

Le programme DU SPORT POUR MOI !

Favoriser l'accès à l'activité physique chez les jeunes vivant avec une déficience visuelle



PARTENARIAT *engagé*



Donner à chaque jeune les outils, les occasions et les ressources nécessaires pour développer son plein potentiel selon sa propre réalité.



Le programme "Du sport pour moi !" est porté par l'**Association sportive des aveugles du Québec (ASAQ)**, en collaboration avec l'**Association québécoise des parents d'enfants handicapés visuels (AQPEHV)**, la **Fondation des aveugles du Québec (FAQ)** et l'**école Jacques-Ouellette**. Cette collaboration rassemble des expertises complémentaires afin d'offrir une approche globale, sécuritaire et adaptée aux jeunes vivant avec une déficience visuelle.

POURQUOI *ce programme ?*

Le programme a pour objectif de créer un environnement inclusif, sécuritaire et stimulant permettant aux jeunes de développer leurs capacités physiques, sociales et émotionnelles. Au-delà du sport, l'initiative vise à favoriser le plaisir du mouvement, l'estime de soi et la participation active.



Le programme contribue à réduire les obstacles liés à l'accès au sport adapté et apporte des bénéfices concrets :

- **Santé physique** favoriser le mouvement, la coordination et le développement moteur
- **Confiance en soi** permettre aux jeunes de réussir, progresser et se sentir capables
- **Socialisation** créer des occasions de rencontre, d'échange et d'appartenance
- **Autonomie** encourager l'exploration, l'orientation et la participation active

UNE APPROCHE EN *deux volets*

Le programme s'adresse aux jeunes de la petite enfance aux jeunes adultes, avec des adaptations selon l'âge et les besoins. Il s'articule autour de deux grands volets clés : une journée d'activités adaptée et un programme récurrent de 18 semaines.



LA JOURNÉE D'ACTIVITÉS BOUGEONS ENSEMBLE

01

Il s'agit d'une expérience immersive plongeant les participants dans l'ambiance d'une cour de récréation traditionnelle, avec plusieurs stations leur permettant de découvrir et de pratiquer une variété d'activités sportives accessibles.

Ça va bien au-delà des loisirs.

Elle offre aux jeunes vivant avec une déficience visuelle les mêmes occasions que les autres jeunes de développer de saines habitudes de vie et d'atteindre leur plein potentiel, tout en soutenant leur santé physique, mentale et sociale.

PROGRAMME RÉCURRENT

02

En complément de la journée d'activités, un programme de 18 semaines est proposé sur trois sessions saisonnières : automne, hiver et printemps.

Il permet aux jeunes de pratiquer régulièrement des activités physiques adaptées, de progresser à leur rythme, de développer leurs habiletés motrices, leur confiance en soi et leur socialisation.

La sécurité est assurée par des professionnels formés, appuyés par des bénévoles et intervenants spécialisés. Les adaptations permettent à chaque jeune de participer activement, à son rythme, dans un cadre sécuritaire.

BOUGEONS ENSEMBLE! *Notre journée d'activités*

Une journée inspirée de la cour de récréation : un espace où chaque jeune peut explorer, jouer et bouger en toute sécurité.



Pour les jeunes vivant avec une déficience visuelle, les espaces de jeu traditionnels ne sont pas toujours accessibles. Cette journée transforme l'expérience en un environnement inclusif, structuré et stimulant.

STATIONS D'ACTIVITÉS ADAPTÉES :

- athlétisme adapté
- goalball
- soccer sonore
- tennis sonore
- natation ou activités aquatiques adaptées
- sports de ballon avec repères sonores
- arts martiaux adaptés
- parcours moteurs et jeux d'équilibre
- vélo adapté (tandem ou dispositifs sécuritaires)
- yoga adapté
- activités de plein air sécurisées
- et plusieurs autres activités

Chaque station est pensée pour être intuitive, sécuritaire et accessible.



BOUGEONS ENSEMBLE! *Notre journée d'activités*

Sécurité et accompagnement

La sécurité et l'accompagnement personnalisé sont au cœur du projet.

Les activités sont encadrées par des spécialistes qualifiés, formés à l'adaptation des techniques, des équipements et des environnements. Les jeunes sont accompagnés en tout temps par des bénévoles et des intervenants de l'ASAQ, de l'AQPEHV, de la FAQ et de l'école Jacques-Ouellette.



UNE PRÉSENCE CONTINUE POUR ASSURER :

- un soutien constant
- une supervision attentive
- une présence rassurante

LES ACTIVITÉS SONT ADAPTÉES GRÂCE À :

- des repères sonores ou tactiles
- du matériel spécialisé
- des consignes claires
- des ajustements individualisés

BOUGEONS ENSEMBLE! *Notre journée d'activités*

Pour qui ?



