

PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

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



Association régionale de loisirs
pour personnes handicapées
des Laurentides

Sommaire

03

JOURNÉE
DÉCOUVERTE
VÉLO

04

ACTIVITÉS
AVEC NOS
PARTENAIRES

05

JOURNÉES
D'ESSAI

06

NOS
ACTIVITÉS
SPORTIVES

10

CARTE
ACCOMPAGNEMENT
LOISIR (CAL)

13

CHEZ-NOUS
À L'ARLPHL

15

RÉPERTOIRE
DES
ADRESSES

fin

NOUS JOINDRE

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- L'ARLPHL se réserve le droit d'annuler ou de modifier toutes les 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, 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 mot pointé est un lien cliquable.

Journée découverte

Vélo

Lundi 15 septembre
Activité d'une durée de 1 h,
offerte entre 12 h et 16 h

Au programme :

- Essai de vélos (fatbikes) et d'équipements adaptés
- Accompagnement sur place : conseils techniques et soutien personnalisé
- Une activité idéale pour s'initier en toute confiance
- À vélo sans âge sera présent pour offrir des balades en triporteur aux membres

11 \$ par personne
pour les organismes communautaires

22 \$ pour les membres utilisateurs

Lieu à confirmer dans les Basses-Laurentides

Inscription



Activités avec nos partenaires



Notre
Escouade
Bénévole
sera là !

Festival Focus

Vendredi 29 août
au dimanche 31 août

Le Festival FOCUS est un événement musical en pleine montagne. Il propose une expérience unique grâce à un électro-dôme immersif équipé de gilets vibrants. Le festival offre également un large éventail d'activités pour tous les âges : ateliers maquillage, jeux, conférences sur la nature, ainsi qu'un marché rassemblant artisans, créateurs, etc.

Ski Chantecler,
à Sainte-Adèle

Festival Focus



Initiation de basketball en fauteuil

Dimanche
21 septembre
13 h à 15 h

Découvrez le basketball en
fauteuil roulant à la patinoire
extérieure Bleu Blanc Bouge.

C'est gratuit !



Ma patinoire
Bleu Blanc Bouge
à Saint-Jérôme

Inscription
avec la ville



Journées d'essai GRATUITES

Essaie gratuitement le
premier cours et fais
connaissance avec
notre entraîneur.e et
intervenant.e en
sports adaptés !



Boccia

Samedi
27 septembre
9 h à 12 h

École Notre-Dame-
de-l'Assomption
à Blainville

Inscription



Basketball en fauteuil

Samedi
27 septembre
12 h 45 à 13 h 45

École Notre-Dame-
de-l'Assomption
à Blainville

Inscription



Hockey adapté

Dimanche
28 septembre
9 h 15 à 10 h 15

Centre d'Excellence Sport
Rousseau à Boisbriand
Glace Mathieu



Inscription



Nos activités sportives

Activités gratuites pour les accompagnateurs et accompagnatrices avec la Carte Accompagnement Loisir (CAL)




ACTIVITÉ	ADAPTÉE	CLIENTÈLE	DATES	LIEU	TARIF
 <p>BOCCIA </p> <p>Récréatif - 9 h à 10 h Découverte du sport à travers des activités ludiques : manipulation d'équipement, lancers de balles et jeux d'adresse.</p> <p>Développement - 10 h à 11 h Les athlètes améliorent leurs techniques et apprennent les règles avec un entraîneur. Cela leur permet de progresser, que ce soit pour le plaisir ou en vue de la compétition.</p> <p>Compétitif - 11 h à 12 h 30 Les athlètes perfectionnent leurs techniques, maîtrisent les règles du jeu et s'entraînent en vue de participer à des compétitions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gymnase accessible pour les personnes à mobilité réduite Athlètes classifiés selon leur niveau Certaines classes d'athlètes nécessitent un-e partenaire de performance et une rampe 	<ul style="list-style-type: none"> Tous âges Ciblée pour une personne ayant des limitations physiques et utilisant un fauteuil roulant. 	<p>Les samedis du 27 septembre au 29 novembre</p> <p>Date de reprise 6 décembre</p> <p>Relâche 11 octobre</p>	<p>École Notre-Dame-de-l'Assomption à Blainville</p>	<p>Récréatif 150\$</p> <p>Développement 150\$</p> <p>Compétitif 220\$ 9 cours</p>

