

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2025

IL Y A  
DE L'ACTIVITÉ  
*adaptée*  
DANS L'AIR



Association régionale de loisirs  
pour personnes handicapées  
des Laurentides



# Sommaire

## 04

NOS  
ACTIVITÉS  
SPORTIVES

## 08

LE SAVIEZ-  
VOUS

## 09

LA  
CAL

## 11

DEVENIR  
MEMBRE

## 12

NOTRE ÉQUIPE  
SPORTIVE

LE CAJA

## 13

RÉPERTOIRE  
DES ADRESSES

## fin

NOUS JOINDRE

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- L'ARLPHL se réserve le droit d'annuler ou de modifier toutes activités lorsque le nombre de participants n'atteint pas un minimum requis ou pour toutes autres raisons hors de son contrôle.
- L'inscription devra être faite en ligne ou par téléphone. Nous acceptons les paiements suivants : virement Interac, dépôt direct, carte de crédit, chèque ou argent comptant.

## ABRÉVIATIONS UTILISÉES

- **DI** : Déficience intellectuelle.
- **DP** : Déficience physique.
- **DV** : Déficience visuelle.
- **TSA** : Trouble du spectre de l'autisme.

## PICTOGRAMMES

Inscription



Ces **deux pictogrammes** vous indiquent que le lien pointé est un lien cliquable.





IL Y A  
DE L'ACTIVITÉ  
*adaptée*  
DANS L'AIR



# Nos activités sportives

Activité gratuite pour les accompagnateurs ayant la Carte Accompagnement Loisir (CAL)







ACTIVITÉ	ADAPTÉE	CLIENTÈLE	DATES	LIEU	TARIF
 <p><b>BASKETBALL EN FAUTEUIL</b> ✨</p> <p>Le basketball en fauteuil est un sport inclusif. Les participant-es utilisent des fauteuils roulants de sport, conçus pour une mobilité optimale, permettant de dribbler, de passer et de tirer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Niveau débutant</li> <li>Les participant-es utilisent des fauteuils roulants de sport spécialement conçus pour une mobilité optimale</li> <li>Les règles sont adaptées pour garantir une compétition équitable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>17 ans et moins</li> <li>Ciblée pour une personne ayant un handicap physique</li> </ul>	<p>Les samedis du 12 avril au 14 juin</p> <p><b>10 h 30 à 12 h</b></p> <p><b>Relâches</b> les 19 avril, 3 mai et 17 mai</p>	<p>École secondaire Lucille-Teasdale à Blainville</p>	<p><b>155\$</b></p> <p><b>7 cours</b></p>
 <p><b>DEKHOCKEY ADAPTÉ</b> ✨</p> <p>Le dekhockey est un sport semblable au hockey qui se joue sur une aire de jeu spécifique à ce sport. Le dekhockey se joue debout, en chaussures, avec une balle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Environnement sécuritaire</li> <li>Intervenant-e sur place</li> <li>Équipement disponible sur place</li> <li>Outils disponibles pour faciliter la compréhension</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>14 ans et plus</li> <li>Ciblée pour une personne ayant un-e DI/ TSA</li> </ul>	<p>Les dimanches 13 avril, 25 mai, 13 juillet et 17 août</p> <p><b>Atelier de pratique :</b> 10 h à 10 h 50</p> <p><b>Équipe de dekhockey :</b> 11 h 10 à 12 h</p>	<p>Dekhockey Saint-Eustache</p>	<p><b>90 \$</b></p> <p><b>4 séances</b></p>

# Nos activités sportives

Activité gratuite pour les accompagnateurs ayant la Carte Accompagnement Loisir (CAL)







ACTIVITÉ	ADAPTÉE	CLIENTÈLE	DATES	LIEU	TARIF
 <p><b>BOCCIA VOLET COMPÉTITIF</b> </p> <p>Les athlètes envoient des balles vers la balle cible, aussi appelée « cochonnet ». Le volet compétitif se concentre sur l'apprentissage et la pratique des règles du sport pour pouvoir participer à des compétitions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gymnase accessible pour les personnes à mobilité réduite</li> <li>Athlètes classifiés selon leur niveau</li> <li>Certaines classes d'athlètes nécessitent un-e partenaire de performance et une rampe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 ans et plus</li> <li>Ciblée pour des personnes ayant des limitations physiques et utilisant un fauteuil roulant.</li> </ul>	<p>Les samedis du 5 avril au 14 juin <b>10 h 30 à 12 h</b></p> <p><b>Relâches</b> les 19 avril, 26 avril, 3 mai, 17 mai et 31 mai</p>	École des Ramilles à Blainville	<b>135 \$</b> <b>6 cours</b>
 <p><b>BOCCIA VOLET RÉCRÉATIF</b> </p> <p>Les participant-es envoient des balles vers la balle cible, aussi appelée « cochonnet ». Le volet récréatif sera composé d'ateliers ludiques adaptés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gymnase accessible pour les personnes à mobilité réduite</li> <li>Apprentissage des bases</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 ans et plus</li> <li>Ciblée pour des personnes ayant des limitations physiques.</li> </ul>	<p>Les samedis du 5 avril au 14 juin <b>9 h 15 à 10 h 15</b></p> <p><b>Relâches</b> les 19 avril, 26 avril, 3 mai, 17 mai et 31 mai</p>	École des Ramilles à Blainville	<b>85 \$</b> <b>6 cours</b>