0 À 5 ANS

Halte-garderie adaptée

Plus de renseignements à la page 8.



6 À 12 ANS

Enfants



13 À 21 ANS

Adolescents et jeunes adultes



VOLET PARENTS

Un volet spécifique pour les parents

Plus de renseignements à la page 9.

Objectif : offrir aux jeunes vivant avec une déficience visuelle un accès concret à des activités physiques adaptées, dans un cadre bienveillant et sécuritaire.

BOUGEONS ENSEMBLE! *Notre journée d'activités*

Halte-garderie adaptée

Pour les tout-petits de 0 à 5 ans

Un espace sécuritaire, stimulant et bienveillant est prévu pour permettre aux plus jeunes de participer pleinement à la journée.

Ici, le jeu devient un moteur d'apprentissage : les enfants bougent, explorent, interagissent et développent leur autonomie à leur rythme.

ENCADRÉS PAR UNE ÉQUIPE QUALIFIÉE EN PETITE ENFANCE, LES ENFANTS ÉVOLUENT DANS UN ENVIRONNEMENT ADAPTÉ AVEC :

- des repères tactiles et sonores
- des zones de mouvement, de calme, de manipulation et d'exploration
- des jeux sensoriels, moteurs et corporels
- une approche bienveillante, sans pression de performance

L'ESPACE EST CONÇU POUR FAVORISER :

- le développement moteur global et fin
- l'exploration sensorielle
- les habiletés sociales
- la confiance en soi
- l'observation précoce des besoins particuliers



BOUGEONS ENSEMBLE! *Notre journée d'activités*

Volet parents

Accompagner, échanger et bouger ensemble

Un espace dédié aux parents est intégré à la journée afin de les informer, les soutenir et les outiller dans l'accompagnement de leur enfant. Inspiré de l'esprit des journées d'échanges de l'AQPEHV, ce volet reconnaît que le bien-être d'un jeune est étroitement lié à celui de sa famille.

Le volet propose :

- 1 DES CONFÉRENCES ET SÉANCES D'INFORMATION
- 2 DES ATELIERS PRATIQUES À RÉUTILISER À LA MAISON
- 3 DES GROUPES D'ÉCHANGE ENTRE PARENTS
- 4 DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES POUR LES ADULTES
- 5 UN MOMENT PARENT-JEUNE POUR BOUGER ENSEMBLE



Objectifs :

- 1 MIEUX COMPRENDRE LES ENJEUX MOTEURS, POSTURAUX ET D'AUTONOMIE
- 2 ENCOURAGER LE MOUVEMENT SANS SURPROTÉGER
- 3 TRANSFORMER LE QUOTIDIEN EN ESPACE D'EXPLORATION SÉCURITAIRE
- 4 BRISER L'ISOLEMENT ET RENFORCER LE SOUTIEN ENTRE FAMILLES
- 5 FAVORISER LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE DES PARENTS

BOUGEONS ENSEMBLE! *Notre journée d'activités*

Prévention et éducation posturale

Mieux comprendre son corps en mouvement

Ce volet s'appuie sur les constats du programme Des pieds qui pointent vers l'avant et vise à soutenir le développement moteur des jeunes vivant avec une déficience visuelle. Certains jeunes peuvent présenter des défis liés à l'équilibre, à la coordination, à l'activation musculaire, à la marche ou au confort corporel.

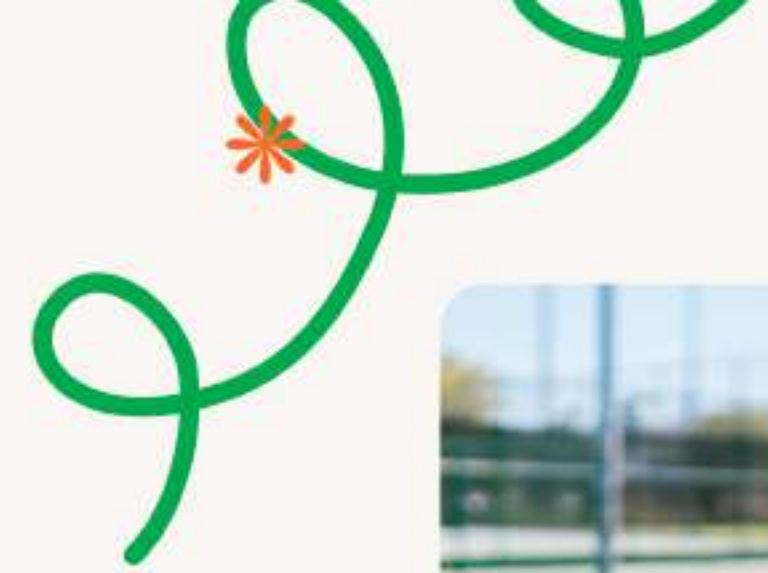
Les kinésiologues proposent une approche éducative axée sur :

