RÉPERTOIRE DES ACTIVITÉS ADAPTÉES DES LAURENTIDES



arlph Laurentides

À PROPOS DU RÉPERTOIRE

Le Répertoire des activités adaptées des Laurentides a été créé pour faciliter la recherche d'activités destinées aux personnes en situation de handicap. Il rassemble dans un seul document les activités offertes par différents organismes de la région.

Pour qui ?

- Personnes ayant une déficience intellectuelle
- Personnes ayant une déficience physique
- Personnes ayant une déficience visuelle
- Personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA)
- Personnes ayant d'autres situations de handicap
- Familles, proches aidants et personnes intervenantes

Les activités sont regroupées par MRC afin de vous aider à trouver des possibilités près de chez vous. À la fin du répertoire, vous trouverez également un index alphabétique par type d'activité pour faciliter vos recherches.

Une question ou une activité à ajouter ?
info@arlphl.org
(450) 431-3388, poste 0

Cette première édition sera bonifiée et mise à jour régulièrement afin de refléter l'évolution de l'offre d'activités adaptées dans les Laurentides.

Date de mise à jour : 30 septembre 2026

arlph Laurentides

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

On y va !

TABLE DES MATIÈRES

LÉGENDE 04

MRC D'ANTOINE-LABELLE 05

MRC DES LAURENTIDES 08

MRC DES PAYS-D'EN-HAUT 13

MRC DE LA RIVIÈRE-DU-NORD 15

MRC DE MIRABEL 22

MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE 24

MRC DE DEUX-MONTAGNES 37

CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR 40

INDEX PAR TYPE D'ACTIVITÉ 41

ABRÉVIATIONS UTILISÉES

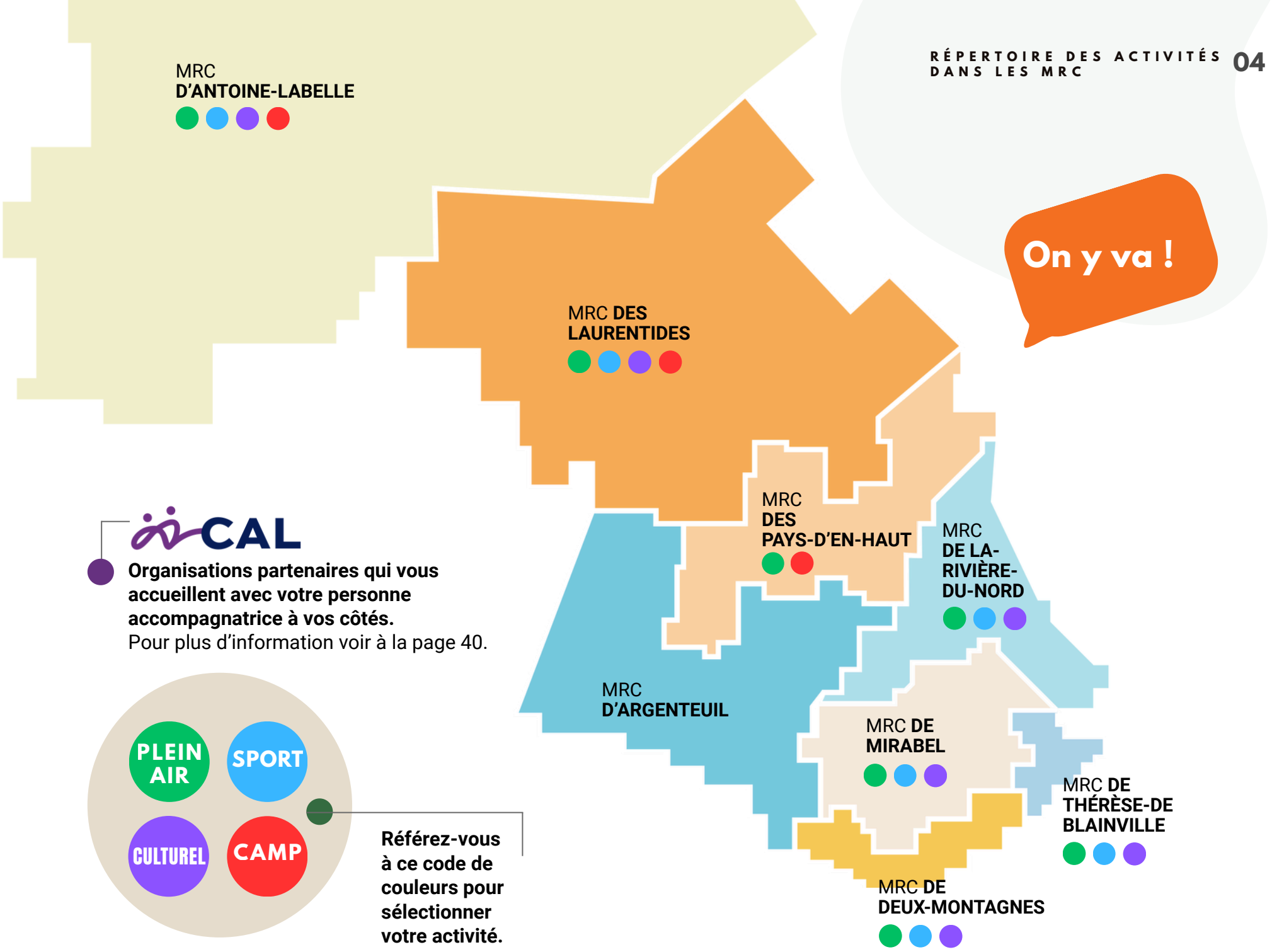
DI : Déficience intellectuelle
DP : Déficience physique
DV : Déficience visuelle
TSA : Trouble du spectre de l'autisme

PICTOGRAMMES

Ce **pictogramme** vous indiquent que le mot pointé est un lien cliquable.

arlph Laurentides

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



Organisations partenaires qui vous accueillent avec votre personne accompagnatrice à vos côtés.
Pour plus d'information voir à la page 40.

Référez-vous à ce code de couleurs pour sélectionner votre activité.

MRC D'ANTOINE-LABELLE

PLEIN AIR ADAPTÉ

Parc régional Montagne du Diable
Ferme-Neuve

Le parc offre 80 kilomètres de sentiers, quatre sommets et une tour d'observation panoramique pour les activités quatre saisons.

En quoi c'est adapté

Il y a de l'équipement adapté gratuit pour les personnes ayant un handicap physique.