# Nos activités sportives

Activité gratuite pour les accompagnateurs ayant la Carte Accompagnement Loisir (CAL)



ACTIVITÉ	ADAPTÉE	CLIENTÈLE	DATES	LIEU	TARIF
 <p><b>CLUB DE NATATION ADAPTÉ</b> </p> <p>Apprentissage d'une ou plusieurs techniques de nage au sein d'un groupe dirigé par un·e moniteur·trice de natation certifié·e.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moniteur·trice utilise des approches adaptées pour faciliter la compréhension et les apprentissages</li> <li>• Installation accessible</li> <li>• Équipements adaptés disponibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 ans et plus</li> </ul>	<p>Les samedis 26 avril au 7 juin</p> <p><b>Club 1</b> 13 h 30 à 14 h 15</p> <p><b>Club 2</b> 11 h à 12 h</p> <p><b>Relâche</b> le 17 mai</p>	Centre récréoaquatique de Blainville (CRAB)	<p><b>Club 1 :</b> 100 \$ (45 min) <b>6 cours</b></p> <p><b>Club 2 :</b> 135 \$ (1h) <b>6 cours</b></p>
 <p><b>COURS INDIVIDUELS DE NATATION ADAPTÉE (COMPLÉT)</b></p> <p>Cours de natation adaptée pour toutes personnes en situation de handicap.</p> <p>Liste d'attente disponible <b>ICI</b>. </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moniteur·trice utilise des approches adaptées pour faciliter la compréhension et les apprentissages</li> <li>• Cours personnalisés selon les capacités et besoins</li> <li>• Installation accessible</li> <li>• Équipements adaptés disponibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 ans et plus</li> </ul>	<p>Les samedis 26 avril au 7 juin</p> <p><b>11 h à 15 h</b></p> <p><b>Relâche</b> le 17 mai</p>	Centre récréoaquatique de Blainville (CRAB)	<p><b>100 \$</b> cours de 30 min <b>6 cours</b></p> <p><b>150 \$</b> cours de 45 min <b>6 cours</b></p>



# Nos activités sportives

Activité gratuite pour les accompagnateurs ayant la Carte Accompagnement Loisir (CAL)



## ACTIVITÉ

## ADAPTÉE

## CLIENTÈLE

## DATES

## LIEU

## TARIF



### **CLUB DE MARCHÉ**

Découvrez les Basses-Laurentides en participant à nos marches guidées en groupe !

**Accompagnateur·trice recommandé selon les besoins du participant·es.**

- Trajets et sites choisis selon l'accessibilité
- Emplacements accessibles aux transports adaptés d'EXO
- Guide de marche sur place

- Adultes
- Ciblée pour une personne ayant un·e DV/ DP

Les mardis du 3 juin au 9 septembre

**13 h à 15 h**

**Relâches**  
les 24 juin,  
1er juillet,  
22 juillet,  
29 juillet et  
5 août

Le lieu change de semaine en semaine. L'horaire détaillé sera envoyé à tous aux deux semaines.

**75 \$ session +**  
Le prix d'accès à un site est en supplément (si requis)

# Le saviez-vous ?

Activités  
adaptées  
disponibles  
dans les  
Laurentides



## REPRÉSENTATION SENSORIELLEMENT ADAPTÉE

Deux amies, Mamby et Hélène, l'une vit au Sénégal, l'autre, au Canada. Elles ont en commun les pieds qui brûlent, l'une sur le sable chaud, l'autre dans ses bottes d'hiver ! Mais ce qui les différencie est que l'une doit aller chercher l'eau potable qu'elle portera dans des bassines, tandis que l'autre vit dans l'abondance d'eau, de neige, de glace..

### En quoi cette activité est adaptée :

La représentation sera présentée en RSA (représentation sensoriellement adaptée) et ciblée pour un public ayant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

[Inscription](#)



## PORTES OUVERTES DU CLUB DE MARCHÉ

Vous êtes un adulte ayant une déficience visuelle ? Venez découvrir gratuitement notre club de marche lors de notre journée portes ouvertes ! Chaque semaine, nous proposons des marches guidées dans divers lieux des Laurentides, incluant des parcs, des sites culturels et historiques. Tous les sites sont accessibles par le transport adapté d'EXO.

Les sites sont soigneusement évalués pour garantir leur accessibilité. Une personne responsable est présente pour guider les participants tout au long de l'activité.

[Inscription](#)





# BIENVENUE

## Nouveaux partenaires de la CAL



CARTE  
ACCOMPAGNEMENT  
LOISIR



### **SKI CHANTECLERC**

La station Ski Chanteclerc accueille les amateurs de sports de glisse à Sainte-Adèle, au coeur des Laurentides avec ses 25 pistes qui savent plaire aux familles et aux amoureux de l'hiver, du débutant à l'expert accro aux sensations fortes!

