

A large white outline graphic that resembles a stylized mountain range or a series of connected arches, positioned behind the text.

PROGRAMMATION  
**PRINTEMPS**  
**2026**



# Sommaire

## 03

NOUVEAUTÉ  
PASSE SPORT  
50e

## 04

NOUVEAUTÉ  
LA  
BOUGEOTTE

## 05

JOURNÉE  
PLEIN  
AIR

## 06

TOURNÉE  
À VOS  
MARQUES

## 07

TOURNOI  
DE  
BOCCIA

## 08

NOS  
ACTIVITÉS  
SPORTIVES

## 13

CAL

## 15

À PROPOS  
DE  
L'ARLPHL

## 17

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 personnes participantes 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.

# Nouveauté PASSE SPORT 2026-2027

# 50<sup>e</sup>

ANNIVERSAIRE



Gagne des  
prix toute  
l'année

## À votre première activité ou premier événement, recevez votre PASSE SPORT 50e anniversaire :

Un PASSE SPORT conçu pour collectionner les collants que vous gagnerez tout au long de l'année en participant à nos activités.

- Collez-les dans votre PASSE SPORT et, une fois que vous avez atteint le nombre de collants requis, vous pouvez réclamer un prix.

### Liste des prix :

Sacs, tasses, blocs-notes, crayons et porte-clés.

Curieux d'en savoir plus sur le PASSE SPORT et gagner des PRIX ?

PASSE SPORT 50e



# LA BOUGEOTTE

Nouveau  
programme  
gratuit



Vous êtes un organisme communautaire,  
une ressource ou un milieu de vie ?

La Bougeotte, c'est le **TOUT NOUVEAU**  
programme pour vous !

Boxe, yoga, entraînements variés et  
activités sportives : tout est pensé pour  
stimuler l'énergie, renforcer le bien-être  
et transformer l'activité physique en pur  
plaisir pour vos personnes participantes.

**La Bougeotte** vous offre cette variété  
d'activités gratuitement et directement  
dans votre milieu ou vous permet de vous  
déplacer pour faire bouger votre monde.

Votre organisation  
est intéressée ?

**Communiquez avec  
Méganne :**

meganne@arphl.org ou  
au 450 431-3388 poste 13

Wow !  
Journée  
Plein air



Crédit photo : Sentier des cimes

## Randonnée au Sentier des cimes

Jeudi 28 mai - 10 h à 15 h

Le comité plein air vous invite à venir profiter d'une sortie plein air sur un sentier splendide, entièrement adapté !

Marche relaxante, vue incroyable et accès entièrement sans obstacle, même pour les personnes en fauteuil roulant.

**On y va !**

Inscription



# LA TOURNÉE À VOS MARQUES! gratuit



Credit photo : ALTERGO

Pour la première fois dans les Laurentides, **la Tournée À vos Marques** s'arrêtera chez nous !

Cet événement propose un véritable contexte de compétitions sportives adaptées pour les **personnes de tout âge** ayant une limitation fonctionnelle.

- Participation gratuite
- Soutien financier disponible pour le transport

C'est le moment idéal pour venir bouger, s'amuser et vivre une expérience sportive inclusive !

**Date limite d'inscription : 9 avril**  
**Organisé en collaboration avec AlterGo.**

Inscription



# Tournoi de Boccia Paul- Desjardins



**16 et 17 mai 2026**

Le Tournoi de boccia Paul-Desjardins est un tournoi provincial organisé en collaboration avec l'AQSPC, réunissant des athlètes de divers niveaux pour une compétition inclusive et stimulante.

Cette compétition est sanctionnée par Boccia Québec. Inscriptions bientôt disponibles.

**Lieu :** Polyvalente Sainte-Thérèse, à Sainte-Thérèse

[Information](#)



# Nos activités sportives

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



**BOCCIA**



**BASKETBALL  
EN FAUTEUIL**



**NATATION**



**DEKHOCKEY**

# Journées d'essai gratuites

## Boccia et Basketball en fauteuil

### Essaie gratuitement

le premier cours ! Viens faire connaissance avec notre coach et notre personnel d'intervention en sports adaptés !



### Boccia

Samedi 18 avril

**Récréatif :**

8 h 30 à 9 h 30

**Développement :**

9 h 30 à 10 h 30

**Compétitif :**

10 h 30 à 12 h

École des Ramilles  
à Blainville

Inscription



### Basketball en fauteuil

Samedi 18 avril

12 h à 13 h

École des Ramilles  
à Blainville

Inscription



# Nos activités sportives

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



## BOCCIA

**Récréatif - 8 h 30 à 9 h 30**  
 Découverte du sport à travers des activités ludiques : manipulation d'équipement, lancers de balles et jeux d'adresse.

**Développement - 9 h 30 à 10 h 30**  
 Les athlètes améliorent leurs techniques et apprennent les règles.

Cela leur permet de progresser, que ce soit pour le plaisir ou en vue de la compétition.