- Joëlette pour enfant
- Bâtons et crampons de marche
- Planche à pagaie pour personne en fauteuil roulant
- Stabilisateurs de canot et de kayak Duo-Flo
- Pagaie de canot et kayak légère
- Tapis d'accès au lac Windigo "AccessMat"
- Fauteuil tout terrain électrique Trackz

Clientèle cible

- 3 ans et plus
- Personnes ayant une DP/ DI/ TSA

Coordonnées

parcmontagnedudiable.com
1 (877) 587-3882

AQUAFORME ADAPTÉ

Association de la fibromyalgie des Laurentides
Mont-Laurier

Les cours d'aquaforme sont des entrainements complets dans l'eau pour renforcer les muscles.

En quoi c'est adapté

- Exercices doux pour la clientèle

Clientèle cible

- 16 ans et plus
- Personnes ayant la fibromyalgie

Coordonnées

fibrolaurentides.org
(450) 569-7766



MRC D'ANTOINE-LABELLE

ATELIERS D'ART

Association de la fibromyalgie des Laurentides

Mont-Laurier

Les ateliers d'art vous permettent d'explorer différents projets de création.

En quoi c'est adapté

- Atelier adapté aux besoins de la clientèle

Clientèle cible

- 12 ans et plus
- Personnes ayant la fibromyalgie

Coordonnées

fibrolaurentides.org

(450) 569-7766



CHANTER POUR LE PLAISIR

Association de la fibromyalgie des Laurentides

Mont-Laurier

Chanter pour le plaisir nous apprend à chanter, respirer, s'exprimer et exister par le chant. Cet atelier offre un moment axé sur le plaisir et la possibilité d'exprimer ce qui vibre en vous.

En quoi c'est adapté

- Exercices doux pour la clientèle

Clientèle cible

- 16 ans et plus
- Personnes ayant la fibromyalgie

Coordonnées

fibrolaurentides.org

(450) 569-7766



MRC D'ANTOINE-LABELLE

CAMP DE JOUR ADAPTÉ

Le Prisme

Mont-Laurier

Camp de jour estival adapté à Mont-Laurier.

En quoi c'est adapté

- Activités adaptées aux besoins de la clientèle
- Approche favorisant la participation et l'inclusion
- Personnel formé en accompagnement

Clientèle cible

- Enfants et adolescents en situation de handicap

Coordonnées

leprisme.ca

(819) 623-5258



CAMP DE JOUR, RÉPIT ET CAMP DE VACANCES

Domaine des prés d'Or

Sainte-Aimé-du-Lac-des-Îles

Camp de jour, camp de vacances et répit pendant l'été, l'automne et l'hiver.

En quoi c'est adapté

- Activités adaptées aux besoins de la clientèle
- Approche favorisant la participation et l'inclusion
- Personnel formé en accompagnement

Clientèle cible

- Adultes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

domainedespresdor.com

(819) 597-2499



MRC DES LAURENTIDES

PATINER EN FAUTEUIL ROULANT

Aréna du centre sportif Damien-Hétu
Sainte-Agathe-des-Monts

Les patinoires intérieures offrent une expérience de patinage accessible aux personnes en fauteuil roulant.

En quoi c'est adapté

- Prêt gratuit de Lugiglace : plateforme sur patins adaptée aux personnes en fauteuil roulant (aucun transfert requis)
- Personne accompagnatrice requis pour l'utilisation

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant une DP en fauteuil manuel

Coordonnées

vsadm.ca
(819) 326-4595

PLAGES ACCESSIBLES

Plage Major et Plage Tessier
Sainte-Agathe-des-Monts

Profitez des plages accessibles de la ville de Sainte-Agathe-des-Monts.

En quoi c'est adapté

- Tapis d'accès rigide permettant de se rendre jusqu'au bord de l'eau en fauteuil roulant
- Prêt gratuit d'hippocampe : Fauteuil adapté pour entrer dans l'eau sans flotter

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant une DP

Coordonnées

vsadm.ca
(819) 326-4595



MRC DES LAURENTIDES

MISE EN FORME SANTÉ BIEN-ÊTRE EN ÉQUILIBRE

Association des personnes handicapées visuelles et aveugles des Laurentides

Mont-Tremblant

Cours de groupe de mise en forme avec des exercices axés sur l'équilibre.

En quoi c'est adapté

- Activité encadrée par une kinésiologue
- Exercices adaptés aux besoins de la clientèle

Clientèle cible

- Personnes ayant une DV

Coordonnées

aphval.ca

(514) 237-6389



MRC DES LAURENTIDES

CAFÉ-RENCONTRE

Association des Personnes Handicapées Intellectuelles des Laurentides
Sainte-Agathe-des-Monts

Venez socialiser, parler, danser, chanter ou bien juste écouter un film en bonne compagnie.

En quoi c'est adapté

- Café-rencontre encadré par des personnes formées sur les besoins de la clientèle

Clientèle cible

- Adultes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

aphil.ca
(819) 326-5202



CHORALE APHILGOOD

Association des Personnes Handicapées Intellectuelles des Laurentides
Sainte-Agathe-des-Monts

La chorale permet de développer des compétences musicales dans le but de faire une représentation.

En quoi c'est adapté

- Exercices de chant adaptés pour faciliter la compréhension
- Chorale encadrée par des personnes formées sur les besoins de la clientèle

Clientèle cible

- Adultes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

aphil.ca
(819) 326-5202



MRC DES LAURENTIDES

CRÉATIONS FLORAPHIL

Association des Personnes Handicapées Intellectuelles des Laurentides
Sainte-Agathe-des-Monts

L'atelier de création Floraphil c'est apprendre la couture et devenir un.e artiste.

En quoi c'est adapté

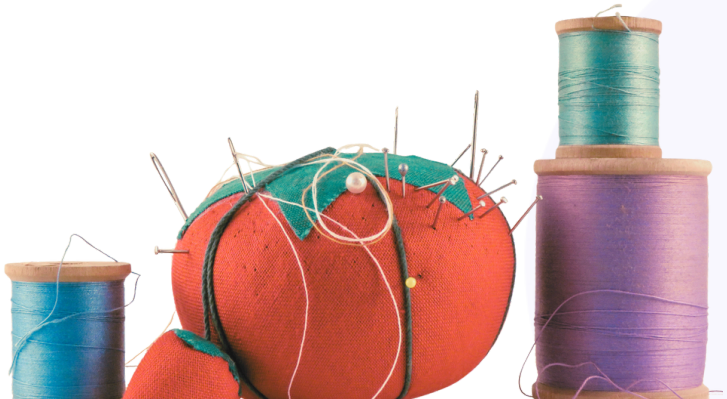
- Ateliers encadrés par des personnes formées sur les besoins de la clientèle

Clientèle cible

- Adultes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

aphil.ca
(819) 326-5202



CUISINES COLLECTIVES

Association des Personnes Handicapées Intellectuelles des Laurentides
Sainte-Agathe-des-Monts

La cuisine collective permet de découvrir des aliments sains et de les valoriser en préparant des repas en groupe.

