

Bottin des ressources



**Sports et activités physiques
adaptés**

Juin 2009

Comité des sports adaptés du Centre montréalais de réadaptation

Ce document est disponible à la section sports et loisirs du site Web du CMR dont l'adresse est : www.cmrmonteregie.ca
Première parution 11 juin 2009.

Ce document s'inspire du Répertoire des ressources en sports et activités physiques adaptés du centre de réadaptation Lucie-Bruneau (CRLB). Remerciement à l'équipe des éducateurs physiques du CRLB pour la création du document original.

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée

Introduction

Nous connaissons tous les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique et mentale. Ces activités contribuent à l'intégration sociale et lorsque combiné à un programme de réadaptation, elles permettent de poursuivre de nombreux objectifs de façon amusante. C'est pour cette raison que le CMR a choisi d'offrir à ses usagers, un guide des ressources existantes en sports et activités physiques adaptés disponibles en Montérégie et ailleurs au Québec.

Ce guide a pour but de faire connaître les ressources existantes aux usagers du CMR et permettre un plus grand développement des ressources pour personnes handicapées. Les données du guide ont été répertoriées à l'automne 2008.

À l'intérieur du guide, vous trouverez une classification de chacun des sports, par ordre alphabétique, et les différents endroits accessibles pour les pratiquer. Nous avons inclus des sites à l'extérieur de la Montérégie, afin de permettre aux voyageurs de bénéficier des installations disponibles ailleurs au Québec. Différents pictogrammes vous indiqueront pour quel type de clientèle l'activité a été adaptée. Les pictogrammes sont les suivants :



Déficience
Physique



Déficience
Intellectuelle



Déficience
Auditive



Déficience
Visuelle

Malgré tout le travail de recherche, le guide n'a pas la prétention d'être complet puisque les activités adaptées connaissent un essor constant et des ajouts au guide devront être faits régulièrement. Vos expériences, commentaires ou suppléments d'informations seront toujours appréciés et vous êtes invités à les faire parvenir à l'adresse suivante : annabelle_lefevre@rrsss16.gouv.qc.ca

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

Mise en garde aux utilisateurs du guide :

Ce guide est un outil d'accompagnement, il n'appartient qu'à vous de vérifier au préalable si les installations répondent bien à vos besoins et sont adéquates pour votre condition.

Le comité des sports adaptés

Table des matières

1. Aviron	1
1.1. Club d'aviron de Montréal	1
1.2. Club d'aviron de Boucherville.....	1
1.3. Club d'aviron de Lachine	1
1.4. Club d'aviron de Laval	1
1.5. Club de Canoë-kayak de Sherbrooke	1
2. Athlétisme	2
2.1. Montéroule.....	2
2.2. Club d'athlétisme St-Laurent Sélect.....	2
2.3. Club d'athlétisme Montréal-Olympique	2
2.4. Club Optimum.....	2
3. Athlétisme (Olympiques spéciaux)	3
3.1. Couguars Rive-Sud	3
3.2. JOSQ – Sud-Ouest - Châteauguay	3
3.3. JOSQ – Suroît	3
4. Basketball	4
Mini basket	4
4.1. Mini-Tornades (CIVA)	4
4.2. Minikami.....	4
4.3. Mini Kodiaks	4
4.4. Mini-Pat's	4
Équipes AA et AAA	4
4.5. Centre d'intégration à la vie active (CIVA)	4
4.6. Kamikazes (AA)	4
4.7. Kamikazes (AAA).....	4
4.8. Gladiateurs	4
4.9. Lynx	4
4.10. Patriotes.....	4
5. Boccia	5
5.1. Les Kangourous de Montréal (CIVA)	5
5.2. Club de boccia des joueurs de Viomax.....	5
6. Conditionnement physique, exercices et vie active	6
6.1. Gym actiforme	6
6.2. Viomax.....	6
6.3. CIVA (Centre d'intégration à la vie active)	6

7. Curling en fauteuil roulant	7
7.1. Club de Curling de Lennoxville	7
8. Cyclisme et Cyclisme à main	8
9. Danse	9
9.1. Corps et Graff	9
9.2. Corpuscule danse.....	9
9.3. Ateliers Artistiques adaptés	9
10. Dynamophilie	10
11. Équitation	11
11.1. Écuries « Aux prés boisés »	11
11.2. Équitation thérapeutique Geneviève Fagnan.....	11
11.3. Clinique de réadaptation Carolyne Mainville.....	11
11.4. Fondation de thérapie équestre « Les nouveaux écuyers »	11
11.5. Projet les amis de Joey.....	11
11.6. Fondation de l'étoile bleue	11
11.7. Fondation Normand Clark Ranch +	11
11.8. Projet Goldie	11
12. Escalade	12
12.1. Plein d'air escalade et formation	12
13. Escrime	13
13.1. Club d'escrime Les Ambassadeurs de Laval	13
14. Goalball	14
15. Hockey sur luge	15
15.1. Club de Laval.....	15
16. Hockey cosom	15
16.1. Centre d'intégration à la vie active (CIVA)	15
17. Karaté	16
18. Kayak	17
18.1. Enviro Kayak Ltée.....	17
19. Marche intérieure	18
19.1. Centre du plateau	18
20. Nanbudo	19
20.1. Mehdi Naguib.....	19
21. Natation (programmes adaptés)	20
21.1. Centre de la culture et du sport de Ste-Julie.....	20
21.2. Club de natation de Boucherville	20

21.3. Amis Soleil de St-Bruno	20
21.4. Piscine du Collège français.....	20
21.5. Club de natation Les requins de Drummondville	20
21.6. Club de natation par Viomax.....	20
21.7. Club de natation des piscines du Parc Olympique.....	20
21.8. Club de natation CAMO	20
Natation/baignade (piscines accessibles)	21
21.9. Centre Olympia.....	21
21.10. Centre sportif Pierre-Laporte	21
21.11. Centre aquatique de Chambly	21
21.12. Piscine Claude-Raymond	21
21.13. Piscine Marie-Rivier	21
21.14. Les dauphins du CIVA	21
21.15. Piscine Cegep du Vieux-Montréal.....	21
21.16. Lucie Bruneau (Organisme Viomax)	21
21.17. Centre du plateau	22
21.18. Piscine Joseph-Charbonneau	22
21.19. Piscine Antoine de Saint-Exupéry.....	22
21.20. Piscine Roussin	22
21.21. Centre aquatique Rivière-des-Prairies	22
21.22. Piscine municipale Repentigny	22
21.23. Centre Sportif Josée Faucher	22
21.24. Centre du Sablon.....	23
21.25. Centre aquatique de Blainville	23
21.26. Piscine municipale de Deux-Montagnes	23
22. Parcs nationaux du Québec	24
22.1. Parc d'Oka	24
22.2. Parc du Mont-Orford	24
22.3. Le Parc des Îles de Boucherville.....	24
22.4. Parc du Mont Saint-Bruno.....	24
22.5. Parc des Îles de Saint-Timothée.....	24
23. Pêche.....	25
23.1. Boisé de l'arc-en-ciel.....	25
23.2. La forêt de Sherwood.....	25
24. Plongée sous-marine	26
24.1. Liberté en profondeur Canada	26
25. Quilles (salons accessibles)	27
25.1. Salon de quilles Jean-Talon.....	27

