# Sorties en plein air

Plusieurs parcs du Québec offrent des équipements adaptés en prêt gratuit pour profiter pleinement de la nature et du plein air. Ces initiatives permettent aux personnes en situation de handicap de vivre des moments de détente et d'aventure en plein air, en famille ou entre amis.

## Quels équipements sont offerts ?

Selon les parcs, vous pouvez avoir accès à :

- Des fauteuils tout-terrain (Hippocampe, Trackz, Kartus)
- De l'équipement de randonnée (Joëlette)
- Des tricycles Opair (transport de la personne à l'avant)
- Des embarcations sécurisées (kayak Trident, planche à pagaie adaptée)
- Des tapis d'accès à l'eau

**Gratuitement**, sur réservation ou à la réception, souvent sur présentation de la **Carte accompagnement loisir (CAL)**.

## Parcs de la Sépaq avec équipements adaptés

| Parcs nationaux | Location d'équipement adapté |
|---|---|
| Aiguebelle (Abitibi-Témiscamingue) | Fauteuil Kartus, Hippocampe |
| Bic (Bas-Saint-Laurent) | Fauteuil Kartus, tricycle Opair et ski-Vel |
| Frontenac (Estrie) | Fauteuil Trackz, Hippocampe, planche à pagaie adaptée, tapis d'accès à l'eau |
| Îles-de-Boucherville (près de Montréal) | Fauteuil Kartus et tricycle Opair |
| Lac Témiscouata (Bas-Saint-Laurent) | Fauteuil Trackz |
| Mont -Saint-Bruno (Montérégie) | Fauteuil Kartus |
| Mont-Orford (Estrie) | Fauteuil Hippocampe |
| Mont-Tremblant (Laurentides) | Ski Vel |
| Oka (Laurentides) | Ski Vel, Fauteuils Hippocampe, Trycicle Opair, Fauteuil Kartus |
| Opémican (Abitibi-Témiscamingue) | Fauteuil Hippocampe, Fauteuil Kartus |
| Pointe-Taillon (Saguenay-Lac-Saint-Jean) | Fauteuil Hippocampe, Trycicle Opair, Fauteuil Kartus |
| Yamaska (Montérégie) | Fauteuil Hippocampe, Trycicle Opair, Fauteuil Kartus |

## Quelques conseils pratiques

- Renseignez-vous avant de vous déplacer.
- Réservez à l'avance lorsque c'est possible.
- Présentez votre Carte CAL pour accéder aux équipements sans frais.
- Informez-vous sur les horaires d'ouverture et les conditions des sentiers ou plages.
- Certaines locations peuvent nécessiter une pièce d'identité ou une caution.

## Autres parcs ou plages accessibles à travers le Québec

- Parc de la Gorge de Coaticook (Estrie) : Fauteuil Trackz, fauteuil hippocampe
- Plage de Saint Zotique (Montérégie): Tapis d'accès à l'eau, fauteuil Hippocampe
- Éco Parc des Etchemins (Chaudière-Appalaches) : Planche à pagaie adaptée
- Parc Naturel Régional de Portneuf (Mauricie) : Fauteuil Trackz , Joëlette enfant et adulte
- Parc Montagne du Diable (Laurentides) : Joëlette pour enfant, tricycles Trivel électriques, fauteuil Trackz, planche à pagaie adaptée trident, tapis de plage
- Parc national de la Mauricie (Parcs Canada) : Tapis d'accès à l'eau
- La plage Haldimand (Gaspésie) : Fauteuil hippocampe, tapis d'accès à l'eau
- La plage Belley (Saguenay Lac-Saint-Jean) : Fauteuil hippocampe
- Plage Douglass (Cantons-de-l'Est) : Fauteuil hippocampe
- Plage Jean-Doré du Parc Jean-Drapeau (Montréal) : Fauteuil hippocampe
- Plage du parc régional des Iles-de-Saint-Timothée (Montérégie) : Fauteuil hippocampe

**À Laval**, la Berge aux Quatre-Vents propose un fauteuil hippocampe et un tapis d'accès à l'eau. Avant de vous déplacer, renseignez-vous au : 438 883-1577

ARLPH Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de Laval

**L'ARLPH de Laval** encourage l'implantation d'installations universellement accessibles et inclusives offrant ainsi à chacun la possibilité de prendre part au loisir.

Sources : www.sepaq.ca, www.keroul.qc.ca, www.laval.ca

Document produit par l'ARLPH de Laval - Rédaction Sophie Barlagne : recherche@arlphl.qc.ca