

Région de Québec

Suggestions de **LOISIRS** adaptés

AUTOMNE 2009
HIVER 2010



Institut de réadaptation
en déficience physique
de Québec

Institut universitaire

Des LOISIRS ADAPTÉS pour tous les goûts!

Vous aimeriez vous inscrire ou inscrire votre enfant à une activité de loisir? Cette brochure vous offre un survol des différentes activités offertes dans la région de Québec pour les jeunes de moins de 18 ans présentant une déficience physique. Nous vous invitons à contacter directement les organismes pour plus de détails et d'information.

N'hésitez pas à vous informer auprès de votre quartier, d'autres activités y sont peut-être offertes. Vous pouvez également consulter la programmation des loisirs de la Ville de Québec disponible dans les bureaux d'arrondissement ou au www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/programmation_loisirs/index.aspx. Des liens Internet sont aussi suggérés à la fin de ce document.

SPORTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE				INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Dysphasie	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Athlétisme										
Course-fauteuil roulant			>14 ans		√			A-H	Rouge et Or • PEPS	418 529-9141, #6441 www.aqsfr.qc.ca/athletisme.php et www.sportpc.qc.ca
Cyclisme adapté			>14 ans	√	√		√	A-H	Rouge et Or • PEPS	www.aqsfr.qc.ca/athletisme.php
Tir à l'arc			√	√	√			A-H-P	Francs Archers de Ste-Foy • Site d'ExpoCité • Base de Plein Air de Ste-Foy	418 871-6836 info@francsarchers.com www.francsarchers.com
Autodéfense										
			√	√	√	√		A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	418 529-9238 http://www.adaptavie.org

SPORTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE				SAISONS	INSCRIPTIONS	
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Dysphasie	Sensoriel		Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Conditionnement physique			>14 ans	✓	✓	✓		A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	418 529-9238 www.adaptavie.org
Équitation	>3 ans	✓	✓	✓	✓	✓		A-H-P-E	Écurie Carpé Diem • St-Augustin-de-Desmaures	418 878-1303 emiliepb@hotmail.com
	>3 ans	✓	✓	✓		✓		A-H-P-E	Cheval défi • St-Augustin-de-Desmaures	418 878-5522 www.chevaldefi.com
Gymnastique	>4 ans	✓	✓	✓		✓		A-H-P-E	Déphy-gym Écoles Ste-Hélène de Breakeyville et Les Etchemins	418 832-8322, #231 www.gymnamic.org

SPORTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE				INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Dysphasie	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Jeux Coopératifs			>16	✓		✓		A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	(418)529-9238 www.adaptavie.org
Journées santé			✓	✓		✓		A-H-P-E	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	(418)529-9238 www.adaptavie.org
Karaté		✓	✓	✓	✓	✓		A-H-P	IRDPQ (chemin St-Louis)	418 529-9141, #4311
Natation	>4 ans	✓	✓	✓		✓		A-H-P	Loisirs Duberger Les Saules • Piscine Jos-A. Lachance	418 682-2429 www.loisirsdubерgerlessaules.com
		✓	à 15 ans	✓	✓	✓		A-H-P	Rouge et Or • PEPS	418 656-2131, #8882
			✓	✓	✓	✓		A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel et Chemin St-Louis)	418 529-9238 www.adaptavie.org

SPORTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE				INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Dysphasie	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Natation										
	√	√	√	√				A-H-P	Compétition CSQ • Piscine Jos-A Lachance • Campus Notre-Dame-de-Foy	418 641-6201, #4999
Patin adapté										
	>4 ans	√		√		√		A-H	Club de patinage artistique de Cap-Rouge • PEPS	418 529-9141, #4473 cpacaprouge@live.ca http://cf.geocities.com/cpacaprouge/Index.html
Ski alpin										
	>6 ans	√	√	√		√		H	Centre de ski Stoneham • Station touristique de Stoneham	École des sports : 418 848-2415, #536 ou 1-800-463-6888
	>6 ans	√	√	√	√	√		H	Centre de ski Mont St-Anne • Mont Ste-Anne	École de glisse (418)827-4561 #341 www.chaletsmontste-anne.com/msa/ecole_de_glisse.php

SPORTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE					SAISONS	INSCRIPTIONS	
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Dysphasie	Sensoriel	Organisme et lieu d'entraînement		Coordonnées	
Ski de fond											
			✓		✓			H	Station touristique de Duchesnay • Duchesnay	Entraîneurs : 418 831-0684, 418 840-9509 et 418 529-9141, #6441 www.skibec.ca	
Sports d'équipe											
Basketball			✓	✓	✓			A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	418 529-9238 www.adaptavie.org	
		De 9 ans	A 16 ans	✓	✓			A-H-P	Mini-Bulldogs • École Wilbrod-Bherer	418 648-9950 ou 418 871-1014 http://www3.sympatico.ca/mariot/	
Boccia			✓		✓			A-H-P	Loisirs Duberger Les Saules • École du Domaine	418 682-2429 www.loisirsdubерgerlessaules.com	
Goalball			>12 ans				✓	A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	418 529-9238 www.adaptavie.org	

SPORTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE				SAISONS	INSCRIPTIONS	
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Dysphasie	Sensoriel		Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Sports d'équipe										
Hockey Cosom			>14 ans	✓		✓		A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	418 529-9238 www.adaptavie.org
Power Chair			✓		✓			A-H-P	Le Pivot • Centre communautaire de Beauport	418 666-2371 ou 418 666-2173 http://lepivot.org/ (section loisirs adaptés)
Rugby			>16 ans		✓			A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	418 529-9238 www.adaptavie.org
Soccer		✓	✓	✓		✓		A-H-É	Association de soccer de Charlesbourg • Patro-Charlesbourg	418 622-2625 www.soccer-charlesbourg.com
Volleyball			>16 ans	✓	✓	✓		A-H-P	IRDPQ • boul. Wilfrid-Hamel	418 529-9238 ou 418 529-9141, #6441

SPORTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE					INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Dysphasie	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées	
Stretching et relaxation											
			>16 ans	✓	✓	✓		A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	418 529-9238 www.adaptavie.org	
Tennis											
			>14 ans	✓	✓	✓		A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	418 529-9238 www.adaptavie.org	
		✓	✓	✓	✓	✓		E	Cours privés • Parc Victoria	418 628-6769 Boutef90@videotron	

Informations mises à jour en juillet 2009

ARTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE					INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Dysphasie	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées	
Arts plastiques											
		de 6 ans	à 9 ans	✓	✓	✓	✓	A-H	Loisirs Duberger-les Saules • Centre Elzéar-Turcotte	418 682-2429 www.loisirsdubерgerlessaules.com	
Cinéma, danse, impro, théâtre, peinture											
			>16 ans	✓	✓	✓		A-H-P	Entr'actes • Montcalm	418 523-2679 www.entractes.com	
Cirque											
		de 9 ans	à 14 ans	✓		✓		A-H-P	École de Cirque de Québec • Limoilou	418 525-0101 www.ecoledecirque.com	
Danse											
		de 8 ans	à 12 ans	✓	✓	✓		A-H	Studio Orishas • Pyramide de Sainte-Foy	418 529-9141, #4205	
Musique											
			>12 ans	✓	✓	✓	✓	A-H	Loisirs Duberger Les Saules • Centre Elzéar-Turcotte	418 682-2429 www.loisirsdubерgerlessaules.com	

CENTRES ET ORGANISMES DE LOISIRS

	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE				INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Dysphasie	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Scouts		✓	à 11 ans	✓		✓		A-H-P	Centre de Service de Cap-Rouge	418 872-3774 Groupe_scout_cap- rouge@hotmail.com
Formation à l'intégration par l'informatique			>16 ans	✓	✓	✓		A-H-P	IRDPO	418 529-9141, #6470
Jeunes handicapés de Charlesbourg		de 8 ans	à 21 ans	✓	✓	✓	✓	A-H-P	École Joseph-Paquin	418 627-3897
Le Pivot			>16 ans	✓	✓	✓		A-H-P	Centre communautaire de Beauport	418 666-2371 et 418 666-2173 http://lepivot.org/ (section loisirs adaptés)

CENTRES ET ORGANISMES DE LOISIRS

	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE				INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Dysphasie	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Patro Charlesbourg	✓	✓	✓	✓	✓	✓		A-H-P-E	7700, 3 ^e avenue Est Charlesbourg, Québec	418 626-0161 www.patrocharlesbourg.org
Patro Laval	✓	✓	✓	✓	✓	✓		A-H-P-E	145, avenue Bigaouette Québec	418 522-2005 www.patrolaval.com
Patro Roc-Amadour	✓	✓	✓	✓	✓	✓		A-H-P-E	2301, 1 ^e Avenue, Québec	418 529-4996 www.patro.roc-amadour.qc.ca
Carrefour québécois des personnes aveugles			✓				✓	A-H-P-E	580, rue Valdôme, Québec	418 622-5314 cqpa@sympatico.ca

CENTRES ET ORGANISMES DE LOISIRS

	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE				INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Dysphasie	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Association des sourds de Québec (ASQ)			√				√	A-H-P-E	765, boulevard Charest Est, 2e étage, Québec	418 640-9258 asq1964@hotmail.com
AQEPA (association pour enfants avec problèmes)	√	√	√				√	A-H-P-E	794, boul. Louix XIV, Québec	(418) 623-3232 www.aqepa.surdite.org/coordquebec.htm

Informations mises à jour en juillet 2009

Quelques sites incontournables :

AlterGo et Défi Sportif : www.altergo.net

Association des camps du Québec : www.camps.qc.ca

Association québécoise de sports pour paralytiques cérébraux (AQSPC) : www.sportpc.qc.ca

Association québécoise des sports en fauteuil roulant : www.aqsfr.qc.ca

Association québécoise de voile adaptée (AQVA) : www.aqvaqc.com

Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées : www.aqlph.qc.ca

Association sportive des aveugles du Québec : www.sportsaveugles.qc.ca

Association sportive des sourds du Québec : www.assq.org

Basketball en fauteuil roulant : www3.sympatico.ca/mariot

Carte d'accès au divertissement pour 2MC : www.access2.ca/french_default.html

Fédération québécoise d'équitation thérapeutique : www.fqet.org

Keroul : www.keroul.qc.ca

Natation canada : www.swimming.ca et fédération de natation du Québec : www.fnq.qc.ca

Scouts de québec : www.scoutsdequebec.qc.ca

Ski alpin adapté : www.disabledskiing.ca

Vignette d'accompagnement touristique et de loisir : www.vatl-flcs.org

