

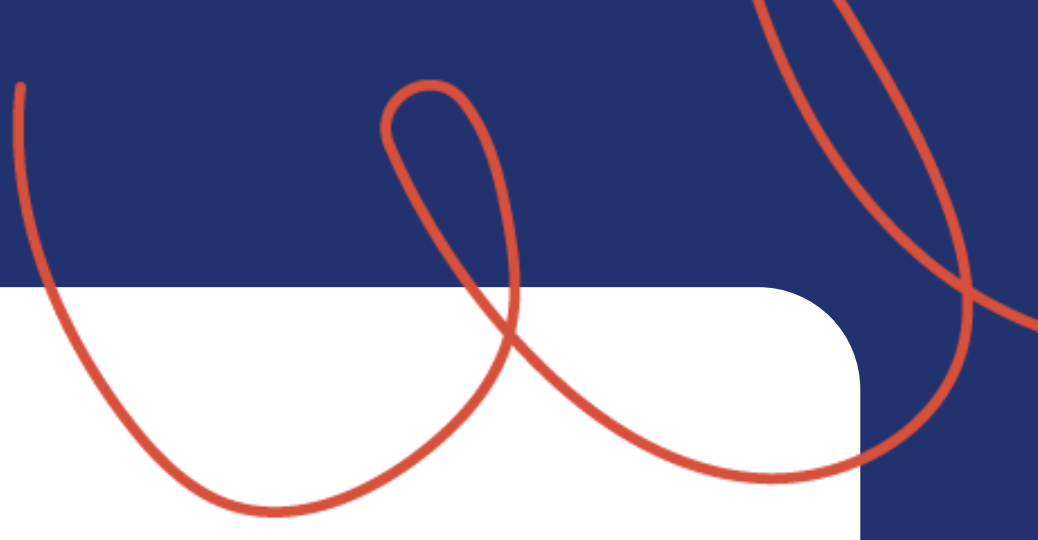


Introduction au loisir inclusif pour les personnes handicapées

Centres collégiaux de soutien à l'intégration (CCSI)
19 mars 2026



Programme d'aujourd'hui



- 01** Présentation de l'AQLPH
- 02** Introduction au loisir inclusif
- 03** Outils et exemples concrets
- 04** Période de question

Les objectifs de notre formation

1. Comprendre les concepts entourant l'inclusion
2. Développer des réflexes d'accueil, d'approches et d'interventions favorisant l'inclusion



01

Présentation de l'AQLPH





Notre mission



L'AQLPH regroupe, concerte, représente et outille les acteurs clés des différentes régions du Québec œuvrant à l'accessibilité aux loisirs pour les personnes handicapées en se positionnant comme leader et facilitateur.



