

ENSEMBLE, RELEVONS LE DÉFI
D'UNE PARTICIPATION RÉUSSIE
PLEIN AIR ET PERSONNES HANDICAPÉES

AU QUÉBEC, ON BOUGE EN PLEIN AIR!

RÉVISION LINGUISTIQUE

Sous la responsabilité de la Direction des communications

Le présent document a été réalisé par le ministère de l'Éducation.

Les données contenues dans ce document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Référence suggérée : MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Au Québec, on bouge en plein air! Ensemble, relevons le défi d'une participation réussie*, 2020, 42 pages.

Ce document peut être consulté sur le site Web du Ministère:
education.gouv.qc.ca.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT

Renseignements généraux
Ministère de l'Éducation
1035, rue De La Chevrotière, 21^e étage
Québec (Québec) G1R 5A5
Téléphone : 418 643-7095
Ligne sans frais : 1 866 747-6626

DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-550-88205-3 (Imprimé)

ISBN 978-2-550-88206-0 (PDF)

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation, 2020



COORDINATION ET RÉDACTION

**Direction du sport, du loisir et de l'activité physique,
ministère de l'Éducation**
Geneviève Savard
Camille V. Lefebvre

COMITÉ DE LECTURE

Manon Blackburn

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées
Saguenay-Lac-Saint-Jean

Hélène Carboneau

Université du Québec à Trois-Rivières

Anne-Louise Hallé

Fédération québécoise du loisir en institution

Elsa Lavigne

AlterGo

Sylvain Manseau

Office des personnes handicapées du Québec

Christian Mercure

Université du Québec à Chicoutimi

Julie-Anne Perrault

Kéroul

Nathalie Roussel

Ville de Victoriaville

Marc St-Onge

Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH)

Aurélié Suberchicot

Accès Grimpe

SÉPAQ

CRÉDIT PHOTO

Julien Bastide Photographies/O'sijja SUP adapté - MTL SUP Fest (couverture 1)

AQLPH (page 4)

SÉPAQ (page 6)

TQ/M. Julien (page 8)

Kéroul/Julie-Anne Perrault (page 13)

Ville de Victoriaville (page 14)

Adaptavie/Marie-Pier Lavoie (pages 22-23)

Adaptavie/Manon Bélanger (page 24)

AQVA/Sailingshot.com (page 26)

Ville de Victoriaville (page 29)

AQLPH/Alexandra Gilbert, (page 31)

LIREL/Alexandra Gilbert (page 32)

Ville de Victoriaville (page 37)

Marie-Josée Lavoie (couverture 3)

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	9
1 BIENFAITS DU PLEIN AIR	10
1.1 PLEIN AIR ET PERSONNES HANDICAPÉES	10
2 ENJEUX DU PLEIN AIR POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES	11
2.1 ACCESSIBILITÉ	12
2.1.1 Facteurs physiques	12
2.1.2 Facteurs sociaux	19
2.1.3 Facteurs personnels	21
2.1.4 L'accessibilité, un tout	25
2.2 QUALITÉ DE L'EXPÉRIENCE	26
2.2.1 Formation	27
2.2.2 Accompagnement	27
2.2.3 Sécurité	29
2.3 PROMOTION	30
2.4 LEADERSHIP ET CONCERTATION	32
3 DES IDÉES POUR AGIR	33
3.1 PRATIQUES INSPIRANTES	33
3.2 PISTES D'ACTIONS	34
3.2.1 Pour le gestionnaire d'un lieu de plein air	35
3.2.2 Pour le personnel d'un lieu de plein air	35
3.2.3 Pour l'organisme œuvrant auprès des personnes handicapées	36
3.2.4 Pour l'intervenant travaillant auprès des personnes handicapées	36
3.2.5 Pour la personne handicapée	36
3.2.6 Pour la famille et les proches de la personne handicapée	37
RÉFÉRENCES	38
OUTILS	38
ORGANISMES	38
BIBLIOGRAPHIES	39



FAITS SAILLANTS

PERSONNES HANDICAPÉES AU QUÉBEC⁶⁰

Selon l'Enquête canadienne sur l'incapacité, 2017 de Statistique Canada :

- Au Québec, 16 % des personnes âgées de 15 ans et plus ont une incapacité.
- Parmi les Québécois et les Québécoises, une proportion de 10 % des 15 ans et plus ont une incapacité modérée à très sévère, ce qui représente environ 640 000 personnes.
- Environ 80 % des incapacités sont invisibles, c'est-à-dire qu'elles ne sont pas perçues par autrui au premier contact.

Selon la *Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale*, la définition d'une personne handicapée est la suivante :

« Toute personne ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activités courantes.³¹ »

L'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) indique que l'incapacité peut être motrice, intellectuelle, liée à la parole ou au langage, visuelle ou auditive, ou qu'elle peut être associée à d'autres sens. Elle peut aussi être liée à des fonctions organiques ou encore à un trouble du spectre de l'autisme ou à un trouble grave de santé mentale. Cette définition permet l'inclusion des personnes ayant une incapacité significative épisodique ou cyclique³⁴.

PLEIN AIR AU QUÉBEC ET LIMITATIONS²⁰

- Les deux tiers de la population du Québec pratiquent des activités physiques de plein air. Le tiers restant, surtout des individus de plus de 55 ans, indique le manque de temps, d'argent ou des limitations physiques comme étant des freins à la pratique de telles activités.
- De plus, 19 % des personnes consultées indiquent ne s'être adonnées à aucune activité de plein air au cours des trois dernières années en raison de leurs limites physiques permanentes.
- Parmi les adeptes, 43 % ont désigné l'accessibilité universelle (pour les personnes à mobilité réduite) comme un élément prioritaire d'une bonne pratique des activités de plein air.
- Pour plus de la moitié des adeptes, la possibilité de louer du matériel sans devoir en acheter (58 %) et la communication autour de l'offre existante (53 %) devraient être priorisées.



QUELQUES BIENFAITS DU PLEIN AIR

Pour la personne handicapée^{1, 25, 37, 61, 64, 66}

1. Amélioration de la santé physique et mentale;
2. Augmentation de la confiance en soi et des habiletés motrices;
3. Accroissement des relations interpersonnelles et bris de l'isolement;
4. Amélioration de la qualité de vie.

Pour la société^{9, 34, 61}

5. Bassin de clientèle potentielle intéressant du point de vue économique;
6. Réduction des frais liés à la santé par la diminution de facteurs de risque;
7. Création de communautés plus inclusives et renforcement du tissu social.

POUR DÉVELOPPER UNE CULTURE INCLUSIVE DU PLEIN AIR

Pour favoriser la pratique d'activités de plein air chez les personnes handicapées au Québec, il faut :

8. Créer des activités de découverte et d'initiation de plein air pour les personnes handicapées et leurs proches;
9. Faciliter l'accès aux infrastructures et aux activités pour les personnes handicapées;
10. Développer une offre qui tient compte des besoins et des aspirations des personnes handicapées et leur permettre de mobiliser leur potentiel;
11. Promouvoir les activités de plein air et les lieux de pratique ainsi que les mesures favorisant leur accessibilité;
12. Offrir le prêt ou la location de matériel adapté;
13. Faciliter le transport vers les lieux de pratique;
14. Sensibiliser et former les gens qui travaillent auprès des personnes handicapées (bénévoles, accompagnateurs, animateurs, intervenants spécialisés, membres du personnel de soutien, gestionnaires, etc.) au regard du soutien à la pratique du plein air.



INTRODUCTION

L'avis *Au Québec, on bouge en plein air!*³² présente la valeur ajoutée des activités de plein air pour la santé des individus et des collectivités et expose les enjeux liés au développement du plein air au Québec. Il fait état d'initiatives inspirantes visant l'augmentation de la pratique d'activités de ce domaine ainsi que des pistes d'actions à envisager sans toutefois aborder le sujet des clientèles particulières.

Le présent document découle de cet avis et met en lumière les particularités de l'accessibilité de la pratique d'activités de plein air. Il vise à outiller les gestionnaires et les organismes pour qu'ils puissent rendre accessible et inclusive une offre de services en plein air pour les personnes handicapées. Ils y trouveront des pratiques inspirantes et des principes qui guideront leurs actions pour soutenir une participation significative et inclusive.

Dans ce document, la définition retenue pour « activité de plein air » est celle de l'avis sur le plein air³², soit :

« Activité physique, pratiquée en milieu ouvert, dans un rapport dynamique et harmonieux avec des éléments de la nature. »

Selon la *Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale*, la définition d'une personne handicapée est la suivante :

« Toute personne ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activités courantes.³¹ »

L'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) indique que l'incapacité peut être motrice, intellectuelle, liée à la parole ou au langage, visuelle ou auditive, ou qu'elle peut être associée à d'autres sens. Elle peut aussi être liée à des fonctions organiques ou encore à un trouble du spectre de l'autisme ou à un trouble grave de santé mentale. Cette définition permet l'inclusion des personnes ayant une incapacité significative épisodique ou cyclique³⁴.

1 BIENFAITS DU PLEIN AIR

Les bienfaits des activités de plein air, tant pour la santé que pour le bien-être des individus, sont de plus en plus documentés³². Les retombées positives associées à ces activités comprennent notamment le bris de l'isolement, la réduction du stress, l'amélioration du sommeil, la diminution des symptômes liés à la dépression, le renforcement du système immunitaire et l'amélioration de la concentration.

En plus des nombreux effets bénéfiques pour la santé physique et psychologique de la pratique régulière d'activités physiques, celles exercées en plein air procurent des bénéfices directement liés au contact avec la nature⁴⁵. L'environnement naturel est également considéré comme un facteur incitatif à la pratique d'activités physiques.

Ainsi, les activités en nature et le contact avec les éléments qui la composent répondent à un besoin de dépassement et d'évasion et contribue à améliorer et à préserver la santé des personnes³².

1.1 PLEIN AIR ET PERSONNES HANDICAPÉES

Les personnes handicapées peuvent profiter des nombreux bénéfices du plein air au même titre que toute autre personne³⁷. Une telle pratique peut s'avérer un moyen privilégié d'épanouissement, de participation sociale et d'inclusion^{1,11,28}. Par exemple, la dépression et l'isolement social seraient plus fréquents chez les personnes handicapées⁶⁷ et les symptômes qui y sont associés pourraient être atténués avec une pratique régulière d'activités de plein air⁶⁶. De telles activités renforceraient aussi l'estime de soi des personnes handicapées et favoriseraient ainsi une participation pleine et entière au sein de la société^{11,12,14}.