En quoi c'est adapté

- Ateliers encadrés par des personnes formées sur les besoins de la clientèle

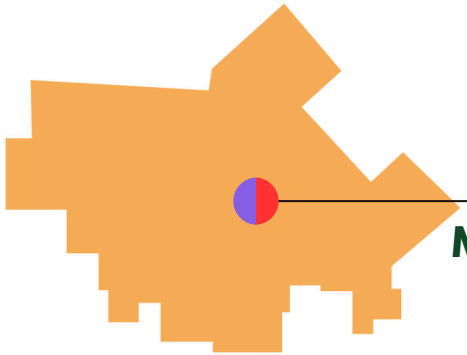
Clientèle cible

- Adultes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

aphil.ca
(819) 326-5202





MRC DES LAURENTIDES

DÎNER BISTRO

Association des Personnes Handicapées Intellectuelles des Laurentides
Sainte-Agathe-des-Monts

Le dîner bistro c'est apprendre à cuisiner des repas de style restaurant de A à Z en équipe.

En quoi c'est adapté

- Ateliers encadrés par des personnes formées sur les besoins de la clientèle

Clientèle cible

- Adultes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

aphil.ca
(819) 326-5202



CAMP DE JOUR ADAPTÉ

Association des Personnes Handicapées Intellectuelles des Laurentides
Sainte-Agathe-des-Monts

Camp de jour de 7 semaines durant l'été pour pratiquer de la danse, du bricolage et bien plus.

En quoi c'est adapté

- Activités adaptées aux besoins de la clientèle
- Approche favorisant la participation et l'inclusion
- Personnel formé en accompagnement

Clientèle cible

- 5 à 17 ans
- Personnes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

aphil.ca
(819) 326-5202



MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

CANOTAGE ADAPTÉ

Club de Canoë-Kayak Viking
Wentworth-Nord

Le programme de canotage pour tous : vise l'apprentissage de canoës et kayaks de vitesse et récréatifs.

En quoi c'est adapté

- Cours encadrés par des entraîneurs qualifiés
- Embarcations adaptées pour plus de stabilité

Clientèle cible

- Enfants et adolescents ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

canoekayakviking.ca
(450) 226-1876



ÉCOLE DE SKI ADAPTÉ

Fondation des sports adaptés (FSA)
Saint-Adolphe-d'Howard

Le ski adapté vise l'apprentissage du ski alpin grâce à l'aide de moniteurs certifiés.

En quoi c'est adapté

- Équipement adapté disponible sur place : sit-ski et snowslider
- Accompagnement par des bénévoles et moniteurs formés aux besoins de la clientèle

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant un.e DI/ TSA/ DP/ DV

Coordonnées

sportsadaptes.ca
(450) 243-5985





MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

CAMPS DE VACANCES ET RÉPITS

Base de plein air Bon départ
Wentworth-Nord

Offre des séjours gratuits en camp pendant l'été et l'hiver.

En quoi c'est adapté

- Encadrement offert tout au long du séjour
- Animation assurée par du personnel qualifié pour intervenir auprès de la clientèle

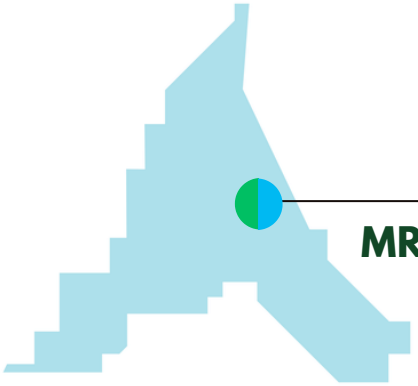
Clientèle cible

- 7 ans et plus
- Personnes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

bpabondepart.ca
(450) 226-3336





MRC DE LA RIVIÈRE-DU-NORD

PLEIN AIR ADAPTÉ

Parc régional de la Rivière-du-Nord
Saint-Jérôme

Venez découvrir les activités du parc que ce soit la randonnée, le vélo, la pêche et bien plus !

En quoi c'est adapté

- Prêt de Joëlette Kids : Fauteuil pour la randonnée avec des enfants
- Toilettes accessibles
- Certification Kéroul

Clientèle cible

- Entre 3 ans et 8 ans (Joëlette Kids)
- Personnes ayant des limitations physiques

Coordonnées

parcrivieredunord.ca
(450) 431-1676

CAL



AQUAFORME

Association de la fibromyalgie des Laurentides
Saint-Jérôme

Les cours d'aquaforme sont des entrainements complets pour renforcer les muscles.

En quoi c'est adapté

- Exercices doux pour la clientèle

Clientèle cible

- 16 ans et plus
- Personnes ayant la fibromyalgie

Coordonnées

fibrolaurentides.org
(450) 569-7766



MRC DE LA RIVIÈRE-DU-NORD

FIBRO-MOTRIX

Association de la fibromyalgie des Laurentides

Saint-Jérôme

Venez profiter de séances d'activité physique adaptée pour maintenir et améliorer votre condition physique.

En quoi c'est adapté

- Animation par une kinésiologue de NeuroMotrix
- Travail des capacités cardiovasculaires et musculaires
- Intensité adaptée à la condition physique
- Progression selon les capacités de chacun

Clientèle cible

- 16 ans et plus
- Personnes ayant la fibromyalgie

Coordonnées

fibrolaurentides.org

(450) 569-7766



GOALBALL

Association des personnes handicapées visuelles et aveugles des Laurentides

Saint-Jérôme

Le Goalball est un sport utilisant un ballon sonore et dont l'objectif est de marquer le plus de buts.