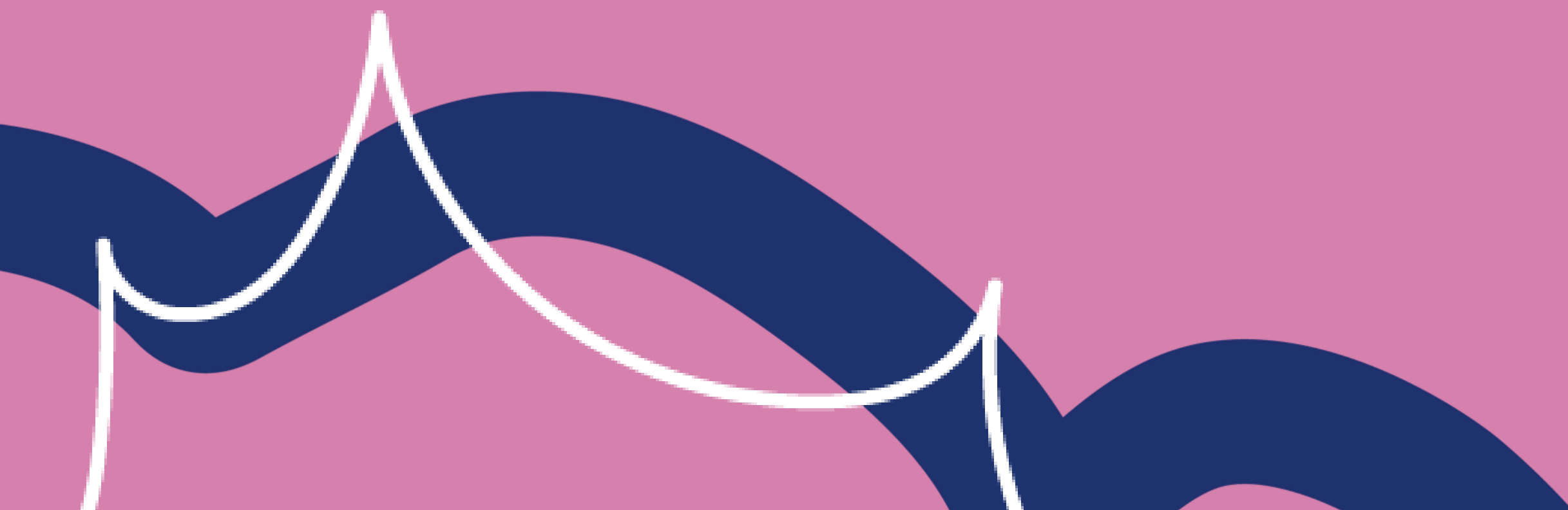


Nos instances régionales responsables du loisir des personnes handicapées (IRLPH)



02

Introduction au loisir inclusif



Caractéristiques





Comment participer aux questions ?



Avec votre main,
à l'écran



En écrivant
dans le clavardage





1. Quel est le % de personnes handicapées de 15 ans et plus au Québec?

- 1.15 %
- 2.21 %
- 3.37 %
- 4.48 %



2.21%

21 % des Québécoises et Québécois âgés de 15 ans et plus vivent avec au moins une incapacité. Les incapacités les plus répandues sont liées :

- À la douleur
- À la flexibilité
- À la mobilité

OPHQ (2026)





2. Quel est le % de personnes handicapées qui se déplacent en fauteuil roulant?

- 1. 2 %
- 2. 10 %
- 3. 20 %
- 4. 50 %



1.2%

2 % des personnes handicapées sont en fauteuil roulant et 80 % ont un handicap invisible.





3. Que signifie “handicap invisible” ?

1. Un handicap invisible est bien présent, mais on ne le perçoit pas au premier contact.
2. Un handicap invisible est un handicap qui n'existe que dans la tête de la personne.
3. Un handicap invisible est bien présent, mais existe seulement aux yeux de certaines personnes.



1. Un handicap invisible est bien présent, mais on ne le perçoit pas au premier contact.

Il amène des besoins variés et peut faire référence à plusieurs diagnostics. Parmi les exemples de handicaps invisibles, on trouve la douleur chronique, le diabète, des troubles de santé mentale, les troubles d'apprentissage, le TDAH et le trouble du spectre de l'autisme.





4. Quels sont les 2 principaux obstacles vécus par les personnes handicapées ?

1. Obstacles liés à la compréhension et obstacles physiques
2. Obstacles physiques et obstacles liés à la communication
3. Obstacles liés à la communication et obstacles liés aux préjugés
4. Obstacles physiques et obstacles aux activités en ligne



2. Obstacles physiques et obstacles liés à la communication



Principaux obstacles à l'accessibilité

- Caractéristiques des espaces publics intérieurs ou extérieurs, comme les entrées ou les sorties d'immeubles et les trottoirs (56 %)
- Obstacles liés à la communication (48 %)
- Obstacles liés aux comportements, aux fausses idées ou aux suppositions (37 %)
- Obstacles liés aux activités en ligne (17 %)

