

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**

Mai 2016

Rédigé par :

GILBERT, Alexandra, Assistante de recherche, Laboratoire en loisir et vie communautaire, Université du Québec à Trois-Rivières

CARBONNEAU, Hélène, Professeure, Département d'études en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières

ST-ONGE, Marc, Directeur, Association québécoise du loisir pour les personnes handicapées.



UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières



Mise en contexte

Une étude menée par le Laboratoire en loisir et vie communautaire de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) en partenariat avec l'AQLPH et plusieurs organismes a permis de documenter les conditions favorables au développement d'une offre d'activités de plein air accessible. Plus de 80 entrevues ont été menées auprès de dirigeants d'organismes de plein air, d'intervenants de ces organismes et de personnes ayant des incapacités qui pratiquent des activités de plein air. Sensiblement le même nombre d'hommes et de femmes ont été interrogés et ils étaient âgés de 14 à 68 ans. Ces personnes vivaient avec un traumatisme crânien, une déficience motrice, une déficience visuelle ou une déficience intellectuelle. Il y avait aussi des participants qui vivaient avec plus d'une incapacité. De plus, un sondage mené auprès d'une centaine de personnes ayant des incapacités ne pratiquant pas d'activités de plein air a permis de documenter les contraintes perçues à une telle participation.

Un comité de pilotage composé de représentants de l'AQLPH, de membres de la Direction du sport, du loisir et de l'activité physique du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, de l'Office des personnes handicapées du Québec, de Kéroul et d'un expert externe a suivi et alimenté les réflexions du groupe de recherche.

Au regard des résultats de cette étude, des outils ont été développés pour soutenir les acteurs du milieu dans le développement d'une offre d'activités de plein air propice à soutenir la qualité de vie et un mode de vie plus actif pour les personnes ayant des incapacités.

Il nous fait grand plaisir de vous proposer un des outils issus de cette étude, à savoir un guide de sensibilisation au plein air pour les personnes ayant des incapacités. Ce guide se veut un soutien à une organisation œuvrant à la mise en place d'une offre de plein air accessible. Il s'adresse donc aux personnes et organisations qui désirent développer une offre inclusive de plein air. Un organisme communautaire, un parc régional, un parc national, une municipalité, une MRC sont autant d'exemples d'organisations susceptibles d'implanter une offre de plein air accessible. En espérant qu'il vous sera utile, nous vous remercions de contribuer à rendre plus accessibles les activités de plein air.

« Accessiblement » vôtre,

Hélène Carbonneau, UQTR et Marc St-Onge, AQLPH

Table des matières

Mise en contexte.....	1
Introduction	1
POUR UNE EXPÉRIENCE DE LOISIR DE PLEIN AIR INCLUSIVE	2
A. Vision de l'expérience de loisir inclusive	2
B. Cadre de l'expérience de loisir inclusive appliqué au plein air	5
C. Impacts des perceptions sur la pratique du plein air	6
D. Déterminants de la qualité de l'expérience	7
E. Objectifs.....	10
mise en œuvre de la Journée d'initiation	13
A. Avant 1, 2, 3... go, on planifie !	13
1. Connaissance de la clientèle ciblée.....	13
2. Planifier l'action	14
3. Mise en œuvre de l'organisation.....	15
4. Logistique	23
B. en route vers l'expérience.....	28
1. Journée type.....	29
2. Déroulement de la journée	30
3. Accueil et encadrement	31
4. Suggestions d'activités	32
5. Capitaliser le temps d'attente en sources de plaisir.....	38
C. Et que ça continue	40
ANNEXE	ii
A. Activités d'accueil et de présentation	ii
B. Activités pour capitaliser le temps d'attente	iii
C. Affiche type	v
D. Journée type.....	vi
E. Pour en savoir plus	viii

INTRODUCTION

Le Québec est un environnement propice au plein air avec ses grands espaces naturels. Ce type de pratique fait également partie de la culture québécoise. Les activités de plein air offrent des opportunités de profiter de ces espaces tout au long de l'année.

Le contact avec la nature est favorable à la santé physique et mentale des individus en les rendant plus actifs, plus détendus et en offrant des occasions de se dépasser. Toutefois, il peut être ardu pour des personnes ayant des incapacités de profiter pleinement de telles pratiques. Le Conseil québécois du loisir (2014) définit le loisir de plein air comme « un ensemble d'activités de loisir non compétitives et non motorisées, se déroulant durant le temps libre, qui permet à une personne d'entrer en contact avec les éléments du milieu naturel, sans rien y prélever et dans le respect de ces derniers, à des fins de contemplation, d'évasion, d'observation, d'exploration ou d'aventure.¹ » Cependant, cette définition peut être restrictive puisqu'elle n'inclut pas les activités compétitives et il est primordial de les prendre en compte dans une offre de plein air accessible. Il est donc important de retenir principalement qu'une activité de plein air est une activité se déroulant dans un milieu naturel et qui suppose le respect de l'environnement dans lequel elle se déroule.

Pour être en mesure d'élaborer une offre de plein air accessible pour les personnes ayant des incapacités, il importe non seulement d'offrir des activités, mais également de faire vivre des expériences de loisir inclusives aux participants. À cet égard, vous trouverez dans ce document une vision de l'expérience de loisir inclusive et un cadre conceptuel qui pourront être utiles pour votre milieu. Par la suite, une explication de l'effet des perceptions sur la pratique de plein air sera proposée. Enfin, les éléments facilitant la mise en œuvre, le fonctionnement et la pérennité d'une offre de plein air accessible seront détaillés.

Il s'agit de suggestions visant à appuyer le développement d'une offre de plein air accessible. Elles proviennent d'entrevues réalisées auprès de participants, de membres du personnel et de la direction d'organismes offrant des activités de plein air accessible. Ces suggestions se veulent des exemples d'actions pour la mise en œuvre, le fonctionnement et la pérennité d'une offre de plein air accessible. Il est important de considérer le contenu présenté comme des pistes de réflexion plutôt qu'en tant que liste à suivre de manière impérative.

¹ Conseil québécois du loisir. (2014). *Définition du loisir de plein air*, page consultée le 10 avril 2015 à http://www.loisirquebec.com/plein_air.asp?id=5

POUR UNE EXPÉRIENCE DE LOISIR DE PLEIN AIR INCLUSIVE

Le développement d'une journée de sensibilisation nécessite une réflexion préalable de la part de l'organisme. En effet, ancrer le développement d'une telle journée sur une vision et des objectifs permettra d'accroître le potentiel de la journée en orientant les moyens à mettre en œuvre pour assurer le succès de cette initiation.

A. VISION DE L'EXPÉRIENCE DE LOISIR INCLUSIVE

Une étude menée par une équipe du Laboratoire en loisir et vie communautaire de l'Université du Québec à Trois-Rivières a permis de mieux comprendre les facteurs qui favorisent ou limitent la réalisation d'une expérience de loisir de plein air inclusive ainsi que les impacts d'une expérience de plein air inclusive pour les personnes ayant des incapacités.

Des entrevues menées auprès d'une quarantaine de personnes ayant des incapacités adeptes de plein air montrent clairement l'importance qu'une telle pratique prend dans leur vie. Les témoignages mettent en lumière à quel point l'activité de plein air leur procure une expérience des plus positives. Un participant raconte : « Je regarde le paysage et je me dis *Let's go* amuse-toi. C'est un feeling extrêmement le fun à vivre, parce que tu n'as plus de limite à un certain point. C'est toi qui contrôle, c'est toi qui décide... » (Participant 05 Milieu 10). Un autre ajoute : « Le plaisir, le plaisir de me retrouver sur l'eau, connaître et comprendre le vent, apprendre les comportements du bateau, la préoccupation qu'ont les moniteurs à nous partager leurs connaissances et le plaisir de la navigation à voile » (Participant 02 Milieu 17). Sortir de chez soi et être en contact avec la nature est plus qu'une source de plaisir, cela devient pour eux une façon de vivre pleinement et de se réaliser.

« Il y a beaucoup de choses que je ne peux pas faire que beaucoup de gens peuvent faire spontanément. Donc c'est le *fun* de voir que mes efforts me permettent d'accomplir quelque chose qui n'est pas à la portée de tout le monde. Le plaisir, la fierté. » (Participant 03 Milieu 10)

Pourtant, plusieurs personnes ayant des incapacités perçoivent la pratique d'activités de plein air comme impossible pour eux. Un sondage mené auprès de 61 personnes ayant des incapacités et ne pratiquant pas d'activités de plein air fait ressortir que, au-delà de la présence de limitations fonctionnelles et du besoin d'accompagnement, ce sont le manque de connaissances ainsi que la

disponibilité de lieux, de programmes et de matériel adapté qui limitent le plus leur pratique de plein air.