25.2. Salon de Quilles Excellence	27
25.3. Centres de quilles	27
25.4. Quilles Iberville	27
25.5. Quilles Moderne inc.	27
26. Rugby	28
26.1. ES-QUAD	28
26.2. Félines d'Adaptavie.....	28
26.3. Kodiak.....	28
27. Ski alpin	29
27.1. Fondation des skieurs handicapés de l'Estrie.....	29
27.2. Ski adapté Montérégie.....	29
27.3. Fondation Richard Lemieux	29
28. Ski de fond	32
29. Ski nautique	32
30. Soccer adapté (ambulant)	33
30.1. Club de soccer Longueuil	33
31. Soccer (Power chair football)	33
31.1. Powerchair soccer Longueuil.....	33
32. Tai chi	34
32.1. La Société de tai chi taoïste.....	34
33. Tennis	35
33.1. Tennis Québec	35
33.2. ATFFRRM.....	35
34. Tennis de table (Ping Pong)	36
34.1. Club de tennis de table le Prestige de Montréal	36
35. Tir à l'arc	37
35.1. Arthur Nault.....	37
36. Voile	38
36.1. Association québécoise de voile adaptée (AQVA).....	38
36.2. Club Nautique de Magog	38
36.3. Club Nautique Lac-Beauport.....	38
37. Volleyball adapté	39
37.1. Joanne Proulx.....	39
37.2. L'Association des personnes handicapées de la Vallée-du-Richelieu	39
38. Water-Polo	40

39. Yoga	41
39.1. Le Studio Step	41
39.2. Sophie Cabagnols	41
39.3. Centre d'intégration à la vie active (CIVA)	41

1. Aviron

L'aviron adapté se pratique seul ou à deux dans un bateau allongé et étroit. C'est un sport paralympique reconnu qui permet à des gens de tout type de déficience de se dépasser physiquement. Les adaptations possibles vont de l'ajout de pontons latéraux pour augmenter la stabilité du bateau à une modification complète du siège pour inclure un positionnement particulier. Il n'existe pas encore de programmes adaptés au Québec, mais tous les clubs affiliés à « Rowing Canada Aviron » ont la possibilité d'emprunter des équipements adaptés pour vous. À vous de créer la demande auprès de nos clubs québécois!

Nom	Adresse	Coordonnées	Informations
1.1. Club d'aviron de Montréal	Bassin Olympique Parc Jean Drapeau, Montréal	514 861-8959 info@avironmontreal.com	
1.2. Club d'aviron de Boucherville	239, boulevard Marie-Victorin Boucherville	450 655-1911 www.avironboucherville.com	
1.3. Club d'aviron de Lachine	2901, boulevard St-Joseph, Lachine	514 639-0006 info@avironlachine.ca	
1.4. Club d'aviron de Laval	3781, boul. Lévesque Ouest, Laval	450 687-8812 info@avironlaval.com	
1.5. Club de Canoë-kayak de Sherbrooke	2255, rue de la Pointe, Plage Blanchard, Sherbrooke	819 821-5835 aviron.sherbrooke@gmail.com	

- **Coordonnatrice nationale de l'aviron adapté au Canada** : Allison Sheard, allison@rowability.com

- Rowing Canada Aviron: www.rowingcanada.org/adapt equip

- Pour une liste de ressources sur l'aviron adapté au Canada, contactez Rowing Canada Aviron: comm@rowingcanada.org



2. Athlétisme

Le programme de compétitions inclut les épreuves de course, de lancer et de saut ainsi que le marathon et le pentathlon. Cette discipline est celle qui réunit le plus grand nombre d'athlètes, hommes et femmes, et le plus grand nombre d'épreuves.

Nom	Adresse	Coordonnées	Informations
2.1. Montéroule	Montréal	Richard Tétreault	
2.2. Club d'athlétisme St-Laurent Sélect	Montréal	514 855-6110 sls@slsathletisme.com	
2.3. Club d'athlétisme Montréal-Olympique	Montréal	Marc Desjardins mdesjar@cam.org	Entraîneur-chef section Fauteuil roulant
2.4. Club Optimum	Sherbrooke	Jean Laroche ou Vincent Paquet 819 821-8000. poste 65460 vincent@athletismesherbrooke.com	

Coordonateur AQSFR : Patrick Côté 514 252-3108, poste 3479



3. Athlétisme (Olympiques spéciaux)

L'athlétisme régi par les Olympiques spéciaux Québec est pratiqué exclusivement par des athlètes ayant une déficience intellectuelle. Ces épreuves comprennent le saut, les courses, les relais et les lancers.

Nom	Adresse	Coordonnées	Informations
3.1. Couguars Rive-Sud	Montréal		
3.2. JOSQ – Sud-Ouest - Châteauguay	Montréal		
3.3. JOSQ – Suroît	Montréal		

Special Olympics Inc.
www.specialolympics.org

Olympiques spéciaux Canada
www.specialolympics.ca



4. Basketball

Le basketball en fauteuil est très semblable au basketball traditionnel à l'exception qu'il se joue obligatoirement en fauteuil roulant. Le seul règlement adapté concerne les déplacements permis lors du dribble. Plutôt que de n'avoir droit qu'à un pas en driblant, on est limité à deux coups de roues sans dribble. Chaque joueur est évalué selon ses capacités physiques et se fait attribuer un pointage de 1.0 à 4.5, les joueurs 4.5 étant ceux ayant le plus de facilité à se déplacer et se mouvoir. Lorsque les 5 joueurs jouent sur le terrain, le pointage de l'équipe ne doit pas dépasser 15 points.



Mini basket

Nom	Adresse	Responsable	Web/Courriel
4.1. Mini-Tornades (CIVA)	Montréal	Sébastien Larivée 514 935-1109	slarivee@civa.qc.ca
4.2. Minikami	Saint-Hyacinthe	Luc Brault	brault.luc@hydro.qc.ca
4.3. Mini Kodiaks	Basses-Laurentides	Paul Desjardins	cbleau25@sympatico.ca
4.4. Mini-Pat's	Sherbrooke	Jacques Vermette	jacqdiane@videotron.ca

Équipes AA et AAA

Nom	Adresse	Téléphone	Web/Courriel
4.5. Centre d'intégration à la vie active (CIVA)	Montréal	Sébastien Larivée 514 935-1109	http://www.civa.qc.ca info@civa.qc.ca
4.6. Kamikazes (AA)	Sorel-Tracy	Luc Brault	brault.luc@hydro.qc.ca
4.7. Kamikazes (AAA)	Saint-Hyacinthe	Luc Brault	brault.luc@hydro.qc.ca
4.8. Gladiateurs	Laval	Marc-Antoine Ducharme	maducharme4@hotmail.com
4.9. Lynx	Chaudière-Appalaches	Michel Racine	michel.racine2@videotron.ca
4.10. Patriotes	Sherbrooke	Jacques Vermette	jacqdiane@videotron.ca

Coordonnateur AQSFR : Marc-Antoine Ducharme 514 252-3108, poste 3608

5. Boccia

La boccia est un sport qui s'apparente à la pétanque et qui s'adresse principalement aux gens atteints d'une déficience motrice-cérébrale. Le but du jeu est de s'approcher le plus près possible du cochonnet tout en maintenant les balles de l'adversaire éloignées de celui-ci. Les balles peuvent être lancées de diverses façons, incluant l'utilisation d'une rampe de lancement. Il peut se jouer seul ou en équipe.