Les personnes ayant une incapacité modérée ou grave affichent un portrait de participation sociale moins favorable que celles dont l'incapacité est légère.

Concernant les activités de loisir, 73 % des personnes ayant une incapacité modérée ou grave voient leur participation sociale perturbée (comparativement à 20 % des personnes ayant une incapacité légère)³⁶.

Les activités de plein air peuvent représenter une source de changement pour les personnes handicapées quant au sentiment de contrôle^a, à la reprise du pouvoir d'agir, à l'identité personnelle, au sentiment d'efficacité personnelle et à l'estime de soi¹⁰. Des effets positifs sur le plan psychologique peuvent être associés aux activités de plein air lorsqu'elles sont choisies librement et que leur sélection s'effectue selon un sentiment positif de contrôle⁵³. Ainsi, la pratique d'activités de plein air peut favoriser la consolidation et la reprise du pouvoir d'agir sur sa vie et peut avoir un effet positif sur le sentiment d'efficacité personnelle¹⁰.

La pratique régulière d'activités physiques en plein air peut également mener à des modifications physiologiques et fonctionnelles bénéfiques chez les personnes ayant un handicap physique, notamment en ce qui a trait à l'équilibre, à la flexibilité, au tonus, à la circulation et à la force²³. Ces adaptations sont particulièrement favorables à l'augmentation de l'autonomie chez cette population.

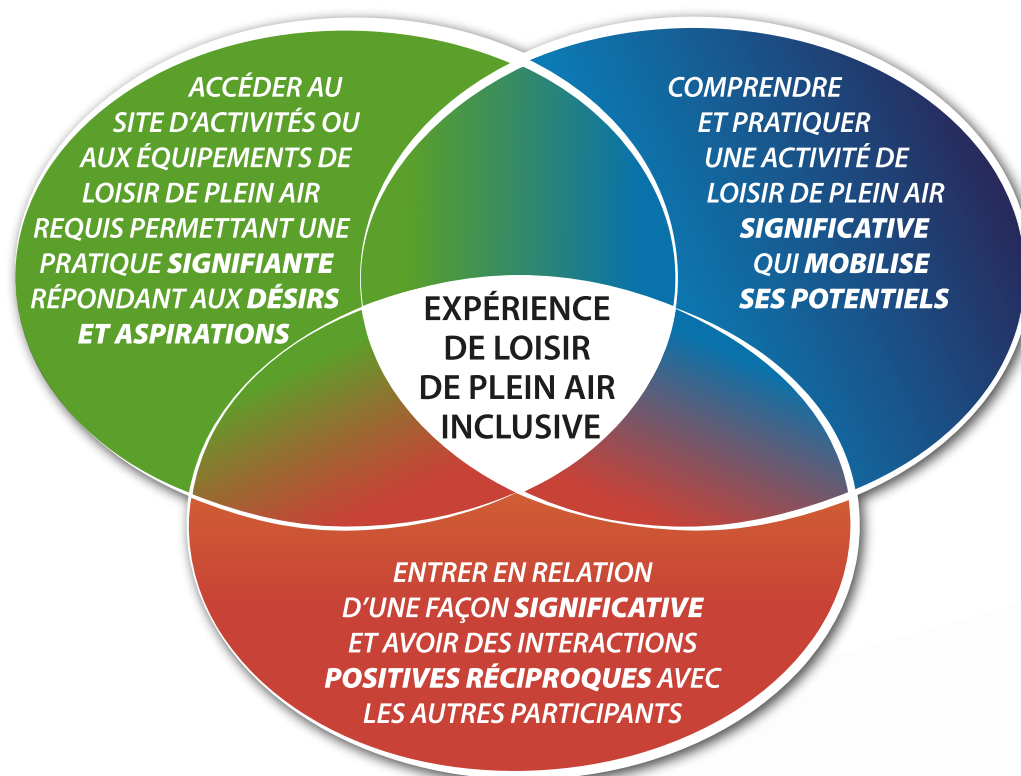
Un des éléments clés pour que tous puissent jouir des bénéfices associés au plein air est d'adopter une approche centrée sur les forces, les capacités et le potentiel de chaque personne plutôt que sur ses limites. Dans cette optique, les moyens et les accommodements nécessaires à une pratique épanouissante peuvent être sélectionnés et adaptés en fonction de la réalité unique de chaque pratiquant. Ainsi, ce document présente des pistes d'actions pour permettre à chacun de vivre des expériences de plein air correspondant à ses attentes et à ses capacités.

^a Il s'agit de la mesure dans laquelle la personne perçoit qu'elle a le contrôle sur sa vie, notamment sa capacité de pratiquer une activité de plein air ou non. Plusieurs facteurs internes et externes peuvent contribuer au sentiment de contrôle.

2 ENJEUX DU PLEIN AIR POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES

Pour que tous apprécient et pratiquent régulièrement des activités de plein air, l'expérience doit être agréable, adaptée, sécuritaire et de qualité¹⁷. Divers facteurs peuvent favoriser ou limiter l'atteinte d'une expérience inclusive de plein air chez les personnes handicapées^{18, 19, 29}.

FIGURE 1: COMPOSANTES DE L'EXPÉRIENCE DE PLEIN AIR INCLUSIVE



Tiré de : Carboneau et Gilbert (2018)¹⁸.

L'avis *Au Québec, on bouge en plein air!* reprend les quatre enjeux principaux de la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir (PAPSL), *Au Québec, on bouge!*³³, soit 1) l'accessibilité, 2) la qualité de l'expérience, 3) la promotion ainsi que 4) le leadership et la concertation. Il est essentiel de saisir les enjeux spécifiques des activités de plein air accessibles aux personnes handicapées pour contribuer à l'augmentation de la pratique de celles-ci.

2.1 ACCESSIBILITÉ

L'une des orientations de la PAPSL concernant l'enjeu de l'accessibilité précise l'importance de faciliter la participation des personnes, des groupes ou des communautés qui ont des besoins particuliers.

« La Politique portera ses fruits si l'on tient compte des besoins et des attentes de tous les citoyens et citoyennes, quels que soient leur âge, leur sexe, leur revenu, leurs capacités, leur culture ou leur milieu de vie. En ce sens, la Politique reprend la notion de conception universelle prônée par l'Assemblée générale des Nations Unies. L'accessibilité universelle représente une voie importante, voire essentielle, de participation et d'intégration sociale³³. »

On entend par « conception universelle » la conception de produits, d'équipements, de programmes et de services qui peuvent être utilisés par tous, dans toute la mesure possible, sans nécessiter d'adaptation ni de conception spéciale. La « conception universelle » n'exclut pas les appareils et accessoires fonctionnels pour des catégories particulières de personnes handicapées là où ils sont nécessaires⁴⁹.

Pour saisir cet enjeu, trois dimensions doivent être considérées : les facteurs physiques, sociaux et personnels.

2.1.1 Facteurs physiques

La première dimension sous-jacente à cette définition de l'accessibilité concerne les facteurs environnementaux physiques, dont les espaces publics, les infrastructures, le transport, les équipements et les technologies de la communication.

Espaces et infrastructures

Les espaces naturels de proximité peuvent faciliter une pratique fréquente d'activités de plein air. Cependant, ils ne répondent pas toujours aux normes d'accessibilité et ne sont pas toujours répartis de façon équitable sur le territoire d'une grande ville ou présents à proximité de petites municipalités en milieu rural.

La disponibilité des espaces naturels demeure certes importante, mais il faut aussi considérer l'aménagement de ces espaces et mettre en place des installations accessibles et sécuritaires, pour assurer une expérience inclusive aux personnes handicapées^{17,18}.



DE L'HÉBERGEMENT EN NATURE ET DES ÉQUIPEMENTS ADAPTÉS

Le **camping du Parc national d'Oka**, géré par la Société des établissements de plein air du Québec (SÉPAQ), offre de l'hébergement « prêt à camper » ainsi que des chalets compacts qui conviennent à la clientèle à mobilité réduite. Les emplacements offerts comportent des tables et des comptoirs adaptés ainsi qu'une rampe d'accès. De plus, ce parc possède deux équipements pour les personnes handicapées, soit l'Hippocampe (qui permet de circuler sur le sable, l'eau et la neige) et le Ski-Vel (qui permet le déplacement d'un fauteuil roulant sur la neige), disponibles gratuitement⁵⁷.

Il est possible de consulter la *liste des mesures prises favorisant l'accessibilité*⁵⁸ du Plan d'action à l'égard des personnes handicapées 2017-2020 de la SÉPAQ.



La qualité de l'aménagement des lieux de plein air est un enjeu important qui influence le degré de satisfaction des pratiquants, particulièrement les personnes handicapées. Parfois, certains lieux peuvent être accessibles sur un site (ex. : stationnement et toilettes), mais la pratique de l'activité elle-même ne l'est pas ou très peu. Pour maximiser l'expérience, il importe donc que les installations, les sentiers et les lieux de pratique de plein air intègrent un accès universel, dont un parcours sans obstacles permettant la visite des principaux points d'intérêt. Pour plus d'information, il est possible de consulter la section [Autres espaces publics et extérieurs](#) des publications *Vers des parcours sans obstacles* de l'OPHQ⁵⁰.

UN SENTIER NATUREL EN VILLE

Le **parc Terre-des-Jeunes à Victoriaville** est un sentier nature de 1,5 km situé en plein cœur de la ville. Accessible à tous, peu importe les limitations physiques, ce sentier a été aménagé en criblure de pierre compactée. Cette surface facile d'entretien s'harmonise avec la nature et permet de circuler aisément en fauteuil roulant ou en quadriporteur. De plus, des bordures latérales de protection facilitent la marche sur le sentier pour les personnes non voyantes. Cinq aires de repos longent également le sentier et des animaux fabriqués par des artisans à partir de matériaux recyclés ont été installés le long de celui-ci. Enfin, un circuit poétique jeunesse a aussi été aménagé et de l'écriture braille a été ajoutée sur les panneaux.

Soulignons que les coûts d'adaptation des lieux de pratique demeurent un frein à l'accessibilité du plein air pour les personnes handicapées. C'est pourquoi il est également important de considérer l'accessibilité universelle dès la mise en place d'un site ou d'un aménagement. On évite ainsi les coûts supplémentaires d'une mise à niveau *a posteriori*.