En quoi c'est adapté

- Utilisation d'un ballon sonore pour l'orientation et la participation
- Environnement sécuritaire et accessible

Clientèle cible

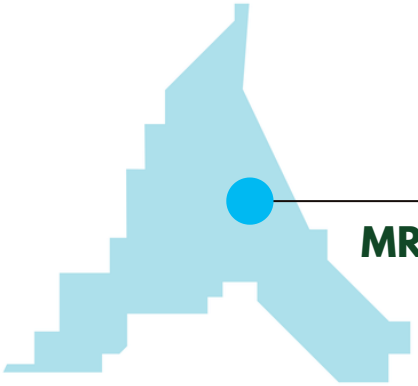
- Adolescents et adultes ayant une DV

Coordonnées

aphval.ca

(514) 237-6389





MRC DE LA RIVIÈRE-DU-NORD

JUDO ADAPTÉ

Dojo Zenshin
Saint-Jérôme

Venez apprendre le judo avec nos professeurs compétents tout en ayant du plaisir en groupe.

En quoi c'est adapté

- Reconnu par l'Association de Développement des Arts Martiaux Adaptés

Clientèle cible

- 5 ans et plus
- Personnes ayant un.e DP/ DI/ TSA ou un trouble de santé mental

Coordonnées

dojozenshin.ca
(514) 730-3053



PILATES SUR CHAISE

Association de la fibromyalgie des Laurentides
Saint-Jérôme

Le Pilates sur chaise est une activité douce qui aide à améliorer la mobilité, la posture, la souplesse et le tonus musculaire.

En quoi c'est adapté

- Exercices réalisés en position assise
- Exercices adaptés aux capacités de la clientèle
- Entraînement sécuritaire et accessible à tous

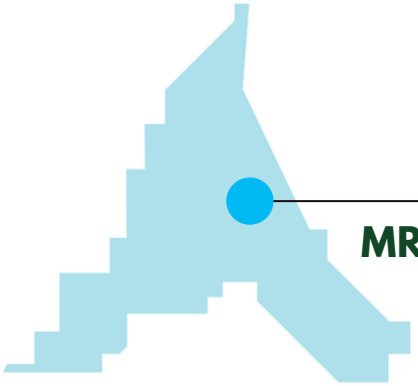
Clientèle cible

- 16 ans et plus
- Personnes ayant la fibromyalgie

Coordonnées

fibrolaurentides.org
(450) 569-7766





MRC DE LA RIVIÈRE-DU-NORD

QI GONG ET ÉTIREMENTS DOUX

Association de la fibromyalgie des Laurentides

Saint-Jérôme

Le Qi Gong est une activité douce combinant mouvements lents, respiration, étirements, automassages et méditation afin de favoriser la détente, la mobilité et le bien-être global.

En quoi c'est adapté

- Rythme lent et mouvements accessibles
- Adapté à différents niveaux de capacités physiques
- Participation selon le confort et les possibilités de chacun

Clientèle cible

- 16 ans et plus
- Personnes ayant la fibromyalgie



Coordonnées

fibrolaurentides.org

(450) 569-7766

SOCCER ADAPTÉ

Ambassadeur de Saint-Jérôme

Saint-Jérôme

Le soccer adapté accueille les jeunes ayant des besoins spécifiques et leur permet d'apprendre le soccer à leur propre rythme.

En quoi c'est adapté

- Activités et consignes adaptées et personnalisées
- Compréhension facilitée

Clientèle cible

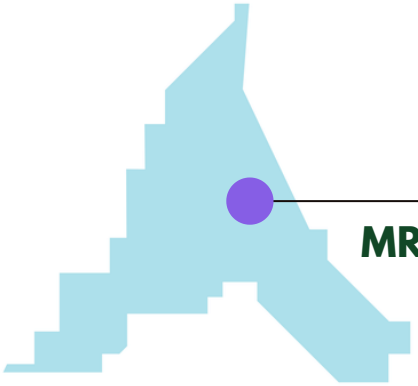
- Enfants ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

ambassadeurssj.com

info@ambassadeurssj.com





MRC DE LA RIVIÈRE-DU-NORD

CLUB ADOS

Acco Loisirs

Saint-Jérôme

Activité de loisirs hebdomadaire permettant aux adolescents de participer à diverses activités sociales et récréatives encadrées.

En quoi c'est adapté

- Groupes de petite taille
- Accompagnement adapté aux jeunes
- Participation et bien-être favorisés

Clientèle cible

- 11 à 21 ans
- Personnes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

accoloisirs.com

(450) 433-5559



ACTIVITÉS DU SAMEDI - 18 À 65 ANS

Acco Loisirs

Saint-Jérôme

Activité de groupe les samedis offrant des sorties et loisirs variés favorisant la participation sociale, l'autonomie et le plaisir.

En quoi c'est adapté

- Encadrement personnalisé par 2 à 4 personnes qualifiées en intervention
- Activités adaptées aux capacités de la clientèle
- Accompagnement ajusté aux besoins

Clientèle cible

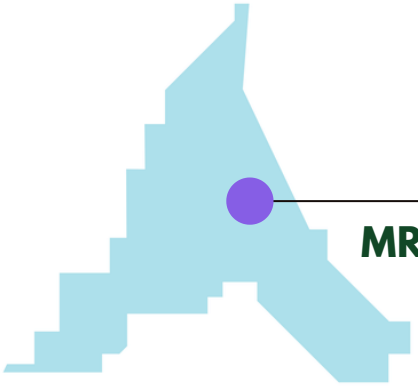
- Adultes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

accoloisirs.com

(450) 433-5559





MRC DE LA RIVIÈRE-DU-NORD

PEINTURE CRÉATIVE

Association de la fibromyalgie des Laurentides
Saint-Jérôme

Atelier de peinture créative permettant d'explorer différentes techniques artistiques, couleurs, textures, collages et pochoirs dans un contexte favorisant l'expression personnelle et le plaisir.

En quoi c'est adapté

- Accessible aux débutants et aux personnes expérimentées
- Respect du rythme et des capacités de la clientèle

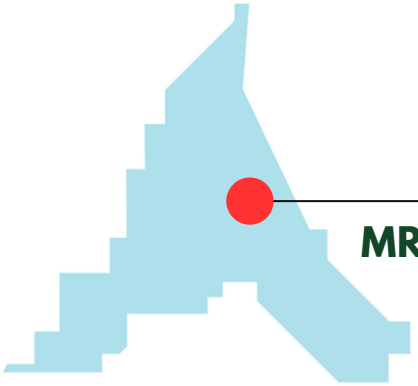
Clientèle cible

- 16 ans et plus
- Personnes ayant la fibromyalgie

Coordonnées

fibrolaurentides.org
(450) 569-7766





MRC DE LA RIVIÈRE-DU-NORD

CAMP DE JOUR SPÉCIALISÉ CAMÉLÉON

Maison des parents d'enfants handicapés des Laurentides

Saint-Jérôme et Deux-Montagnes

Camp de jour estival de 6 semaines offrant des activités adaptées et des sorties variées.

