>	<a href="mailto:info@centrepegase.com">info@centrepegase.com</a> (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.
<b>JOURNÉES RÉPITS</b>	Adaptavie	<p><b>Groupes en déficience physique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les personnes de 10 à 30 ans</li> <li>• Ratio d'accompagnement: 1 pour 3</li> </ul> <p><b>Groupes en déficience intellectuelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les personnes de 8 à 50 ans</li> <li>• Ratio d'accompagnement: 1 pour 3</li> </ul>	<a href="http://www.adaptavie.org">www.adaptavie.org</a>	418 529-9238 <a href="mailto:info@adaptavie.org">info@adaptavie.org</a>	

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

ACTIVITÉS	ORGANISME	CLIENTÈLE	SITE INTERNET	CONTACT	COMMENTAIRES
<b>INITIATIONS AUX PARASPORTS</b>	Ville de Lévis, ARLPH Chaudière et Appalaches, et Audelà des Limites	Personne vivant avec une déficience physique (8 ans à adulte)	<a href="https://parasportsquebec.com/programmes/au-dela-des-limites/">https://parasportsquebec.com/programmes/au-dela-des-limites/</a>	<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>
<b>SOCCER ADAPTÉ</b>	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.	<a href="https://www.csrq.qc.ca/fr/page/inscription/soccer_adapte.html">https://www.csrq.qc.ca/fr/page/inscription/soccer_adapte.html</a>	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

<b>TAEKWENDO ADAPTÉ</b>	Tran Fusion	Personnes de 10 ans et plus	<a href="https://www.tranfusion.ca/index.html">https://www.tranfusion.ca/index.html</a>	Madame Joliette Tr�n (418) 704-4440 information@tranfusion.ca	Les cours de taekwon-Do adapté auront lieu samedi 14h - 15h du 14 octobre au 2 décembre.
<b>KARATÉ ADAPTÉ</b>	Studios unis de Duberger	Enfants avec besoins particuliers	Duberger@studiosunis.com	Marie-Lou Fortin, éducatrice spécialisée et Ceinture noire	
<b>BASEBALL</b>	Baseball adapté challenger Lévis	Personnes vivant avec une d�ficiance physique ou intellectuelle	<a href="http://www.baseballquebec.com/fr/page/developpement_du_sport/programme_challengeur.html">www.baseballquebec.com/fr/page/developpement_du_sport/programme_challengeur.html</a>	<a href="mailto:info@baseball-leviscentre.ca">info@baseball-leviscentre.ca</a>	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 / Chaudi�reAppalaches. 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 crée pour leurs besoins.
<b>ADAPTADANSE (cours de danse adaptés)</b>	Ind�pendanse �cole de danse	Tous âges et tous types de déficiences Accessible pour fauteuils roulants et marchettes	<a href="http://www.independanse.ca/description-descours/adaptadanse-cours-de-danseadaptes/">www.independanse.ca/description-descours/adaptadanse-cours-de-danseadaptes/</a>	<a href="mailto:Independanse@hotmail.com">Independanse@hotmail.com</a>  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 crées de façon à permettre aux danseurs de bouger selon leurs capacités, et ce, dans un environnement, chaleureux, sécurité et surtout adapté à leurs besoins.

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

<b>DANSE ADAPTÉE</b>	Studios de danse DixVersions  Cours MULTIDANSE	Enfants de 7 à 9 ans ayant des besoins particuliers (déficience physique, intellectuelle, TSA, etc)	<a href="mailto:Info@studiosdixversions.com">Info@studiosdixversions.com</a>	<a href="mailto:Info@studiosdixversions.com">Info@studiosdixversions.com</a>	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.

### 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](mailto: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 !)

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

## Année 2024



### 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.

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.

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

## Année 2024

### Outil de recherche pour trouver un sport

**Trouve ton sport** <https://trouvetonsport.ca> [trouvetonsport@civa.qc.ca](mailto: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.

### Prêt d'équipement sportif adapté

**Adaptavie** [www.adaptavie.org/location-dequipement](http://www.adaptavie.org/location-dequipement) [evenement@adaptavie.org](mailto: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](http://www.accesloisirsquebec.com) [info@accesloisirsquebec.com](mailto: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.



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

## Année 2024

### 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.

**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.



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