- ➔ mieux comprendre les enjeux moteurs, posturaux et d'autonomie
- ➔ encourager le mouvement sans surprotéger
- ➔ transformer le quotidien en espace d'exploration sécuritaire
- ➔ briser l'isolement et renforcer le soutien entre familles
- ➔ favoriser la santé physique et mentale des parents



Ce volet est intégré aux activités de la journée, notamment à travers les **parcours moteurs**, le **yoga adapté**, les **activités d'orientation spatiale** et les **ateliers sensorimoteurs**. Les observations sont transmises aux parents de façon claire, avec des **pistes éducatives concrètes** et, au besoin, une **recommandation vers un spécialiste**. L'objectif est de soutenir le confort physique, la mobilité fonctionnelle et la confiance en soi des jeunes.

PROGRAMME *récurrent*



Ce programme vise à :

- ✓ FAVORISER L'ACCÈS RÉGULIER À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
- ✓ DÉVELOPPER L'ÉQUILIBRE, LA COORDINATION, L'ENDURANCE ET L'ORIENTATION SPATIALE
- ✓ ENCOURAGER L'AUTONOMIE, LA MOTIVATION ET LE PLAISIR DE BOUGER
- ✓ CRÉER UN SENTIMENT D'APPARTENANCE ET RÉDUIRE L'ISOLEMENT
- ✓ SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT GLOBAL DES JEUNES DANS UN CADRE BIENVEILLANT

Un parcours structuré de 18 semaines

Le programme récurrent Du sport pour moi! offre aux jeunes vivant avec une déficience visuelle un parcours progressif, sécuritaire et inclusif réparti sur 18 semaines.



Le programme est réparti sur 18 semaines, divisées en trois sessions de 6 semaines :

- Session d'automne
- Session d'hiver
- Session de printemps

Chaque session propose des activités adaptées à la saison, aux infrastructures disponibles et aux objectifs de développement des jeunes.

PROGRAMME *récurrant*

Découvrir une diversité de sports adaptés

DES ACTIVITÉS VARIÉES POUR DÉVELOPPER DES HABILETÉS TRANSFÉRABLES

Le programme propose une variété de disciplines sportives adaptées afin de permettre aux jeunes d'explorer différents types de mouvement, de développer leurs capacités physiques et de découvrir ce qui les motive. Chaque activité est choisie pour soutenir le développement de l'équilibre, de la coordination, de l'endurance, de l'orientation spatiale et de la confiance en soi.

GROUPE D'ÂGE :

- **6 à 9 ans** – exploration motrice et jeux actifs
- **10 à 12 ans** – développement des habiletés sportives
- **13 à 16 ans** – autonomie, consolidation et pratique régulière

Chaque semaine comprend une séance de 60 à 90 minutes, avec un objectif moteur précis et un temps de socialisation.



ACTIVITÉS INTÉRIEURES :

goalball, natation adaptée, tennis sonore, danse adaptée, judo adapté, parcours moteurs et escalade intérieure.



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES :

vélo tandem, marche ou course guidée, aviron adapté.



ACTIVITÉS HIVERNALES :

ski de fond adapté, raquette, hockey sonore et patin à glace.

PROGRAMME *récurrant*

Une approche progressive et personnalisée

Sécurité, adaptation et confiance

Chaque séance est conçue pour permettre aux jeunes de progresser à leur rythme, dans un environnement structuré, sécuritaire et inclusif.

Le programme mise sur la répétition, la consolidation des habiletés et le plaisir de bouger afin de renforcer la motivation et le sentiment de compétence.



Les séances sont dirigées par des entraîneurs, kinésiologues, éducateurs spécialisés et experts selon les disciplines.

L'objectif : offrir une participation active, autonome et valorisante pour chaque jeune.

Les activités sont adaptées grâce à :

- des repères sonores et tactiles
- des consignes claires et répétées au besoin
- un encadrement spécialisé
- des ajustements selon les capacités de chaque jeune
- un ratio d'accompagnement élevé

PROGRAMME *récurrant*

Des impacts durables pour les jeunes

**Bouger,
progresser et
s'épanouir**



Le programme vise des retombées concrètes sur le développement physique, social et personnel des jeunes vivant avec une déficience visuelle.