En quoi c'est adapté

- 1 personne intervenante pour 3 participants
- Accompagnement adapté aux besoins de la clientèle

Clientèle cible

- Personnes de 6 à 35 ans ayant un. DI/ TSA/ DP

Coordonnées

lmdp.org

(450) 431-7428



RÉPIT CAMÉLÉON

Maison des parents d'enfants handicapés des Laurentides

Saint-Jérôme

Service de répit de fin de semaine offrant une prise en charge complète des participants, incluant les repas, les soins d'hygiène, l'hébergement et des activités récréatives et éducatives adaptées.

En quoi c'est adapté

- 1 personne intervenante pour 3 participants
- Accompagnement adapté aux besoins de la clientèle

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant un.e DI/ TSA/ DP
- Un volet fratries s'est récemment ajouté à l'offre de répit de fin de semaine. Consultez le site Web pour connaître tous les détails

Coordonnées

lmdp.org

(450) 431-7428



MRC DE MIRABEL

PLEIN AIR ADAPTÉ

Parc régional du Bois de Belle-Rivière
Mirabel

Le parc de Bois-De-Belle-Rivière offre plusieurs activités, telles que la randonnée, le fat bike, l'observation des oiseaux et bien plus.

En quoi c'est adapté

- Prêt de Joëlette Kids : Fauteuil pour la randonnée avec des enfants
- Prêt d'hippocampe : Fauteuil tout-terrain et adapté pour entrer dans l'eau sans flotter

Clientèle cible

- Entre 3 ans et 8 ans (Joëlette Kids et Hippocampe)
- Personnes ayant une DP

Coordonnées

boisdebelleriviere.com
(450) 258-4924

CAL



PLEIN AIR ADAPTÉ

Parc du Domaine Vert
Mirabel

Le Parc du Domaine Vert propose diverses activités selon les saisons, notamment la randonnée, le vélo, le patinage et la piscine.

En quoi c'est adapté

- Prêt d'un hippocampe : Fauteuil tout-terrain et adapté pour entrer dans l'eau sans flotter
- Prêt d'une luge Evo Concept : Fauteuil multisports permettant de patiner et de faire du ski de fond de façon autonome à l'aide de bâtons
- Prêt d'une veste de flottaison adaptée, sans dos

Clientèle cible

- 3 ans et plus
- Personnes ayant une DP

Coordonnées

domainevert.com
(450) 435-6510

CAL



MRC DE MIRABEL

HOCKEY ADAPTÉ

Hockey adapté Laurentides-Lanaudière
Mirabel

Le programme permet aux jeunes de s'initier au patinage et au hockey.

En quoi c'est adapté

- Apprentissage est au rythme de la clientèle
- Environnement adapté aux besoins de la clientèle

Clientèle cible

- 4 à 21 ans
- Personnes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

hockeyadapte.weebly.com
directricehockeyadapte@gmail.com



BIBLIOTHÈQUE INCLUSIVE - BLOC DE 1 H

Ville de Mirabel
Bibliothèque de Saint-Janvier à Mirabel

La ville offre un service pour les enfants à besoins particuliers, incluant une salle sensorielle calme, des jeux didactiques spécialisés, le jeu Osmo sur iPad et diverses autres activités.

En quoi c'est adapté

- **Heure réservée à cette clientèle tous les samedis, de 9 h à 10 h**
- Activité offerte à la bibliothèque de Saint-Janvier
- Collection adaptée aux personnes DYS et ayant des besoins particuliers

Clientèle cible

- 16 ans et moins
- Personnes ayant un.e DI/ TSA/ TDHA

Coordonnées

mirabel.ca
(450) 475-8653



MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

PARC ADAPTÉ

Ville de Sainte-Anne-des-Plaines

Parc des familles à Sainte-Anne-des-Plaines

Parc avec mobilier adapté aux personnes en situation de handicap.

En quoi c'est adapté

- Gondole avec rampe d'accès
- Siège parent/ enfant dans une arche de balançoire
- Banc adapté

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant une DP

Coordonnées

villesadp.ca

(450) 478-0211

CAL



VÉLO ADAPTÉ

Ville de Sainte-Anne-des-Plaines

Halte Desjardins à Sainte-Anne-des-Plaines

La Halte Desjardins propose la location de vélos.

En quoi c'est adapté

- Prêt d'un vélo électrique adapté pour personnes à mobilité réduite

Clientèle cible

- Adolescents ou adultes ayant une DP

Coordonnées

seigneuriedp.org

(450) 478-0211

CAL



MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

BASKETBALL EN FAUTEUIL ROULANT

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées des Laurentides

Blainville

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

En quoi c'est adapté

- Gymnase accessible pour les personnes à mobilité réduite
- Les athlètes utilisent des fauteuils roulants de sport spécialement conçus pour une mobilité optimale
- Les règles sont adaptées pour garantir une compétition équitable

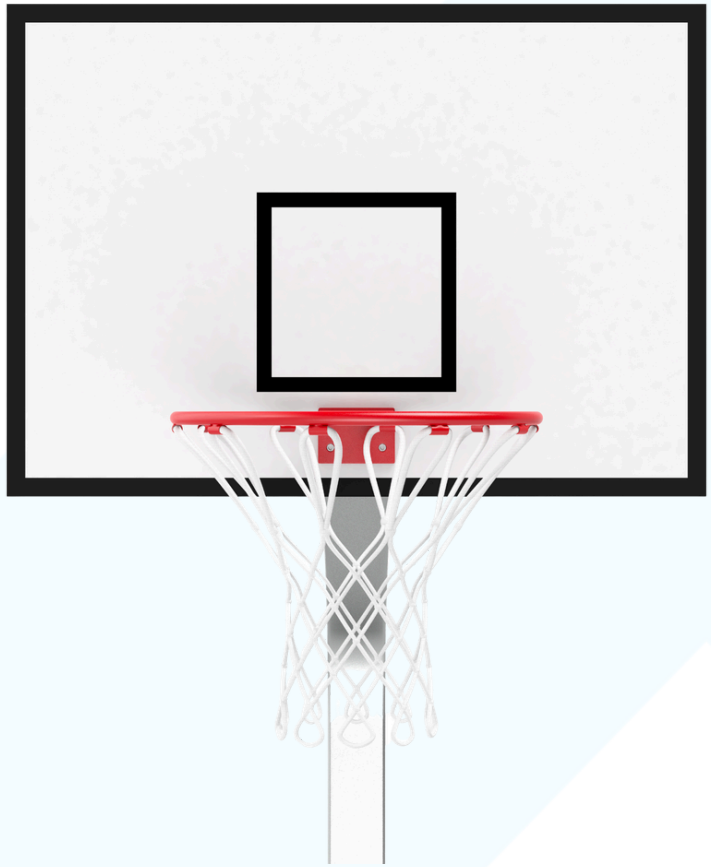
Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant une DP

Coordonnées

arlphl.org

(450) 431-3388





MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

BOCCIA

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées des Laurentides

Blainville

Le boccia est un sport de précision accessible à tous, où les joueurs doivent lancer des balles le plus près possible d'une cible.