L'offre d'activités de plein air avec un encadrement adéquat peut faire toute la différence pour une personne ayant des incapacités, comme le montre cet extrait où un participant lance un cri du cœur en affirmant :

« C'est parce que moi je veux changer l'image qu'on se fait des personnes en fauteuil roulant et en marchette. Ça ne veut pas dire que tu vas rester pagner en dedans assis à ne rien faire. Non ! Sors, fais de quoi. Je veux que le monde arrête de nous placer dans un moule monotone qu'on ne fait rien. » (Participant 05 Milieu 10)

Un intervenant ajoute : « Moi je me dis qu'il vaut mieux aller passer 2 heures en nature que 12 heures à l'urgence. Je suis convaincu que le fait de bouger évite bien des bobos. Comprends-tu ? Des fois tu te berces à la maison, puis tu penses à tes bobos. Vaut mieux sortir ! » (Participant 04 Milieu 13)

Il importe donc de permettre aux personnes ayant des incapacités de vivre une expérience positive par la pratique d'activités de plein air. Une participante témoigne de l'impact d'avoir accès à une offre adaptée : « Mais la vie a fait que là ça fait 20 ans que je suis handicapée. Je n'en avais pas refait avant l'année passée... j'ai recommencé à faire du ski en venant ici. » (Participant 01 Milieu 11)

Cela implique en premier lieu de leur offrir l'opportunité de découvrir de telles activités. Un participant se questionne : « Mais, je ne sais pas ce qui empêche les gens. Je pense que c'est la peur. Ou la peur d'avoir froid. C'est parce qu'ils ne l'ont pas essayé. Et comment les faire essayer s'ils restent chez eux ? » (Participant 01 Milieu 11). Un autre ajoute : « Les gens en général ne comprennent pas ce qui nous limite et ce qu'on peut faire librement. » (Participant 09 Milieu 13)

Un autre explique que « s'ils n'ont pas été sensibilisés avant lors d'une pratique de plein air, ça va être très difficile d'aller les chercher. La peur de l'inconnu prend une place énorme dans ce domaine. Découvrir quelque chose d'inconnu, c'est inquiétant » (Participant 01 Milieu 15). Il importe donc de démystifier les possibilités de pratique de loisirs de plein air accessible.

« Ce serait le *fun* qu'il y ait plus d'ouverture dans le sport adapté. De se rendre compte qu'il y a des débutants aussi, et que ce n'est pas facile de débiter dans le sport. Aussi, l'accessibilité. Plusieurs endroits où aller faire une activité un peu partout, la possibilité que plusieurs personnes handicapées puissent en faire en même temps, pour les débutants et les initiés, que ces centres-là soient connus aussi. Parce que quand on devient handicapé, on ne connaît pas nécessairement tout ce qui est offert et souvent on ne voit pas le bout. » (Participant 06 Milieu 10)

L'organisation de journées d'initiation et de sensibilisation à la pratique d'activités de plein air accessible est donc à préconiser. Cela concerne les associations pour personnes ayant des incapacités, mais aussi les municipalités et les entreprises, ou organisations (parcs, centres de ski, bases de plein air, marinas et autres) œuvrant dans le domaine du plein air.

« Bien c'est sûr qu'il y a des organismes aujourd'hui qui s'occupent de sports de plein air. Quand on va avec eux il n'y a pas de problème, car c'est très bien encadré. Dans le public, en général, même avec un handicap il y a des endroits où c'est possible de participer. Mais les gens te regardent parfois d'un drôle d'œil. Mais une fois intégré à un groupe, ça devient plus aisé. Moi j'adore les oiseaux, je suis membre d'un club d'ornithologie. La première fois que je suis entrée là avec ma canne blanche, les gens m'ont regardée en voulant dire : qu'est-ce que tu veux venir regarder ? J'ai pris un cours avec eux, reconnaître les chants des oiseaux. Il y avait de la marche dans le bois, et malgré leur... réticence, je leur ai dit : 'je vais vous suivre dans le bois !' Comme je t'ai dit, j'ai encore un peu de vision. » (Participant 09 Milieu 13)

Le présent guide propose des idées et des outils pour soutenir l'organisation d'une journée d'initiation afin de familiariser les personnes avec des incapacités à la pratique de diverses activités de plein air. Vous y trouverez les grandes lignes des démarches à suivre pour planifier et réaliser une journée de sensibilisation ainsi que diverses suggestions concrètes d'activités pour l'animation d'une telle journée.

Mais pour commencer, nous vous proposons de réfléchir sur deux éléments primordiaux à considérer dans la préparation d'une activité de sensibilisation et d'initiation au plein air avec des personnes ayant des incapacités, à savoir le cadre conceptuel de l'expérience de loisir inclusive et le rôle des perceptions dans l'adoption d'un comportement tel que la pratique d'une activité de plein air.

B. CADRE DE L'EXPÉRIENCE DE LOISIR INCLUSIVE APPLIQUÉ AU PLEIN AIR

La prise en considération des principes de l'expérience de loisir inclusive est un point de départ pour la réflexion entourant l'organisation d'une journée de sensibilisation et d'initiation au plein air pour les personnes ayant des incapacités.

L'adaptation de ce modèle au contexte du plein air suppose qu'une expérience de loisir inclusive résulte de l'interaction entre l'accès à des espaces et équipements appropriés pour permettre une pratique de loisir de plein air signifiante répondant aux désirs et aspirations de la personne, une mise en relation réciproque de qualité avec les autres et un engagement dans une activité de plein air significative, adaptée aux capacités de la personne et qui lui permette d'utiliser son plein potentiel. La figure 1 illustre ce modèle.

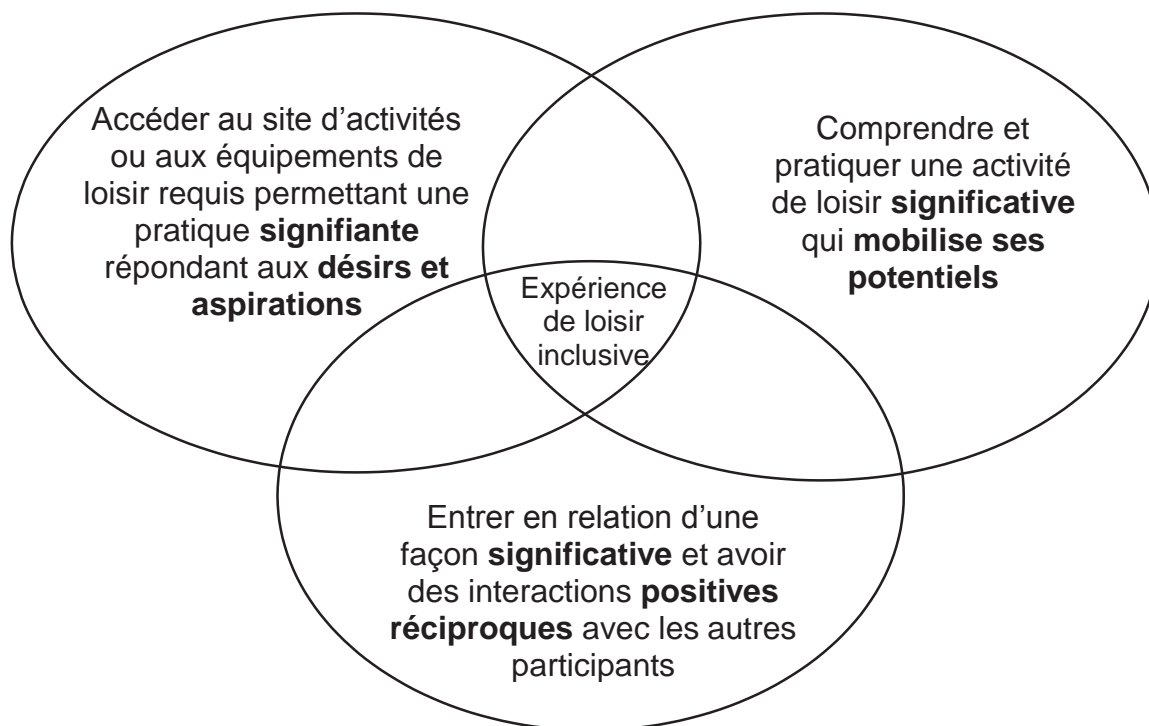


Figure 1
Composantes de l'expérience de loisir inclusive
(Inspiré de Carbonneau, Cantin et St-Onge, 2015²)

² Carbonneau, H., Cantin, R., & St-Onge, M. (2015). *Pour une expérience de loisir inclusive*, 12(11), Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir.