UNE AIDE FINANCIÈRE POUR LES SENTIERS ET SITES DE PRATIQUE

Le **Programme de soutien à la mise à niveau et à l'amélioration des sentiers et des sites de pratique d'activités de plein air**⁴⁸ (PSSPA), mesure phare de la PAPSL. Il vise à :

- Améliorer la pérennité, la fonctionnalité, la sécurité et la qualité des sentiers et des sites de pratique d'activités de plein air;
- Améliorer la qualité de l'expérience et à renforcer l'accessibilité à la pratique d'activités de plein air;
- Accroître la fréquentation des sentiers et des sites de pratique d'activités de plein air;
- Répondre aux besoins des amateurs d'activités de plein air et à promouvoir les bienfaits de celles-ci auprès de la population québécoise.

En 2019, ce programme a reçu un prix de reconnaissance dans la catégorie *Inclusion* au ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES).

Transport

Le Québec étant un terrain de jeu grandeur nature, la population manifeste le désir de pratiquer davantage d'activités de plein air²⁰. Cependant, il demeure difficile d'accéder à certains lieux de pratique autrement qu'en voiture.

UN SERVICE DE TRANSPORT GRATUIT

En 2019, la SÉPAQ et la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (FQCCL) ont organisé du **transport gratuit de plusieurs centres communautaires vers des établissements de la SÉPAQ** lors de journées portes ouvertes, soit la Journée des parcs nationaux du Québec et la Journée d'hiver.

Ce faisant, la SÉPAQ souhaite initier un plus grand nombre de personnes aux activités pratiquées en nature et les inciter à participer à plusieurs activités offertes gratuitement.

Une étude menée auprès de personnes handicapées qui ne pratiquent pas d'activités de plein air révèle que 42 % d'entre elles ont besoin d'un transport pour une éventuelle participation¹⁷. En plus du fait que le transport adapté couvre des territoires plutôt restreints, soulignons que l'accès au travail et aux services de santé demeure la priorité. L'accès au lieu de pratique doit également prendre en compte le lieu de débarquement du transport (adapté ou non). Une étude menée en laboratoire vivant^b a permis d'observer des incohérences à ce chapitre¹⁸. Ainsi, les sites de stationnement et les aires de débarquement devraient être stratégiquement situés pour faciliter l'accès direct aux principales aires d'activités.

^b Il s'agit d'une étude en contexte réel, c'est-à-dire d'une approche qui favorise la cocréation avec les usagers finaux dans des conditions réelles et s'appuie sur un partenariat entre le secteur public, le secteur privé ainsi que les citoyens.

Équipements

Il importe de considérer l'ensemble des frais liés à la pratique d'activités de plein air, tels que ceux relatifs aux droits d'accès, au transport ou à l'accompagnement. À ces frais s'ajoute le besoin en équipement. S'équiper pour pratiquer des activités de plein air peut représenter une barrière importante pour certaines personnes. Heureusement, de plus en plus d'équipements et de vêtements usagés sont vendus par l'intermédiaire de sites Web, de bazars ou de comptoirs communautaires.

UNE CENTRALE DE PRÊT D'ÉQUIPEMENTS

La **centrale d'équipements de l'organisme Accès-Loisirs Québec**, en partenariat avec plusieurs organisations, offre gratuitement du matériel sportif, culturel et de plein air pour permettre aux personnes vivant dans une situation de faible revenu de s'équiper pour pratiquer un loisir. Un service de prêt d'équipements est également offert aux organismes communautaires et aux écoles de la ville de Québec ainsi qu'à toutes les organisations qui ont implanté le programme Accès-Loisirs à la grandeur de la province.

De plus, de nombreux sites de plein air offrent un service de location ou de prêt d'équipements de plein air et de matériel adaptés.

UNE AIDE FINANCIÈRE POUR L'ACHAT DE MATÉRIEL

L'initiative **Population active** du MEES vise à favoriser de façon durable la pratique régulière d'activités physiques, sportives et de plein air auprès de la population, particulièrement des personnes en situation de handicap ou de pauvreté, par l'entremise d'une aide financière exclusive à l'achat de matériel durable.

Elle vise à encourager les réseaux de l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH), de la Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ), de la Fédération québécoise du loisir en institution (FQLI) et de la FQCCL à améliorer et à diversifier leur offre d'activités de loisir auprès de leurs clientèles respectives.

UN GUIDE PRATIQUE POUR LES GESTIONNAIRES

Avec la production du guide *Le plein air pour tous*⁴¹, Kéroul et l'AQLPH souhaitent accompagner des gestionnaires, des organisations et des municipalités dans l'élaboration d'activités et de sites de plein air inclusifs. Ce document fait état de pratiques inspirantes et fournit des informations sur le matériel adapté pouvant être nécessaire à la pratique de plusieurs activités de plein air.

Il comprend de nombreuses fiches couvrant une panoplie d'activités terrestres, nautiques et aériennes, praticables en toute saisons.

Technologies de la communication

La capacité d'une personne à comprendre et à utiliser le langage, les chiffres, les images et les technologies afin d'échanger, d'interagir avec les autres, de saisir son environnement et d'acquérir de nouvelles connaissances, joue un rôle fondamental dans le développement de son plein potentiel. L'accès à l'information est une responsabilité partagée. En effet, comprendre et communiquer ne relèvent pas uniquement des compétences individuelles. Chaque organisme a la responsabilité de communiquer et de transmettre une information qui soit lisible et compréhensible par tous. C'est une condition essentielle à la participation citoyenne⁵⁴.

DES GUIDES POUR UNE INFORMATION ACCESSIBLE

Communiquer pour tous : Guide pour une information accessible est une référence pour les pays francophones. Il suggère des pratiques utiles aux organismes et aux personnes qui veulent concevoir et communiquer une information plus accessible et comprise par le plus grand nombre.

En plus de tenir compte des différents critères de lisibilité, le **Guide de rédaction pour une information accessible**⁵⁵ regroupe les critères d'intelligibilité et de langage simplifié dans le but de soutenir les concepteurs dans la rédaction de documents d'information accessibles et simples.

Il est important de porter une attention particulière à la signalisation qui se trouve sur les sites, autant la signalisation régulière que celle destinée aux personnes handicapées pour les guider adéquatement vers les aménagements et les activités accessibles. Cette signalisation comprend généralement de l'information sur l'organisation de l'espace, les éléments spécifiques à l'accessibilité, les directions à prendre et la réglementation en vigueur. L'utilisation d'une diversité de moyens d'information est souhaitable (par exemple panneaux, cartes tactiles, messages enregistrés, lignes de vie¹⁸). De plus, l'information sur l'orientation et l'accessibilité des sites doit être disponible en amont pour que les personnes puissent préparer leur visite¹⁸. Par exemple, l'information sur les lieux de stationnement et de débarquement doit être affichée et facilement disponible.

DES FICHES TECHNIQUES SUR LA SIGNALISATION

Kéroul a créé des fiches techniques illustrées afin d'aider les gestionnaires de sites à adapter les infrastructures et les services aux besoins des personnes handicapées. En plus de bénéficier à l'ensemble des visiteurs, une signalisation claire et précise favorise l'intégration des personnes à capacité physique restreinte. Il est possible de consulter les fiches **Signalisation et affichage**³⁸ ainsi que **La signalétique – Le plein air pour tous : pratiques inspirantes et matériel adapté**⁴⁰.

Dans le développement des organisations, celles-ci conçoivent des sites Web et des applications mobiles afin de communiquer avec leur clientèle. Cependant, très peu de sites Web permettent de rejoindre l'ensemble de la population. Une organisation peut attirer 15 % plus de visiteurs si ses plateformes Web sont développées avec un souci d'accessibilité⁴³. Les normes d'accessibilité Web à suivre sont les *Web Content Accessibility Guidelines (WCAG)*⁶³. Les *Règles pour l'accessibilité des contenus Web (WCAG) 2.0*⁶² présentent un large éventail de recommandations pour rendre les contenus Web plus accessibles. Suivre ces règles favorise l'accessibilité des contenus pour une plus grande variété de personnes en situation de handicap, y compris les personnes aveugles ou malvoyantes, les personnes sourdes ou malentendantes, les personnes ayant des troubles d'apprentissage, les personnes ayant des limitations cognitives, motrices ainsi que des limites liées à la parole ou une photosensibilité. Ces normes rendent également les sites Web plus faciles d'utilisation en général.

DES NORMES D'ACCESSIBILITÉ WEB

La **Boîte à outils de l'expérience Web**³⁰, un projet collaboratif dirigé par le gouvernement du Canada, peut aider les programmeurs à maîtriser l'encodage en matière d'accessibilité. Le Laboratoire de promotion de l'accessibilité du Web, organisé par le Regroupement des aveugles et amblyopes du Montréal métropolitain, offre également une *formation sur l'accessibilité du Web et du multimédia*⁴³. Son site présente l'ensemble de la documentation utilisée dans le cadre de ce cours offert par l'Université de Montréal et est régulièrement mis à jour.

L'interprétation en langue des signes québécoise (LSQ) et en *American Sign Language* (ASL) est un facteur majeur de participation pour les personnes sourdes. En mai 2019, le gouvernement du Canada a adopté la *Loi canadienne sur l'accessibilité* (projet de loi C-81), dans laquelle il reconnaît la LSQ et l'ASL comme les langues principales de communication des personnes sourdes au Canada.

UN SERVICE D'INTERPRÉTATION

Dans les parcs nationaux américains, on peut appeler au moins trois semaines avant une visite pour réserver les services d'un interprète en LSQ. Le même numéro peut être utilisé pour tous les parcs. Un service de répartition couvre l'ensemble des infrastructures du territoire américain.

2.1.2 Facteurs sociaux

La seconde dimension de l'accessibilité a trait aux facteurs socioculturels et socioéconomiques. L'organisation d'activités de plein air fait référence non seulement à l'accueil, au soutien à la participation et aux modalités inclusives de gestion, mais aussi au vivre-ensemble, c'est-à-dire à la cohabitation des personnes présentant ou non une incapacité.

Facteurs socioculturels

Un des aspects de l'environnement social concerne la compétence du personnel (employés et bénévoles) des différents sites à offrir un accueil et un service adéquats aux personnes handicapées ainsi que des interactions sociales significatives, c'est-à-dire adopter une attitude d'ouverture rassurante et se montrer à l'écoute de leurs besoins. Si un site est accessible, mais que l'accueil y est inadéquat, la participation de ces personnes pourrait être compromise.

La sensibilisation des membres du personnel doit dépasser la simple revendication d'un accès aux activités de plein air. L'objectif est de les amener à mieux comprendre ce qui détermine la qualité de l'expérience de l'autre.