En quoi c'est adapté

- 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

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant une DP ou une paralysie cérébrale

Coordonnées

arlphl.org

(450) 431-3388



HOCKEY ADAPTÉ

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées des Laurentides

Boisbriand

L'école de hockey adapté accueille des personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme ou une déficience intellectuelle.



En quoi c'est adapté

- Environnement sécuritaire
- Outils disponibles pour faciliter la compréhension
- Règlements du sport simplifiés afin de répondre aux besoins

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

arlphl.org

(450) 431-3388

MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

NATATION ADAPTÉE

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées des Laurentides
Blainville

La natation adaptée offre des cours en petits groupes de 1 à 4 personnes, ainsi que la possibilité d'intégrer l'un des clubs de natation.

En quoi c'est adapté

- Personnel certifié qui utilise des approches adaptées pour faciliter la compréhension et les apprentissages
- Cours personnalisés selon les capacités et les besoins de chaque personne participante

Clientèle cible

- 4 ans et plus
- Personnes ayant une situation de handicap

Coordonnées

arlphl.org
(450) 431-3388



MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

ACTIVITÉ DU DIMANCHE - 18 À 65 ANS

Acco Loisirs

Rosemère

Activité de groupe les dimanches offrant des sorties et loisirs variés favorisant la participation sociale, l'autonomie et le plaisir.

En quoi c'est adapté

- Encadrement personnalisé par 2 à 3 personnes qualifiées en intervention
- Activités adaptées aux capacités de la clientèle
- Accompagnement ajusté aux besoins

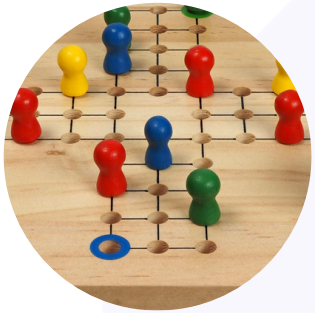
Clientèle cible

- 18 à 65 ans
- Personnes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

accoloisirs.com

(450) 433-5559



ACTIVITÉ DU SAMEDI - 18 À 25 ANS

Acco Loisirs

Rosemère

Activité de groupe les samedis offrant des sorties et loisirs variés favorisant la participation sociale, l'autonomie et le plaisir.

En quoi c'est adapté

- Encadrement personnalisé par 2 à 3 personnes qualifiées en intervention
- Activités adaptées aux capacités de la clientèle
- Accompagnement ajusté aux besoins

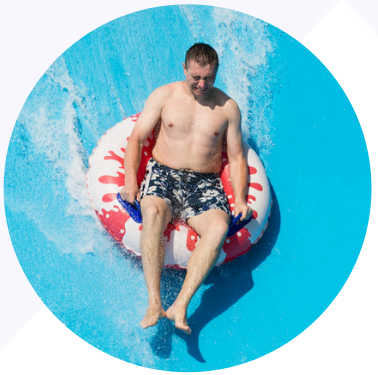
Clientèle cible

- 18 à 25 ans
- Personnes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

accoloisirs.com

(450) 433-5559



MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

ACTIVITÉS POUR ADOLESCENTS OU ADULTES EN ÉTÉ

Acco Loisirs
Sainte-Thérèse

Activités estivales pour adolescents proposant une variété de loisirs tout au long de la semaine.

En quoi c'est adapté

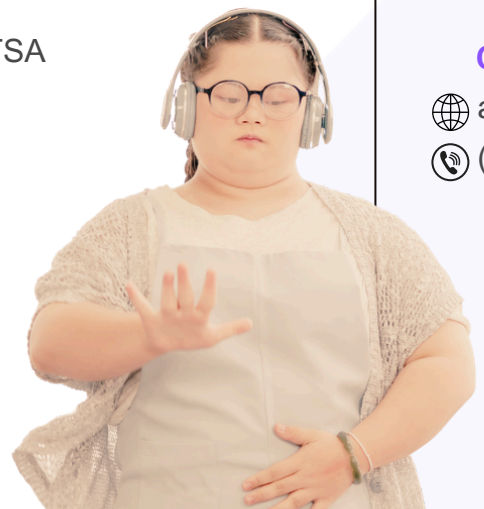
- Encadrement personnalisé par 2 à 3 personnes qualifiées en intervention
- Activités adaptées aux capacités de la clientèle
- Accompagnement ajusté aux besoins

Clientèle cible

- Adolescents : 11 à 17 ans
- Adultes : 18 à 65 ans
- Personnes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

accoloisirs.com
(450) 433-5559



ACTIVITÉS TSA DU DIMANCHE

Acco Loisirs
Sainte-Thérèse

Activité de groupe les dimanches offrant des sorties et loisirs variés favorisant la participation sociale, l'autonomie et le plaisir.

En quoi c'est adapté

- Encadrement personnalisé par 2 à 3 personnes qualifiées en intervention
- Activités adaptées aux capacités de la clientèle
- Accompagnement ajusté aux besoins

Clientèle cible

- 11 à 17 ans
- Personnes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

accoloisirs.com
(450) 433-5559



MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

ATELIERS DE CHANT CHORAL

Académie des arts Trouve ta voie

Rosemère

Cet atelier de chant choral a pour mission de rendre le chant accessible à tous, dans une ambiance conviviale, inclusive et stimulante.

En quoi c'est adapté

- Encadrement par du personnel formé
- Activités adaptées aux besoins de la clientèle

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant un.e DI/ TSA/ DP

Coordonnées

trouvetavoie.com

(579) 378-9088



ATELIERS D'EXPLORATION BISCUIT SOURIRE

Académie des arts Trouve ta voie

Rosemère

Les ateliers d'exploration permettent aux personnes participantes de développer leurs habiletés artistiques et de socialiser dans un cadre stimulant et sécurisant.