C. IMPACTS DES PERCEPTIONS SUR LA PRATIQUE DU PLEIN AIR

Les perceptions des individus ont un impact majeur sur leur décision de s'engager ou non dans l'action. L'application de la théorie de la psychologie perceptuelle au contexte de la pratique du plein air suggère que la participation de personnes ayant des incapacités à ces activités dépendrait de leur perception d'elles-mêmes face à une telle pratique (capacités, intérêt, etc.), de leur perception des activités de plein air (bienfaits, possibilités, etc.) et de leur perception de leur environnement au regard du plein air (accessibilité, accueil, proximité, etc.). La figure ci-dessous illustre ce modèle.

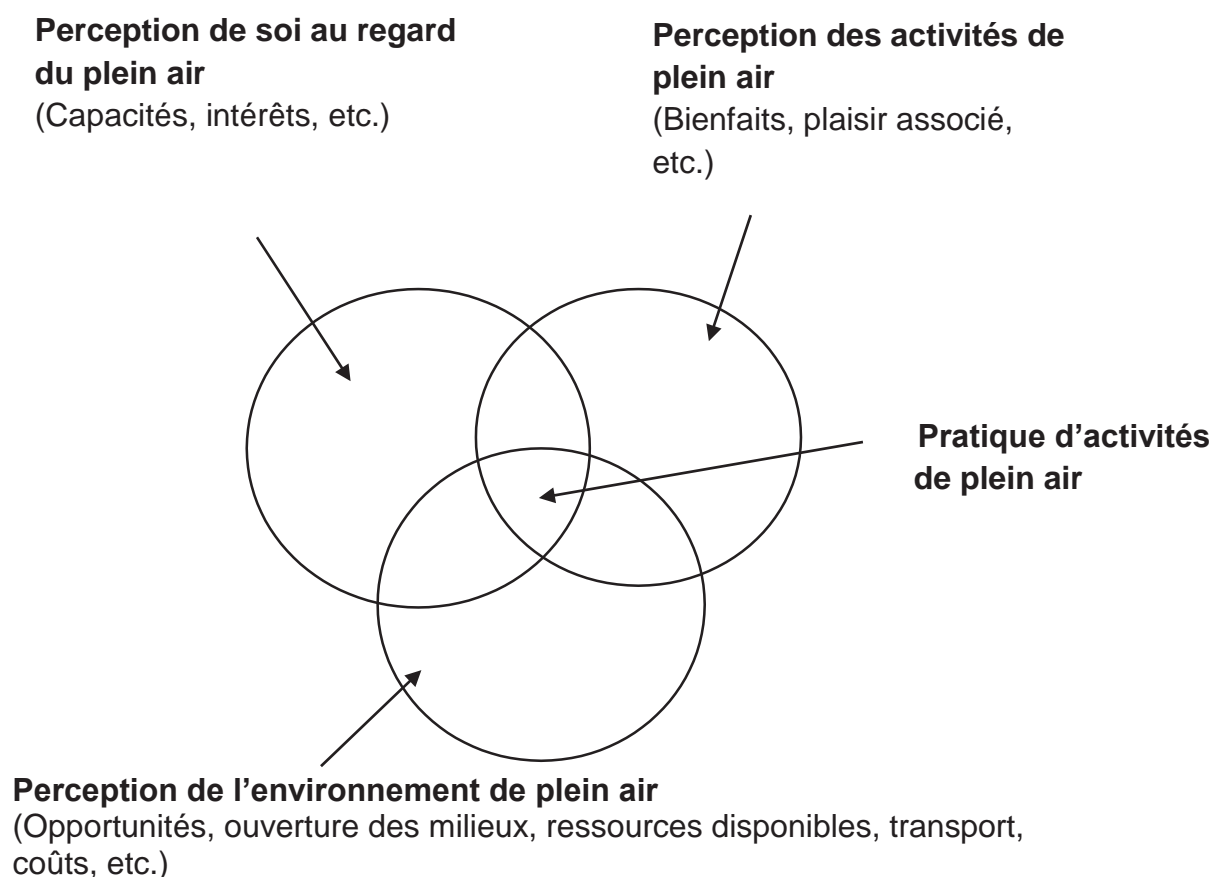


Figure 2
Impact des perceptions sur la pratique d'activités de plein air
(Inspiré du modèle explicatif des comportements de Coutu-Walkulsyck, Montgomery et O'Brien, 1989³)

³ Coutu-Walkulsyck, G., Montgomery, P., & O'Brien, K. (1989). *Self-concepts and professional commitment of student enrolled in a B.Sc.N. distance education program*. Sudbury: Laurentien University, School of Nursing.

D. DÉTERMINANTS DE LA QUALITÉ DE L'EXPÉRIENCE

Mettre en place une journée d'initiation exige de tenir compte de certains principes et approches pour maximiser les chances de faire vivre une expérience positive aux participants ayant des incapacités.

Les entrevues menées dans le cadre de l'étude sur le plein air inclusif ont permis de dégager les conditions favorisant une expérience de qualité. Un premier élément est l'individualisation de l'approche. Il importe d'ajuster l'activité non seulement aux besoins des participants mais aussi à leurs attentes, tant en termes d'autonomie que de défis.

« Et ce qui est important c'est de cibler les besoins. Si tu as deux personnes qui arrivent en fauteuil roulant, les deux peuvent vouloir une expérience dans le parc totalement différente. Donc, demander : vous, vous êtes ici pour combien de temps ? Voulez-vous faire de la baignade, voir des animaux, qu'est-ce que vous voulez ? Donc cibler les besoins et ensuite orienter les personnes. » (Direction 02 Milieu 08)

Un élément clé dans cette démarche de personnalisation est de percevoir les personnes non seulement en fonction de leurs incapacités mais aussi de leurs potentiels. « Ce qu'on regarde ce n'est pas tant le handicap. Au lieu de regarder ce qu'ils n'ont pas, on mise sur ce qu'ils ont comme capacités. De la force au niveau des bras, du tronc ? C'est ça qui détermine le choix de l'équipement et ce qu'ils peuvent faire. » (Personnel 03 Milieu 10)

Un autre élément essentiel qu'il faut avoir en tête, c'est qu'au-delà de la performance, ce qui importe, c'est de maximiser le plaisir dans l'activité. « Et avoir un défi aussi à la hauteur de ce qu'ils sont capables de faire. De là l'importance dans l'organisation de s'assurer que le participant n'arrive pas devant quelque chose de beaucoup trop gros pour lui et ait une expérience super négative. » (Direction 01 Milieu 13)

La qualité de l'expérience passe ainsi autant par la présence d'un défi à la hauteur des attentes et du potentiel de la personne que par le plaisir ressenti, la qualité des relations avec les autres et le contact avec la nature.

« Bien parce qu'ils ont aimé leur expérience. Parce que c'est un défi pour eux aussi. Ils en ont chaque jour des défis, mais ç'en est un qui est amusant ! Ils ont du plaisir, et certains s'améliorent et deviennent tellement bons ! Certains sont partis, et reviennent de temps en temps avec leur propre équipement. Même ceux qui n'évoluent pas, j'en ai une entre autre qui va toujours rester au même niveau, mais elle a du plaisir, elle chante tout le temps. On ne pense pas qu'elle va

devenir autonome, mais ce n'est pas son but non plus. Elle son but c'est d'avoir du plaisir dans sa journée. » (Personnel 02 Milieu 10)

Au fil du temps, les participants développent une passion à travers le plaisir ressenti lors de la pratique de l'activité. Un intervenant raconte : « Ça les passionne ils aiment ça être sur l'eau, ils aiment ça pouvoir s'améliorer. » (Personnel 02 Milieu 02)

La qualité du lien avec les autres participants et avec le personnel est un déterminant du potentiel de l'expérience pour l'amélioration de la qualité de vie comme le montre cet extrait : « L'esprit de camaraderie. Tu te sens chez toi. Ce n'est pas comme chez des étrangers. Ils connaissent ton nom, c'est vraiment plaisant. » (Participant 03 Milieu 06)

Dans le même ordre d'idées, la présence de partenaires significatifs au sein du groupe contribue fortement à la qualité de l'expérience. Un participant explique : « Tu rencontres des gens qui ont le même handicap que toi et qui participent aux mêmes activités, ça crée des liens, ça coupe l'isolement. » (Participant 09 Milieu 13)

La qualité de l'expérience est ainsi faite de multiples détails qui viennent nourrir l'intérêt pour la pratique de plein air. Les principes de la médiation, tels que la médiation culturelle, sont aussi utiles pour comprendre comment développer un intérêt pour le plein air chez les participants. La médiation est aussi utilisée dans le but de « restituer un lien social. » (Caune, 1999 dans Paquin, 2015, p. 106) La médiation culturelle vise à surmonter les contraintes des publics face à l'objet et transmettre un message éducatif dans le but que ces publics se sentent utiles et compétents. Il s'agit donc d'être inclusif, de favoriser l'« empowerment » et de réduire l'écart entre les publics et l'objet. Lors de la journée d'initiation aux activités de plein air, l'animateur se trouvera être un médiateur entre les participants avec des incapacités, la nature et l'activité de plein air. Il doit ainsi avoir une relation avec le participant qui sera une relation de médiation, ce qui facilitera le processus d'appropriation du lieu et de l'activité par celui-ci.