UNE FORMATION POUR FAVORISER L'ACCUEIL DES PERSONNES HANDICAPÉES

La **Formation « Mieux comprendre la différence pour mieux agir »**⁸ de l'AQLPH s'adresse à ceux qui accueillent des personnes handicapées ou interagissent avec elles. Elle permet aux participants d'effectuer un survol des caractéristiques des clientèles et d'identifier des stratégies d'approche adaptées et appropriées à celles-ci. Le participant à cette formation pourra :

- utiliser une approche inclusive;
- développer ses connaissances sur les personnes handicapées et dissiper certains mythes et préjugés;
- prendre conscience de ses forces et de ses limites dans l'interaction avec ces personnes.

La perception des autres à l'égard de la capacité des personnes handicapées aurait également un effet sur la pratique d'activités de plein air²⁴. Elle créerait un cycle dans lequel une personne présentant des limitations participerait à une variété plus restreinte d'activités, et ce, de façon moins active que les autres, influençant ainsi négativement la perception des autres à son endroit⁵⁶. Or, la capacité à agir dans un contexte de plein air varie d'une personne à l'autre. Une approche centrée sur les potentiels prend donc tout son sens en soutenant la mobilisation des capacités de chacun et de chacune dans le respect de ses attentes et de ses aspirations. Par exemple, dans une étude sur le plein air¹⁷, un participant expliquait sa satisfaction à l'égard de son expérience en ski alpin, où il alterne entre des descentes en biski et des descentes en tandem, les premières lui apportant un niveau plus élevé de défi et les secondes, une expérience plus contemplative.

En outre, favoriser l'embauche d'une personne handicapée est un moyen intéressant de s'assurer que les sites, les programmes, les services et les activités offerts sont accessibles. En plus de montrer l'attitude d'ouverture du gestionnaire, cela a pour effet d'améliorer l'accueil des personnes handicapées ainsi que la qualité de l'offre qui leur est destinée.

Par ailleurs, certaines études suggèrent que l'isolement s'avère aussi dangereux pour la santé que l'obésité, l'alcoolisme et le tabagisme³⁴. À l'inverse, des relations interpersonnelles saines et significatives contribuent à une meilleure qualité de vie, voire à une meilleure santé. L'accès à des activités de plein air peut représenter un moyen privilégié d'épanouissement, de participation sociale et d'inclusion.

Néanmoins, les personnes handicapées manquent trop souvent d'information et peuvent douter de leur capacité à entreprendre de telles activités. Cela est encore plus vrai lorsqu'elles n'ont pas accès au soutien et aux encouragements de leurs proches ou d'un accompagnateur¹⁷.

Les personnes présentant une incapacité vivent plus fréquemment seules que les personnes sans incapacité (27 % contre 15 %)⁵².

Facteurs socioéconomiques

Les personnes handicapées sont généralement plus à risque de vivre en situation de pauvreté⁵². De plus, selon Statistique Canada, les parents seuls et les personnes qui habitent seules sont plus susceptibles de vivre dans la pauvreté⁶⁰, ce qui peut entraîner un cycle vers l'isolement.

Près du tiers des adultes en âge de travailler et ayant une incapacité sévère vivent dans la pauvreté, comparativement à 14 % de ceux ayant une incapacité moins sévère et à 10 % de ceux ne présentant aucune incapacité⁶⁰.

DES ACTIVITÉS DE LOISIR GRATUITES POUR LES PERSONNES À FAIBLE REVENU

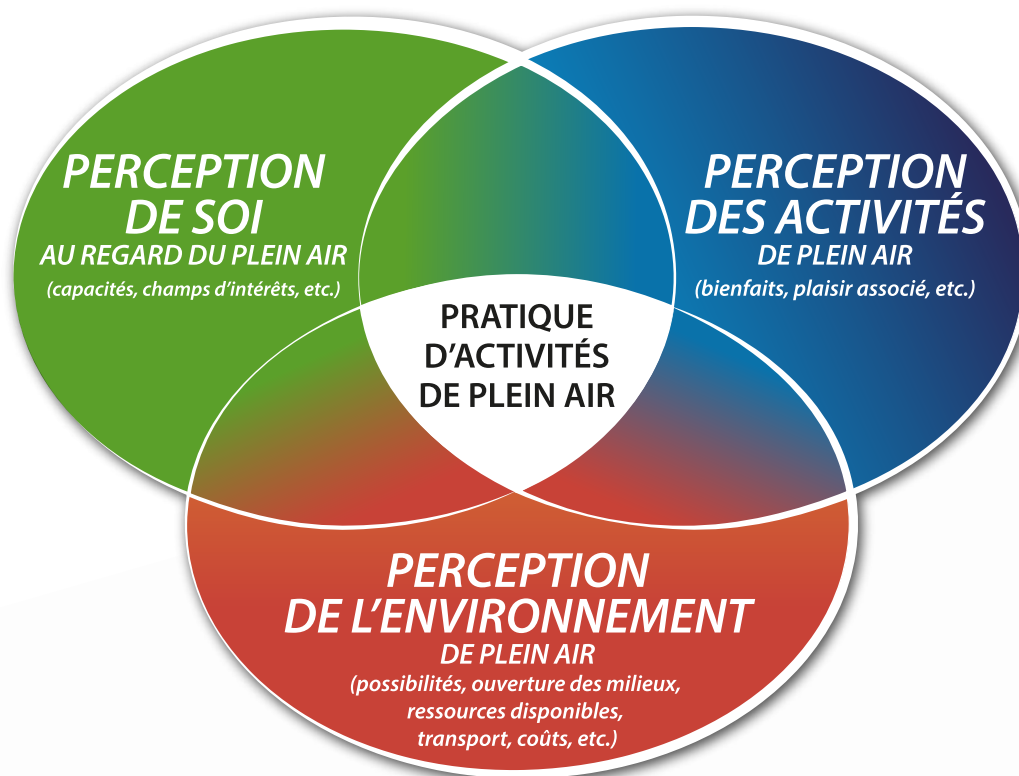
Le **programme Accès-Loisirs** a pour objectif de rendre accessible gratuitement le loisir sportif, culturel et de plein air aux personnes à faible revenu. Des organismes du milieu offrent au programme des inscriptions gratuites pour des activités de loisir. Celles-ci sont redistribuées dans le cadre de périodes d'inscription en septembre et en janvier de chaque année. L'organisme Accès-Loisirs Québec, fondateur du programme, s'est doté d'un service-conseil adapté aux municipalités qui souhaitent implanter le programme sur leur territoire. Des outils, de la formation et une expertise sont offerts pour permettre l'implantation de ce programme. Au début de 2020, plus de 390 municipalités l'avaient mis en place à travers le Québec.

2.1.3 Facteurs personnels

Si la conception universelle cible des facteurs externes, les facteurs personnels d'accessibilité ne peuvent être ignorés. Parfois, les personnes handicapées véhiculent elles-mêmes des préjugés à l'égard d'une activité et perçoivent des contraintes majeures pour leur propre participation⁵⁹.

Les perceptions des individus envers eux-mêmes et leur environnement ont un effet majeur sur leur décision de s'engager ou non dans l'action. La participation de personnes handicapées à des activités de plein air peut dépendre de l'idée qu'elles ont d'elles-mêmes par rapport à une telle pratique, de leur conception et de leur appréhension concernant ces activités de même que de leur perception de l'environnement (accessibilité, accueil, proximité)²⁶.

FIGURE 2 : EFFET DES PERCEPTIONS SUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR



Inspiré du modèle explicatif des comportements de Coutu-Walkulsky, Montgomery et O'Brien (1989)²².

Faute d'information et de soutien, les personnes handicapées peuvent amplifier la complexité et le danger relatifs à la pratique d'une activité en milieu naturel. Une telle méconnaissance des activités de plein air et le manque de confiance en soi peuvent entraîner l'autoexclusion. Il importe donc de mettre en place des mesures de sensibilisation et d'initiation au plein air pour le démystifier, contribuer au développement d'aptitudes et créer un sentiment de compétence^{26, 29}.



D'UN PROJET D'ÉTUDES À UNE EXPÉRIENCE DE DÉPASSEMENT DE SOI

En septembre 2018, une étudiante au diplôme d'études supérieures spécialisées en intervention par la nature et l'aventure de l'Université du Québec à Chicoutimi a élaboré un projet de fin d'études avec une clientèle à mobilité réduite. Réalisé en collaboration avec l'organisme Adaptavie, le projet consistait à faire vivre une expérience de cyclotourisme de deux nuits et de trois jours dans la région de Granby à six adultes membres du club de paracyclisme de Québec et présentant une incapacité physique. Il avait pour objectif de créer une nouvelle expérience normalisante et positive habituellement peu accessible aux personnes atteintes d'une incapacité physique. Accompagné de trois bénévoles, le groupe a roulé de 30 à 40 km par jour sur le réseau cyclable de Granby en plus d'être en contact avec la nature. Les retombées ont été très positives pour les paracyclistes : développement identitaire, augmentation de la confiance en soi et dépassement de soi.

Comme certaines études^{10, 23, 25, 44} le démontrent, la participation à des activités de plein air chez les personnes handicapées peut influencer positivement le sentiment de contrôle ou d'efficacité personnelle, le pouvoir d'agir ainsi que l'autonomie. L'initiation à des activités de plein air peut aussi contribuer à amorcer un cercle vertueux : une expérience positive favorisant la confiance en soi, le plaisir, la curiosité et qui nourrit le désir de vivre d'autres expériences similaires.



UN GUIDE PRATIQUE POUR LES GESTIONNAIRES

Le *Guide d'organisation d'une journée d'initiation au plein air pour des personnes ayant des incapacités*²⁹, issu d'un projet de recherche menée par le Laboratoire en loisir et vie communautaire de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), permet de soutenir des gestionnaires dans l'élaboration d'une offre d'activités de plein air accessibles pour les personnes handicapées. Pour être en mesure de rendre celles-ci accessibles, il importe non seulement d'assurer l'accès aux sites et aux installations, mais également de faire vivre des expériences de loisir inclusives. Ce guide aide à la mise en œuvre, au fonctionnement et à la pérennité d'une telle offre de services. Il a été élaboré à la suite de rencontres avec des participants à des activités de plein air de même qu'avec des membres du personnel et de la direction d'organismes qui les fournissent.



La mise en valeur de modèles inspirants et le travail au regard du sentiment de compétence ou d'efficacité personnelle peuvent contribuer au plaisir de pratiquer une activité de plein air et au développement d'une attitude favorable à la participation.

UN MODÈLE INSPIRANT

À la suite d'un accident qui lui a fait perdre l'usage de ses jambes en 1997, Jimmy Pelletier s'arme de persévérance pour entreprendre la pratique de divers sports, en plus d'occuper ses temps libres à enseigner aux jeunes la pratique du tennis en fauteuil roulant.

