

# LES BD SPORTS ADAPTÉS-4

## LA PRATIQUE SPORTIVE RÉGULIÈRE, EN TOUTES SAISONS, POUR MAXIMISER LES BIENFAITS



**JE M'APPELLE LÉA, J'AI 14 ANS ET JE JOUE AU BASKETBALL**

**MON PROF D'ÉDUCATION PHYSIQUE TENAIT À ME RENCONTRER POUR DISCUTER**

TU AS DU TALENT, LÉA. TU ES UNE SPORTIVE NATURELLE. EST-CE QUE TU CONNAIS LES PARASPORTS?

OUI ET NON. JE DOUTE QU'IL AIT MIEUX QUE LE BASKET.

C'EST VRAIMENT ÇA QUE JE VEUX FAIRE

**JE PERDS GRADUELLEMENT L'USAGE DE MES JAMBES. MAIS J'AIMERAI CONTINUER À PRATIQUER MON SPORT.**

SI TU VEUX DEVENIR UNE ATHLÈTE, C'EST POSSIBLE PAR CETTE VOIE.

AUX 4 ANS, IL Y A LES JEUX PARALYMPIQUES. C'EST 22 SPORTS EN COMPÉTITION, DONT DU BASKET EN FAUTEUIL ROULANT.

TU SAIS LÉA, JE TE CONSEILLE, POUR TON DÉVELOPPEMENT ET TA SANTÉ, DE PRATIQUER RÉGULIÈREMENT PLUSIEURS SPORTS. ÉTÉ COMME HIVER.

OH! C'EST VRAIMENT COOL!

**TROUVETONSPOURT.CA** PERMET D'IDENTIFIER LES SPORTS QUI CORRESPONDENT À TES FORCES ET TES LIMITATIONS

LE SITE WEB TE PROPOSE 14 SPORTS DIFFÉRENTS

JE LE SAVAIS! JE LE SAVAIS!!

REGARDONS LES AUTRES SPORTS QUI T'INTÉRESSERAIENT ET QUI TE PERMETTRAIENT DE TE DÉVELOPPER EN AYANT COMME OBJECTIF...

... DE DEVENIR JOUEUSE PROFESSIONNELLE DE BASKET EN FAUTEUIL ROULANT. L'ATHLÉTISME, LA NATATION ET LE SKI AUSSI ME TENTENT!!!

BASKET EN FAUTEUIL ROULANT. 1ER RÉSULTAT!

**4 ANS PLUS TARD, J'AI FONDÉ UN CLUB DE BASKET NON COMPÉTITIF POUR PRATIQUER AVEC MES AMIS! JE SUIS ÉGALEMENT MEMBRE DE L'ÉQUIPE CANADIENNE!**

**JE NE LAISSERAI JAMAIS MA LIMITATION PHYSIQUE AVOIR LE DESSUS SUR MOI.**

# 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