Vocabulaire lié à l'inclusion



**C'est quoi un
handicap?**



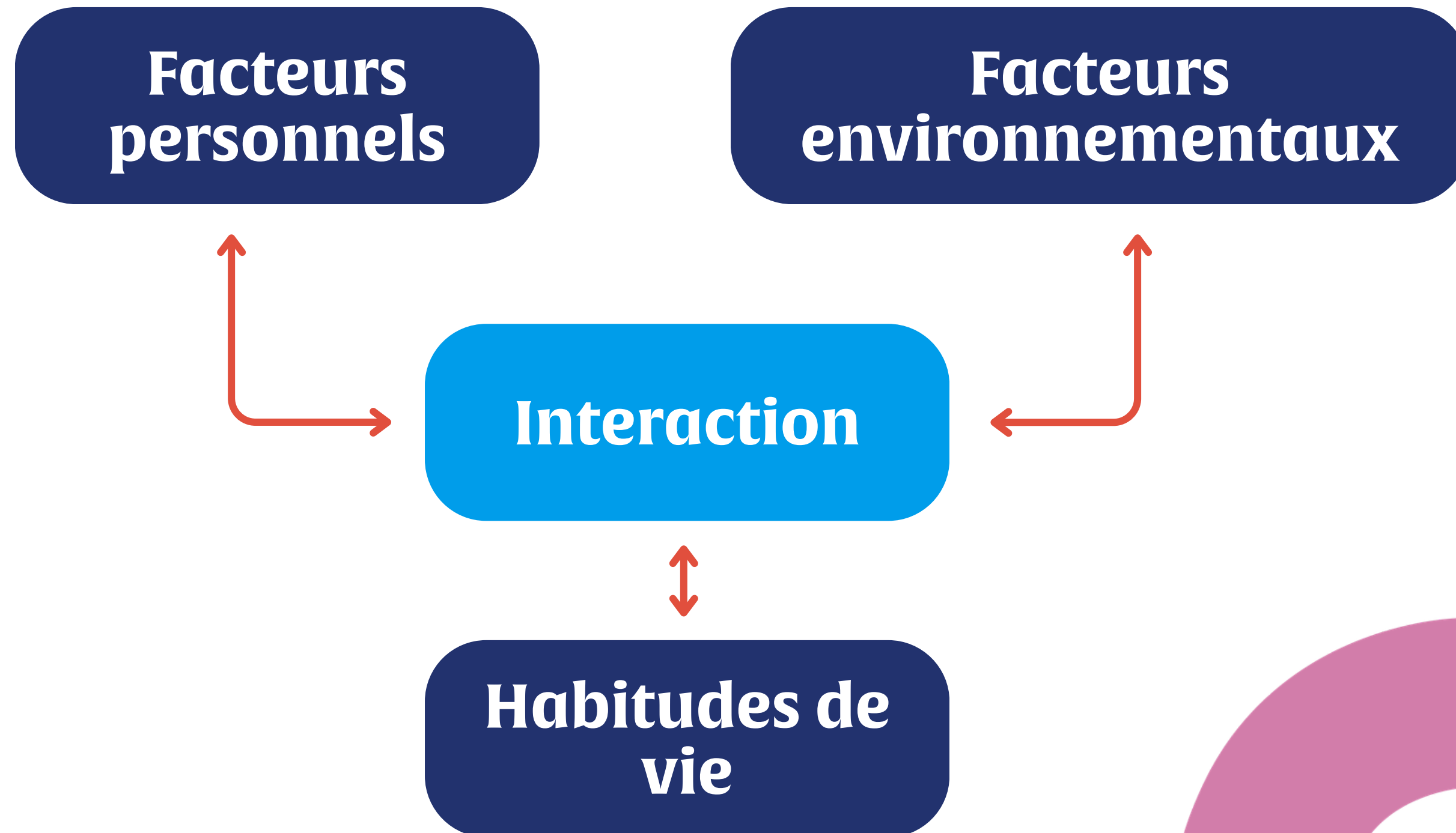


On dit quoi?

- ✓ Personne handicapée
- ✓ Personne en situation de handicap
- ✓ Personne à mobilité réduite
- ✓ Personne ayant des incapacités
- ✓ Personne ayant des besoins particuliers
- ✓ Personne à limitation fonctionnelle