Nos activités sportives

Activités gratuites pour les accompagnateurs et accompagnatrices avec la Carte Accompagnement Loisir (CAL)






ACTIVITÉ	ADAPTÉE	CLIENTÈLE	DATES	LIEU	TARIF
 <p>ÉQUIPE DE HOCKEY ADAPTÉE</p> <p>Développement des techniques et habiletés liées au hockey sur glace à travers des ateliers de groupe et des matchs intra-équipe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Environnement sécuritaire • Intervenant sur place • Outils disponibles pour faciliter la compréhension • Les règlements du sport sont simplifiés afin de répondre au besoin 	<ul style="list-style-type: none"> • 14 ans et plus • Ciblée pour une personne ayant un.e DI/ TSA 	<p>Les dimanches du 28 septembre au 30 novembre 11 h 15 à 12 h 15</p> <p>Date de reprise 7 décembre</p> <p>Relâche 12 octobre</p>	<p>Centre d'Excellence Sport Rousseau à Boisbriand Glace Mathieu</p>	<p>220 \$ 9 cours</p>
 <p>HOCKEY ADAPTÉ DÉVELOPPEMENT DES HABILÉTÉS</p> <p>Développement et apprentissage des techniques de base et des habiletés à travers des ateliers ludiques et simplifiés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Environnement sécuritaire • Intervenant sur place • Équipement disponible sur place • Outils disponibles pour faciliter la compréhension 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 ans et plus • Ciblée pour une personne ayant un.e DI/ TSA 	<p>Les dimanches du 28 septembre au 30 novembre 9 h 15 à 10 h 15</p> <p>Date de reprise 7 décembre</p> <p>Relâche 12 octobre</p>	<p>Centre d'Excellence Sport Rousseau à Boisbriand Glace Mathieu</p>	<p>220 \$ 9 cours</p>

Nos activités sportives

Activités gratuites pour les accompagnateurs et accompagnatrices avec la Carte Accompagnement Loisir (CAL)





ACTIVITÉ	ADAPTÉE	CLIENTÈLE	DATES	LIEU	TARIF
 <p>CLUB DE NATATION ADAPTÉ </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"> • Moniteur·trice utilise des approches adaptées pour faciliter la compréhension et les apprentissages • Installation accessible • Équipements adaptés disponibles 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 ans et plus 	<p>Les samedis du 20 septembre au 22 novembre</p> <p>Club 1 9 h à 10 h</p> <p>Club 2 12 h 15 à 13 h</p> <p>Date de reprise 29 novembre</p> <p>Relâche 15 novembre</p>	<p>Centre récréo-aquatique de Blainville (CRAB)</p>	<p>Club 1 220 \$ 60 mins 9 cours</p> <p>Club 2 165 \$ 45 mins 9 cours</p>
 <p>COURS SEMI-PRIVÉS DE NATATION ADAPTÉE (COMPLET)</p> <p>Cours de natation adapté pour toutes personnes en situation de handicap. Les cours semi-privés accueillent un ou deux nageurs, selon les besoins.</p> <p>Liste d'attente disponible ICI. </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Moniteur·trice utilise des approches adaptées pour faciliter la compréhension et les apprentissages • Cours personnalisés selon les capacités et besoins • Installation accessible • Équipements adaptés disponibles 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 ans et plus 	<p>Les samedis du 20 septembre au 22 novembre</p> <p>9 h à 13 h</p> <p>Date de reprise 29 novembre</p> <p>Relâche 15 novembre</p>	<p>Centre récréo-aquatique de Blainville (CRAB)</p>	<p>165 \$ 30 min 9 cours</p> <p>250 \$ 45 min 9 cours</p>

Nos activités sportives

Activités gratuites pour les accompagnateurs et accompagnatrices avec la Carte Accompagnement Loisir (CAL)