Nom	Adresse	Téléphone	Web/Courriel
5.1. Les Kangourous de Montréal (CIVA)	Centre St-Charles 1055, rue Hibernia	514 935-1109	http://www.civa.qc.ca info@civa.qc.ca
5.2. Club de boccia des joueurs de Viomax		Tél. : 514 527-4527, poste 2329 Télec. : 514 527-0979 informations@viomax.org	

- Association canadienne des sports pour paralytiques cérébraux : www.idoneast.ca/CLIENTS/CCPSA/index.htm
- Association québécoise des sports pour paralytiques cérébraux : <http://sportpc.qc.ca>
- Cerebral palsy international sport and recreation association (CPISRA) <http://www.cpisra.org/index.htm>



6. Conditionnement physique, exercices et vie active



Nom	Coordonnées	Informations	Activités	Coût
6.1. Gym actiforme	30, boulevard du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu Tél. : 450 346-1146 WEB : www.actiforme.net Info@actiforme.qc.ca	Offre depuis plus de quinze ans des services personnalisés d'excellence dans le domaine du conditionnement physique, de la réadaptation et de la performance athlétique.		
6.2. Viomax	2295, rue Laurier Est Montréal Tél. : 514 527-4527, poste 2329 WEB : www.viomax.org informations@viomax.org	Une équipe d'éducateurs physiques qualifiés auprès des personnes à mobilité réduite est disponible en tout temps. <u>Attention</u> : Certificat médical de Viomax obligatoire et doit être complété par votre médecin afin qu'il n'y ait pas de contre-indication à l'activité physique. <u>Heures d'ouverture</u> : Lundi au vendredi : 12 h à 13 h 30 et de 16 h 30 à 21 h 30 Samedi et dimanche : 9 h à 14 h	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conditionnement physique ▪ Entraînement privé ▪ Activité en piscine ▪ Aqua individuel ▪ Bain libre ▪ Yoga adapté ▪ Nanbudo ▪ Cours post-AVC ▪ Secteur jeunesse 	Carte de membre obligatoire : 40 \$ par année Coût d'inscription varie selon l'activité
6.3. CIVA (Centre d'intégration à la vie active)	525, rue Dominion bureau 330 Tél. : 514 935-1109 WEB : www.civa.qc.ca Courriel : info@civa.qc.ca	Inscription nécessaire avant le début de chaque session. <u>Attention</u> : Pour l'inscription au conditionnement physique, un questionnaire (QAAP) 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.	Boccia Activité en piscine Nan budo Basketball en fauteuil	



7. Curling en fauteuil roulant

Le curling en fauteuil roulant se joue avec les mêmes règles que ceux du curling traditionnel, mais avec quelques modifications. Les joueurs doivent faire glisser des pierres sur la glace et l'immobiliser le plus près du centre de cercles concentriques, appelé la maison. Les joueurs sont principalement des personnes ayant un handicap important au niveau des membres inférieurs et de la démarche et qui doivent utiliser un fauteuil roulant pour leurs déplacements.

Nom	Adresse	Coordonnées	Informations
7.1. Club de Curling de Lennoxville	6, rue Speid, Lennoxville	Responsable : Alfred Whittier info@fshe.org http://WheelchairCurling.com	

Coordonnateur AQSFR : Marc-Antoine Ducharme 514 252-3108, poste 3608

Association mondiale de curling en fauteuil roulant <http://wheelchaircurling.com/french.htm>.



8. Cyclisme et Cyclisme à main

Le cyclisme est un sport paralympique individuel permettant à des gens de diverses déficiences de se dépasser. Les adaptations possibles sont multiples, allant d'une pédale ou d'un guidon adapté pour une amputation, en passant par les tricycles de course, le pédalage aux mains et le tandem pour les cyclistes aveugles.

Nom	Adresse	Téléphone	Web/Courriel
8.1. Vélo Quetzal (fabricant de vélo adapté)	9091, Hochelaga, Montréal	Denis Brown 514 351-3370	
8.2. Trivel (fabricant de vélo adapté)	330, rue des entrepreneurs, Québec	Marc Normandeau 418 687-7676	www.trivel.com
8.3. Expo Médic (fabricant de vélo adapté)	1730, boul. des Laurentides, Laval	Antoine Migdilani 450 975-2299	

Coordonnateur AQSFR : Patrick Côté, 514 252-3108, poste 3479

Fédération québécoise des sports cyclistes : <http://www.fqsc.net>



9. Danse

Nom	Adresse	Téléphone	Courriel / Site Web	Instructeur
9.1. Corps et Graff	601, rue Prospect, Sherbrooke	(R) 819 562-8465 (B) 819 560-4242 (F) 819 562-6945	corps_et_graff@globetrotter.net	Brigitte Graff Directrice artistique et chorégraphe
9.2. Corpuscule danse	4848, de la Roche, Montréal	514 524-6537	Francegeof@vidéotron.ca	France Geoffroy
9.3. Ateliers Artistiques adaptés	575 rue Lemoyne, Beloeil	450-403-1127	arianehj@live.com	Ariane Hébert



Photo par Véro Boncompagni

10. Dynamophilie

Mieux connue comme étant la levée des poids et haltères en position couchée sur un banc (bench-press), la dynamophilie est une discipline paralympique depuis 1964. Soulignons que les femmes ont fait leur entrée tardivement dans cette discipline puisqu'elles y participent seulement depuis l'an 2000! La dynamophilie au niveau olympique s'adresse aux personnes qui vivent avec des handicaps sur le plan physique. Il est nécessaire de pouvoir déplier ses bras et de demeurer couché, attaché par des courroies sur le développé couché.