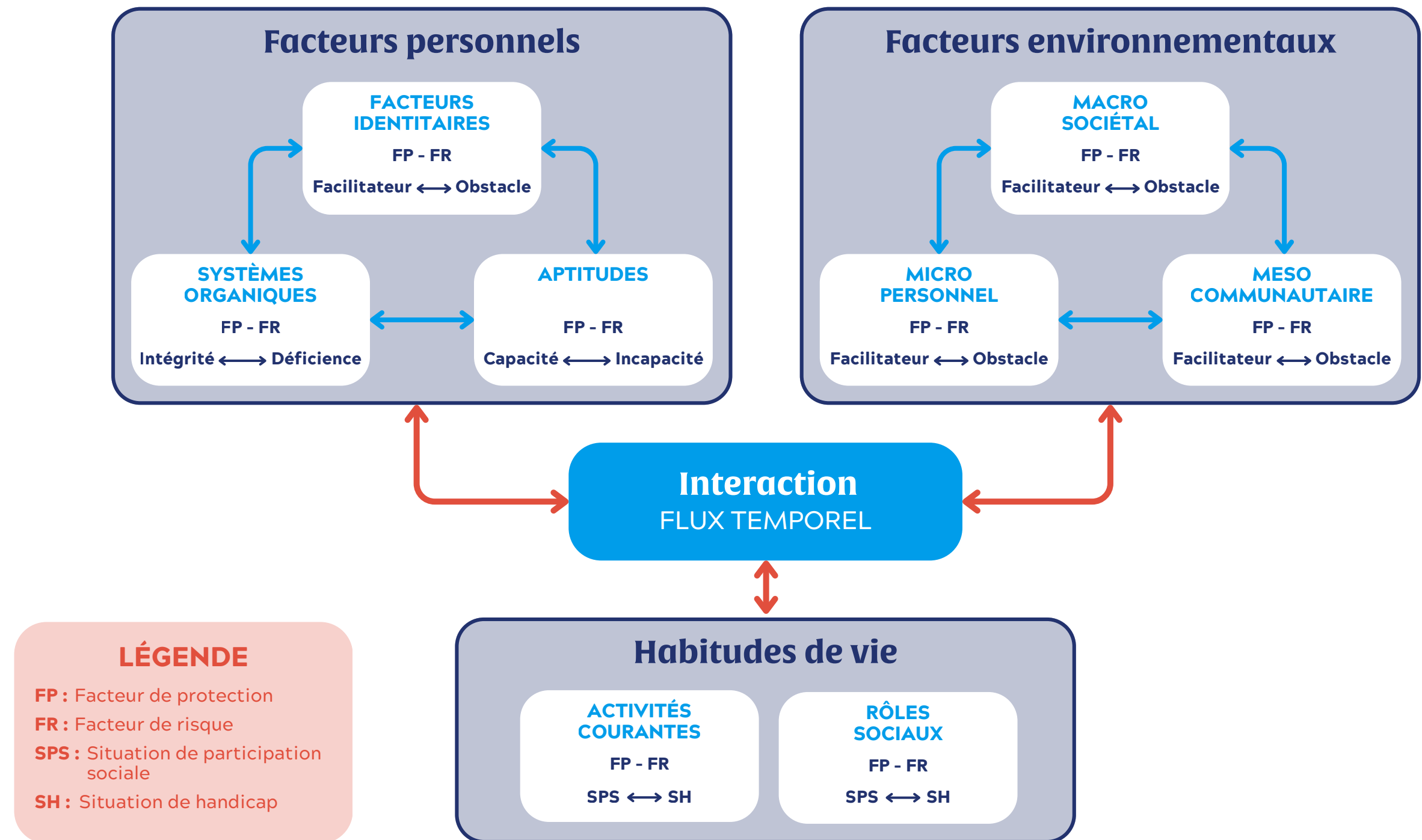
- ✗ Ces gens-là
- ✗ Eux-autres
- ✗ Les handicapés

Version simplifiée d'une situation de handicap



Modèle de développement humain – Processus de production du handicap 2 (MDH-PPH2)

Fougeyrollas (2010)



Réflexion sur les obstacles





Accès inclusif



Disponibilité

Existence, durée et modalités pour la fréquentation, l'utilisation et la compréhension



Accessibilité

État physique, localisation, distance, normes / conception universelle



Acceptabilité

Attitudes, valeurs et compétences des acteurs envers la diversité des utilisateurs



