

**Les Caravanes 2009**

**Aide-mémoire vers un meilleur accès**

**Réalisé par**

**L'Association régionale de loisir pour personnes  
handicapées de la Capitale-Nationale  
2009**

## **Table des matières**

<b>Présentation.....</b>	<b>3</b>
<b>1- Vers un meilleur accès.....</b>	<b>4</b>
<b>2- Vers des activités adaptées.....</b>	<b>6</b>
<b>3- Exemples de matériel adapté.....</b>	<b>7</b>
<b>4- Quelques sites Internet à consulter.....</b>	<b>10</b>

## Présentation

La Caravane consiste en une journée d'initiation à plusieurs activités physiques et sportives pour les jeunes fréquentant un terrain de jeu en vue de développer leur intérêt pour une activité. En 2008, environ 800 jeunes ont participé à 19 disciplines sportives présentées dans les installations se retrouvant dans chacune des quatre MRC participantes.

### **Favoriser un meilleur accès aux sites et aux activités inscrites à la programmation des Caravanes.**

En 2009, une invitation spéciale est faite aux jeunes handicapés de ces mêmes MRC de participer activement aux activités des Caravanes.

Leur participation aux activités suppose un accès aux sites et aux installations utilisées. L'implication des partenaires est essentielle, que ces jeunes aient un handicap physique, visuel, auditif, une déficience intellectuelle (autisme) ou un trouble du langage et de la parole.

Dans ce contexte, l'Association régionale de loisir pour personnes handicapées de la Capitale-Nationale présente certains éléments à considérer afin d'améliorer l'accès à ces jeunes. Nous proposons un aide-mémoire pour les organisateurs des activités en vue de diminuer les obstacles possibles sur les sites, les installations et dans les locaux.

L'information contenue dans cet aide-mémoire demeure un condensé des principaux éléments à identifier.

## **1- Vers un meilleur accès**

Débuter à l'extérieur du bâtiment pour conduire à l'emplacement de chaque installation ou local servant à l'activité :

- Le point de départ peut être une zone extérieure servant d'aire de stationnement ou encore un trottoir situé à proximité du bâtiment.

### **Le stationnement :**

- Stationnement en asphalte ou gravier compacté;
- Un bateau de trottoir, s'il y a une différence de niveau;
- Une place de stationnement réservé pour les personnes ayant une déficience.

### **Du stationnement à l'entrée principale :**

- Un trottoir (ou un chemin en asphalte) qui permet de circuler en toute sécurité sans se heurter à un obstacle et sans effort excessif;
- Un trottoir doit avoir une surface uniforme et être dégagé de tout obstacle pour permettre une libre circulation à tous les usagers;
- Un bateau pavé de trottoir s'il y a une différence de niveau.

### **L'entrée principale :**

- Une entrée accessible sans seuil ou sans marche sur le parcours;
- Doit être sans obstacle;
- Doit donner sur l'extérieur au niveau du trottoir;
- Doit comporter une rampe d'accès;
- Permettre de passer facilement et en toute sécurité du milieu extérieur au milieu intérieur;
- Doit être facilement repérable;
- L'entrée doit être reliée par un chemin d'accès au trottoir, à la chaussée ou au stationnement;
- Privilégier des portes à ouverture automatique;
- L'ouverture ne doit pas empiéter dans l'aire de manœuvre.

### **À l'intérieur du bâtiment :**

- Un accès à tous les niveaux ouverts au public;
- Des portes d'une largeur minimale de 76 cm;
- Des corridors d'une largeur minimale d'un mètre;
- Des espaces de manœuvre de 1,5 m x 1,5 m ;
- Absence de marche sur un parcours, sinon équipée d'une rampe d'accès fixe;

- Faciliter l'orientation spatiale et le parcours sans obstacle;
- Permettre l'accès à la signalisation et à l'information;
- Assurer un accès à tous les services et fonctions (escaliers, ascenseurs, poste d'accueil, salle d'attente, toilette, téléphone, abreuvoir et autres) à partir du hall d'entrée;
- Comptoir d'accueil visible et accessible de la porte d'entrée;
- S'il n'y a pas de comptoir d'accueil, favoriser un tableau d'information visible et accessible de la porte d'entrée.

#### **Pour les ascenseurs :**

- Un synthétiseur vocal indiquant les messages;
- Des caractères en braille;
- Des signaux sonores aux paliers annonçant le sens de déplacement.