En quoi c'est adapté

- Encadrement assuré par le personnel, les bénévoles et les enseignant.es spécialisés en arts
- Activités adaptées aux besoins de la clientèle

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant un.e DI/ TSA/ DP

Coordonnées

trouvetavoie.com

(579) 378-9088



MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

ATELIERS DE PERFECTIONNEMENT

Académie des arts Trouve ta voie

Rosemère

Les ateliers de perfectionnement sont des ateliers de chant, danse, comédie musicale ou arts plastiques pour s'améliorer.

En quoi c'est adapté

- Encadrement par du personnel formé
- Activités adaptées aux besoins de la clientèle

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant un.e DI/ TSA/ DP

Coordonnées

trouvetavoie.com

(579) 378-9088



ATELIERS DE THÉÂTRE

Académie des arts Trouve ta voie

Rosemère

Les ateliers de théâtre permettent l'apprentissage des arts de la scène, tels que l'improvisation, le mime, l'imitation et bien plus !

En quoi c'est adapté

- Encadrement par du personnel formé
- Activités adaptées aux besoins de la clientèle

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant un.e DI/ TSA/ DP

Coordonnées

trouvetavoie.com

(579) 378-9088



MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

COURS PRIVÉS ET SEMI-PRIVÉS ADAPTÉS

Académie des arts Trouve ta voie

Rosemère

Les cours privés et semi-privés aident à développer les compétences de chant, guitare ou piano.

En quoi c'est adapté

- Encadrement par du personnel formé
- Activités adaptées aux besoins de la clientèle

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant un.e DI/ TSA/ DP

Coordonnées

trouvetavoie.com

(579) 378-9088



RÉPIT DE JOUR

Académie des arts Trouve ta voie

Rosemère

Journées de répit proposant des ateliers d'arts de la scène et d'arts visuels dans un cadre favorisant le bien-être et les liens sociaux.

En quoi c'est adapté

- Encadrement par du personnel formé
- Activités adaptées aux besoins de la clientèle
- Activités favorisant l'autonomie et la confiance en soi
- Outils concrets pour la gestion des émotions et de l'anxiété

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant un.e DI/ TSA/ DP

Coordonnées

trouvetavoie.com

(579) 378-9088



MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

CAMP DE JOUR ARTISTIQUE

Académie des arts Trouve ta voie

Rosemère

Camp de jour de six semaines axé sur l'expression artistique à travers le chant, la danse, le théâtre et les arts visuels, avec des spectacles et des ateliers animés par des artistes professionnels.

En quoi c'est adapté

- Encadrement par du personnel formé
- Activités adaptées aux besoins de la clientèle
- Activités favorisant l'autonomie et la confiance en soi

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant un.e DI/ TSA/ DP

Coordonnées

trouvetavoie.com

(579) 378-9088



MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

HABILETÉS SOCIALES

Autisme Laurentides

Blainville

Ateliers mensuels pour les adolescents autistes visant le développement des habiletés sociales, accompagnés d'activités permettant de les mettre en pratique.

En quoi c'est adapté

- Ateliers axés sur le développement des habiletés sociales
- Encadrement par du personnel formé

Clientèle cible

- 14 à 17 ans
- Personnes ayant un TSA

Coordonnées

autismelaurentides.org

(450) 569-1794



HEURE DU CONTE LES EXTRAORDINAIRES AVEC CHLOÉ

Ville de Blainville- Bibliothèque Paul-Mercier

Blainville

Heure du conte interactive et sensorielle pour les enfants à besoins particuliers, combinant lecture, chansons et période de socialisation.

En quoi c'est adapté

- Approche interactive et sensorielle
- Environnement et matériel adaptés aux besoins des enfants
- Présence d'un parent requise tout au long de l'activité

Clientèle cible

- 3 à 7 ans
- Personnes ayant des besoins particuliers : sensoriels, intellectuels ou un trouble neurodéveloppemental

Coordonnées

biblio.blainville.ca

(450) 434-5200, poste 7718

CAL



MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

SOIRÉES-CAUSERIES TSA

Autisme Laurentides

Blainville

Rencontres mensuelles entre adultes autistes pour discuter et échanger autour de thématiques choisies par les personnes participantes.

En quoi c'est adapté

- Espace d’échange entre personnes vivant des réalités similaires
- Encadrement par du personnel formé

Clientèle cible

- 18 ans et plus
- Personnes ayant un TSA

Coordonnées

autismelaurentides.org

(450) 569-1794



MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

CAMP DE JOUR

Autisme Laurentides

Blainville

Camp de jour estival pour les personnes autistes, proposant des jeux, des activités de plein air, des chansons et diverses découvertes dans un environnement adapté.

En quoi c'est adapté

- Activités adaptées aux besoins de la clientèle
- Personnel formé en accompagnement

Clientèle cible

- 5 à 21 ans
- Personnes ayant un TSA

Coordonnées

autismelaurentides.org

(450) 569-1794



CAMP DE JOUR

Atelier Altitude

Rosemère

Chaque année, l'organisme offre un camp de jour de 8 semaines avec une programmation estivale variée.

En quoi c'est adapté

- Activités adaptées aux besoins de la clientèle
- Personnel formé en accompagnement

Clientèle cible

- Adultes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

atelieraltitude.com

(450) 437-5053



MRC DE DEUX-MONTAGNES

PLEIN AIR ADAPTÉ

Parc national d'Oka

Oka

Site de plein air accessible offrant des activités de randonnée, de ski de fond et des activités nautiques, avec prêt d'équipement adapté sur place.

En quoi c'est adapté

Prêt gratuit des équipements suivants :

- Ski-Vel : plateforme avec ski pour fauteuil roulant
- Fauteuil Kartus : fauteuil poussé par une personne accompagnatrice, adapté à la course
- Fauteuil Hippocampe : fauteuil adapté pour entrer dans l'eau sans flotter
- Tricycle Opair -Fatbike -Trotinette des neiges

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant une DP

Coordonnées

sepaq.com

(450) 479-8365

CAL

DEK HOCKEY ADAPTÉ

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées des Laurentides

Basses-Laurentides

Le dek hockey est un sport semblable au hockey qui se joue sur une aire de jeu spécifique à ce sport, se pratiquant à pied, avec une balle de plastique.

En quoi c'est adapté

- Règlements du match simplifiés
- Outils d'intervention utilisés afin de rendre la compréhension du jeu accessible
- Environnement sécuritaire

Clientèle cible

- 8 ans et plus
- Personnes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

arlphl.org

(450) 431-3388



MRC DE DEUX-MONTAGNES

KINÉSIOLOGIE ET L'ÉQUILIBRE

Association des personnes handicapées visuelles et aveugles des Laurentides

Saint-Eustache

Ce sont des cours de groupe avec des exercices axés sur l'équilibre.