Abordabilité

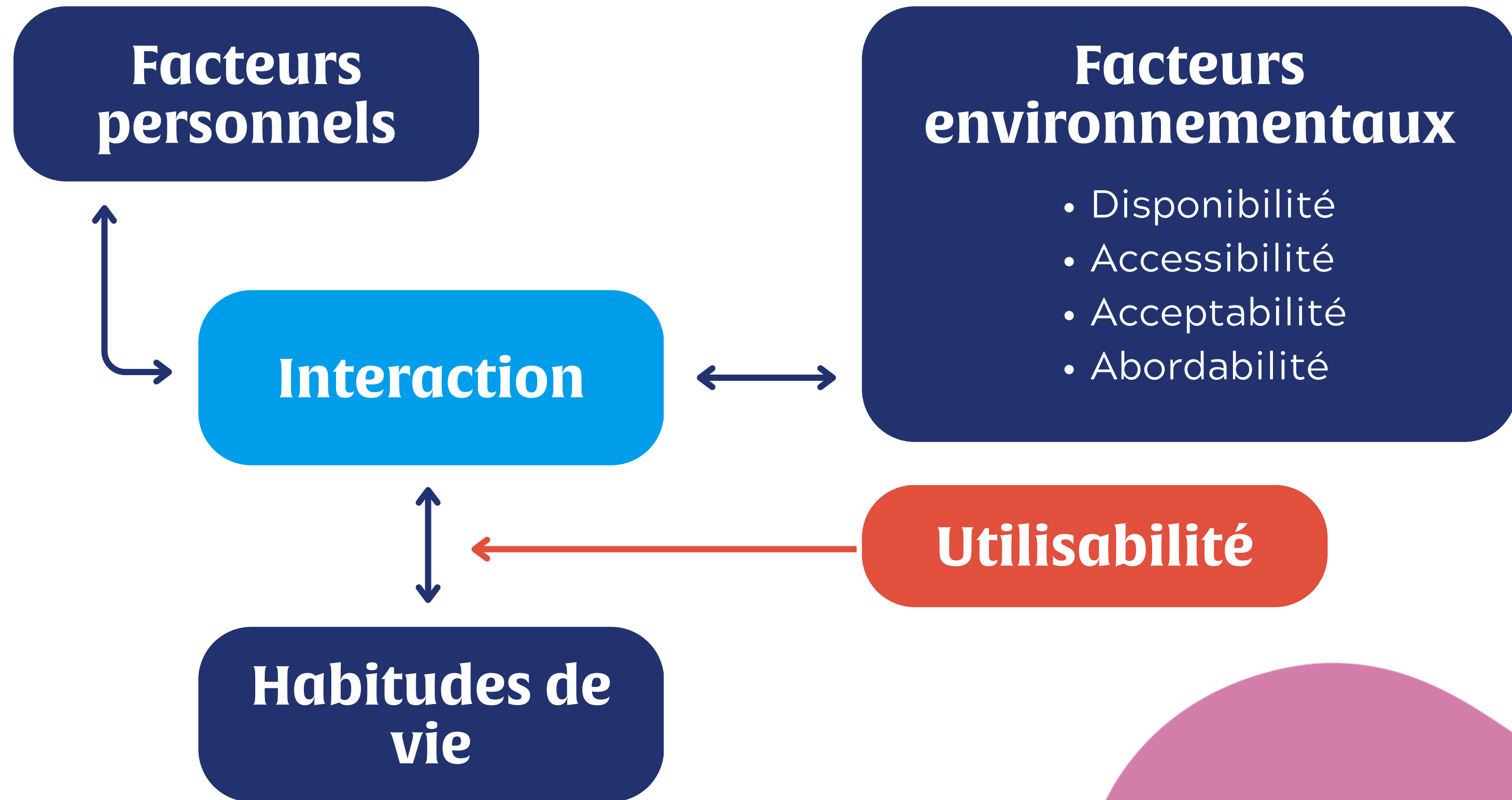
Coûts associés pour les usagers et la collectivité



Utilisabilité

Représentation du niveau de facilité, d'efficacité et de satisfaction selon les capacités ou préférences