**Pour plus d'informations sur l'activité :**

[Accueil - Ski Chanteclerc](#)



### **IMMERSIA JEUX D'ÉVASION**

Vivez une expérience inoubliable en vous mettant au défi dans un des scénarios proposés de jeux d'évasion à Boisbriand. Cet emplacement est d'ailleurs accessible aux personnes à mobilité réduite.

**Pour plus d'informations sur l'activité :**

[Immersia Jeux d'évasion -](#)

[Boisbriand](#)



# Profitez de la semaine de relâche !



**CARTE  
ACCOMPAGNEMENT  
LOISIR**



## LE CRUX

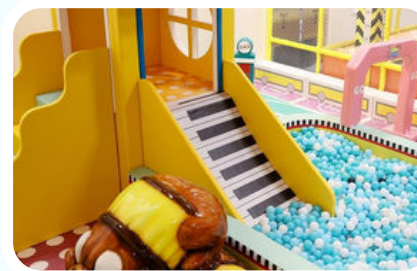
Participez à des activités d'escalade de bloc, de voie et de ninja warrior dans ses succursales de Boisbriand et de Saint-Jérôme.

**Pour plus d'informations sur l'accessibilité :**

[FAQ — Le Crux](#) 

**Pour plus d'information sur l'activité :**

[Le Crux](#) 





## MÉGAMAZE BLAINVILLE

Des heures de plaisir et d'émerveillement en toute quiétude grâce à des installations sécuritaires, lumineuses et bien aérées. Chaque zone est pensée pour que parents et enfants puissent s'y retrouver en un clin d'oeil !

Bien plus qu'un simple parc d'amusement, situés à Blainville et Saint-Jérôme, MégaMaze vous offre une multitude d'activités intérieures pour les enfants !

**Pour plus d'information sur l'activité :**


[Mégamaze-Blainville](#)   
et  
[Mégamaze-St-Jerome](#) 



## O-VOLT

Le centre d'amusement O-Volt offre du plaisir à profusion grâce à ses différentes activités. Notre mission est de faire bouger tout le monde : enfants, adolescents et adultes ! De plus, nous fournissons un environnement électrisant, sportif et sécuritaire. O-Volt propose aussi du jeu libre, des cours, des camps de jour, des fêtes et des activités de groupe.

**Pour plus d'information sur l'activité :**

[Accueil | O-Volt, centre d'amusement intérieur](#) 

# Chez-nous à l'ARLPHL

Comment  
devenir bénévole  
ou / et  
membre



## REJOIGNEZ L'ESCOUADE BÉNÉVOLE !

L'Escouade Bénévole permet aux personnes en situation de handicap de s'impliquer dans des événements de loisirs des Laurentides, comme le Marathon du P'tit Train du Nord et Blainville en Fête.

Les tâches de bénévolat sont variées et enrichissantes, allant de l'entretien du site à la distribution de lunchs et de bouteilles d'eau, en passant par la surveillance des jeux gonflables.

Envie de vivre une expérience enrichissante ?

**Contactez-nous dès maintenant !**



## DEVENEZ MEMBRE DE L'ARLPHL

- Pour accéder à des activités et des événements adaptés à mes besoins.
- Pour recevoir les nouvelles activités et programmations en primeur.
- Pour connaître les offres de loisir adaptées dans ma région.

# Chez-nous à l'ARLPHL

Des activités adaptées pour tous les membres !



## ÉQUIPE SPORTIVE : LES PERSÉVÉRANTS

Les persévérants, c'est la définition de la force et du courage au sein d'une situation qui exige de sortir de notre zone de confort.

Les persévérants,  
c'est du  
dépassement  
de soi.



## CENTRE D'ACTIVITÉS DE JOUR ADAPTÉ

Le **CAJA** est un centre d'activités de jour adapté aux personnes présentant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

La programmation, développée par nos intervenant-es, est diversifiée et adaptée aux besoins de la clientèle.

### POUR PLUS D'INFORMATIONS



# Répertoire d'adresses des activités de l'ARLPHL



## **BOCCIA**

**Gymnase de l'École des Ramilles**  
1030 rue Gilles Vigneault  
Blainville, J7C 5N4



## **BASKETBALL EN FAUTEUIL**

**Gymnase de l'École secondaire  
Lucille-Teasdale**  
1275 boulevard Céloron,  
Blainville, J7C 5A8



## **NATATION**

**Centre récréoaquatique de  
Blainville (CRAB)**  
190 rue Marie Chapleau  
Blainville, J7C 0E7



## **DEKHOCKEY**


**Dekhockey Saint-Eustache**  
655 R. Dubois  
Saint-Eustache, J7P 3W1



**IL Y A  
DE L'ACTIVITÉ**  
*adaptée*  
**DANS L'AIR**



**NOUS  
JOINDRE**

 (450) 431-3388

 info@arplh.org

 <http://arplh.org/>



**Association régionale de loisirs  
pour personnes handicapées  
des Laurentides**