La démarche de médiation implique une relation avec l'activité en tant que telle. Les principes évoqués ci-haut sont à prendre en compte dans la démarche d'initiation pour permettre à la personne de percevoir l'activité comme étant dans le domaine du possible et source potentielle de plaisir.

« Ça prend une approche centrée sur l'individu. Lui, il recherche quoi ? Redécouvrir un sport après un récent handicap ? Comme moi ? Donc un défi, pas une piste cyclable plate. Donc, selon l'individu, il faut différentes opportunités. Et si le monsieur pèse 250 lbs, bien là on va essayer de créer un environnement qui est

adéquat, donc individualisé. Rien que pour être sûr que le contact est bon. C'est ça l'important, le reste c'est de la foutaise. Il faut voir dans les yeux du monsieur, de la madame, j'ai aimé ça ! »
(Participant 01 Milieu 15)

Le but du projet d'initiation aux activités de plein air étant de faire vivre une expérience significative dans un environnement extérieur, certaines composantes de cet environnement doivent être considérées. En effet, il faut avoir une connaissance de l'environnement. Pour faciliter le processus de sensibilisation au plein air, l'animateur doit assurer une fonction d'interprétation du milieu naturel pour démystifier l'environnement dans lequel se tient l'activité.

E. OBJECTIFS

Maintenant que l'on a défini le contexte et la vision de l'organisme dans le développement d'une journée d'initiation au plein air pour les personnes ayant des incapacités, il importe ensuite de déterminer les raisons qui motivent l'organisation d'une telle journée. C'est ce qui orientera les décisions inhérentes à l'organisation de la journée d'initiation.

Ainsi, selon les organisations ou les contextes, la raison d'être d'une journée d'initiation au plein air pourrait différer. Dans certains cas, la journée visera globalement la sensibilisation aux bienfaits du plein air. D'autres organisations pourraient vouloir démystifier les possibles quant à une telle pratique pour des personnes ayant des incapacités en les introduisant à diverses activités facilement accessibles dans leur environnement (marche, raquette, etc.). Dans d'autres contextes, l'objectif de la journée pourrait s'inscrire dans la perspective de faire connaître une pratique accessible (par exemple, une offre de ski adapté dans un centre de ski) afin d'assurer la pérennité d'une offre en développant un bassin de clientèle.

Il importe de bien identifier les objectifs spécifiques à son organisation afin d'établir les moyens appropriés pour assurer les résultats attendus.

Pour débiter, il convient ainsi de préciser les objectifs d'une journée d'initiation au plein air pour des personnes ayant des incapacités. Voici des pistes de réflexion pour cette démarche.

But général de la journée d'initiation

1. Permettre aux personnes ayant des incapacités de vivre une expérience de loisir de plein air inclusive positive

Suggestions d'objectifs spécifiques

1. Sensibiliser les personnes ayant des incapacités aux bienfaits du plein air
2. Démystifier les possibilités de pratique d'activités de plein air pour les personnes ayant des incapacités
3. Démocratiser la pratique d'activités de plein air
4. Créer une pérennité dans l'offre d'activités accessibles

Mise en oeuvre de la journée d'initiation

MISE EN ŒUVRE DE LA JOURNÉE D'INITIATION

À la suite de l'élaboration des objectifs que l'organisation souhaite atteindre vient la phase de mise en œuvre de la journée d'initiation. C'est le moment d'établir les bases de cette journée, à savoir la clientèle ciblée et ses besoins, les partenaires, le recrutement et la formation des ressources humaines, etc.

A. AVANT 1, 2, 3... GO, ON PLANIFIE !

La phase de planification est cruciale pour la réussite de tout projet d'activités et il est donc important de ne pas la négliger. Cela implique de planifier tant les ressources humaines nécessaires à la réalisation de la journée que la logistique préalable à celle-ci.

1. CONNAISSANCE DE LA CLIENTÈLE CIBLÉE

Une des caractéristiques propres aux personnes ayant des incapacités est leur personnalité unique, il est donc important de penser les activités et la programmation en fonction de cette singularité.

Objectif

1. Connaître les besoins et intérêts de la clientèle ciblée pour la journée d'initiation.

Pistes d'action

Dans le but de favoriser une expérience significative et positive pour les participants, il est suggéré :

1. D'identifier la clientèle cible
2. D'identifier des organismes partenaires pour le recrutement des participants (si applicable)
3. De cerner les attentes des participants visés ou de l'organisme partenaire, s'il y a lieu
4. De cibler les besoins de la clientèle spécifique
 - 4.1. Potentiels et contraintes
 - 4.2. Au besoin, consulter des spécialistes locaux qui pourront vous orienter

2. PLANIFIER L'ACTION

L'étape de planification est cruciale dans l'organisation d'une journée d'initiation au plein air. En effet, c'est à cette étape que l'organisme établira les grandes lignes du projet et que les décisions seront prises quant au déroulement de la journée. Il importe donc d'accorder un soin particulier à cette étape puisque le développement de la journée en découle.

Objectif

1. Favoriser le développement efficace et efficient de la journée d'initiation au plein air.

Pistes d'action

1. Former un comité organisateur avec des organismes spécialisés ou des personnes clés de la communauté
2. Évaluer la demande en fonction :
 - 2.1. Des ressources (humaines, financières et matérielles) disponibles (chaque partenaire)
 - 2.2. Du temps de planification
 - 2.3. De la capacité d'accueil du site
3. Établir un échéancier qui satisfait les partenaires et concorde avec les ressources de l'organisation
4. Répartir les tâches entre les partenaires

NOTE : Ces étapes ne sont pas en ordre de priorité. Elles peuvent se dérouler de façon simultanée.

3. MISE EN ŒUVRE DE L'ORGANISATION

Dans l'organisation d'une telle journée, l'identification des ressources à la disposition de l'organisme de même que la gestion de celles-ci sont primordiales. Comme mentionné plus haut, l'évaluation des ressources disponibles est suggérée, de même que la planification de celles-ci.

i. Ressources financières

Les ressources financières sont, bien entendu, primordiales lorsque vient le temps de mettre en œuvre tout projet et celui-ci ne fait pas exception. En ce sens, afin que le manque de ressources financières ne soit pas une contrainte à l'organisation d'une journée d'initiation au plein air, il importe de planifier celles-ci en conséquence.

Objectifs

1. Orienter les décisions de planification de l'organisme
2. Favoriser une gestion saine des ressources financières
3. Favoriser la pérennité de l'organisation de journées d'initiation au plein air

Pistes d'action

À titre indicatif seulement, considérant que la gestion financière de chaque organisme est différente.

- Déterminer les ressources financières disponibles
- Estimer les dépenses liées à la mise en œuvre du projet
 - Voir section *Ressources matérielles et ressources humaines*
- Élaborer des stratégies de revenus et d'allègement de coûts
 - Créer des partenariats avec des organismes locaux et régionaux
 - S'informer sur les subventions disponibles, à différents paliers gouvernementaux

Pour en savoir plus

- ❖ Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Fonds pour le développement du sport et de l'activité physique.
<http://www.education.gouv.qc.ca/organismes-de-loisir-et-de-sport/aide-financiere/fonds-pour-le-developpement-du-sport-et-de-lactivite-physique/>
- ❖ Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Programme d'assistance financière au loisir des personnes handicapées (PAFLPH).
<http://www.education.gouv.qc.ca/organismes-de-loisir-et-de-sport/aide-financiere/programme-dassistance-financiere-au-loisir-des-personnes-handicapees-paflph/>
- ❖ Selon les régions, certains organismes peuvent vous soutenir dans vos recherches d'aide financière. <http://www.education.gouv.qc.ca/contenus-communs/sante-et-sport/aide-financiere/programme-dassistance-financiere-au-loisir-des-personnes/aide-financiere/>

ii. Ressources matérielles

En ce qui a trait aux ressources matérielles, il est question des équipements adaptés, selon les activités, mais aussi du matériel de soutien pour les accompagnateurs, tel que les feuilles d'horaire, le matériel des activités d'attente, etc. Il s'agit de porter une attention particulière à l'ensemble des ressources matérielles nécessaires.