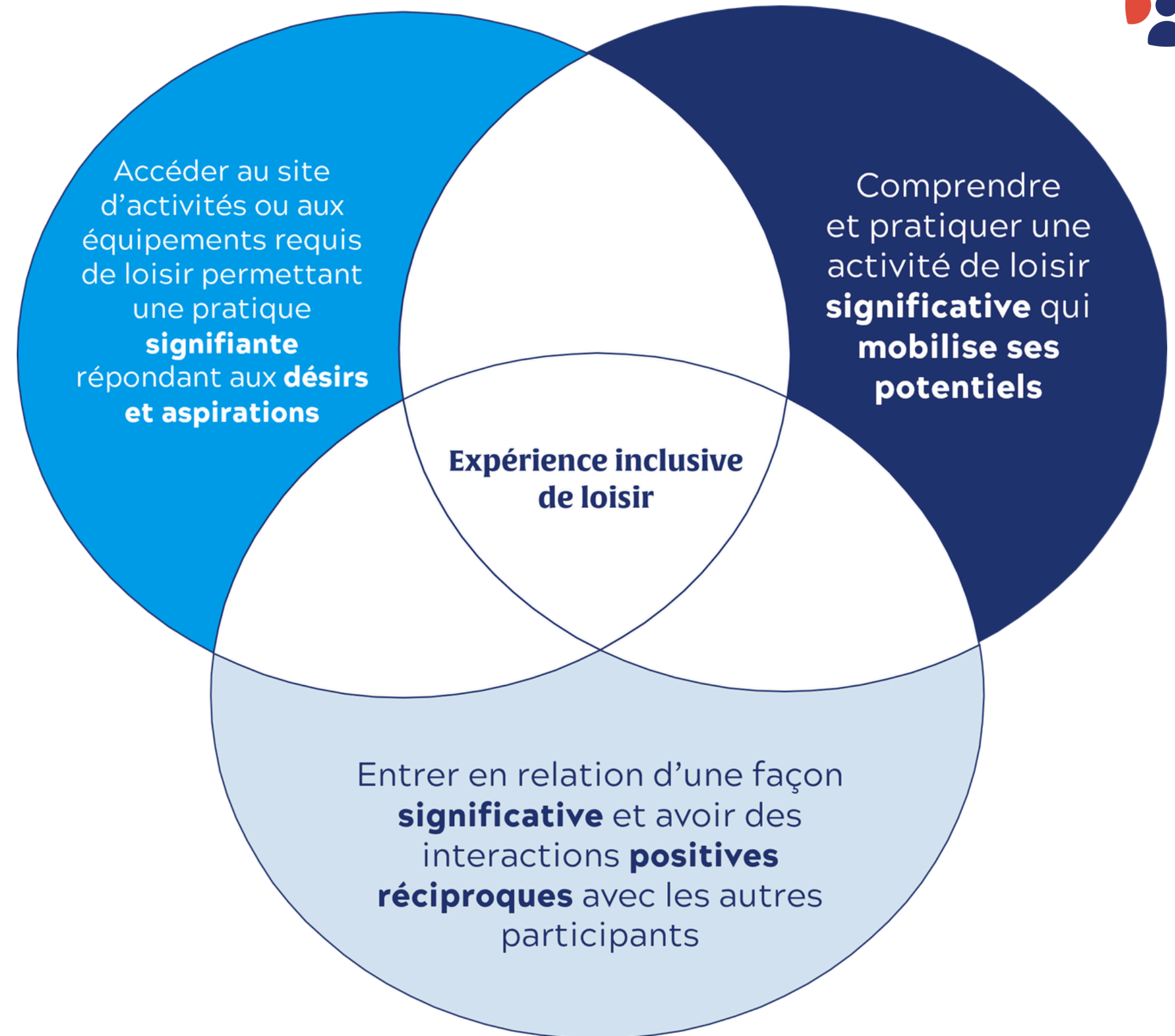


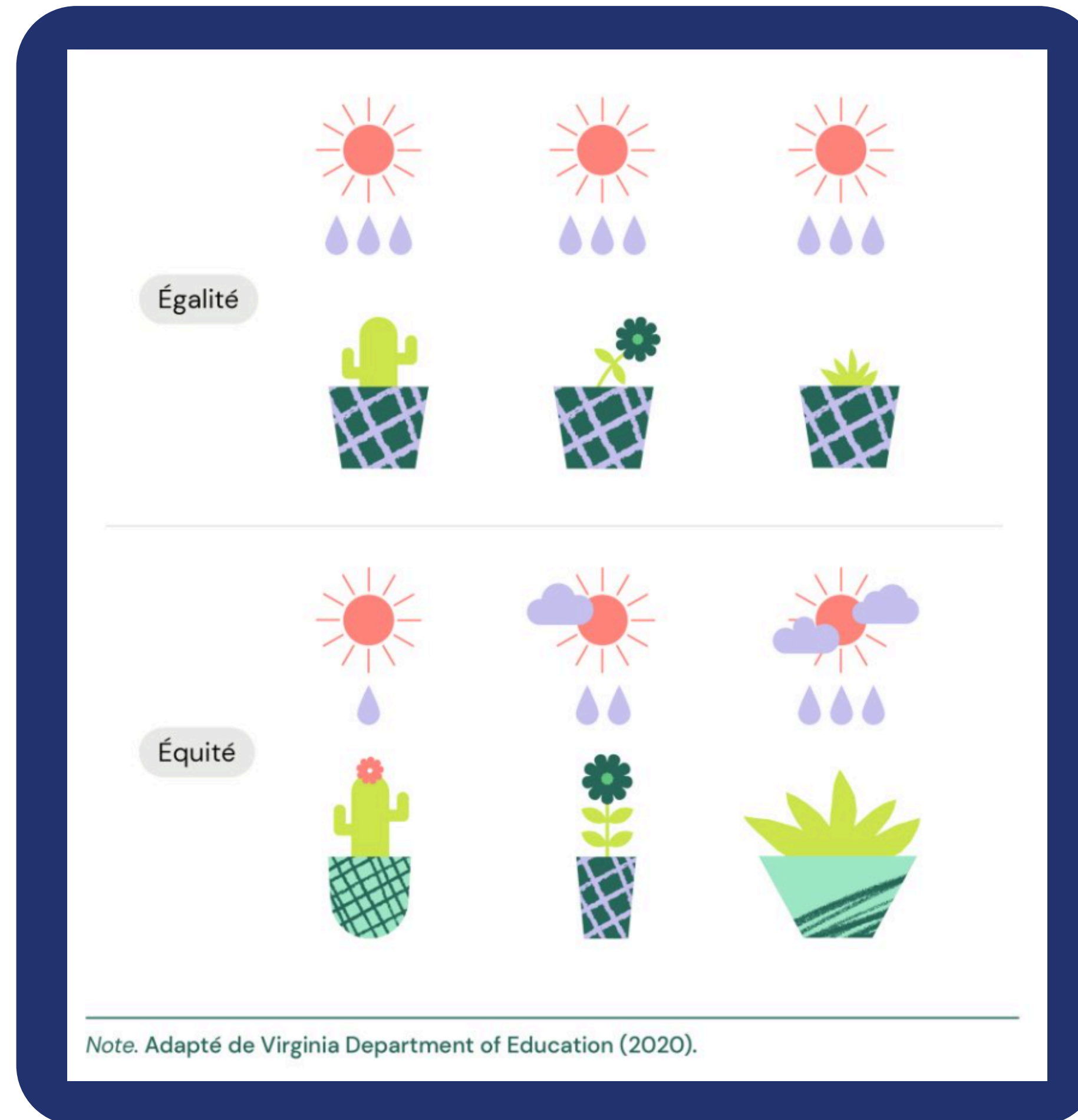


Fougeyrollas (2019)

Expérience inclusive de loisir

Carbonneau, Cantin et St-Onge (2015)





Processus de bonification



- Privilégier la bonification des actions en place
