

Région de Québec

Suggestions de **LOISIRS** adaptés



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. Une version électronique de ce répertoire est disponible au www.irdpq.qc.ca (cliquez sur l'onglet Communication, puis sur Publications et Publications gratuites).

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. 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	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Ateliers moteurs									
	2 à 5 ans			√			A-H-P-E	Atelier Gigote • Beauport	418 650-2323 www.creatifmedia.com info@creatifmedia.com
Athlétisme									
Course-fauteuil roulant			>16 ans		√		A-H	Rouge et Or • PEPS	418 529-9141, #6441 www.aqsfr.qc.ca/athletisme.php 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

SPORTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE			INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Autodéfense			√	√	√		A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	418 529-9238 http://www.adaptavie.org
Basketball			>14 ans	√	√		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	418 871-1014 http://minibulldogs.e-monsite.com
Boccia			>16 ans		√		A-H-P	Loisirs Duberger Les Saules • École du Domaine	418 682-2429 www.loisirsdubерgerlessaules.com
Conditionnement physique			>14 ans	√	√		A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	418 529-9238 www.adaptavie.org

SPORTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE			INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Curling en fauteuil roulant			>16 ans	√	√		A-H	Culb Victoria • Parc Colbert	418 626-5811
Équitation									
	>2 ans	√	√	√	√		A-H-P-E	Écurie Carpé Diem • St-Augustin-de-Desmaures	418 878-1303 www.ecuriecarpediem.com
	>3 ans	√	√	√			A-H-P-E	Cheval défi • St-Augustin-de-Desmaures	418 878-5522 www.chevaldefi.com
Goalball									
			>14 ans			√	A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	418 529-9238 www.adaptavie.org
		√				√	A-H-P-E	Carrefour Québécois des personnes aveugles • 580, rue Valdôme, Québec	418 622-5314 cqpa@sympatico.ca

SPORTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE			INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Gymnastique									
	>5 ans	√	√	√			A-H-P-E	Déphy-gym Écoles Ste-Hélène de Breakeyville et Charny	418 832-8322, #231 www.gymnamic.org
Hockey Cosom									
			>14 ans	√			A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	418 529-9238 www.adaptavie.org
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

SPORTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE			INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Natation									
	>4 ans	√	√	√			A-H-P	Loisirs Duberger Les Saules • Piscine Jos-A. Lachance	418 682-2429 www.loisirsdubерgerlessaules.com
		√	√	√	√		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
	√	√	√	√			A-H-P	Compétition CSQ • Piscine Jos-A Lachance • Campus Notre-Dame-de-Foy	418 641-6201, #4999 www.natation-csq.com
Patin adapté									
	>4 ans	√		√			A-H	Club de patinage artistique de Cap-Rouge • PEPS	418 529-9141, #4473 cpacaprouge@live.ca

SPORTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE			INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Power Chair									
			>13 ans		√		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
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, #360 www.chaletsmontste- anne.com/ msa/ecole_de_glisse.php

SPORTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE			INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Sensoriel	SAISONS	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
Soccer									
		√	√	√			E	Association de soccer de Charlesbourg • Patro-Charlesbourg	418 622-2625 www.soccer-charlesbourg.com
Streching et relaxation									
			>16 ans	√	√		A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	418 529-9238 www.adaptavie.org

SPORTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE			INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Tennis									
			>14 ans	√	√		A-H-P	Adaptavie • IRDPQ (boul. Wilfrid-Hamel)	418 529-9238 www.adaptavie.org
		√	√	√	√		A-H-P-E	Cours privés • Parc Victoria	418 337-3104
Volleyball en fauteuil roulant									
			>16 ans	√	√		A-H-P	IRDPQ • boul. Wilfrid-Hamel	418 529-9238 ou 418 529-9141, #6441

ARTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE			INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	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.loisirsdubergerssaules.com
Cinéma, danse, impro, théâtre, peinture, exploration des arts de la scène, vidéoclip									
			>14 ans	✓	✓	✓	A-H-P	Entr'actes • Centre communautaire Lucien-Borne	418 523-2679 www.entractes.com
Cirque									
		de 7 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	Loisirs Duberger Les Saules • Centre communautaire Les Saules	418 682-2429 www.loisirsdubergerssaules.com

ARTS	ÂGE (ans)			CLIENTÈLE			INSCRIPTIONS		
	5 à 7	7 à 10	10 à 17	Marcheur	Fauteuil Roulant	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Musique, chorale									
			>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	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Scouts		√	à 21 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	IRD PQ	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	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Patro Charlesbourg	>4 ans	√	√	√			A-H-P-E	7700, 3 ^e avenue Est Charlesbourg, Québec	418 626-0161 www.patrocharlesbourg.net patro@oricom.ca
Patro Laval	√	√	√	√	√		E	145, avenue Bigaouette Québec	418 522-2005, #225 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	Sensoriel	SAISONS	Organisme et lieu d'entraînement	Coordonnées
Association des sourds de Québec (ASQ)			>14 ans			√	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 novembre 2010

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 (carte d'accompagnement pour le cinéma) : www.access2.ca/french_default.html

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

Keroul (Tourisme et culture pour personnes à capacité physique restreinte) : 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-tlcs.org