Objectifs

1. Planifier l'acquisition efficiente des ressources matérielles nécessaires
2. Créer des partenariats avec des organismes possédant le matériel nécessaire

Pistes d'action

- Déterminer, préalablement, l'activité qui sera expérimentée
- Faire l'inventaire du matériel de son organisation qui peut être utilisé pour l'activité
- Établir une liste du matériel à acquérir pour concrétiser l'activité
- Cibler les équipements adaptés nécessaires pour le déroulement sécuritaire de l'activité
- Consulter les organismes locaux et régionaux pouvant posséder les équipements adaptés nécessaires afin de créer des partenariats avec ceux-ci

Pour en savoir plus

- ❖ Défi sportif Altergo, Catalogue de matériel pour la pratique de sports adaptés.
http://www.defisportif.com/data/documents/equipement_loan/catalogue_d_equipements_utilises_pour_les_sports_adaptes.pdf
- ❖ Parasport Québec, Équipement,
<http://www.parasportsquebec.com/equipement.php?L=fr&S=1>

iii. Ressources humaines

Penser aux ressources humaines implique de considérer le recrutement ainsi que la formation des personnes qui assureront la réalisation de l'activité d'initiation.

Recrutement

Un facteur important de la qualité de l'expérience pour les participants dépend de l'accompagnement et de la relation avec les accompagnateurs. En ce sens, le processus de recrutement du personnel salarié ou bénévole est vital dans la mise en œuvre d'une journée d'initiation au plein air.

Objectifs

1. Mettre en place un processus de recrutement
2. Recruter des animateurs et des bénévoles ou des accompagnateurs compétents

« On les rassure. On leur demande "est-ce que tu es prêt ?" avant de partir. S'ils disent non, on ne part pas tant qu'eux ils ne sont pas prêts même si ça nous fait perdre 15 minutes. C'est pas grave. On s'assure que le participant est à l'aise et que tout va bien. » (Personnel 02 Milieu 02)

Pistes d'action

- Établir une liste de besoins en termes de nombre d'animateurs et d'accompagnateurs en fonction des participants et des activités prévues :
 - Prévoir des animateurs pour les activités de plein air
 - Prévoir un animateur pour le groupe dans les périodes d'attente
 - Prévoir des bénévoles pour soutenir les animateurs
- Voici une liste non exhaustive qui présente quelques qualités que les animateurs, accompagnateurs ou bénévoles devraient partager :

○ Capacité d'adaptation	○ Être consciencieux
○ Ouverture	○ Capacité d'écoute
○ Créativité	○ Dynamisme
- Les animateurs doivent être familiers avec les activités proposées et avoir reçu une formation préalablement à l'activité
- Les accompagnateurs ou bénévoles doivent avoir une expérience avec les personnes ayant des incapacités, ils doivent avoir une connaissance du plein air et avoir de bonnes capacités relationnelles.

Pour en savoir plus

Voici quelques ressources qui pourraient vous être utiles dans vos démarches et dans votre réflexion :

- ❖ Observatoire québécois du loisir, Soutenir et développer le bénévolat : portail des gestionnaires et des bénévoles.
https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw030?owa_no_site=1847
- ❖ Fédération des centres d'action bénévole du Québec, Liste des centres : toutes les régions. <http://www.fcabq.org/centres-action-benevole.php>
- ❖ Réseau de l'action bénévole du Québec. <http://www.rabq.ca/>
- ❖ Emploi Québec, Subvention salariale pour employés.
<http://www.emploiquebec.gouv.qc.ca/entreprises/recruter/aide-financiere-a-lembauche/subventions-salariales-pour-employes/>
- ❖ Emploi Québec, Embaucher du personnel étudiant.
<http://www.emploiquebec.gouv.qc.ca/entreprises/recruter/embaucher-du-personnel-etudiant/>

Formation

Les accompagnateurs choisis, bénévoles ou non, devront aussi être formés afin de maximiser les conditions de pratique des participants. En effet, les participants doivent se sentir en confiance, sécurisés, écoutés, etc. Ce sont donc des savoir-être et des savoir-faire qui seront déterminants pour la qualité de l'expérience qui devront être enseignés aux accompagnateurs par le biais d'une formation.

Objectifs

1. Transmettre des notions quant à l'approche positive de la clientèle
2. Démontrer l'importance des savoir-être
3. Inculquer des savoir-faire quant à la pratique d'activités de plein air
 - S'assurer que les accompagnateurs aient accès à une formation pour acquérir le savoir-faire nécessaire quant à la pratique d'activités de plein air planifiée pour la journée de sensibilisation

« Moi, je n'irais pas dans un sentier... sans un accompagnateur qualifié pour ça. On est tous ensemble, on s'entraide tous l'un l'autre. C'est plaisant, ça nous permet de briser l'isolement. » (Participant 04 Milieu 13)

Pistes d'action

- En tant que gestionnaire, être formé et sensibilisé quant à l'approche et l'accompagnement des personnes ayant des incapacités
- Prévoir une journée de formation, avec un service externe de formateurs ou une formation maison, qui traitera, entre autres, des sujets suivants :
 - les attitudes favorables qui sont attendues de l'accompagnateur
 - les principes de confidentialité et éthique
 - des techniques d'intervention en situation de désorganisation
- Favoriser l'apprentissage par des mises en situation
- Selon l'activité choisie pour initier la clientèle, la faire expérimenter par les accompagnateurs
- Selon l'activité choisie pour initier la clientèle, valider que le lieu de pratique et les accompagnateurs répondent aux normes de pratique

Pour en savoir plus

- ❖ Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées, Formation nationale en accompagnement FACC.
<http://www.aqlph.qc.ca/index1.asp?id=669>
- ❖ Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées, Programme d'accompagnement en loisir-PACL.
<http://www.aqlph.qc.ca/index.asp?id=623>
- ❖ Conseil québécois du loisir, Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air.
http://www.loisirquebec.com/plein_air.asp?id=24

4. LOGISTIQUE

Dans l'organisation d'une journée d'initiation, les aspects logistiques comprenant la promotion de la journée et le recrutement de participants, le transport vers l'activité de même que la sécurité durant celle-ci sont important à prendre en considération afin de favoriser le bon déroulement, tant de la préparation à la journée d'initiation que de l'activité elle-même.

i. Promotion/recrutement

Afin d'assurer le succès de la journée d'initiation et, ainsi, favoriser la participation de la clientèle, la promotion et le recrutement des participants sont des étapes clés. Les participants rencontrés dans le cadre de l'étude sur le plein air accessible mentionnaient que l'information quant à la pratique est un déterminant important dans l'adhésion à une activité.

Objectifs

1. Favoriser la participation à la journée d'initiation
2. Informer adéquatement les participants sur la tenue de l'activité
3. Assurer la transmission d'informations justes aux différents réseaux liés aux personnes ayant des incapacités

« Et il y a aussi peut-être la publicité. Est-ce qu'on fait vraiment la publicité adéquate pour aller les rejoindre ces clientèles-là ? » (Direction 01 Milieu 08)

« Le fait que c'est gratuit. Ça aide, parce que quand on parle d'accessibilité aux loisirs, j'ai beau mettre des équipements en place, si je ne tiens pas compte de l'aspect financier, c'est ridicule parce que c'est une clientèle qui n'a pas nécessairement des gros moyens non plus. Ça c'est un autre facilitateur. » (Direction 01 Milieu 01)

Pistes d'action

- Faire une affiche⁴ et la distribuer dans les points d'intérêt : commerces de matériel de plein air, points de service des centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux, centres de réadaptation locaux, clubs et associations de plein air, etc.
- Si l'organisation a un site internet et des outils de médias sociaux, y inclure l'information
- Se doter d'un porte-parole local

⁴ Vous trouverez un modèle d'affiche en annexe.

ii. Transport

Le transport adéquat est un déterminant important pouvant influencer la participation à l'activité et qu'il faut planifier avec soin. En effet, pour certaines clientèles, le transport est l'élément qui déterminera leur participation ou non à l'activité.