#### **Pour les toilettes :**

- Situées sur une aire de plancher accessible;
- Permettre d'accéder aux toilettes et d'utiliser facilement et en toute sécurité les accessoires;
- Identifier les toilettes adaptées par une signalisation appropriée;
- Dispositif de fermeture et de verrouillage de portes de type loquet, facile à saisir (porte qui se verrouille de l'intérieur);
- Le dégagement horizontal sous les lavabos doit être de 28 cm.

#### **Pour la signalisation :**

- Adopter une uniformité d'approche pour l'ensemble de la signalisation d'un édifice ou d'un espace donné;
- Favoriser l'utilisation de pictogrammes standardisés;
- Position logique des panneaux d'affichage par rapport à leur fonction;
- Message bref et facile à comprendre.

#### **Pour les services publics :**

- Un appareil doit être accessible aux personnes à mobilité réduite et un autre aux personnes malentendantes;
- Prévoir au moins un abreuvoir accessible aux personnes à mobilité réduite à chaque étage du bâtiment.

## **2- Vers des activités adaptées**

### **Sommaire pour les participants ayant une déficience physique :**

- Fauteuils roulants disponibles sur place;
- Panneaux descriptifs en gros caractères;
- Surface de plancher antidérapante;
- Personnel connaissant le langage des signes (québécois).

### **Sommaire pour les participants ayant une déficience intellectuelle (autisme) :**

- Personnel aidant pour la compréhension des consignes utilisant un message bref et facile à comprendre;
- Individualiser les interventions;
- Motiver les participants par des encouragements et des gestes concrets;
- Répéter les consignes;
- Une consigne à la fois de façon verbale en premier, ajouter un geste par la suite et terminer avec l'aide physique;
- Avoir un contact visuel lors de la consigne;
- Faire verbaliser la consigne pour une meilleure compréhension.

### **3- Exemples de matériel adapté**

#### **Activités aquatiques, s'il y a lieu :**

- Treuil électronique et mobile (lève-personne);
- Fauteuil (pouvant aller à l'eau) qui descend dans la piscine (lorsque la piscine comporte une descente);
- Différentes vestes de flottaison (par exemple : nénuphar);
- Fauteuil en plexiglas (pour douche et vestiaire);
- Objets de flottaison (frites, planches, matelas, chambres à air de différentes grosseurs, etc.).

#### **Basket-ball, s'il y a lieu :**

- Paniers bas avec une base de métal et un panneau à l'arrière;
- Fauteuil roulant.

#### **Rugby, s'il y a lieu :**

- Gants;
- Fauteuil roulant.

#### **Volleyball :**

- Fauteuil roulant.

#### **Baseball :**

- Adapté pour le softball :  
[http://www.ffbsc.org/imgs/projetsdev/Softball\\_adapte\\_final.pdf](http://www.ffbsc.org/imgs/projetsdev/Softball_adapte_final.pdf)

#### **Tir à l'arc :**

- Fauteuil roulant.

#### **Triathlon :**

- Fauteuil roulant;
- « L'Association québécoise des sports en fauteuil roulant travaille présentement à mettre en place une structure pour favoriser le développement et la pratique du triathlon en fauteuil roulant »<sup>1</sup>.

---

1. AQSFR, consulté le 20 avril 2009 de : <http://www.aqsfr.qc.ca/ski.php?L=fr&S=1>

## **Danse :**

- Fauteuil roulant :  
[http://monteregieweb.com/main+fr+01\\_300+Danser le ballet avec un handicap.html?ArticleID=561344&JournalID=28](http://monteregieweb.com/main+fr+01_300+Danser+le+ballet+avec+un+handicap.html?ArticleID=561344&JournalID=28).

## **Escalade :**

- « Le matériel est identique à celui des valides »  
<http://informations.handicap.fr/art-sports-individuels-16.1.0.0-1236.php>.

## **Handball : (hand-fauteuil)**

- Fauteuil roulant;
- Les arbitres déterminent la taille du ballon approprié.<sup>2</sup>

## **Karaté : (Handi-karaté)**

- Fauteuil roulant.<sup>3</sup>

## **Kayak :**

- Pas de matériel adapté puisque les personnes sont assises dans le kayak.<sup>4</sup>

## **Kin-ball :**

- Fauteuil roulant;
- Ballon de Kin-Ball.