11. Équitation



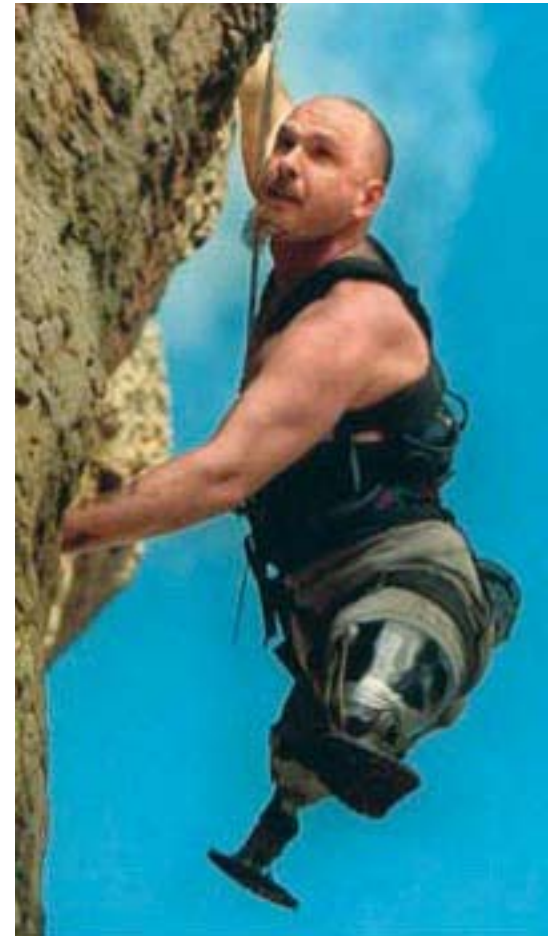
Nom	Adresse	Téléphone	Courriel / Site Web	Instructeur
11.1. Écuries « Aux prés boisés »	La Prairie	514 374-4706 514 926-0397		
11.2. Équitation thérapeutique Geneviève Fagnan	1105, chemin Lafrenière La Prairie	514 374-4706	equitherapie@videotron.ca	Geneviève Fagnan
11.3. Clinique de réadaptation Carolyne Mainville	1000, rang Sainte-Rose, La Présentation	450 796-1212	www.cehcm.org	Carolyne Mainville
11.4. Fondation de thérapie équestre « Les nouveaux écuyers »	Centre équestre Bromont	450 534-1777	http://www.centreequestrebromont.com/centre_equestre/nouv_ecuyers.shtml	
11.5. Projet les amis de Joey Ferme équestre Le Petit Bellevue	96, rang Bellevue Nord, St-Robert	450 782-3433	elianetrempe@videotron.ca www.geocities.com/lesamisdejoey	
11.6. Fondation de l'étoile bleue	132, chemin du Trait Carré, Sainte-Anne-des-Plaines	450 478-4931	Coralie.robin@sympatico.ca	Coralie Robin
11.7. Fondation Normand Clark Ranch +	227, rang Lepage, Sainte-Anne-des-Plaines	450 838-0000	Courriel : nclark@hinet.net.com WEB : www.ranchplus.org	Sharron Buffitt
11.8. Projet Goldie	1218, boulevard Curé-Labelle, Blainville	450 434-4688	projet_goldie@hotmail.com	Carole Nantel

Fédération québécoise équitation thérapeutique : www.fqet.org



12. Escalade

Nom	Adresse	Téléphone	Courriel / Site Web	Instructeur
12.1. Plein d'air escalade et formation	1021, rue Cowie à Granby (dans l'école secondaire du Verbe Divin)	Patrick Laplante 450 777-7496	www.pleindair.com	



13. Escrime

L'escrime en fauteuil roulant est similaire à l'escrime traditionnelle, à l'exception que les joueurs ne peuvent pas se déplacer au sol. Les deux athlètes sont installés face à face dans un fauteuil roulant qui est fixé sur le sol par une base spécifique à ce sport. La distance qui les sépare est déterminée par celui qui possède le bras le plus court. Les athlètes ont un équipement d'escrime standard, plus des protections supplémentaires pour les jambes. Ceux qui manquent de prise sur leur arme peuvent la fixer avec une bande ou un dispositif similaire.

Nom	Adresse	Téléphone	Web/Courriel
13.1. Club d'escrime Les Ambassadeurs de Laval		450 663-6228	

Coordonnateur AQSFR, Marc-Antoine Ducharme, 514 252-3108, poste 3608

Fédération d'escrime du Québec : 514 252-3045



14. Goalball

Ce sport a été créé spécifiquement pour les athlètes qui ont une déficience visuelle. Les athlètes tentent de marquer des buts contre l'équipe adverse en faisant rouler un ballon sonore au sol. Trois athlètes travaillent ensemble pour empêcher l'adversaire de marquer en bloquant le ballon avec leurs bras, leurs jambes et leurs corps. Tous les athlètes portent des lunettes noires pour éviter d'avantager un joueur qui aurait une vision partielle. Pour aider les athlètes à s'orienter sur le terrain, celui-ci est marqué de lignes surélevées et le ballon contient des cloches.

Fait à noter : les spectateurs doivent garder le silence complet lors de ce jeu, afin de permettre aux joueurs de bien entendre le ballon!



15. Hockey sur luge

Comme au hockey traditionnel, ce sport nécessite de l'équipement. Puisque le hockey sur luge s'adresse aux personnes limitées des membres inférieurs, le traîneau devient le véhicule avec lequel le joueur se déplace. C'est à l'aide d'un bâton muni d'un pic pour s'agripper à la glace que le joueur effectue les virages, les arrêts et le déplacement. Le traîneau est muni de lames et doit permettre à la rondelle de glisser en dessous.

Nom	Adresse	Téléphone	Web/Courriel
15.1. Club de Laval		Denis Veilleux : 450 963-9390 Pierre Pichette : 450 679-3361	P_Pichette@vidéotron.ca

Coordonnateur AQSFR : 514 252-3108, poste 3608



16. Hockey cosom

Nom	Adresse	Téléphone	Web/Courriel
16.1. Centre d'intégration à la vie active (CIVA)	525, rue Dominion, bureau 330, Montréal	514 935-1109	http://www.civa.qc.ca info@civa.qc.ca

17. Karaté



18. Kayak

Nom	Adresse	Téléphone	Courriel / Site Web	Autres informations
18.1. Enviro Kayak Ltée		Michel Lajoie 450 403-0509	info@envirokayak.com www.envirokayak.com	<ul style="list-style-type: none">- La personne ressource n'assure pas les transferts à l'embarcation.- Il est recommandé que toute personne à mobilité réduite soit accompagnée par une personne d'expérience au niveau aquatique pour assurer une sécurité optimale.



19. Marche intérieure

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.

Nom	Adresse	Téléphone	Informations
19.1. Centre du plateau	2275, St-Joseph Est, Montréal	514 872-6830	Piste de marche accessible à coût modique



20. Nanbudo

Nom	Adresse	Téléphone	Web/Courriel
20.1. Mehdi Naguib			www.nanbudo.ca info@nanbudo.ca



21. Natation (programmes adaptés)



Nom	Adresse	Téléphone	Programme	Accessibilité		Mode d'accès
21.1. Centre de la culture et du sport de Ste-Julie	2080, rue Borduas, Sainte-Julie	Mylène/Marie-Pierre 450 922-3582	Aqua-défis	Tous âges DP/DI	 	Rampe d'accès dans la piscine
21.2. Club de natation de Boucherville	CS Pierre Laporte 490, chemin du lac, Boucherville	Joëlle Rivard / Joé Ste-Croix 514 704-9422	Mustang	6-35 ans Déf. Physique		
21.3. Amis Soleil de St-Bruno	2086, Bellevue Saint-Bruno-de-Montarville	Pierrette Genest 450 653-0513 450 653-0008	Otarie		 	
21.4. Piscine du Collège français	2145, rue Séguin, Longueuil	450 448-6323 pdl@amactive.ca	Les plaisirs de l'eau	3 mois et + DI/TED pouvant fonctionner en groupe		Non accessible en fauteuil roulant
21.5. Club de natation Les requins de Drummondville	1380, chemin Montplaisir, Drummondville	819 477-5959 requins@9bit.qc.ca				
21.6. Club de natation par Viomax	8200, rue Rousselot, Montréal	514 527-4527 piscine@viomax.org	Vmax ▪ initiation, développement - compétition	7 ans et + Possibilité d'essais sur demande		
21.7. Club de natation des piscines du Parc Olympique	4141, av. Pierre-de-Coubertin, Montréal	819 254-4956 cnppo@bellnet.ca				
21.8. Club de natation CAMO	1000, av. Émile-Journault, Montréal	819 872-1715 camonation@videoiron.ca				