Objectifs

1. S'assurer d'un transport adéquat des participants au lieu de pratique
2. Favoriser la participation à l'activité

« Ce n'est pas évident de se déplacer. Si je n'avais pas mon transport adapté, je ne viendrais pas aux activités. » (Participant 03 Milieu 13)

« Les parkings. C'est hyper important. Il y a plein d'endroits où ils ont des stationnements adaptés, mais ils ne sont pas assez larges. Les voitures viennent te coller, puis bien je ne peux pas sortir. Et c'est mon stationnement qui est censé être réservé pour moi. Ils mettent la pancarte, mais c'est tout. Et savoir où ils sont. Tu arrives à un endroit, et... il faut savoir où ils sont. » (Participant 04 Milieu 16)

Pistes d'action

- Se renseigner sur les possibilités de transports adaptés vers le lieu de pratique
 - Le transport adapté peut prendre différentes formes, soit un autobus adapté, un taxi adapté ou du transport collectif adapté
 - Les renseignements qu'il est nécessaire d'obtenir concernent la disponibilité, mais aussi le coût
- Si ceux-ci sont inadéquats, créer des partenariats et des ententes avec des prestataires de services en transport adapté ou avec la municipalité
- Informer les participants des possibilités de transports (sur l'affiche, par exemple)

Pour en savoir plus

- ❖ L'Alliance des regroupements des usagers du transport adapté du Québec, Guide de référence des pratiques en transport adapté au Québec. <http://transportautonomie.com/doc/Guidetrad.pdf>
- ❖ Transport Canada, Guide à l'accessibilité pour les services de transports par autocar. http://www.keroul.qc.ca/DATA/PRATIQUEDOCUMENT/204_fr.pdf
- ❖ Ministère du Transport du Québec, Programme d'aide au transport collectif - politique québécoise du transport collectif. http://www.keroul.qc.ca/DATA/PRATIQUEDOCUMENT/212_fr.pdf

iii. Sécurité

Autant pour les gestionnaires et les intervenants que les participants, l'encadrement et le sentiment de sécurité sont primordiaux afin de vivre une expérience de qualité. Néanmoins, sécurité ne doit pas rimer avec ennui. Il importe de savoir doser entre défis et sécurité. L'activité proposée doit permettre de mobiliser les potentiels de la personne tout en demeurant sécuritaire.

Objectifs

1. Encourager des comportements sécuritaires, tant chez les accompagnateurs que chez les participants
2. Privilégier un encadrement sécurisant
 - « ... qu'il est bien entouré et puis son sport c'est surtout vraiment trippant et vraiment le *fun*... la raison pourquoi c'est trippant et le *fun* c'est parce que c'est sécuritaire. » (Personnel 01 Milieu 02)

Pistes d'action

- Développer, chez les accompagnateurs, une culture de gestion sécuritaire de l'activité
- Inclure, comme objectif à l'activité, l'adoption de comportements sécuritaires envers la pratique d'activités
- Selon l'activité choisie, indiquer les techniques de pratique sécuritaire
- Expérimenter l'activité choisie en insistant sur les principes de sécurité

Pour en savoir plus

- ❖ Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Sécurité et intégrité en loisir : assurez votre plaisir.
http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/SLS/promotion_securite/DepAssurezVotrePlaisir.pdf
- ❖ Réseau du sport étudiant du Québec, Bougeons en sécurité.
<http://rseq.ca/backup-bougeons-en-s%C3%A9curit%C3%A9/accueil/>



B. EN ROUTE VERS L'EXPÉRIENCE

Le succès de l'activité dépasse la simple pratique de l'activité de plein air. L'expérience de la personne s'amorce dès l'accueil qu'elle reçoit à son arrivée. La façon même avec laquelle le personnel, les bénévoles et les autres participants l'abordent influence la qualité de son expérience.

« Mon père a vraiment une belle approche. C'est quelque chose que tu ne vois pas toujours. Parfois les gens sont moins à l'aise avec des gens à mobilité réduite. Soit parce qu'ils ne vivent pas ça, ou ils vont les prendre en pitié, ou les infantiliser puis tout... Mon père a vraiment une approche normale, et c'est le *fun*, j'ai pu voir ça et aborder les gens de la même façon. » (Personnel 01 Milieu 09)

Le contenu des activités doit être planifié de façon à optimiser les potentiels de la personne, que ce soit au regard de l'activité de plein air proposée ou des autres forces ou habiletés que la personne possède.

« Mais notre approche, c'est vraiment de bâtir avec les forces de la personne. Les gens handicapés n'ont pas que leur handicap, hein ? Des fois ce sont des historiens incroyables, ou peu importe, ils ont quelque chose à apporter, à mettre en commun, et on bâtit là-dessus. » (Direction 01 Milieu 09)

Même la façon avec laquelle seront vécus les temps d'attente est importante à considérer pour maximiser les moments de plaisir dans la journée.

En fait, il est crucial de garder en tête que la qualité du climat social tout au long de l'activité est aussi déterminante que la nature des activités. C'est d'ailleurs ce qui influencera la pratique à plus long terme pour les participants. Considérant que le but de l'organisation d'une telle journée est de favoriser la pratique régulière d'activités de plein air, il devient important d'infléchir nos orientations et actions en ce sens. C'est aussi dans cette optique que le guide du participant a été créé, afin de soutenir et d'outiller le participant dans sa pratique. Toutefois, il est de la responsabilité de l'organisme de transmettre les outils nécessaires à la poursuite de la pratique chez le participant.

1. JOURNÉE TYPE

Le but de cette section est d'orienter la réflexion de l'organisation quant aux facteurs à prendre en considération dans la mise en œuvre d'une journée d'initiation aux activités de plein air pour une clientèle ayant des incapacités. Les participants rencontrés préalablement pour la recherche ont insisté sur le fait que le choix de l'activité est important, mais la formation du personnel encadrant cette activité l'est d'autant plus. En effet, afin d'offrir un encadrement sécurisant et propice à une expérience satisfaisante, l'organisation doit choisir une activité réalisable, tant par les participants que le personnel.

Objectifs

1. Établir un plan de la journée en tenant compte des ressources et des besoins de la clientèle ciblée
2. Favoriser un encadrement satisfaisant et sécurisant

« Et ce qui est important c'est de cibler les besoins. Si tu as deux personnes qui arrivent en fauteuil roulant, les deux peuvent vouloir une expérience dans le parc totalement différente. Donc, demander : vous, vous êtes ici pour combien de temps ? Voulez-vous faire de la baignade, voir des animaux, qu'est-ce que vous voulez ? Donc cibler les besoins et ensuite orienter les personnes. » (Direction 02 Milieu 08)

Pistes d'action

Heure	Activités	Groupe	Endroit	Matériel
10h00	Arrivée	Tous	Accueil	Horaire de la journée Plan du site
10h15	Séparation en sous-groupes	Tous	Accueil	-
10h30	Présentation des membres du groupe	Tous	Accueil	Matériel de jeux d'accueil
11h00	Initiation à la voile (activité d'attente)	Tous	Site	Matériel d'activité
12h30	Dîner	Tous	Cafétéria	-
13h30	Initiation à la voile (activité d'attente)	Tous	Site	Matériel d'activité
15h00	Retour	Tous	Accueil	-

- Vous trouverez, en annexe, d'autres exemples de journées types.

2. DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

Certaines personnes peuvent avoir de la difficulté à se situer dans le temps et l'espace. Cela peut générer de l'anxiété ou du moins un inconfort, particulièrement lorsqu'elles font face à l'inconnu, comme la pratique de nouvelles activités dans de nouveaux lieux. Ainsi, afin de sécuriser le participant, un horaire de la journée d'initiation doit rigoureusement être préparé et présenté. Une visite des lieux est aussi importante puisqu'elle permettra aux participants d'être rassurés, ce qui, au final, favorisera une expérience positive.

Objectifs

1. Sécuriser le participant
2. Permettre à l'organisation de planifier la journée d'initiation au regard des besoins de la clientèle

Pistes d'action

- Déterminer l'horaire en fonction du transport adapté disponible
- Prévoir des temps de pause entre les activités (voir section *capitaliser le temps d'attente en sources de plaisir*)
- Prévoir une rotation d'activités, avec des temps suffisants pour permettre l'expérimentation de l'activité
- Faire une répétition de la journée avec les accompagnateurs afin de les sensibiliser à l'horaire
- Informer les participants de l'horaire de la journée
- Visiter les lieux avec les participants
- Prendre en considération l'habillement en fonction de la température :
 - Si la journée d'initiation se déroule en hiver, prévoir du temps supplémentaire pour l'habillement

3. ACCUEIL ET ENCADREMENT

L'accueil et l'encadrement sont déterminants pour la qualité de l'expérience pour les personnes ayant des incapacités. En effet, plus les participants sont accueillis chaleureusement et plus l'encadrement est sécurisant, plus l'expérience sera significative et positive.