## **Planche à roulettes :**

- Planche à roulettes adaptée;
- Elle est munie d'un siège et d'un dossier. Voir le site :  
<http://www.magazine-declic.com/Planche-a-roulettes.html>.

## **Tennis et shuffle board :**

- Fauteuil roulant;
- Le deuxième bond de la balle est permis.

---

2. Le handensemble, consulté le 22 avril de : <http://pagesperso-orange.fr/handball.44/Communication/News%202008-2009/Telethon.pdf>.

3. La fédération française de karaté et le public handicapé, consulté le 22 avril 2009 de :  
[http://www.ffkarate.fr/pdf/telechargement/saison0708/fiches/Le\\_karate\\_et\\_le\\_public\\_handi.pdf](http://www.ffkarate.fr/pdf/telechargement/saison0708/fiches/Le_karate_et_le_public_handi.pdf).

4. Fédération française de canoë-kayak, consulté le 21 avril 2009 de :  
<http://www.canoekayak.ca/files/File/Handikayak%20ou%20canoekayak%20et%20handicaps%20par%20Elizabeth%20Hugon.pdf>.

**Tennis de table :**

- Fauteuil roulant.

**Ultimate frisbee<sup>5</sup> :**

- « Fauteuil roulant »<sup>6</sup>.

**Dynamophilie : (Bench-press)**

- Barre;
- Poids.

**Escrime :**

- Fauteuil roulant.

\* Fauteuil roulant fixé au sol, il y a seulement les membres supérieurs qui bougent.

---

5. Commission « Sport et handicap », consulté le 21 avril 2009 de :

[http://infodisque.net.free.fr/ffdf/04\\_05/sondage\\_handicap.pdf](http://infodisque.net.free.fr/ffdf/04_05/sondage_handicap.pdf).

6. VEGA-SPORT ET LOISIRS ADAPTÉS, consulté le 21 avril 2009 de :

[http://www.apels.org/\\_articles/f541139eb739c8ed705cc7079595ccd2.pdf](http://www.apels.org/_articles/f541139eb739c8ed705cc7079595ccd2.pdf).

#### 4- Quelques sites Internet à consulter :

- Association québécoise des sports en fauteuil roulant :  
<http://www.aqsfr.qc.ca/accueil.php>
- Association pour l'intégration sociale région de Québec :  
<http://www.aisq.org>
- Guide pratique d'accessibilité universelle :  
<http://www.irdpq.qc.ca>
- Kéroul :  
<http://www.keroul.qc.ca>
- Centre de réadaptation en déficience intellectuelle de Québec :  
<http://www.crdiq.qc.ca>
- Institut de réadaptation en déficience physique de Québec :  
<http://www.irdpq.qc.ca>
- Association régionale de loisir pour personnes handicapées de la Capitale-Nationale :  
<http://www.arlph.com>
- Plan de développement FFBS Pratique des sports de batte en sport adapté :  
[http://www.ffbsc.org/imgs/projetsdev/Softball\\_adapte\\_final.pdf](http://www.ffbsc.org/imgs/projetsdev/Softball_adapte_final.pdf)
- AQFR :  
<http://www.aqsfr.qc.ca/ski.php?L=fr&S=1>
- La Fédération française de karaté et le public handicapé :  
[http://www.ffkarate.fr/\\_pdf/telechargement/saison0708/fiches/Le\\_karate\\_et\\_le\\_public\\_handi.pdf](http://www.ffkarate.fr/_pdf/telechargement/saison0708/fiches/Le_karate_et_le_public_handi.pdf)
- La Fédération française de canoë-kayak :  
<http://www.canoekayak.ca/files/File/Handikayak%20ou%20canoekayak%20et%20handicaps%20par%20Elizabeth%20Hugon.pdf>
- La commission Sport et handicap :  
[http://infodisque.net.free.fr/ffdf/04\\_05/sondage\\_handicap.pdf](http://infodisque.net.free.fr/ffdf/04_05/sondage_handicap.pdf)
- Vega-sport et loisirs adaptés :  
[http://infodisque.net.free.fr/ffdf/04\\_05/sondage\\_handicap.pdf](http://infodisque.net.free.fr/ffdf/04_05/sondage_handicap.pdf)