Natation/baignade (piscines accessibles)

Nom	Adresse	Téléphone	Activité	Accessibilité	T°	Mode d'accès
21.9. Centre Olympia	670, rue Darveau, Longueuil	450 646-8260	Bain libre	Lieux : Oui Vestiaire : Oui Toilettes : Oui	29 °C 84 °F	Chaise hydraulique pour la piscine
21.10. Centre sportif Pierre-Laporte	490, chemin du lac, Boucherville	Joëlle Rivard Joé Ste-Croix 514 704-9422				
21.11. Centre aquatique de Chambly	525, boul. Brassard, Chambly	450 447-5577	Bain libre	Lieux : Oui Vestiaire : Oui Toilettes : Oui	30 °C 86 °F	Rampe d'accès dans la piscine
21.12. Piscine Claude-Raymond	955, rue Choquette Saint-Jean-sur-Richelieu	450 357-2187	Bain Libre Aquaforme*	Lieux : Oui Vestiaire : Oui Toilettes : Oui	31 °C 88 °F	Chaise hydraulique pour la piscine
21.13. Piscine Marie-Rivier	511, Pierre Caisse, porte 9 Saint-Jean-sur-Richelieu	450 357-2187				
21.14. Les dauphins du CIVA	525, rue Dominion, bureau 330, Montréal	514 935-1109	water-polo, aquaforme, natation, volley-ball, yoga aquatique, etc.		http://www.civa.qc.ca info@civa.qc.ca	
21.15. Piscine Cegep du Vieux-Montréal	255, rue Ontario Est, Montréal	514 982-3457	Bain libre	Lieux : Oui Vestiaire : Oui Toilettes : Oui	29 °C 84 °F	Rampe d'accès dans la piscine
21.16. Lucie Bruneau (Organisme Viomax)	2295, rue Laurier Est, Montréal	514 527-4527, poste 329	Bain libre	Lieux : Oui Vestiaire : Oui Toilettes : Oui	31 °C/88 °F (Piscine) 36 °C/96 °F (bassin)	Lève-personne

* 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 (QAAP) 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.

Natation/baignade (piscine accessible) (suite)

Nom	Adresse	Téléphone	Activité	Accessibilité	T°	Mode d'accès
21.17. Centre du plateau	2275, St-Joseph Est, Montréal	514 872-6830	Bain libre	Lieux : Oui Vestiaire : Oui Toilettes : Oui	29 °C 84 °F	Chaise hydraulique pour la piscine
21.18. Piscine Joseph-Charbonneau	8200, rue Rousselot, Montréal	514 935-1109	Bain libre	Lieux : Oui Vestiaire : Oui Toilettes : Oui	31 °C 88 °F	Rampe d'accès et chaise hydraulique
21.19. Piscine Antoine de Saint-Exupéry	5151, des Galets, Saint-Léonard	514 328-8595	Bain libre	Lieux : Oui Vestiaire : Oui Toilettes : Oui	29 °C/84 °F (Piscine) 34 °C/93 °F (bassin)	Rampe d'accès et chaise hydraulique
21.20. Piscine Roussin	12125, rue Notre-Dame Est, Montréal	514 645-4519	Bain libre	Lieux : Oui Vestiaire : Oui Toilettes : Oui	32 °C 90 °F	Chaise hydraulique pour la piscine
21.21. Centre aquatique Rivière-des-Prairies	12725, boul. Rodolphe-Forget, Rivière-des-Prairies	514 872-9322	Bain libre	Lieux : Oui Vestiaire : Oui Toilettes : Oui	29 °C 84 °F	Rampe d'accès dans la piscine
21.22. Piscine municipale Repentigny	130, rue Valmont, Repentigny	450 654-2401	Bain libre	Lieux : Oui Vestiaire : Oui Toilettes : Oui	30 °C 86 °F	Chaise hydraulique
21.23. Centre Sportif Josée Faucher	125A, boul. des Prairies, Laval	450 662-4964	Bain libre	Lieux : Oui Vestiaire : Oui Toilettes : Oui	29 °C 84 °F	Chaise hydraulique pour la piscine

Nom	Adresse	Téléphone	Activité	Accessibilité	T°	Mode d'accès
21.24. Centre du Sablon	755, du Sablon, Laval	450 688-8961	Bain libre	Lieux : Oui Vestiaire : Oui Toilettes : Oui	29 °C 84 °F	Rampe d'accès et chaise hydraulique
21.25. Centre aquatique de Blainville	1020, de la Mairie, Blainville	450 433-6548	Bain libre	Lieux : Oui Vestiaire : Oui Toilettes : Oui	29 °C 84 °F	Rampe d'accès dans la piscine
21.26. Piscine municipale de Deux-Montagnes	108, 13 ^e Avenue, Deux-Montagnes	450 473-4101	Bain libre (extérieur)	Lieux : Oui Vestiaire : Oui Toilettes : Oui	Variable	Rampe d'accès dans la piscine

22. Parcs nationaux du Québec

<http://www.sepaq.com/pq/generics/fr/joindre.html>

Nom	Adresse	Téléphone	Activité	Accessibilité	Coût	Opérations
22.1. Parc d'Oka	2020, Chemin Oka (route 344), Oka	450 479-8337	Plage, camping, randonnée, sports nautiques, vélo	Lieux : Oui Toilettes : Oui Autres : Oui Accès à la plage	À vérifier	À l'année
22.2. Parc du Mont-Orford	3321, chemin du Parc, Canton Orford parc.mont-orford@sepaq.com	819 843-9855		Lieux : Oui Toilettes : Oui Autres : Oui Accès à la plage	À vérifier	À l'année
22.3. Le Parc des Îles de Boucherville	55, île Sainte-Marguerite Boucherville parc.boucherville@sepaq.com	514 928-5088	Pique-nique, randonnée, sports nautiques, vélo	Lieux : Oui Toilettes : Oui	À vérifier	Saison estivale
22.4. Parc du Mont Saint-Bruno	330, chemin des 25 est, Saint-Bruno-de-Montarville parc.st-bruno@sepaq.com	450 653-7544	Pique-nique, randonnée	Lieux : Oui Toilettes : Oui	À vérifier	Saison estivale
22.5. Parc des Îles de Saint-Timothée	240, rue Saint-Laurent, Saint-Timothée	450 377-1117	Plage, pique-nique, randonnée, sports nautiques	Lieux : Oui Toilettes : Oui Autres : Oui Accès à la plage	À vérifier	Saison estivale



23. Pêche



Nom	Adresse	Téléphone	Activité	Accessibilité	Coût	Opérations
23.1. Boisé de l'arc-en-ciel	815, Route 329, Lachute	450 562-4758	Pêche (truite arc-en-ciel, sauvage)	Lieux : Oui Toilettes : Oui Ponton et chalets adaptés [†]	À vérifier	À l'année Tous les jours 8 h -17 h 30
23.2. La forêt de Sherwood	1880, Route 117, Val-David	819 322-2560	Pêche			

Accessible Canadian Adventures : <http://www.acadventures.ca/>



[†] La pourvoirie dispose de deux chalets accessibles et adaptés aux critères de Kéroul.
• Les chemins, chalets, quais et pontons sont accessibles en fauteuils roulants.