Objectifs

1. Favoriser un accueil convivial
2. Fournir un encadrement sécurisant
3. Favoriser une expérience positive et significative

« on est arrivé avec le transport adapté et ils étaient déjà sur le perron. On ne peut pas être mieux accueillis que ça. Ah non, c'est vraiment magique. » (Participant 01 Milieu 11)

Pistes d'action

- Former les accompagnateurs de façon à ce qu'ils offrent un accueil et un encadrement adéquats
 - Voir les sections *formation* et *sécurité*
- Prendre en considération les personnes qui arriveront avec le transporteur adapté ainsi que de façon autonome ; prévoir l'accueil en conséquence
- Établir une séquence d'accueil et la faire vivre aux accompagnateurs
- Afficher l'horaire de la journée et la présenter aux participants
- Il est suggéré d'effectuer une activité brise-glace ou une activité de présentation
- Faire une visite des lieux ou présenter un plan peut s'avérer utile afin de donner des repères aux participants
- Porter une attention particulière à l'expérience des participants durant l'activité
 - Observer et valider la satisfaction

4. SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Les activités proposées sont certes conditionnées par la saison et les sites d'activités disponibles. Ainsi, la première étape pour un organisme désirant organiser une journée d'initiation aux activités de plein air est assurément de connaître les ressources disponibles, tel que suggéré plus haut, ainsi que de déterminer quelles activités peuvent être offertes et celles déjà disponibles dans la région.

i. Été

Activité aquatique

Pistes d'action : activité aquatique – canot- kayak- voile- ski nautique

- Se renseigner sur les types d'embarcations accessibles disponibles
- S'informer sur les aménagements nécessaires pour accueillir les embarcations et permettre aux personnes avec des incapacités d'y accéder
- Connaître les consignes de sécurité nécessaires pour pratiquer cette activité avec des personnes avec des incapacités
- Identifier un parcours à naviguer
 - donner des objectifs visuels, à l'aide de bouées par exemple, peut motiver le participant de même que lui donné des points de repère

Pour en savoir plus

- ❖ Conseil supérieur de la navigation de plaisance et des sports nautiques, Guide pour l'accueil et l'accessibilité des personnes en situation de handicap au sein de structures nautiques de voile.
http://www.keroul.qc.ca/DATA/PRATIQUEDOCUMENT/296_fr.pdf
- ❖ Association québécoise de voile adaptée, Équipement adapté.
<http://www.aqvaqc.com/fr/AQVA/I-%C3%A9quipement-adapt%C3%A9>
- ❖ Handi-sport, Fédération française, Développement de la pratique du kayakhandisport sur un territoire.
http://www.keroul.qc.ca/DATA/PRATIQUEDOCUMENT/294_fr.pdf
- ❖ Superdeck, Floating boardwalk.
http://www.keroul.qc.ca/DATA/PRATIQUEDOCUMENT/273_fr.pdf

Activité terrestre

Pistes d'action : activité terrestre – randonnée et vélo

- Identifier des pistes de différentes intensités
- Favoriser l'appréciation de la nature
 - Se procurer un guide de reconnaissance d'arbres, de la flore et de la faune
- Se renseigner sur les différents équipements qui peuvent être disponibles pour accommoder différentes clientèles, tels que la joëlette, des fauteuils adaptés, etc.



Pour en savoir plus

- ❖ Kéroul, Guide d'accessibilité pour les pourvoiries – partie 1 : bâtiments et camping. Normes pour l'accessibilité des bâtiments et camping.
<http://www.keroul.qc.ca/DATA/TEXTEDOC/Guide-FPQ-PARTIE-1---batiments.pdf>
- ❖ Kéroul, Guide d'accessibilité pour les pourvoiries – partie 2 : normes et bonnes pratiques pour les activités.
<http://www.keroul.qc.ca/DATA/TEXTEDOC/Guide-FPQ-PARTIE-2--ACTIVITES.pdf>
- ❖ Kéroul, Guide d'accessibilité pour les pourvoiries – partie 3 : besoins et attentes. Besoins et attentes des personnes à mobilité réduite face à une expérience en pourvoirie.
<http://www.keroul.qc.ca/DATA/TEXTEDOC/Guide-FPQ-PARTIE-3---BESOINS.pdf>
- ❖ Superdeck, Nature trail.
http://www.keroul.qc.ca/DATA/PRATIQUEDOCUMENT/274_fr.pdf
- ❖ Superdeck, Walking path.
http://www.keroul.qc.ca/DATA/PRATIQUEDOCUMENT/276_fr.pdf
- ❖ Défi sportif Altergo, Catalogue de matériel pour la pratique de sports adaptés.
http://www.defisportif.com/data/documents/equipement_loan/catalogue_d_equipements_utilises_pour_les_sports_adaptes.pdf



ii. Hiver

« Aujourd'hui c'est ma meilleure journée de ski à vie. J'ai enfin compris, c'est ma 4^{ième} année, j'ai enfin compris comment en faire tout seul, donc je deviens indépendant sur les pistes. J'ai réussi après 4 ans à être totalement indépendant. Donc, aujourd'hui, c'est comme une espèce de déclic on peut dire, comment utiliser la machine à son maximum. » (Participant 03 Milieu 10)

Activité terrestre

Pistes d'action : activité terrestre – randonnée

- Identifier des pistes de différentes intensités
 - Prévoir des pistes avec un terrain plat
- S'assurer que les pistes sont en bon état la journée même (sans glace ni arbre encombrant)
- Favoriser l'appréciation de la nature
 - Se procurer un guide de reconnaissance d'arbres, de la flore et de la faune
- Se renseigner sur les différents équipements qui peuvent être disponibles pour accommoder différentes clientèles, tels que la joëlette, des fauteuils adaptés, etc.

Pistes d'action : activité terrestre – ski alpin ou luge

- Identifier des pistes de différentes intensités
- Se renseigner sur les différents équipements qui peuvent être disponibles pour accommoder différentes clientèles, tels que la joëlette, des fauteuils adaptés, des miniskis, etc.

Pour en savoir plus

- ❖ Fondation des sports adaptés, Programme hiver.
<http://sportsadaptes.ca/winter-program-2016/?lang=fr>
- ❖ Canadian association for disabled skiing, Représentant québécois.
<http://disabledskiing.ca/provincial-programs/quebec/>
- ❖ Défi sportif Altergo, Catalogue de matériel pour la pratique de sports adaptés.
http://www.defisportif.com/data/documents/equipement_loan/catalogue_d_equipements_utilises_pour_les_sports_adaptes.pdf
- ❖ Parasport Québec, Ski alpin.
<http://www.parasportsquebec.com/ski.php?L=fr&S=1>

5. CAPITALISER LE TEMPS D'ATTENTE EN SOURCES DE PLAISIR

Les temps d'attente avant ou entre les activités sont des moments tout aussi importants que les activités elles-mêmes, où une bonne planification peut favoriser l'appréciation de la journée. C'est certainement le moment de mettre l'accent sur le milieu naturel, qui fait partie intégrante de l'expérience de plein air. Cela permet aussi de démystifier les aspects liés à la nature (plantes, animaux, insectes) qui peuvent être des sources de stress ou de craintes chez certains participants et venir freiner leur motivation à s'engager dans de telles pratiques.

Objectifs

1. Maximiser le plaisir tout au long de la journée
2. Favoriser le développement de relations sociales positives dans le groupe
3. Diversifier les approches pour permettre une sensibilisation au milieu naturel

Pistes d'action

Voici quelques suggestions afin de meubler ces temps d'attente :

- En début de journée, des activités pour faire plus ample connaissance entre l'accompagnateur et le participant ou entre les participants
- Tout au long de la journée, des activités favorisant le lien avec la nature : observation et reconnaissance de la faune, de la flore et des arbres
- En fin de journée, des activités de retour sur la journée

Pour en savoir plus

- ❖ Des fiches d'activités vous sont proposées en annexe

C. ET QUE ÇA CONTINUE...

La dernière étape dans la mise en place d'une journée d'initiation au plein air consiste à s'interroger sur la manière dont l'organisation peut maintenir et développer l'intérêt chez le participant ainsi que favoriser son ouverture sur des possibilités. L'idée est donc de ne pas laisser le participant sur sa faim et de lui donner des outils pour le soutenir dans l'intégration d'activités de plein air dans sa vie.