ACTIVITÉ	ADAPTÉE	CLIENTÈLE	DATES	LIEU	TARIF
 <p><u>BASKETBALL EN FAUTEUIL</u> </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"> • Niveau débutant • Les participant-es utilisent des fauteuils roulants de sport spécialement conçus pour une mobilité optimale • Les règles sont adaptées pour garantir une compétition équitable 	<ul style="list-style-type: none"> • Tous âges • Ciblée pour une personne ayant un handicap physique 	<p>Les samedis du 27 septembre au 29 novembre</p> <p>12 h 45 à 13 h 45</p> <p>Date de reprise 6 décembre</p> <p>Relâche 11 octobre</p>	École Notre-Dame-de-l'Assomption à Blainville	150 \$ 9 cours

Activités à faire pendant l'automne



CARTE
ACCOMPAGNEMENT
LOISIR



**Partenaires de la CAL
dans les Laurentides !**

**PARC ÉCO-LAURENTIDES -
À MONT-BLANC**

Pour plus d'informations
sur l'activité



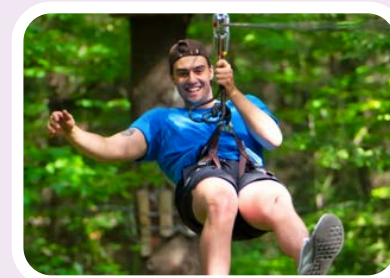
**PARC NATIONAL D'OKA -
À OKA**

Pour plus d'informations
sur l'activité



**PARC DU DOMAINE VERT -
À MIRABEL**

Pour plus d'informations
sur l'activité



BIENVENUE

Nouveaux
partenaires
de la CAL



CARTE
ACCOMPAGNEMENT

LOISIR 



CENTRE D'ACTIVITÉS ET GOLF LE SÉLECT À MIRABEL

Le Golf Le Sélect est maintenant partenaire de la Carte Accompagnement Loisir.

En plus du golf, le centre offre plusieurs activités de plein air : canot, kayak, SUP, tir à l'arc, lancer de la hache, bataille d'archers, soccer bulle, volleyball, spikeball, etc.

Les personnes accompagnatrices munies de la CAL peuvent y participer gratuitement.

Détails sur leur site web, une belle occasion de profiter du grand air !

Pour plus d'informations 



MUNICIPALITÉ DE SAINT-HIPPOLYTE

Bougez avec Saint-Hippolyte !

La Municipalité offre à ses citoyens une foule d'activités saisonnières : cardio-vitalité, tonus, stretching et mobilité en plein air, yoga, zumba et bien plus.

Bonne nouvelle : les détenteurs de la Carte Accompagnement Loisir peuvent maintenant être accompagnés gratuitement lors de ces activités.

Et n'oubliez pas, l'accès aux sentiers du Centre de plein air Roger-Cabana est gratuit pour tous tout l'été !

Pour plus d'informations 

Chez-nous à l'ARLPHL

Comment
devenir bénévole
et/ ou 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.

Information





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



Répertoire d'adresses des activités de l'ARLPHL



BOCCIA

École Notre-Dame- de-l'Assomption

1027 boulevard du Curé-Labelle
Blainville, QC J7C 2M2



BASKETBALL EN FAUTEUIL

École Notre-Dame- de-l'Assomption

1027 boulevard du Curé-Labelle
Blainville, QC J7C 2M2



HOCKEY ADAPTÉ

Centre d'Excellence Sport Rousseau (Glace Mathieu)

3600 boulevard Grande-Allée
Boisbriand, QC J7H 1M9



NATATION

Centre récréoaquatique de Blainville

190 rue Marie Chapleau
Blainville, QC J7C 0E7

ACTIVITÉS AVEC NOS PARTENAIRES

INITIATION DE BASKETBALL EN FAUTEUIL

Ma patinoire Bleu Blanc Bouge

445 rue Melançon
Saint-Jérôme, QC J7Z 4K3

FESTIVAL FOCUS


Ski Chantecler


432 chemin du Mont-Loup-Garou
Sainte-Adèle, QC J8B 3C8


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



**NOUS
JOINDRE**

 (450) 431-3388

 info@arlphl.org

 <http://arlphl.org/>



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