24. Plongée sous-marine

La plongée sous-marine est une activité des plus intéressante pour une personne vivant avec une limitation puisque l'immersion complète dans l'eau offre une plus grande liberté de mouvements. Cependant, elle demeure un sport physiquement exigeant qui ne peut être pratiqué par tous. Il est recommandé de faire une évaluation de la condition avec un instructeur certifié afin de s'assurer que la pratique soit sécuritaire. L'équipement de plongée sous-marine s'adapte tout de même à une grande variété de limitations et des assistants en plongée peuvent aussi être présents, rendant toute l'expérience encore plus plaisante et sécuritaire.

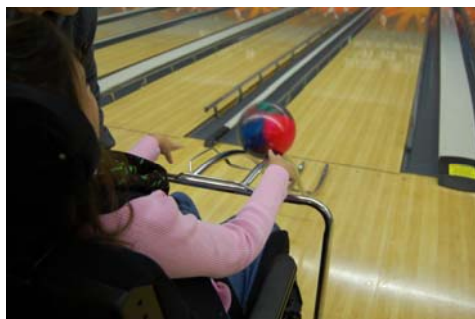
Présentement au Canada un seul organisme enseigne la plongée sous-marine aux personnes vivant avec des limitations selon le curriculum du "International Handicapped Scuba".

Nom	Adresse	Téléphone	Web/Courriel
24.1. Liberté en profondeur Canada	2, rue de L'Escale, Gatineau	Hubert Chrétien 819 770-4629	http://www.freedomatdepth.ca hcretien@liberteenprofondeur.ca



25. Quilles (salons accessibles)

Nom	Adresse	Téléphone	Web/Courriel
25.1. Salon de quilles Jean-Talon	4400, Jean-Talon Est, Montréal	514 729-2829	
25.2. Salon de Quilles Excellence	3655, boul. du Tricentenaire, Pointe-aux-Trembles	514 498-2228	www.salondequillesexcellence.com
25.3. Centres de quilles	11200, Renaude Lapointe, Anjou	514 493-8111	
25.4. Quilles Iberville	5650, Iberville, Montréal	514 274-3184	
25.5. Quilles Moderne inc.	3115, de l'Assomption, Montréal	514 254-9696	



26. Rugby

Nom	Adresse	Téléphone	Web/Courriel
26.1. ES-QUAD	Association des paraplégiques du Québec	Éric Lavoie : 514 341-7272 Sans frais : 1 877 341-7272	info@paraquad.qc.ca
26.2. Félines d'Adaptavie		Benoît Labrecque	
26.3. Kodiak		Paul Desjardins	

Coordonnateur du sport : Patrick Côté, 514 252-3108, poste 3479

Sur le site des patriotes de Montréal (équipe provinciale du Québec), vous trouverez de l'information sur les règlements et l'histoire du rugby en chaise roulante.

<http://cyberquebec.ca/rugby-patriotes/>



27. Ski alpin

Programmes de ski adapté :

Nom	Lieu	Contact	Courriel / Site Web	Autres informations
27.1. Fondation des skieurs handicapés de l'Estrie	Mont Owl's Head	Peter Tracy 450 243-5985	www.fshe.org info@fshe.org	4 journées un samedi sur deux
27.2. Ski adapté Montérégie	Mont Rigaud Notre-Dame-de-l'Île-Perrot	Dereck Nichols 514 453-9513 514 363-1342		
27.3. Fondation Richard Lemieux	Mont Avalanche (St-Adolphe d'Howard)	Andrée Montpetit 514 975-7963	sportsadaptés@yahoo.ca	4 ou 8 dimanche

Coordonnateur sportif : Marc-Antoine Ducharme, 514 252-3108, poste 3608

31 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.



27.4. Coordonnées des stations dotées d'appareils pour le ski assis

	Station	Adresse	Téléphone	Courriel / Site Web
Montérégie/ Canton de l'est	Mont Rigaud	321, Des Érables, Rigaud	450 451-0000	www.skimontrigaud.com
	Mont Bellevue	1300, rue Jogues Sherbrooke	819 821-5872	bellevueabacom.com
	Mont Shefford	1300, Denison Est (Rte 112), Granby	450 777-0909	
	Mont Sutton	671, Maple, Sutton	450 538-2545	
	Mont Owl's Head	40, ch. du Mt Owl's Head, Mansonville	450 292-3342 1 800 363-3342	info@owlshead.com
	Montjoye	4785, chemin Capelton, Canton-de-Hatley	819 842-2447	http://www.montjoye.qc.ca/nouveautes.php

27.5. Ski alpin (Centres accessibles ayant un fauteuil ski)

Laurentides	Mont Habitant	12, boulevard des Skieurs, St-Sauveur-des-Monts	1 866 887-2637	
	Ski Morin Heights	231, Bennett, Morin Heights	450 227-4671	
	Station Mont-Tremblant	1000, chemin des Voyageurs Ville de Mont-Tremblant	1 800 461-8711	
	Mont-Avalanche	1657, chemin de l'Avalanche Saint-Adolphe-d'Howard	819 327-3232	www.mont-avalanche.com/ecole.php
Mauricie Lanaudière	Centre de ski Mont-Carmel	2090, rang Saint-Flavien Notre-Dame-du-Mont-Carmel	819 374-4534	
	Val Saint-Côme	501, chemin Val Saint-Côme, St-Côme	1 800 363-2766	www.valsaintcome.com
Chaudière-Appalache	Massif du Sud	1989, route du Massif Saint-Philémon-de-Bellechase	418 469-3676	
	Centre de ski Mont-Adstock	120, chemin du Mont-Adstock Thetford-Mines		
Québec	Le Relais	1084, boulevard du Lac, Lac-Beauport,	1 866 373-5247	
	Mont Sainte-Anne	2000, boulevard Beau Pré, Beaupré,	1 888 827-4579	
	Ski-Saint-Raymond	1226, rang Notre-Dame, St-Raymond,	418 337-2866	
Charlevoix	Le Massif inc.	1350, rue Principale, Petite-Rivière-Saint-François	1 877 536-2774	www.lemassif.com
	Mont Grand-Fonds	1000, chemin des Loisirs, La Malbaie	418 665-0095	www.montgrandfonds.com
Bas St-Laurent	Parc du Mont Comi	300, chemin du Plateau Saint-Donat-de-Rimouski	418 739-4858	www.mont-comi.qc.ca
	Station de neige Saint-Pacôme	35, rue Caron, Saint-Pacôme,	418 852-2430	
	Parc régional Val-d'Irène	115, route Val-d'Irène, Sainte-Irène	418 629-3450	