- Croire que nous pouvons agir sur l'inclusion
- Un pas à la fois (utiliser la technique de l'éléphant)



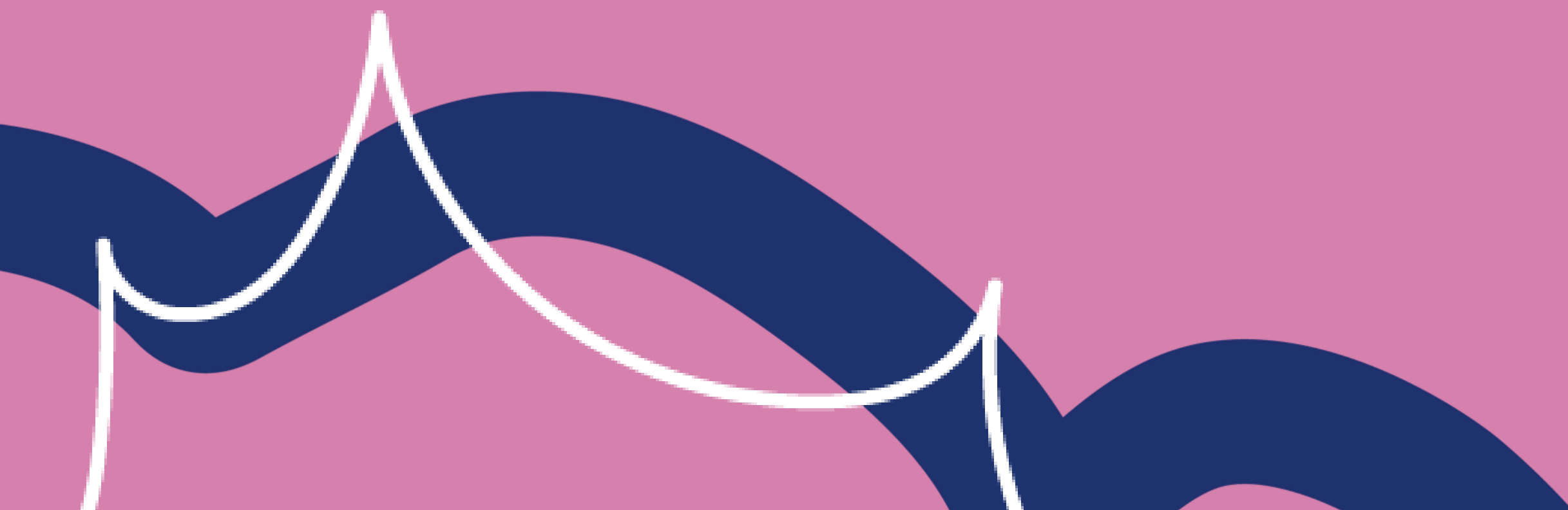
C'est avant tout de bonifier en amont avant que l'obstacle se présente



