

# MOTIVATION ET FIERTÉ : PARTICIPER À SON PREMIER ÉVÉNEMENT SPORTIF



Association régionale de loisir  
pour personnes handicapées

JE SUIS SAMUEL. J'AI 19 ANS ET JE VEUX PARTICIPER À UN MARATHON.

JE SUIS TANNÉ DE M'ENTRAÎNER SEUL!

JE NE PROGRESSE PLUS!

OK! EN ACTION!  
JE ME TROUVE UN GYM  
ET UN ENTRAÎNEUR.  
RAPIDEMENT.

EN PLUS, JE POURRAIS  
DEMANDER À MON AMIE  
DE VENIR AVEC MOI.  
ON SE MOTIVERA.  
ÇA SERA PLUS LE FUN!!

J'AI TROUVÉ UN ENTRAÎNEUR QUI M'A PRÉPARÉ UNE ROUTINE ET QUI ME SUPERVISE

TU PRATIQUES  
QUEL SPORT?

LA COURSE EN  
FAUTEUIL ROULANT.  
JE VEUX PARTICIPER  
À UN MARATHON.

OK! JE VOIS.  
ALLONS EN SALLE  
ESSAYER DES  
ÉQUIPEMENTS.

FAIS ATTENTION  
À TA POSITION  
POUR NE PAS TE  
BLESSER.

L'INSCRIPTION AU  
MARATHON EST TRÈS  
FACILE! TOUT LE MONDE  
PEUT PARTICIPER, AVEC  
OU SANS HANDICAP...

ET C'EST GRATUIT  
POUR TOI COMME  
ACCOMPAGNATRICE

ON S'INSCRIT!

LE GRAND JOUR EST ARRIVÉ

VOICI VOS  
DOSSARDS

SUIVEZ LES AUTRES  
PARTICIPANTS VERS  
LA LIGNE DE DÉPART

C'EST BIEN ORGANISÉ.  
TOUT EST PENSÉ POUR  
RENDRE LE SITE  
ACCESSIBLE

TOUS MES EFFORTS ONT ÉTÉ PAYANTS. ME VOILÀ ENFIN SUR LA LIGNE DE DÉPART D'UN MARATHON!  
MON HANDICAP NE M'A PAS EMPÊCHÉ DE RELEVER LE DÉFI!

À VOS  
MARQUES  
!!!

# INFORMATIONS PRATIQUES

## Répertoire des équipements adaptés

Régions de la Chaudière-Appalaches et de la Capitale-Nationale.

## Carte d'accompagnement loisir (CAL)

Laissez-passer pour l'accompagnateur

## Trouvetonsport.ca

Plateforme du CIVA permettant de trouver efficacement des activités physiques adaptées

## Adaptavie

Services adaptés afin de maintenir et d'améliorer le bien-être et l'autonomie des personnes handicapées

## Sport'aide

Pour des environnements sportifs sains et sécuritaires

## Association régionale en loisir pour les personnes handicapées Chaudière-Appalaches (ARLPH-CA)

Promotion et développement en sports adaptés, plein air et loisirs accessibles  
(Services conseils, conférence, atelier, initiation, événement)

---

C'est un projet de :



L'Association régionale de loisir pour les personnes handicapées  
Chaudière-Appalaches (ARLPH-CA)

Financé par :



Ministère de l'éducation. Programme Sécurité-Intégrité Québec