Gaspésie/Côte -Nord	Mont Ti-Basse	Route 138, Baie-Comeau	418 296-8311	
	Mont Restigouche	352, chemin Petite-Rivière-du-Loup Pointe-à-la-Croix	418 788-2020	
	Parc régional Petite-Cascapédia (Pin Rouge)	5, chemin Saint-Edgar, New Richmond	418 392-5134	
Autres	Mont Gleason	280, chemin du Mont Gleason, Tingwick	1 888 349-2300	www.montgleason.qc.ca/ski_adapte.asp
	Edelweiss	540, chemin Edelweiss, Wakefield	819 459-2328	
	Centre de ski Mont-Édouard	67, Dallaire, L'Anse-Saint-Jean	418 272-2927	www.montedouard.com/default_home.htm
	Mont-Bélu	4855, boul. de la Grande-Baie Sud, Ville de La Baie	418 697-5143	http://www.kanasuta.com/
	Mont Kanasuta Arntfield		819 279-2331	
	Mont-Vidéo	43, chemin Mont-Vidéo, Barraute	819 734-3193	

Site intéressant à consulter pour connaître les conditions de ski et les coordonnées de chaque station : www.quebecskisurf.com

Association canadienne des skieurs handicapés : www.cads.ca



28. Ski de fond

Coordonnateur AQSFR : Marc-Antoine Ducharme, 514-252-3108, poste 3608



29. Ski nautique

Le ski nautique s'adresse à plusieurs types de limitations différentes. Il se pratique assis, debout sur une seule jambe, avec des modifications pour les utilisateurs ayant des problèmes moteurs au niveau de leurs bras et même pour les personnes aveugles.

Ski Nautique et Planche Canada par exemple vous offre la possibilité de louer un de leurs skis nautiques Kan-Ski partout au Canada en remplissant le formulaire sur leur site internet. http://www.waterski-wakeboard.ca/adapted_f.htm



30. Soccer adapté (ambulant)

Nom	Coordonnées
30.1. Club de soccer Longueuil	Tél. : 450 468-0797 Courriel : info@soccerlongueuil.com



31. Soccer (Power chair football)

Le « Power chair football » est le seul sport collectif pour les utilisateurs de fauteuil motorisé. Ce sport qui ressemble beaucoup au soccer traditionnel est originaire de France et est aussi connu sous le nom de foot-fauteuil. Il se joue à l'intérieur sur un terrain de basket-ball et on doit modifier les fauteuils pour y ajouter un pare-choc qui permet de frapper ou pousser le ballon.

Nom	Coordonnées
31.1. Powerchair soccer Longueuil	Dave Richer 450 616-1632 dave_le_magnifik@hotmail.com

Pour plus d'information sur le *foot-fauteuil* à un niveau compétitif, le site officiel de la fédération des foot-fauteuil en France vous attend : <http://www.foot-fauteuil.com/>



32. Tai chi



Nom	Adresse	Activité	Accessibilité	Coût
32.1. La Société de tai chi taoïste	Plateau siège social régional 5271, rue St-Hubert, Montréal Tél. : 514 272-5271, poste 200 Longueuil 859, boul. Ste Foy, porte 9 Tél. : 514 272-5271, poste 7151	Tai chi pour personnes aux besoins spéciaux (toute personne dont les limitations physiques pourraient l'empêcher de suivre des cours réguliers).	Lieux : oui Toilettes : oui	Carte de membre obligatoire : 20 \$ Contribution volontaire pour les personnes ayant des besoins spéciaux.



33. Tennis

Nom	Adresse	Téléphone	Web/Courriel
33.1. Tennis Québec		François Giguère Responsable du tennis en fauteuil roulant pour Tennis Québec 514 270-6060, poste 602 Tennis Québec : 514 270-6060	<u>François Giguère</u> : com@tennis.qc.ca <u>Tennis Québec</u> : courrier@tennis.qc.ca
33.2. ATFFRRM	Montréal	Nissim Louis	

Coordonnateur AQSFR : Marc-Antoine Ducharme, 514-252-3108, poste 3608



34. Tennis de table (Ping Pong)

Les athlètes en fauteuil roulant pratiquent sur le même terrain avec les filets placés à la même hauteur. La seule différence du tennis traditionnel est le fait de pouvoir laisser la balle rebondir deux fois avant de la frapper contrairement à un seul bond au tennis traditionnel. En plus, le deuxième rebond peut sortir des limites du terrain. Des athlètes amputés pratiquent également ce sport au niveau paralympique.

Nom	Adresse	Téléphone	Web/Courriel
34.1. Club de tennis de table le Prestige de Montréal	Centre Claude-Robillard	514 722-2551	

Coordonnateur AQSFR : Marc-Antoine Ducharme, 514-252-3108, poste 3608



35. Tir à l'arc

Nom	Adresse	Téléphone	Web/Courriel
35.1. Arthur Nault		450 445-5027	

Coordonnateur sportif : Marc-Antoine Ducharme, 514-252-3108, poste 3608

Fédération de tir à l'arc du Québec : 514-252-3054

Fédération de tir à l'arc du Québec à l'adresse suivante <http://www.ftaq.qc.ca/>

Ou pour de l'information sur les règlements régissant la discipline paralympique à :

<http://www.paralympic.ca/>



36. Voile



Ah! La voile, sport qui rime avec liberté et indépendance! Contrairement à la pensée populaire, la voile peut être pratiquée par des personnes ayant des limitations physiques très importantes. Le *Martin 16* est un bateau à quille, facile à adapter, à manœuvrer qui, grâce à sa quille de 330 livres, est apparemment impossible à faire chavirer. Il peut être équipé d'une manette de commande ou d'un tube *sip n'puff*, qui permet au marin de diriger son bateau en soufflant ou en aspirant dans un tube. C'est presque aussi simple que d'utiliser une chaise électrique! Les marins sont habituellement accompagnés d'un instructeur ou d'un compagnon par mesure de sécurité, mais ils demeurent les rois et maîtres du bateau.