Réduit la pression de la multiplication des interventions individualisées

03

Outils et exemples concrets



Carte accompagnement loisir

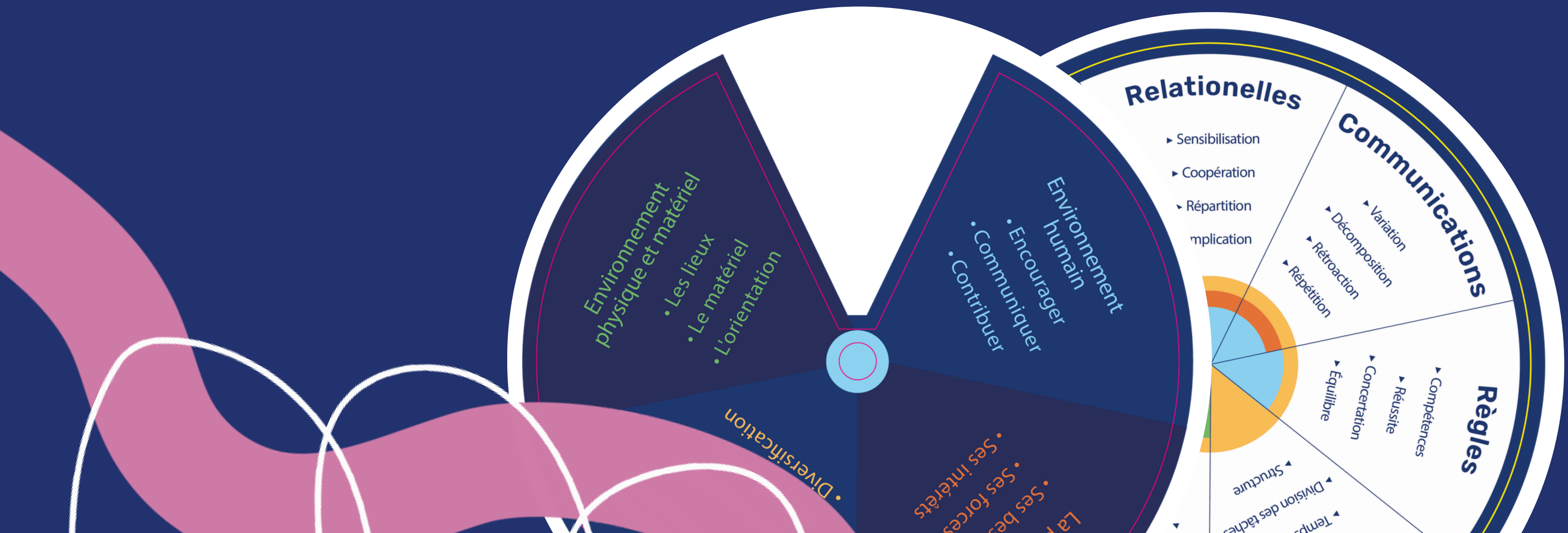
C'est quoi la CAL ?

- Entrée gratuite pour l'accompagnatrice ou l'accompagnateur de la personne handicapée
- Lieux touristiques, culturels ou de loisir partenaires de la CAL

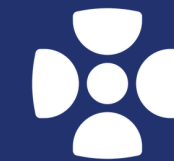
La personne handicapée doit payer sa propre entrée.

carteloisir.ca





Exemples concrets préférés!



Formation du personnel

**Montrer les exercices à
réaliser de 2 façons
différentes (Ex: Assise et
debout)**

**Avoir des coquilles
antibruit disponibles
pour tout le monde**

**Essayer un sport adapté
en groupe**

**Écrire le déroulement de
la période avec le temps
alloué**

**S'abonner aux infolettres
des IRLPH**

Tout le loisir
de ray*nnner



Nous contacter

✉ formation@aqlph.qc.ca

☎ 819-693-3339 poste 105

aqlph.qc.ca





Merci !

AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ? DES COMMENTAIRES ?



{ Tout le loisir
de ray*nnner }