« Dans notre société moderne c'est le plus vite, le plus rapide, le mieux c'est l'immédiat. Donc, toute la phase ... du retour après, on n'en a pas parlé, mais le retour est important. Le suivi après permet d'exprimer les points chauds et permet la poursuite. Le plaisir c'est le fondement. Pas de plaisir, pas d'agrément. Pas d'agrément, pas de continuité. Ça c'est direct. » (Participant 01 Milieu 15)

Objectifs

En lien avec les participants

1. Favoriser la prise de conscience des bienfaits du plein air en capitalisant sur l'expérience positive du participant au cours de la journée
2. Favoriser l'intégration de la pratique régulière d'activités de plein air par les participants suite à la journée par la transmission d'information et d'outils
3. Favoriser le maintien des liens entre les participants pour soutenir la poursuite d'activités de plein air entre eux

En lien avec la journée

4. Favoriser la pérennité et le déploiement d'initiatives de journées d'initiation au plein air

Pistes d'action

En lien avec les participants

- Procéder à l'évaluation de la journée avec les participants
- Offrir des suggestions d'activités et des alternatives aux participants
- Remettre des informations (incluant le guide) aux participants
 - Notamment en ce qui concerne les possibilités de transports adaptés
- Proposer un partage des coordonnées entre participants
- Proposer une page Facebook ou autres comme lieu d'échange entre les participants en collaboration avec l'organisme partenaire

En lien avec la journée

- Diffuser les résultats de la journée d'initiation aux autres organisations de plein air afin de stimuler l'intérêt de celles-ci
 - Plus il y aura d'offres, plus les goûts des participants seront satisfaits
- Inciter les participants à manifester leur appréciation de la journée auprès de leurs proches et d'autres organisations
- Favoriser les partenariats
 - Dans la perspective que chaque partenaire devienne un agent multiplicateur

« On a réussi à leur démontrer qu'on offrait beaucoup plus que du loisir. C'est le fait que pour plusieurs de nos membres c'est la seule activité qu'ils sont capables de faire. Pour d'autres, c'est une activité extraordinaire de socialisation. Pour d'autres c'est un sentiment d'appartenance important qui se développe. Et puis, je pense que le plus important, c'est l'estime de soi qui se développe avec ça. » (Direction 01 Milieu 06)

Remerciements

L'équipe de recherche tient à remercier les personnes qui ont participé aux entretiens menés à travers le Québec.

Elle tient à remercier le comité aviseur du projet soit: Manon Blackburn de l'AQPLH, Geneviève Savard et Diane Boudreault de la direction du sport, du loisir et de l'activité physique du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Michael Magnier et Diane Veillette de l'OPHQ, Laure Durand de Kéroul et Sébastien Rojo de l'Ex Situ Expérience.

Finalement, merci à ARLPH Saguenay-Lac-Saint-Jean, ARLPH Laurentides et AQLPH pour les photos présentes dans le guide.

Annexes



ANNEXE

A. ACTIVITÉS D'ACCUEIL ET DE PRÉSENTATION

Objet représentation	
Matériel : Aucun	Nombre : 5 à 10 personnes
But : <ul style="list-style-type: none">- Développer l'imagination- Découvrir des points communs avec les collègues	
Description <p>On demande aux participants de trouver, dans l'endroit où ils se trouvent ou dans leur imaginaire, un objet en lien avec la nature qui les représente et d'expliquer au reste du groupe les raisons de ce choix.</p> <p>Ex : un saule pleureur me représente puisque j'ai les cheveux longs.</p>	

Portrait chinois	
Matériel : Aucun	Nombre : 5 à 10 personnes
But : <ul style="list-style-type: none">- Développer l'imagination- Découvrir des points communs avec les collègues	
Description <p>Demander à chaque joueur d'imaginer ce qu'il serait s'il était un paysage, un arbre, un animal, une fleur, une saison, etc., et pourquoi.</p>	

Dé/questions	
Matériel : Dé, Fiche question	Nombre : 5 à 10 personnes
But : <ul style="list-style-type: none">- Apprendre les noms des collègues- Découvrir des faits intéressants sur la nature	
Description <p>Préalablement, l'accompagnateur prépare une liste de 6 questions en lien avec la nature.</p> <p>Par exemple : nommer 3 types d'arbres, qu'est-ce que la photosynthèse.</p> <p>Les participants tournent le dé et répondent aux questions associées aux chiffres du dé.</p> <p>L'animateur a les réponses aux questions et aide le participant au besoin.</p>	

B. ACTIVITÉS POUR CAPITALISER LE TEMPS D'ATTENTE

À l'écoute des sons	
Matériel : liste de sons	Nombre : 5 à 10 personnes
But : Favoriser le contact avec la nature, développer des apprentissages	
Description Demander une minute ou deux de silence. Demander à chacun ce qu'il a entendu. Tenter d'associer les sons. Exemple : le son du vent dans les arbres, le chant d'un oiseau, etc.	

Nez curieux	
Matériel : liste d'odeurs	Nombre : 5 à 10 personnes
But : Favoriser le contact avec la nature, développer des apprentissages	
Description Demander aux participants de fermer les yeux. Demander à chacun ce qu'il sent. Tenter d'associer les odeurs. Exemple : l'odeur de feuilles mouillées, l'odeur de la boue, etc.	

Toucher devinette	
Matériel : objets ramassés	Nombre : 5 à 10 personnes
But : Favoriser le contact avec la nature, développer des apprentissages	
Description Demander aux participants de fermer les yeux. Leur faire toucher un objet ramassé au sol. Leur faire ouvrir les yeux et leur demander de deviner ce qu'ils ont touché. Exemple : une feuille d'arbre, une branche, etc.	

Œil de lynx	
Matériel : aucun	Nombre : 5 à 10 personnes
But : Favoriser le contact avec la nature, développer des apprentissages, améliorer la mémoire	
Description	
Demander aux participants de mémoriser le plus d'éléments qu'ils voient en une minute.	
À tour de rôle, leur demander ce qu'ils ont vu.	
Exemple : un oiseau, les différents arbres, etc.	

Pour en savoir plus

Association montréalaise pour les loisirs des aînés inc. (1986). Délassement-santé.

C. AFFICHE TYPE

JOURNÉE D'INITIATION AU PLEIN AIR ACCESSIBLE



D. JOURNÉE TYPE

Heure	Activités	Groupe	Endroit	Matériel
8h30	Arrivée	Tous	Accueil	Horaire et plan du site
	Activité de présentation : Portrait chinois			
	Visite des lieux			
9h30	Randonnée pédestre + légendes indiennes	Tous	Sentier écologique	Livret de découverte de la nature
	Activité d'attente : Nez curieux			
12h	Dîner	Tous	Cafétéria	-
13h	Initiation au vélo	Tous	Sentier	Vélo adapté, matériel de protection
	Activité d'attente : Toucher devinette			
16h	Retour	Tous	Accueil	-
17h	Départ	Tous	Accueil	-

BASE DE PLEIN AIR

BASE DE PLEIN AIR	
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	
LIEU DE REPAS	
	25-juil
9H00	Accueil et Rassemblement
	Activité d'accueil : dé/question
	Visite des lieux
10H00	Initiation à la luge
11H00	Activité d'attente : œil de lynx
12H00	Dîner
13H00	Initiation à la luge
14H00	
	Activité d'attente : œil de lynx
15H00	
16H00	Évaluation de l'expérience
	Départ

E. POUR EN SAVOIR PLUS

• RESSOURCES HUMAINES

Recrutement

- ❖ Zone Loisir Montérégie, L'ABC de l'accompagnement.
[http://camps.qc.ca/files/5614/2967/0998/Depliant_ABC_de_accompagnement2013 - ZLM.pdf](http://camps.qc.ca/files/5614/2967/0998/Depliant_ABC_de_accompagnement2013_-_ZLM.pdf)

Formation

- ❖ Académie de la forêt, Pour les professeurs.
<https://www.theforestacademy.com/pour-les-professeurs/#.Vvvy-OLhDIU>
- ❖ Fédération québécoise de la marche, Conseils pratiques pour une randonnée pédestre réussie.
<http://www.fqmarche.qc.ca/index1.asp?id=784>
- ❖ Fédération québécoise de la marche, Code d'éthique du randonneur.
<http://www.fqmarche.qc.ca/index1.asp?id=805>

• SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- ❖ Kéroul, Accès sans obstacles, la qualité, c'est rentable !
<http://www.keroul.qc.ca/DATA/TEXTEDOC/acces-sans-obstacles.pdf>
- ❖ Commission de la capitale-nationale, Guide des bonnes pratiques pour l'accessibilité aux espaces extérieurs de la Commission de la capitale-nationale.
http://www.keroul.qc.ca/DATA/PRATIQUEDOCUMENT/263_fr.pdf
- Parks Victoria, Park Accessibility Evaluation Manual.
http://www.keroul.qc.ca/DATA/PRATIQUEDOCUMENT/279_fr.pdf
- Forest Service U.S., Forest Service Trail Accessibility Guidelines.
http://www.keroul.qc.ca/DATA/PRATIQUEDOCUMENT/286_fr.pdf