PLAN MOTEUR



Sur le plan moteur, il contribue à :

- améliorer l'équilibre, la coordination, l'endurance et la mobilité
- développer une meilleure conscience corporelle
- réduire les risques liés à la sédentarité

PLAN SOCIAL



Sur le plan social, il favorise :

- les interactions entre pairs
- l'esprit d'équipe et la coopération
- le sentiment d'appartenance
- la réduction de l'isolement

PLAN PERSONNEL



Sur le plan personnel, il soutient :

- la confiance en soi
- l'autonomie
- la motivation
- le plaisir de bouger régulièrement

ENSEMBLE

rendons le sport accessible à tous

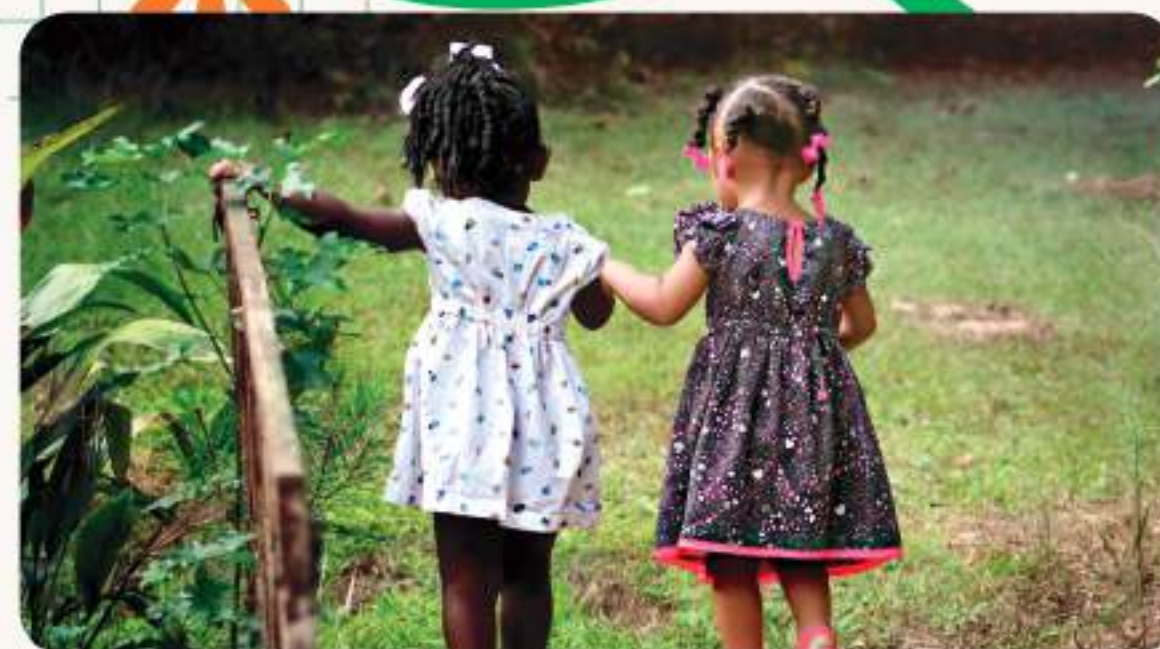
Avec **Du sport pour moi!**, nous souhaitons offrir bien plus que des activités sportives : nous voulons créer des espaces où les jeunes vivant avec une déficience visuelle peuvent bouger, apprendre, développer leur autonomie et se sentir pleinement inclus.

La journée d'activités "**Bougeons ensemble**" permet de faire découvrir le plaisir du mouvement dans un cadre sécuritaire et bienveillant.

Le **programme récurrent** de 18 semaines assure une continuité, une progression et un accompagnement durable tout au long de l'année.

En mobilisant les familles, les intervenants, les partenaires et la communauté sportive, ce projet contribue à bâtir un environnement plus accessible, plus inclusif et plus humain.

*Un projet
pour bouger,
grandir,
appartenir.*



MERCI DE *votre attention*



POUR DISCUTER D'UN SOUTIEN AU PROJET :

Nom	Mathieu Rochette
Téléphone	514-252-3178 poste 3639
Courriel	projets@sportsaveugles.qc.ca
Site web	www.sportsaveugles.qc.ca
Réseaux sociaux	Instagram: @sportsaveugles.qc Facebook: ASAQ.sports.aveugles LinkedIn: Association sportive des aveugles du Québec



Ensemble, nous pouvons rendre le sport plus accessible, inclusif et durable pour les jeunes vivant avec une déficience visuelle.

Votre appui peut contribuer à offrir plus d'occasions de bouger, de se développer et de participer pleinement à la vie sportive et communautaire.