En quoi c'est adapté

- Activité encadrée par une kinésiologue
- Exercices adaptés aux besoins de la clientèle

Clientèle cible

- Tous âges
- Personnes ayant une DV

Coordonnées

aphval.ca

(514) 237-6389



ATELIER D'ÉBÉNISTERIE ET DE CRÉATION

La Libellule

Pointe-Calumet

Atelier d'ébénisterie adapté aux adultes autistes ou ayant une déficience intellectuelle, permettant de développer leurs compétences manuelles et leur créativité à travers la réalisation de projets en bois.

En quoi c'est adapté

- Environnement sécurisé et inclusif
- Atelier conçu pour la clientèle autiste ou ayant une déficience intellectuelle
- Encadrement par du personnel expérimenté

Clientèle cible

- Adultes autonomes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

lalibellule.org

(450) 472-4532



MRC DE DEUX-MONTAGNES

CLASSE D'ARTS

Centre de Formation Continue des Patriotes
Deux-Montagnes

Activités artistiques et sociales destinées aux adultes ayant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

En quoi c'est adapté

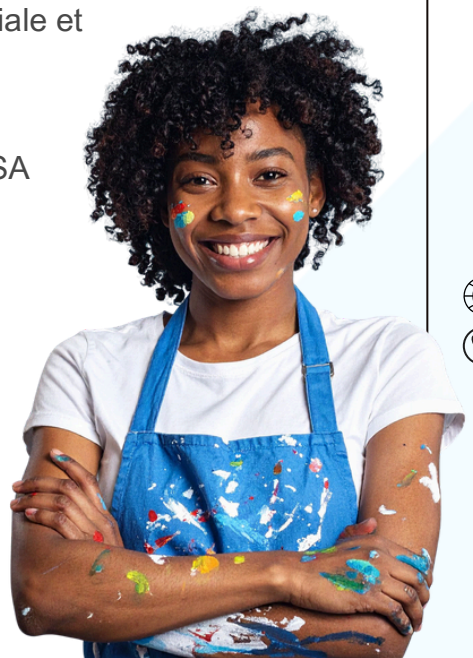
- Horaire flexible
- Enseignement individualisé et modulaire
- Soutien par une équipe spécialisée
- Favorise l'intégration sociale et professionnelle

Clientèle cible

- Adultes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

facebook.com/classeartcfcp
(450) 491-4488



CENTRE DE RÉPIT

La Libellule
Pointe-Calumet

Service de répit de jour et de fin de semaine offrant des activités adaptées et encadrées.

En quoi c'est adapté

- Activités et supports visuels adaptés aux besoins de la clientèle
- Locaux accessibles et salle multisensorielle
- Activités favorisant l'autonomie et la socialisation

Clientèle cible

- 21 ans et plus
- Personnes ayant un.e DI/ TSA

Coordonnées

lalibellule.org
(450) 472-4532



Laissez-passer loisir pour ma personne accompagnatrice

Avec la Carte accompagnement loisir (CAL),
en tant que personne handicapée, vous n'avez pas à payer pour l'entrée de la personne qui vous accompagne dans les lieux touristiques, culturels ou de loisir qui sont partenaires.

Valide dans plus de 2 400 activités, partout au Québec.

Découvrez les organisations partenaires qui vous accueillent avec votre personne accompagnatrice à vos côtés.

carteloisir.ca



CAL

LAISSEZ-PASSER LOISIR
POUR MON ACCOMPAGNATEUR



INDEX PAR TYPE D'ACTIVITÉ

PLEIN AIR

Activité	Page
Canotage adapté	13
École de ski adapté	13
Parc adapté	24
Patiner en fauteuil roulant	8
Plages accessibles	8
Plein air adapté (Ferme-Neuve)	5
Plein air adapté (Parc régional de la Rivière-du-Nord)	15
Plein air adapté (Parc du Domaine Vert)	22
Plein air adapté (Parc régional du Bois-de-Belle-Rivière)	22
Plein air adapté (Parc national d'Oka)	37
Vélo adapté	25

SPORT

Activité	Page
Aquaforme	15
Aquaforme adapté	5
Basketball en fauteuil roulant	25
Boccia	26
Dekhockey adapté	37
Équitation adaptée	24
Fibro-Motrix	16
Goalball	16
Hockey adapté (Mirabel)	23
Hockey adapté (Boisbriand)	26
Judo adapté	17
Kinésiologie et l'équilibre	38
Mise en forme santé bien-être en équilibre	9
Natation adaptée	27
Pilates sur chaise	17
Qi Gong et étirements doux	18
Soccer adapté	18

INDEX PAR TYPE D'ACTIVITÉ

CULTURE ET LOISIRS

Activité	Page
Activité du dimanche - 18 à 65 ans	28
Activité du samedi - 18 à 25 ans	28
Activités du samedi - 18 à 65 ans	19
Activités pour adolescents ou adultes en été	29
Activités TSA du dimanche	29
Atelier d'ébénisterie et de création	38
Ateliers d'art	6
Ateliers de chant choral	30
Ateliers de perfectionnement	31
Ateliers de théâtre	31
Ateliers d'exploration Biscuit Sourire	30
Bibliothèque inclusive - Bloc de 1 h	23
Café-rencontre	10
Chanter pour le plaisir	6
Chorale Aphilgood	10
Classe d'arts	39
Cours privés et semi-privés adaptés	32
Créations Floraphil	11
Cuisines collectives	11
Dîner Bistro	12
Habiletés sociales	34
Heure du conte Les Extraordinaires avec Chloé	34
Peinture créative	20
Soirées-causeries TSA	35

CAMPS ET RÉPITS

Activité	Page
Camp de jour adapté (Mont-Laurier)	7
Camp de jour adapté (APHIL)	12
Camp de jour artistique	33
Camp de jour (Autisme Laurentides)	36
Camp de jour (Atelier Altitude)	36
Camp de jour spécialisé Caméléon	21
Camp de jour, répit et camp de vacances	7
Camps de vacances et répits	14
Centre de répit	39
Répit Caméléon	21
Répit de jour	32

RÉPERTOIRE DES ACTIVITÉS ADAPTÉES DES LAURENTIDES



NOUS JOINDRE

(450) 431-3388

info@arlphl.org

http://arlphl.org/

arlph Laurentides