**Compétitif - 10 h 30 à 12 h**  
 Les athlètes perfectionnent leurs techniques, maîtrisent les règles du jeu et s'entraînent en vue de participer à des compétitions.

### ADAPTÉE

- Gymnase accessible pour les personnes à mobilité réduite
- Athlètes classifiés selon leur niveau
- Certaines classes d'athlètes nécessitent une personne partenaire de performance et une rampe

### CLIENTÈLE

- Tous âges
- Ciblée pour une personne ayant des limitations physiques et utilisant un fauteuil roulant.

### DATES

Les samedis du 18 avril au 20 juin

**Relâche**  
16 mai

### LIEU

École des Ramilles à Blainville

### TARIF

**Récréatif**  
150 \$

**Développement**  
150 \$

**Compétitif**  
220 \$  
**9 cours**

# Nos activités sportives

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



## CLUB DE NATATION ADAPTÉ

Apprentissage d'une ou plusieurs techniques de nage au sein d'un groupe dirigé par une personne certifié en natation.



## COURS SEMI-PRIVÉS DE NATATION ADAPTÉE (COMPLET)

Cours de natation adapté pour toutes personnes en situation de handicap. Les cours semi-privés accueillent 1 ou 2 membres, selon les besoins.

 Liste d'attente disponible [ICI](#).

ADAPTÉE	CLIENTÈLE	DATES	LIEU	TARIF
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nous utilisons 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 du 18 avril au 30 mai</p> <p><b>Club 1</b> 9 h à 10 h</p> <p><b>Club 2</b> 12 h 15 à 13 h</p> <p><b>Relâche</b> 16 mai</p> <p><b>Date de reprise</b> 6 juin</p>	Centre récréoaquatique de Blainville (CRAB)	<p><b>Club 1 :</b> 145 \$ 60 mins <b>6 cours</b></p> <p><b>Club 2 :</b> 110 \$ 45 mins <b>6 cours</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nous utilisons 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 du 18 avril au 30 mai</p> <p>9 h à 13 h</p> <p><b>Relâche</b> 16 mai</p> <p><b>Date de reprise</b> 6 juin</p>	Centre récréoaquatique de Blainville (CRAB)	<p>110 \$ 30 min <b>6 cours</b></p> <p>165 \$ 45 min <b>6 cours</b></p>

# Nos activités sportives

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



## **BASKETBALL EN FAUTEUIL**

Le basketball en fauteuil est un sport inclusif. Les athlètes utilisent des fauteuils roulants de sport, conçus pour une mobilité optimale, permettant de dribbler, de passer et de tirer.



## **DEKHOCKEY ADAPTÉ**

Le dekhockey est un sport inspiré du hockey, joué à pied sur une surface adaptée, avec une balle.

### **Atelier de pratique - 9 h 45 à 10 h 45**

Découverte du sport avec ateliers simples et ludiques qui développent les techniques de base.

### **Équipe - 11 h 15 à 12 h 15**

Les athlètes développent des habiletés techniques en contexte de jeu.

ADAPTÉE	CLIENTÈLE	DATES	LIEU	TARIF
<ul style="list-style-type: none"> <li>Niveau débutant</li> <li>Les athlètes 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>Tous âges</li> <li>Ciblée pour une personne ayant un handicap physique</li> </ul>	<p>Les samedis du 18 avril au 20 juin</p> <p>12 h à 13 h</p> <p><b>Relâche 16 mai</b></p>	École des Ramilles à Blainville	150\$ <b>9 cours</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Environnement sécuritaire</li> <li>Personnel d'intervention sur place</li> <li>Outils disponibles pour faciliter la compréhension</li> <li>Les règlements du sport sont simplifiés afin de répondre au besoin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 ans et plus</li> <li>Ciblée pour une personne ayant un.e DI/ TSA</li> </ul>	<p>Les dimanches du 12 avril au 7 juin</p> <p><b>Reprise 14 juin</b></p>	École Notre-Dame-de-l'Assomption à Blainville	200 \$ <b>9 cours</b>

# Activités printemps faites-vous plaisir !



CARTE  
ACCOMPAGNEMENT  
LOISIR



## PARTENAIRES DES LAURENTIDES OFFRANT L'ENTRÉE GRATUITE AUX PERSONNES ACCOMPAGNATRICES

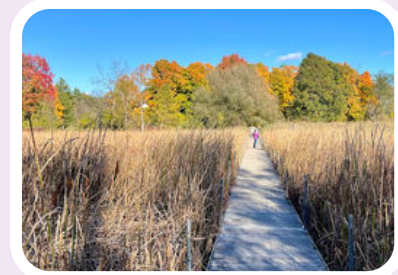
### **MOULIN LÉGARÉ**

Le Moulin Légaré, un joyau du patrimoine québécois. Actif depuis plus de 265 ans, il moule toujours la farine à l'ancienne et offre visites et démonstrations au cœur du Vieux-Saint-Eustache.