En 2003, il décide de renouer avec les activités hivernales par la pratique du ski de fond sur luge.

En octobre 2006, l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec décerne à M. Pelletier le prix de la Fierté et le titre d'ambassadeur, saluant ainsi ses bonnes actions et son implication dans les sports adaptés.

Toujours la tête remplie de projets, M. Pelletier s'est lancé en 2007 dans une randonnée de vélo de 400 kilomètres en cinq jours, entre Beaupré et Baie-Comeau. Cette aventure, qui en est à sa 6^e édition, permet d'amasser des fonds pour les personnes vivant avec des limitations physiques, intellectuelles ou associées au trouble du spectre de l'autisme.

En 2018, il réalise son rêve d'escalader la plus haute montagne de la Tanzanie, en Afrique; le mont Kilimandjaro.

Au cours de l'été 2019, il a traversé le Canada d'un océan à l'autre en vélo à main. Accompagné de six cyclistes et avec beaucoup de persévérance, il a parcouru 7 200 kilomètres en 67 jours pour recueillir plus de 500 000 \$, un coup de pédale à la fois.

2.1.4 L'accessibilité, un tout

L'élaboration d'une offre accessible d'activités de plein air nécessite la reconnaissance et la mise en place d'agents facilitateurs concrets soutenant la capacité d'agir des participants. Les interventions ne doivent donc pas se limiter à l'amélioration de l'accessibilité aux sites et aux équipements de plein air¹⁵.

Trop souvent, les activités proposées sont plus ou moins adaptées aux besoins, aux attentes et au potentiel des personnes handicapées. Une fois intégrées dans des groupes réguliers, celles-ci assistent à la participation des autres au lieu de participer de façon active^{16,17}. Mieux comprendre l'accessibilité offre de réelles pistes de réflexions et d'actions pour améliorer l'expérience. En ce sens, la consultation des personnes et des organismes spécialisés dans ce domaine demeure essentielle et doit être intégrée dans les bonnes pratiques. C'est l'une des raisons pour lesquelles il faut aussi favoriser l'emploi des personnes handicapées à même l'organisation.

2.2 QUALITÉ DE L'EXPÉRIENCE

L'orientation de la PAPSL qui porte sur la qualité de l'expérience précise l'importance d'offrir un environnement stimulant, sécuritaire et respectueux qui convient au développement des participants.

« La pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs est souvent motivée par des expériences gratifiantes vécues dans divers contextes.

Il importe donc que les personnes de tous âges puissent vivre des expériences diversifiées, ludiques, agréables, valorisantes et sécuritaires adaptées à leurs goûts, à leurs besoins, à leurs aspirations et, bien sûr, à leur condition physique.

Du personnel bénévole ou rémunéré, adéquatement formé, contribue également à enrichir ces expériences et à favoriser la persévérance³³. »

UNE ORGANISATION CONSACRÉE ENTIÈREMENT À UNE ACTIVITÉ DE PLEIN AIR ADAPTÉE

L'Association québécoise de voile adaptée (AQVA) offre aux enfants et aux adultes ayant une incapacité physique ou sensorielle la possibilité de pratiquer la voile dans des embarcations adaptées et sécuritaires. Par exemple, l'adaptation du système de navigation permet notamment de conduire simplement avec son souffle (Sip-and-Puff). L'AQVA aide les navigateurs à progresser pour éventuellement être en mesure de pratiquer cette activité de façon autonome. Actuellement, trois endroits permettent la pratique de la voile adaptée au Québec, soit Montréal (Pointe-Claire), Magog et Carleton-sur-Mer³.



2.2.1 Formation

L'expérience inclusive commence par un accueil de qualité. Assurer le confort et le bien-être de la personne en accordant une attention à ses besoins particuliers diminuerait les obstacles et augmenterait la qualité de l'expérience dans un environnement sécuritaire pour tous⁶⁵.

Une main-d'œuvre qualifiée permet de répondre adéquatement aux besoins particuliers de la clientèle et favorise une expérience de plein air plus agréable, personnalisée et sécuritaire. Toutefois, les intervenants qui travaillent sur des lieux de pratique d'activités de plein air ne possèdent pas toujours la formation appropriée pour accueillir et encadrer les personnes handicapées ou même leur porter assistance. Une approche positive et inclusive de la part du personnel prône une culture d'ouverture et de tolérance. La présence et la rétention d'une main-d'œuvre qualifiée permettraient d'offrir un soutien pour pallier le manque de ressources en accompagnement.

UNE FORMATION SUR L'ACCESSIBILITÉ DES ACTIVITÉS TOURISTIQUES ET CULTURELLES

Kéroul offre une **formation sur l'accessibilité aux intervenants de divers milieux**. Cette formation permet de démystifier la réalité que peuvent vivre les personnes handicapées dans divers contextes. Les formateurs, eux-mêmes des personnes handicapées, offrent des conseils pratiques pour améliorer le service à la clientèle³⁹.

La formation pratique permet le développement des compétences du personnel dans la mise en œuvre d'activités inclusives de plein air. Cela a un effet direct sur la qualité de l'offre et, par le fait même, le développement de la confiance de la personne handicapée.

2.2.2 Accompagnement

Une personne handicapée sur trois aurait besoin d'aide pour pratiquer une activité de loisir. La proportion s'élèverait à 50 % en cas d'incapacité modérée et à 90 % en cas d'incapacité grave^{33, 36}.

Alors qu'une personne handicapée peut être autonome dans ses occupations quotidiennes, elle peut avoir besoin d'aide pour effectuer d'autres types d'activités présentant un défi additionnel.

Parmi les raisons qui freinent la participation à des activités de plein air chez les personnes handicapées, l'accès à un accompagnateur demeure l'un des premiers défis¹⁷. Cependant, il s'avère souvent difficile de trouver un accompagnateur, qu'il soit bénévole ou rémunéré. Sans compter que le coût de participation à l'activité peut doubler dans le cas où les droits d'accès doivent être payés deux fois. De plus, l'accompagnateur est parfois rémunéré lorsqu'il ne s'agit pas d'un proche ou d'un bénévole.



UN ACCÈS GRATUIT POUR LES ACCOMPAGNATEURS

La **Carte accompagnement loisir (CAL)** accorde la gratuité d'entrée à l'accompagnateur de la personne handicapée dans les organisations de loisir, culturelles et touristiques partenaires.

Dans ce contexte, l'accompagnateur assure une réponse aux besoins de la personne handicapée qui ne pourraient être comblés par le personnel en place. Cette dernière paie les droits d'accès, mais elle n'a aucun coût supplémentaire à assumer pour son accompagnateur.

Notons que les parcs nationaux québécois, gérés par la SÉPAQ, sont partenaires et acceptent la CAL.

Pour connaître les endroits qui acceptent la CAL, il est possible de visiter le site Web : www.carteloisir.ca⁶.

Des études indiquent que l'accompagnement offert et l'aide apportée constitueraient des facteurs clés facilitant la participation des personnes handicapées aux activités physiques telles que les activités de plein air³⁵.

UNE FORMATION SPÉCIFIQUE POUR LES ACCOMPAGNATEURS EN LOISIR

La **Formation nationale en accompagnement en loisir des personnes handicapées**⁴ permet aux participants d'évoluer adéquatement dans les milieux où ils se verront confier des responsabilités relatives à l'accompagnement de personnes handicapées, et ce, dans un contexte de loisir en milieu associatif ou municipal.

Cette formation favorise l'acquisition et le développement d'aptitudes et de compétences appropriées pour le bon accomplissement des tâches dévolues à l'accompagnateur. Elle présente un contenu suffisamment général et polyvalent pour la transmission des principes de base de cette fonction.

Au Québec, plusieurs camps de vacances offrent des services d'accompagnement à leur clientèle, permettant ainsi à un grand nombre de jeunes handicapés d'avoir accès à des activités de plein air. Cependant, la pénurie de main-d'œuvre se fait grandement sentir au sein de ces organisations.

DE L'AIDE FINANCIÈRE POUR L'OFFRE D'ACCOMPAGNEMENT

Les **Programme d'aide financière à l'accessibilité aux camps de vacances**⁴⁶ et **Programme d'aide financière au loisir des personnes handicapées** visent à susciter la participation des personnes handicapées à des activités de loisir en leur offrant un service d'accompagnement. Par son soutien financier, le MEQ encourage les organismes de loisir ainsi que les camps de jour et de vacances à offrir des services d'accompagnement pour favoriser l'accessibilité aux activités de loisir pour les personnes handicapées.

2.2.3 Sécurité

Les personnes handicapées peuvent avoir besoin de mesures d'accommodement pour pratiquer des activités de plein air en toute sécurité. Il est donc important que les installations et le matériel utilisés soient entretenus et respectent les normes en vigueur. Cet environnement sécuritaire et rassurant permet ainsi aux personnes handicapées de vivre une expérience de qualité.

De surcroît, lorsque le personnel ou les accompagnateurs sont formés adéquatement et qu'ils adoptent une culture de gestion sécuritaire, les conditions de pratique et le sentiment de sécurité se trouvent bonifiés. Il faut toutefois éviter de verser dans la surprotection et de risquer de freiner la pratique. Ici encore, l'individualisation de l'approche en fonction des attentes et des aspirations de la personne doit être centrale dans le rôle d'accompagnateur ou d'agent facilitateur.

FORMATION POUR UN PLEIN AIR INCLUSIF ET SÉCURITAIRE

La **Formation « Pour un plein air inclusif et sécuritaire »**⁵ traite de façon intégrale des différentes conditions de mise en œuvre d'une activité de plein air. Selon les activités ciblées, l'intervenant :

- connaîtra les principaux besoins de la personne handicapée lors des activités de plein air;
- saura adapter sa pratique en plein air pour :
 - communiquer les consignes de sécurité;
 - adopter des comportements (techniques) sécuritaires et respectueux pour les différents transferts requis de la personne handicapée;
 - utiliser judicieusement les équipements de plein air adaptés ou spécialisés;
- saura contribuer à l'atteinte d'une expérience de plein air significative et inclusive.



2.3 PROMOTION

La mise en œuvre de la PAPSL préconise le déploiement d'une variété de stratégies d'information, de sensibilisation et de valorisation par l'État et les organisations. Ce déploiement vise, d'une part, les personnes chez lesquelles on veut augmenter la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives et, d'autre part, celles qui ont le pouvoir de créer des environnements favorables à la pratique de telles activités, dont les activités de plein air.