Nom	Adresse	Téléphone	Courriel / Site Web	Autres informations
36.1. Association québécoise de voile adaptée (AQVA)	Siège social 35 - 2025 Quesnel Montréal <u>Club de Pointe-Claire</u> 1, rue Cartier, Pointe-Claire	514 846-2171 514 697-2332 514 594-4730	www.aqvaqc.com aqva@securenet.net	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Accès au bateau via lève-personne ▪ Boissons alcoolisées non permises ▪ Personnel très qualifié envers clientèle ayant des déficiences physiques et troubles liés au langage ▪ Il y a toujours un moniteur pour aider à guider le voilier en toute sécurité
36.2. Club Nautique de Magog	8683, rue Saroy, Deauville	Claire Gaudreault 819 346-3779		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Il est important de réserver à l'avance ▪ Boissons alcoolisées non permises ▪ Personnel très qualifié envers clientèle ayant des déficiences physiques et troubles liés au langage
36.3. Club Nautique Lac-Beauport	219, chemin du Tour du lac, Lac-Beauport, Québec	Marie-Hélène Boivin 418 849-6693		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Heures d'ouverture : 9 h -18 h lun.-dim. (été) ▪ Boissons alcoolisées non permises. ▪ Personnel très qualifié envers clientèle ayant déficiences physiques et troubles liés au langage

Association québécoise de voile adaptée (<http://www.aqvaqc.com/>)

Réseau voile adaptée (<http://www.ablesailnetwork.ca/>)

Disabled Sailing Association of Ontario (<http://www.disabledsailing.on.ca/>).

37. Volleyball adapté

Volleyball assis



Sport paralympique seulement depuis le début des années 90, le volley-ball assis est connu depuis 1956. Il se joue sur un terrain un peu plus petit que le volley-ball traditionnel. Les joueurs doivent garder leur bassin au sol à l'exception des moments d'attraper du ballon. Les dimensions du terrain rectangulaire sont de dix mètres sur six mètres et le filet est tendu à une hauteur de 1,15 m pour les hommes et 1,05 m pour les femmes. Le but du jeu est de passer le ballon par-dessus le filet pour qu'il touche ensuite le sol de l'équipe adverse.



Volleyball (debout)



Pratiqué avec les mêmes règlements et le même terrain que le volley-ball traditionnel, le volley-ball a été adapté pour les personnes ayant un handicap moteur. En fait, ce n'est que la balle qui change de format. Elle est plus légère et plus grosse ce qui la fait voyager moins rapidement que le ballon de volley-ball conventionnel. De cette façon, le volley-ball debout est adapté aux capacités des joueurs à se déplacer. Ce sont surtout les personnes ayant subi une amputation qui jouent au volleyball debout.

Pour plus de détails, il existe la page de l'équipe canadienne de volleyball handisport : <http://www.volleyball.ca/>

Volleyball (en fauteuil)



Le volleyball adapté a essentiellement les mêmes règlements que le volleyball traditionnel. Excepté que le ballon peut effectuer jusqu'à deux bonds au sol avant d'être renvoyé sur le terrain adverse. La surface de jeu est aussi plus petite, soit des dimensions d'un terrain de badminton, et le filet s'élève à 1,83 mètre seulement.



Nom	Coordonnées
37.1. Joanne Proulx	jojospvb@aei.ca important : indiquer dans le titre de votre message volleyball sinon il sera détruit.
37.2. L'Association des personnes handicapées de la Vallée-du-Richelieu	144, rue Brunelle, Beloeil (Québec) J3G 2M8. Téléphone : 450-464-7445, télécopieur : 450-464-6049 Site Internet : http://www.aphvr.org/ Courriel : informations@aphvr.org

38. Water-Polo

Le water-polo est un sport assez demandant physiquement, mais différentes modifications sont possibles pour rendre ce sport plus inclusif. Par exemple la possibilité de le pratiquer dans une piscine (4') où les participants peuvent toucher au fond ou encore l'utilisation de dispositifs de flottaison personnels. Ce sont des avenues intéressantes pour permettre au plus grand nombre de personnes d'y participer.

39. Yoga

Nom	Adresse	Téléphone	Courriel / Site Web	Instructeur
39.1. Le Studio Step	7600 chemin de Chambly, Saint-Hubert	450 926-1694		Viviane Schwartz
39.2. Sophie Cabagnols		514 527-4527, poste 2710	socabagnols@yahoo.fr	Sophie Cabagnols
39.3. Centre d'intégration à la vie active (CIVA)	525, rue Dominion, bureau 330, Montréal	514 935-1109	http://www.civa.qc.ca info@civa.qc.ca	

Sources : www.yogaindailylife.org (anglais)

www.ncpad.org (anglais)

www.ebility.com (anglais)

www.dsusa.org (anglais)



Ressources en sport et loisirs adaptés :

Nom	Coordonnées	Informations	Sports touchés
Alter-go	514 933-2739	<i>Pour aider la recherche d'activités de loisirs</i>	
Aventure Évasion Adaptée	St-Hubert 450 445-2222 www.aventure-evasion.net	OSBL fondé en 2003 pour offrir d'abord aux personnes handicapées et aussi à tout le monde, des aventures de plein air innovatrices et trépidantes qui sortent de l'ordinaire et adaptées pour les personnes qui vivent un handicap physique et intellectuel.	Cesna, delta-plane, équitation, parachute, parapente, ski alpin, pêche en pisciculture, ski nautique et autres
AQSFR Association québécoise des sports en fauteuil roulant	4545, Pierre-de-Coubertin C.P. 1000, succ. M Montréal (Québec) H1V 3R2 aqsfr@aqsfrc.ca Tél. : 514 2523108		
Kéroul	4545, Pierre-de-Coubertin C.P. 1000, succ. M, Montréal (Québec) H1V 3R2 Tél. : 514 252-3104 WEB : www.keroul.qc.ca Courriel : croy@keroul.qc.ca	OSBL fondé en 1979 pour rendre le tourisme accessible aux personnes à capacité physique restreinte. Partenaire officiel de tourisme Québec. Forfaits accessibles aux personnes non ambulantes. Forfaits aussi ouverts aux personnes sans déficience. Service d'aide à l'hygiène offert (\$\$\$) Groupes d'environ 12 personnes + 2 accompagnateurs	Forfaits voyages RÉSERVEZ TÔT! Guides touristiques Informations
Mouvement action loisirs inc.	1195, rue Antoine Saint-Hyacinthe (Québec) J2R 1A1		
Zone Loisirs Montérégie	450 677-5005	www.handicapmonteregie.com	
Olympiques spéciaux Québec		www.specialolympics.org www.specialolympics.ca	
Association des sports pour aveugles du Québec		http://www.sportsaveugles.qc.ca/asaq/sports.php	

<http://www.paralympic.ca>

Special Olympics Inc.

Olympiques spéciaux Canada

- Curling Québec
www.curling-quebec.qc.ca
- Défi sportif
www.defisportif.com
- Fédération de basketball du Québec
www.basketball.qc.ca
- Fédération de natation du Québec
www.fnq.qc.ca
- Fédération de patinage artistique du Québec
www.patinage.qc.ca
- Fédération de patinage de vitesse du Québec
www.fpvq.org
- Fédération de soccer du Québec
www.federation-soccer.qc.ca
- Fédération des quilles du Québec
www.fqq.qc.ca
- Fédération québécoise d'athlétisme
www.athletisme.qc.ca
- Fédération québécoise de gymnastique
www.gymnastique.qc.ca
- Jeux du Canada
www.canadagames.ca
- Jeux du Québec
www.jeuxduquebec.com
- Ski-Québec
www.skiquebec.qc.ca
- Softball-Québec
www.softballquebec.com
- Sports-Québec
www.sportsquebec.com