### **PARC RÉGIONAL DE LA RIVIÈRE-DU-NORD**

Profitez de 15 km de sentiers, d'une piste d'hébertisme, d'aires de pique-nique, de pêche, de vélo et de vestiges historiques, dont la pulperie et ses chutes impressionnantes.



### **RANCH LA DOUCEUR**

La mini ferme du Ranch La Douceur, c'est l'endroit idéal pour voir des animaux. Lamas, lapins, ânes et autres compagnons vous attendent, avec aires de pique-nique et refuge chaleureux.



# BIENVENUE

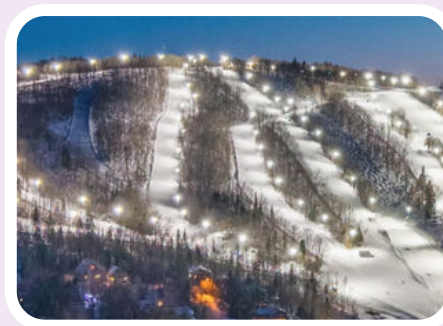
Nouveaux  
partenaires  
de la CAL



## AVENTURES NEIGE

Aventures Neige, situé au AX Hôtel Mont-Tremblant, propose 8 pistes de glissades sur tubes avec 2 remontées mécaniques. Sur place : comptoir-lunch, feu extérieur et chocolat chaud. L'endroit idéal pour s'amuser en famille, entre amis ou en groupe.

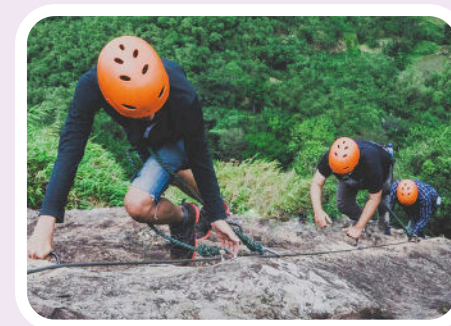
Information



## SKI MONT-BLANC

Profitez des dernières semaines de glisse au Mont Blanc avec 43 pistes ouvertes, réparties sur 3 versants, ainsi que le ski de soirée. Plusieurs chalets et restaurants sont accessibles sur la montagne. Vérifiez les conditions et heures d'ouverture avant votre visite.

Information



## CLUB D'ESCALADE ET DE RANDONNÉE DE LA MONTAGNE D'ARGENT

Explorez la Montagne d'Argent : murs naturels, panoramas incroyables et randonnées pour tous. Une expérience plein air à ne pas manquer. Consultez conditions et horaires avant votre visite.

Information



# L'inclusion au centre de notre mission

depuis 50 ans



## REJOIGNEZ L'ESCOUADE BÉNÉVOLE !

L'Escouade Bénévole offre aux personnes en situation de handicap l'occasion de vivre des expériences uniques en s'impliquant activement dans des événements festifs et rassembleurs des Laurentides, comme des marathons ou des festivals.

Envie de vivre une expérience enrichissante ?

Contactez-nous dès maintenant !

Information



## DEVENEZ MEMBRE DE L'ARLPHL

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

Information



# L'humain au centre de nos activités

depuis 50 ans



## 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.



## CENTRE D'ACTIVITÉS DE JOUR ADAPTÉ

Le CAJA est un centre d'activités de jour adapté aux personnes ayant des besoins particuliers.

La programmation, développée par notre personnel d'intervention, est diversifiée et adaptée aux besoins de la clientèle.

Information



# Répertoire d'adresses des activités de l'ARLPHL



## BOCCIA

École

**des Ramilles**

1030 Rue Gilles Vigneault,  
Blainville, QC J7C 5N4



## BASKETBALL EN FAUTEUIL

École

**des Ramilles**

1030 Rue Gilles Vigneault,  
Blainville, QC J7C 5N4



## DEK HOCKEY ADAPTÉ

École

**Notre-Dame-de-l'Assomption**

1027 Boulevard Curé-Labelle,  
Blainville, QC J7C 2M2



## NATATION ADAPTÉE

**Centre récréoaquatique  
de Blainville**

190 rue Marie Chapleau  
Blainville, QC J7C 0E7

## ACTIVITÉS AVEC NOS PARTENAIRES

### La Tournée À vos marques !

Centre sportif Mont-Tremblant  
637, boul. du Docteur-Gervais  
Mont-Tremblant, QC  
J8E 2T3

### Tournoi de boccia Paul-Desjardins

Polyvalente Sainte-Thérèse,  
401 boulevard du Domaine,  
Sainte-Thérèse, Qc, J7E 4S4  
(Porte E1)

### Sentier des cimes

Sentier des cimes Laurentides  
737, rue de la Pisciculture  
Mont-Blanc  
Québec J0T 2G0 / Canada

**Mia Dufour  
Fière athlète  
de l'ARLPHL  
aux Jeux  
du Québec  
2026**

Médaillée de bronze



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

**NOUS  
JOINDRE**

 (450) 431-3388

 [info@arlphl.org](mailto:info@arlphl.org)

 <http://arlphl.org/>



 **arlph**  
Laurentides