Peu importe les aménagements accessibles et les services offerts, si des efforts marqués et continus de promotion ne sont pas déployés pour rejoindre particulièrement les personnes handicapées, l'achalandage risque de ne pas être au rendez-vous. Ainsi, cela pourrait décourager les gestionnaires d'investir davantage dans l'accessibilité des lieux de pratique et des activités de plein air. Certes, une stratégie de promotion est plus efficace si la population à toucher est bien ciblée. Les interventions populationnelles peuvent avoir des retombées significatives²¹.

UNE AIDE FINANCIÈRE POUR LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le Programme d'aide financière Kino-Québec⁴⁷ vise à susciter l'engagement des organismes admissibles dans la réalisation de projets structurants permettant de promouvoir la pratique régulière d'activités physiques auprès de la population québécoise, pour contribuer à atteindre la cible de la PAPSL qui consiste à augmenter d'au moins 10 % la proportion de la population qui fait au moins le volume recommandé d'activités physiques.

L'enjeu de la promotion des activités de plein air et des services offerts persiste pour les personnes handicapées. Le manque de connaissances sur l'habillement adéquat, l'offre d'équipements adaptés et les endroits où s'en procurer représente également un facteur contraignant. Une information précise et simple sur ces sujets peut aider à faire tomber les barrières. Il faut donc s'interroger sur les meilleurs moyens de rejoindre cette clientèle et varier les façons de promouvoir l'offre adaptée aux personnes handicapées.

UN TOURISME ACCESSIBLE : OUTIL WEB ET GUIDE

Le Québec pour tous⁴² est un outil de planification qui permet de trouver des établissements touristiques certifiés « totalement ou partiellement accessibles » pour les personnes handicapées, selon les critères déterminés par l'organisme Kéroul. Une section présente notamment des endroits où profiter de la nature et pratiquer des activités de plein air dans les diverses régions du Québec. L'information se trouve à l'adresse suivante : www.lequebecpourtous.com.

Enfin, pour les gestionnaires de lieux de pratique, l'établissement de partenariats avec les organismes qui offrent des services aux personnes handicapées peut permettre une promotion plus directe et efficace. En ce sens, les ateliers d'initiation sont un moyen dynamique de diffuser l'information sur l'offre de services et d'activités.

UNE CAMPAGNE PROMOTIONNELLE SUR L'ACCESSIBILITÉ DU PLEIN AIR

La **Grande Tournée de plein air accessible**⁷ est une campagne promotionnelle menée par l'AQLPH. Elle vise à diffuser de l'information sur la pratique d'activités de plein air adaptée aux personnes handicapées. Cette tournée présente de nombreux outils, notamment des guides de plein air, des registres d'équipements disponibles et des formations. Elle met également du matériel de plein air adapté et spécialisé à la disposition des participants à des fins d'essai et de promotion. Depuis mai 2018, elle s'associe avec des villes et des responsables d'événements.



2.4 LEADERSHIP ET CONCERTATION

La concertation permet d'harmoniser les interventions des divers acteurs du plein air. Elle permet également de favoriser un partage de connaissances utiles et de bonnes pratiques entre différentes organisations. Utiliser la force de l'ensemble des partenaires ainsi que de leurs ressources pour être en mesure de mettre en place une offre de plein air optimale et complémentaire, adaptée aux besoins des personnes handicapées, s'avère un atout indéniable¹⁷.

Dans le contexte de la mise en œuvre d'une offre de plein air inclusive, le leadership des organisations peut s'exprimer de diverses manières et servir d'inspiration ou de modèle pour les autres. La collaboration entre des intervenants du milieu du plein air de même que des acteurs du domaine de l'accessibilité est essentielle pour la réussite des projets. La mise en commun des compétences des instances régionales responsables du loisir des personnes handicapées, des intervenants du réseau de la santé et de ceux du plein air devient alors gagnante^{17, 26}.

COCRÉATION DU PARC URBAIN

Le projet de recherche en laboratoire vivant mené par l'équipe de l'UQTR dans divers parcs urbains est un bel exemple de cocréation. Cette démarche associant étroitement des personnes en situation de handicap et des intervenants du milieu à l'équipe de recherche a permis de mieux saisir les conditions d'une expérience inclusive en parc urbain. L'apport des participants en situation de handicap est sans équivoque un facteur de succès du projet.



3 DES IDÉES POUR AGIR

3.1 PRATIQUES INSPIRANTES

Lorsqu'il est question de pratiques inspirantes ou de pratiques d'excellence, la littérature fait généralement référence à une technique, à une façon de faire ou à une approche qui a fait ses preuves, qui a apporté une solution à un problème de façon optimale et qui est approuvée par la communauté de professionnels^{2, 13, 27}. Dans ce document, les pratiques retenues portent sur l'implantation et la pérennisation d'une offre d'activités de plein air accessibles pour les personnes handicapées. Il s'agit donc de distinguer différentes pratiques en matière d'accès à l'environnement, aux lieux de pratique et aux équipements. De façon complémentaire, il s'agit aussi de cibler des pratiques qui permettent aux personnes handicapées de participer à une activité de plein air significative qui mobilise leur potentiel dans une perspective d'inclusion sociale.

FIGURE 3 : DIMENSIONS ET INDICATEURS D'ANALYSE DE L'ACCÈS

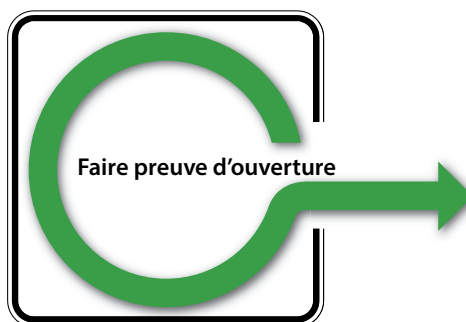


Tiré des travaux de Fougeyrollas et de ses collaborateurs (2015)²⁷.

Le gestionnaire qui désire améliorer l'accès à son lieu de pratique d'activités de plein air et ses services peut utiliser une grille d'opérationnalisation pour orienter ses décisions et objectiver ses choix. Une grille présente les dimensions et les indicateurs d'analyse de l'accès²⁷.

3.2 PISTES D' ACTIONS

Les pratiques retenues dans cette section sont axées sur l'implantation et la pérennisation d'une offre inclusive d'activités de plein air. Que ce soit pour le gestionnaire d'un lieu de plein air, le personnel de ce lieu, l'organisme œuvrant auprès des personnes handicapées, l'intervenant travaillant auprès d'elles, la personne handicapée elle-même ou sa famille et ses proches, une règle fondamentale est de **faire preuve d'ouverture**.



Voici une liste non exhaustive de thèmes, de conditions et d'éléments déterminants qui devraient guider les actions. Ils sont issus d'une étude réalisée par le Laboratoire en loisir et vie communautaire de l'UQTR qui a mené à la création d'un outil pour soutenir des gestionnaires dans l'offre d'activités inclusives de plein air, soit le **Guide pour développer, implanter et pérenniser une offre de plein air accessible**²⁶.

FIGURE 4 : IMPLANTATION ET PÉRENNISATION D'UNE OFFRE INCLUSIVE DE PLEIN AIR

MISE EN ŒUVRE

D'UNE OFFRE DE PLEIN AIR ACCESSIBLE

- Mobilisation de la volonté de l'organisation
- Présence d'un porteur de dossier
- Prise de conscience des besoins de la population cible
- Formation d'une équipe de travail
- Disponibilité des fonds, des équipements et des espaces
- Développement de la clientèle
- Compatibilité des pratiques entre les usagers
- Développement des partenariats



PÉRENNITÉ

DE L'OFFRE DE PLEIN AIR ACCESSIBLE

- Promotion continue de l'offre
- Continuité des pratiques de plein air accessible
- Accès au site à long terme
- Accès à une source de financement récurrente et stable
- Équipe de travail compétente et partenariats forts avec des organismes facilitateurs
- Présence d'une relève

FONCTIONNEMENT

DE L'OFFRE DE PLEIN AIR ACCESSIBLE

- Transport adapté vers le site
- Maintien ou amélioration de l'accessibilité du site
- Développement des compétences et formation continue des membres de l'équipe terrain
- Mise en place de conditions de pratique optimales
- Facteurs externes facilitant l'accès à l'activité
- Expériences positives pour les participants
- Cohabitation harmonieuse entre les usagers

Inspiré de Duquette, Carboneau et St-Onge (2016)²⁶.

3.2.1 Pour le gestionnaire d'un lieu de plein air^{17, 18, 26}

- Concevoir un **plan de développement stratégique spécifique à l'accessibilité universelle**;
- Désigner, au sein de l'organisme, une **personne responsable de l'accessibilité universelle**;
- Appliquer les **normes d'aménagement des lieux de plein air des organismes reconnus** par le gouvernement du Québec;
- S'assurer de **rendre disponible l'information** sur l'accessibilité des lieux de pratique, les programmes, les services et les activités de plein air spécifiques aux personnes handicapées;
- **Offrir de la formation à son personnel** concernant l'accueil et l'accompagnement des personnes handicapées ainsi que l'adaptation des activités de plein air proposées et l'utilisation sécuritaire du matériel disponible;
- Collaborer avec les sociétés de transport pour **faciliter l'accès au lieu de pratique** d'activités de plein air;
- Permettre le **prêt ou la location de matériel adapté**;
- Développer des partenariats avec d'autres organisations pour **faire des achats de groupe** et **rendre davantage disponible le matériel** de plein air pour les personnes handicapées;
- Organiser la **mise en commun de services et d'activités** avec d'autres gestionnaires de lieux de pratique d'activités de plein air;
- Mettre en place des **moyens de communication avec les organismes** qui se consacrent aux personnes handicapées;
- **Rendre accessible un service d'interprétation** en langue des signes (LSQ ou ASL) sur réservation;
- **Engager ou impliquer des personnes handicapées** et **les intégrer au processus de planification**;
- Instaurer des moyens de **rétroaction pour connaître la satisfaction de la clientèle** afin de favoriser la rétention de celle-ci.

3.2.2 Pour le personnel d'un lieu de plein air

- **Accueillir et informer** la personne handicapée selon ses besoins;
- **Voir le potentiel de la personne** et non seulement ses incapacités;
- **Avoir une attitude positive** pour soutenir le développement de la confiance de la personne handicapée à l'égard de son potentiel;
- **Soutenir la participation** de la personne handicapée (développement des capacités physiques, adaptation du matériel);
- Développer et partager ses connaissances sur la façon d'**adapter des activités de plein air** et d'**utiliser sécuritairement les équipements**.

3.2.3 Pour l'organisme œuvrant auprès des personnes handicapées^{17, 29}

- **Promouvoir la pratique d'activités de plein air et les lieux accessibles** auprès de sa clientèle;
- **Mettre en valeur les nombreux bienfaits associés à la pratique d'activités de plein air** auprès des personnes handicapées, des intervenants ainsi que des bénévoles;
- Promouvoir une vision de l'intervention axée sur **l'actualisation du potentiel** et non seulement sur la réduction des incapacités;
- **Cibler les barrières** dans la pratique d'activités de plein air et en discuter avec les personnes concernées pour **trouver des solutions**;
- **Faire connaître des modèles inspirants** et significatifs de personnes handicapées qui pratiquent des activités de plein air;
- **Offrir de la formation** à son personnel (employés et bénévoles) sur l'adaptation d'activités de plein air et la pratique sécuritaire de celles-ci;
- Organiser des **occasions de découverte et d'initiation**;
- Mettre en place des façons innovantes de **fournir de l'accompagnement et des équipements**, le cas échéant;
- **Conclure des partenariats** avec des gestionnaires de lieux de pratique d'activités de plein air et des organismes qui les offrent pour organiser des activités adaptées.

3.2.4 Pour l'intervenant travaillant auprès des personnes handicapées^{17, 18, 26, 29}

- Agir sur **l'actualisation du potentiel** et non seulement sur la réduction des incapacités;
- Soutenir le **développement de la confiance** des personnes handicapées à l'égard de leur potentiel pour favoriser la pratique d'activités de plein air;
- **Outiller la personne** handicapée pour soutenir sa participation active (développement des capacités physiques, adaptation du matériel);
- Développer ses connaissances sur la façon **d'adapter des activités de plein air** et **d'utiliser sécuritairement divers équipements**;
- **Accompagner la personne** handicapée ainsi que le parent d'un enfant handicapé dans **l'adoption d'un mode de vie épanouissant** à travers une démarche d'**éducation aux activités de plein air**;
- **Sensibiliser les proches au potentiel** de la personne handicapée et les aider à **dissiper leurs craintes**.

3.2.5 Pour la personne handicapée

- **S'ouvrir aux possibilités** qui s'offrent à elle;
- **S'informer et se préparer**;
- **Affirmer ses besoins** et ses attentes;
- **Partager son expertise** avec les gestionnaires de même que les intervenants et intervenantes des lieux de pratique dans le but d'optimiser sa participation aux activités de plein air;
- **Faire part de son expérience** pour contribuer à l'amélioration de l'offre d'activités de plein air.

3.2.6 Pour la famille et les proches de la personne handicapée

- Miser sur le **potentiel** de la personne;
- Encourager sa **participation** aux activités de plein air;
- Soutenir le **développement** optimal du proche;
- Éviter que le désir de protection se traduise par une **surprotection** et nuise à l'épanouissement des proches;
- Apprendre à **utiliser sécuritairement les équipements**.



RÉFÉRENCES

OUTILS

- Boîte à outils de l'expérience Web (BOEW)³⁰
- Carte accompagnement loisir⁶
- Centrale d'équipements de loisir
- Communiquer pour tous : Guide pour une information accessible⁵⁴
- Dimensions et indicateurs d'analyse de l'accès²⁷
- Fiche – Autres espaces publics et extérieurs, Vers des parcours sans obstacles⁵⁰
- Fiche technique – Signalisation et affichage³⁸
- Fiche technique – Signalétique⁴⁰
- Formation nationale en accompagnement en loisir des personnes handicapées⁴
- Formation pour un plein air inclusif et sécuritaire⁵
- Formation/Sensibilisation « Mieux comprendre la différence pour mieux agir »⁸
- Formation Service Complice³⁹
- Formation sur l'accessibilité du Web et du multimédia⁴³
- Guide d'analyse de l'expérience inclusive en parc urbain¹⁸
- Guide de rédaction pour une information accessible⁵⁵
- Guide d'organisation d'une journée d'initiation au plein air pour des personnes ayant des incapacités²⁹
- Guide pour développer, implanter et pérenniser une offre de plein air accessible pour les personnes ayant des incapacités²⁶
- Guide Le plein air pour tous – Pratiques inspirantes et matériel adapté⁴¹
- Outil Web et guide de planification touristique – Le Québec pour tous⁴²
- Programme d'aide financière au loisir des personnes handicapées
- Programme d'aide financière Kino-Québec 2019-2021⁴⁷
- Programme de soutien à la mise à niveau et à l'amélioration des sentiers et des sites de pratique d'activités de plein air 2018-2021⁴⁸
- Règles pour l'accessibilité des contenus Web (WCAG) 2.0⁶²
- Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) Overview⁶³

ORGANISMES

- Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées : www.aqlph.qc.ca
- Instances régionales responsables du loisir des personnes handicapées : <http://www.education.gouv.qc.ca/contenus-communs/sante-et-sport/aide-financiere/programme-dassistance-financiere-aux-instances-regionales-responsables-du-loisir-des-personnes-handicapees-paflph/aide-financiere>
- Kéroul : www.keroul.qc.ca

BIBLIOGRAPHIES

1. ANDERSON, L., S. J. SCHLEIEN et autres (1997). «Creating Positive Change Through an Integrated Outdoor Adventure Program», *Therapeutic Recreation Journal*, vol. 31, n° 4, p. 214-229.
2. APEC-GROUPE DE TRAVAIL SUR LE TOURISME (2004). *Les pratiques d'excellence en matière d'accessibilité au tourisme pour les voyageurs à capacité physique restreinte*.
3. ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE VOILE ADAPTÉE. À propos de l'AQVA, [<https://aqva.org/fr/about-aqva-fr/about-aqva-fr>] (Consulté le 3 août 2018).
4. ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES. *Formation nationale en accompagnement en loisir des personnes handicapées*, [<https://www.aqlph.qc.ca/formations/nos-formations/formation-nationale-en-accompagnement-en-loisir-des-personnes-handicapees>] (Consulté le 11 novembre 2019).
5. ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES. *Formation pour un plein air inclusif et sécuritaire*, [<https://www.aqlph.qc.ca/formations/nos-formations/formation-pour-un-plein-air-inclusif-et-securitaire/>] (Consulté le 11 novembre 2019).
6. ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES. *La Carte accompagnement loisir*, [www.carteloisir.ca] (Consulté le 12 novembre 2019).
7. ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES. *La Grande Tournée de Plein Air Accessible*, [<https://www.aqlph.qc.ca/la-grande-tournee-de-plein-air-accessible/>] (Consulté le 20 novembre 2019).
8. ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES. *Sensibilisation « Mieux comprendre la différence pour mieux agir »*, [<https://www.aqlph.qc.ca/formations/nos-formations/sensibilisation-mieux-comprendre-la-difference-pour-mieux-agir>] (Consulté le 31 juillet 2019).
9. BEECH, S. A. (1990). «Improving Park Facilities for the Disabled», *Australian Parks and Recreation*, vol. 26, n° 1, p. 15-17.
10. BERINGER, A. (2004). «Spinal Cord Injury and Outdoor Experiences», *International Journal of Rehabilitation Research*, vol. 27, n° 1, p. 7-15.
11. BRANNAN, S., J. ARICK et autres (2002). «Effective Practices and Participant Outcomes for Youth: Inclusive Camps and Outdoor Schools», dans : COALITION FOR EDUCATION IN THE OUTDOORS (éditeur), *Research in Outdoor Education, Volume 6: A Peer-Reviewed Publication of Scholarship First Presented at the Biennial Research Symposium of the Coalition for Education in the Outdoors (6th, Bradford Woods, IN, January 11-13, 2002)*.
12. BRANNAN, S., A. FULLERTON et autres (2003). *Including Youth with Disabilities in Outdoor Programs: Best Practices, Outcomes and Resources*, Sagamore Publishing, 311 p.
13. BRANNAN, T., C. DUROSE et autres (2008). «Assessing Best Practice as a Means of Innovation», *Local Government Studies*, vol. 31, n° 1, p. 23-38.
14. BURNS, N., K. PATERSON et autres (2009). «An Inclusive Outdoors? Disabled People's Experiences of Countryside Leisure Services», *Leisure Studies*, vol. 28, n° 4, p. 403-417.
15. CALLIGARO, V., M.-H. CARAËS et autres (2014). *À la recherche d'un monde partagé – Accessibilité et design pour tous*, Cité du design, 204 p.
16. CARBONNEAU, H., R. CANTIN et autres (2015). «Pour une expérience de loisir inclusive», *Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir*, vol. 12, n° 11.
17. CARBONNEAU, H., M.-M. DUQUETTE et autres (2017). *Le plein air, ouvert à tous! – Pour une expérience de plein air accessible et sécuritaire pour les personnes ayant des incapacités – Rapport final*, Laboratoire en loisir et vie communautaire, Université du Québec à Trois-Rivières, 39 p.

18. CARBONNEAU, H. et A. GILBERT (2018). *Guide d'analyse de l'expérience inclusive en parc urbain*, Laboratoire en loisir et vie communautaire, Université du Québec à Trois-Rivières, 80 p. Également accessible en ligne : <https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2018/11/GUIDE-DANALYSE-DE-LEXPERIENCE-INCLUSIVE-EN-PARC-URBAIN-1.pdf>
19. CARBONNEAU, H., M. ST-ONGE et autres (2018). « L'accompagnateur de jeunes handicapés en camp de jour : pour une meilleure compréhension du rôle et des fonctions », *Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir*, vol. 15, n° 15.
20. CHAIRE DE TOURISME TRANSAT (2017). *Étude des clientèles, des lieux de pratique et des retombées économiques et sociales des activités physiques de plein air – Rapport final*, 188 p.
21. COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (2004). *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec – Avis du Comité scientifique de Kino-Québec*, ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir, Gouvernement du Québec, 32 p.
22. COUTU-WALKULSYCK, G., P. MONTGOMERY et autres (1989). *Self-Concepts and Professional Commitment of Student Enrolled in a B.Sc.N. Distance Education Program*, Sudbury, Laurentien University, School of Nursing.
23. CROSBIE, J. P. G. (2014). *Value of Outdoor Education for People with Disabilities: An In-Depth Case Study of the Calvert Trust*, thèse (Ph. D.), Université d'Édimbourg, 446 p.
24. DEVINE, M. A. et B. WILHITE (2000). « The Meaning of Disability: Implications for Inclusive Leisure Services for Youth with and without Disabilities », *Journal of Parks & Recreation Administration*, vol. 18, n° 3, p. 35-52.
25. DORSCH, T., K. A. R. RICHARDS et autres (2016). « The Effect of an Outdoor Recreation Program on Individuals with Disabilities and their Family Members: A Case Study », *Therapeutic Recreation Journal*, vol. 50, n° 2, p. 155-171.
26. DUQUETTE, M.-M., H. CARBONNEAU et autres (2016). *Le plein air, ouvert à tous! – Guide pour développer, implanter et pérenniser une offre de plein air accessible pour les personnes ayant des incapacités*, Laboratoire en loisir et vie communautaire, Université du Québec à Trois-Rivières, 38 p. Également accessible en ligne : <https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2018/03/guide-pour-une-offre-de-plein-air-accessible.pdf>.
27. FOUGEYROLLAS, P., N. BOUCHER et autres (2015). « Handicap, environnement, participation sociale et droits humains : du concept d'accès à sa mesure », *Développement humain, handicap et changement social*, numéro hors série, p. 5-28.
28. FREUDENBERG, P. et R. ARLINGHAUS (2009). « Benefits and Constraints of Outdoor Recreation for People with Physical Disabilities: Inferences from Recreational Fishing », *Leisure Sciences*, vol. 32, n° 1, p. 55-71.
29. GILBERT, A., H. CARBONNEAU et autres (2016). *Le plein air, ouvert à tous! – Guide d'organisation d'une journée d'initiation au plein air pour des personnes ayant des incapacités*, Laboratoire en loisir et vie communautaire, Université du Québec à Trois-Rivières, 54 p. Également accessible en ligne : <https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2018/03/guide-d-organisation-d-une-journre-d-initiation-au-plein-air-accessible.pdf>.
30. GOUVERNEMENT DU CANADA. *Boîte à outils de l'expérience Web (BOEW)*, [<https://wet-boew.github.io/wet-boew/index-fr.html>] (Consulté le 7 novembre 2019).
31. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2004). *Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale*.
32. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2017). *Au Québec, on bouge en plein air!*, 72 p. Également accessible en ligne : <http://www.education.gouv.qc.ca/references/publications/resultats-de-la-recherche/detail/article/avis-sur-le-plein-air-au-quebec-on-bouge-en-plein-air/>.
33. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2017). *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir – Au Québec, on bouge!*, 38 p.

34. HOLT-LUNSTAD, J., T. B. SMITH et autres (2015). « Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review », *Perspectives on Psychological Science*, vol. 10, n° 2, p. 227-237.
35. HUTCHISON, P., T. MECKE et autres (2008). « Partners in Inclusion at a Residential Summer Camp: A Case Study », *Therapeutic Recreation Journal*, vol. 42, n° 3, p. 181-198.
36. INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2013). *Enquête québécoise sur les limitations d'activités, les maladies chroniques et le vieillissement 2010-2011 – Utilisation des services de santé et des services sociaux des personnes avec incapacité – Volume 2*, 261 p.
37. JAKUBEC, S. L., D. CARRUTHERS DEN HOED et autres (2016). « Mental Well-Being and Quality of Life Benefits of Inclusion in Nature for Adults with Disabilities and their Caregivers », *Landscape Research*, vol. 41, n° 6, p. 616-627.
38. KÉROUL (2016). *Signalisation et affichage – Fiche technique*, 1 p. Également accessible en ligne : http://www.keroul.qc.ca/DATA/DOCUMENTONGLETS/16_fr.pdf.
39. KÉROUL. *Formation Service Complice*, [<http://www.keroul.qc.ca/formation.html>] (Consulté le 3 août 2018).
40. KÉROUL (2018). *La signalétique – Le plein air pour tous : pratiques inspirantes et matériel adapté*, 6 p. Également accessible en ligne : <http://www.keroul.qc.ca/DATA/TEXTEDOC/keroul-fiche-signalétique.pdf>.
41. KÉROUL. *Le plein air pour tous – Pratiques inspirantes et matériel adapté*, [<http://www.keroul.qc.ca/section/19-guide-le-plein-air-pour-tous.html>] (Consulté le 7 novembre 2019).
42. KÉROUL. *Le Québec pour tous*, [<http://lequebecpourtous.com>] (Consulté le 12 novembre 2019).
43. LABORATOIRE DE PROMOTION DE L'ACCESSIBILITÉ DU WEB. *Pourquoi faire de l'accessibilité sur le Web?*, [<https://labo.raamm.org>] (Consulté le 7 novembre 2019).
44. MCAVOY, L. (2001). « Outdoors for Everyone: Opportunities that Include People with Disabilities », *Parks & Recreation*, vol. 36, n° 8.
45. MCAVOY, L., T. HOLMAN et autres (2006). « Wilderness and Persons with Disabilities », *International Journal of Wilderness*, vol. 12, n° 2, p. 23-35.
46. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. *Programme d'assistance financière à l'accessibilité aux camps de vacances*, [<http://www.education.gouv.qc.ca/organismes-de-loisir-et-de-sport/aide-financiere/programmes-pour-le-developpement-du-loisir/programme-dassistance-financiere-a-laccessibilite-aux-camps-de-vacances-pafacv>] (Consulté le 14 janvier 2020).
47. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. *Programme d'aide financière Kino-Québec*, [<http://www.education.gouv.qc.ca/organismes-de-loisir-et-de-sport/aide-financiere/programme-daide-financiere-kino-quebec-pafkino>] (Consulté le 20 novembre 2019).
48. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. *Programme de soutien à la mise à niveau et à l'amélioration des sentiers et des sites de pratique d'activités de plein air 2018-2021*, [<http://www.education.gouv.qc.ca/municipalites/aide-financiere/programme-de-soutien-a-la-mise-a-niveau-et-a-lamelioration-des-sentiers-et-des-sites-de-pratique-dactivites-de-plein-air>] (Consulté le 7 novembre 2019).
49. NATIONS UNIES. *Convention relative aux droits des personnes handicapées et Protocole facultatif*, [<https://www.un.org/development/desa/disabilities-fr/la-convention-en-bref-2/texte-integral-de-la-convention-relative-aux-droits-des-personnes-handicapees-13.html>] (Consulté le 31 juillet 2019).
50. OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC. *Vers des parcours sans obstacles – Autres espaces publics et extérieurs*, [<https://www.ophq.gouv.qc.ca/publications/guides-de-loffice/guides-pour-les-ministeres-les-organismes-publics-et-les-municipalites/vers-des-parcours-sans-obstacles/6-autres-espaces-publics-exterieurs.html>] (Consulté le 20 novembre 2019).

51. OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC. *Qu'est-ce qu'une personne handicapée?*, [<https://www.ophq.gouv.qc.ca/loi-et-politiques/loi-assurant-l'exercice-des-droits-des-personnes-handicapees/quest-ce-qu'une-personne-handicapee.html>] (Consulté le 14 juin 2019).
52. OLIVIER, C.-É. (2017). *Les personnes avec incapacité au Québec – Volume 2 : Caractéristiques sociodémographiques et économiques*, Drummondville, Direction de l'évaluation et du soutien à la mise en œuvre de la Loi, Office des personnes handicapées du Québec, 23 p.
53. PELLETIER, L. G. et R. J. VALLERAND (1996). « Supervisors' Beliefs and Subordinates' Intrinsic Motivation: A Behavioral Confirmation Analysis », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 71, n° 2, p. 331-340.
54. RUEL, J., C. ALLAIRE et autres (2018). *Communiquer pour tous – Guide pour une information accessible*, Saint-Maurice, Santé publique France, 112 p. Également accessible en ligne : <https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2018/11/communiquer-pour-tous.pdf>.
55. RUEL, J., B. KASSI et autres (2011). *Guide de rédaction pour une information accessible*, Gatineau, Pavillon du Parc, 62 p. Également accessible en ligne : <https://www.autisme.qc.ca/assets/files/07-boite-outils/Communication/Guide-pavillon-parc.pdf>.
56. SCHREUER, N., D. SACHS et autres (2014). « Participation in Leisure Activities: Differences Between Children with and without Physical Disabilities », *Research in Developmental Disabilities*, vol. 35, n° 1, p. 223-233.
57. SOCIÉTÉ DES ÉTABLISSEMENTS DE PLEIN AIR DU QUÉBEC. *Parc national d'Oka – Accès universel*, [<https://www.sepaq.com/pq/oka/acces-universel.dot>] (Consulté le 3 août 2018).
58. SOCIÉTÉ DES ÉTABLISSEMENTS DE PLEIN AIR DU QUÉBEC (2019). *Plan d'action à l'égard des personnes handicapées 2017-2020 – Liste des mesures prises favorisant l'accessibilité au 31 mars 2019*, 18 p. Également accessible en ligne : https://www.sepaq.com/resources/docs/org/org_accessibilite_mesures_2019.pdf.
59. ST-ONGE, M. (2018). « Intégration, accessibilité et gestion de services de loisir : à la recherche d'un équilibre », *Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir*, vol. 16, n° 4.
60. STATISTIQUE CANADA. *Enquête canadienne sur l'incapacité, 2017 – Les Canadiens ayant une incapacité : un profil de la démographie, de l'emploi et du revenu, 2017*, [<https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/181128/dq181128a-fra.htm>] (Consulté le 31 juillet 2019).
61. SUTHERLAND, S. et S. STROOT (2010). « The Impact of Participation in an Inclusive Adventure Education Trip on Group Dynamics », *Journal of Leisure Research*, vol. 42, n° 1, p. 153-176.
62. W3C. *Règles pour l'accessibilité des contenus Web (WCAG) 2.0*, [<https://www.w3.org/Translations/WCAG20-fr/>] (Consulté le 7 novembre 2019).
63. W3C. *Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) Overview*, [<https://www.w3.org/WAI/standards-guidelines/wcag/>] (Consulté le 11 novembre 2019).
64. WILDING, C. (2000). « Improving Quality of Life after Deinstitutionalisation through "Ordinary Adventure": A Camping Experience », *Journal of Leisureability*, vol. 27, n° 1, p. 18-24.
65. WILLIAMS, R., H. VOGELSONG et autres (2004). « Outdoor Recreation Participation of People with Mobility Disabilities: Selected Results of the National Survey of Recreation and the Environment », *Journal of Parks & Recreation Administration*, vol. 22, n° 2, p. 84-100.
66. WILSON, J. F. et K. M. CHRISTENSEN (2012). « The Relationship Between Outdoor Recreation and Depression Among Individuals With Disabilities », *Journal of Leisure Research*, vol. 44, n° 4, p. 486-506.
67. WORLD HEALTH ORGANIZATION et WORLD BANK (2011). *World Report on Disability: Main Report*, Washington, DC, World Health Organization, 325 p.



