



Des activités hivernales pour tous

Voyage :
De mémorables
Rocheuses canadiennes

PAET :
Le Relais plein air du parc de la Gatineau,
accessible et inclusif plus que jamais



Sommaire

Éditorial	2
Actualités	3
Les dernières évaluations de Kéroul	5
PAET : Le Relais plein air du parc de la Gatineau	8
Sorties : Des activités hivernales pour tous	10
Voyages : De mémorables Rocheuses canadiennes	15
Culture : Deux festivités hivernales accessibles pour profiter de l'hiver	18

Photo de la page couverture : © Kéroul / S. Clark



Et si nous arrêtons de pester contre l'hiver...

Comme chaque année, l'automne a été occupé chez Kéroul. C'est le temps pendant lequel les visites sur le terrain dans les hôtels, musées, parcs ou sites touristiques et culturels battent leur plein. Nous avons aussi connu une reprise importante des demandes de formation et un début sur les chapeaux de roues du Programme d'accessibilité des établissements touristiques dont le ministère du Tourisme a confié la gestion à Kéroul pour la période 2022-2024.

Ce si bel automne fut aussi l'occasion pour Kéroul de réfléchir à son plan stratégique 2023-2025. De nombreuses personnes ont été impliquées autour du conseil d'administration pour dessiner les priorités des trois prochaines années : les employés, les membres, les partenaires. Nous vous en dirons plus en début d'année. Une chose est sûre, les objectifs retenus permettront de mettre en œuvre encore davantage la vision de Kéroul : que le Québec devienne une destination attrayante, accueillante et respectant les principes du développement durable et de l'accessibilité universelle.

Et puis, l'hiver est arrivé. Nous avons presque oublié son existence. Il y a quelques années, un chroniqueur écrivait que « si nous avons un sport national, à part le hockey et la politique, c'est bien celui de pester contre l'hiver » (Alain Dubuc, Maudit hiver, *La Presse*, 27 janvier 2016). Il est vrai qu'en plus de la rigueur de ses températures, la saison hivernale rend les déplacements difficiles et les lieux encore plus inaccessibles. Et pourtant, l'hiver est l'occasion de profiter d'une façon unique de notre territoire spectaculaire. C'est pour cela que nous avons choisi de regarder les beaux et bons côtés d'une saison qui rappelle l'enfance. *Le Baladeur* de ce trimestre vous offre de nombreuses idées de sorties et d'activités exceptionnelles un peu partout au Québec. Il y en a pour tous les goûts et toutes les aventures, de la glisse à la glace et des installations féériques aux expériences gastronomiques.

En espérant que vous pourrez profiter de l'une ou l'autre de ces activités, l'équipe de Kéroul vous souhaite une bonne saison des fêtes et des jours heureux en 2023.

Bruno Ronfard
Directeur général



Coordination & rédaction

Faustine Maréchal

Contribution

Claudia Benoit, Marie-Pier Bouladier,
La Fondation des sports adaptés,
Parasports Québec, Québec Aventure Plein Air,
Carnaval de Québec

Révision

René Kirouac, Lyne Ménard, Bruno Ronfard

Graphisme

Karl Rowley, krafix.com

Le Baladeur est publié 4 fois l'an par :



Kéroul

7665, boulevard Lacordaire
Montréal (Québec) H1S 2A7

Tél. : 514 252-3104

Télec. : 514 254-0766

info@keroul.qc.ca

keroul.qc.ca

lequebecpourtous.com

Le Baladeur est aussi disponible en version audio sur demande.

Kéroul remercie le ministère du Tourisme, le ministère de la Culture et des Communications et le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales, pour leur appui financier à la réalisation de la revue Le Baladeur.



Des nouvelles de Kéroul

Arrivée de Corinne De Langhe

Corinne nous a récemment rejoint à temps partiel en tant que conseillère en accessibilité junior. En alternance, elle est étudiante à l'UQAM et prépare une maîtrise en développement du tourisme. En provenance de France, elle a effectué ses études en tourisme et en référencement Web, et elle bénéficie d'expériences professionnelles dans le domaine de l'hôtellerie. Bienvenue Corinne!



Nouvelles fiches techniques

Afin d'aider les entreprises touristiques et culturelles à adapter leurs infrastructures d'accueil et leurs services aux besoins des personnes en situation de handicap, nous avons créé une nouvelle collection de fiches techniques illustrées à l'intention des gestionnaires. Inspirées du [Guide sur l'accessibilité des bâtiments](#) ainsi que d'études dirigées, d'expériences vécues et de consultations auprès d'organisations dans le milieu de personnes handicapées, les fiches tracent un portrait technique idéal de l'accessibilité. Consultez et téléchargez les fiches sur www.keroul.qc.ca/section/7-fiches-techniques-illustrees.html.



Idées cadeaux

Vous souhaitez faire plaisir à vos proches pour les fêtes? Voici deux idées de cadeaux Kéroul :

Un abonnement annuel au magazine Le Baladeur

La biographie d'André Leclerc, fondateur de Kéroul



25\$/an

Abonnement à Kéroul incluant un abonnement au Baladeur



39,95 \$

29,95 \$ + 10 \$ frais de poste

Retour en images sur nos interventions

L'automne a été une période chargée de représentations diverses. L'équipe s'est donc réparti les tâches pour être présente à de nombreux événements et faire parler de l'accessibilité sans relâche.



Congrès Points de Connexion – Montréal



Symposium du Tourisme durable – Québec



Colloque Ensemble pour le plein air accessible – Mont Sainte-Anne



Présentation fournisseur en rafale, Les Vivats – Montréal

© Normand Huberdeau / Groupe NH Photographes



Nouvelle flotte VIA Rail

Depuis le début de 2022, VIA Rail a débuté la mise en service d'une nouvelle génération de trains pour le corridor Québec - Windsor. Un service plus confortable, durable, accessible et améliorant l'empreinte écologique grâce à une technologie écoénergétique avancée.

Il est important de noter que le service-conseil de Kéroul a été sollicité à plusieurs étapes de conception de ces nouveaux wagons, et que Kéroul fait partie des organismes membres du comité avisé pour l'accessibilité de VIA Rail.

Plus de confort

- Allées plus larges, et passerelles modernes et étanches entre les voitures.
- Portes intérieures automatiques sans contact.

Plus d'accessibilité

- Six plateformes élévatrices pour fauteuils roulants par train.
- Cinq espaces d'aide à la mobilité.
- Toilettes accessibles offrant plus d'espace au sol pour manœuvrer facilement.
- Plus de barres d'appui, une ouverture de porte plus large et une porte à commande électrique.
- Affichage en braille et en relief.
- Boutons d'appel de préposés situés à même les sièges dans les espaces d'aide à la mobilité.
- Annonces à bord disponibles en formats audio et visuel.
- Plus d'espace pour les chiens d'assistance.
- Porte-bagages réservé aux passagers occupant les espaces d'aide à la mobilité.



Prix excellence tourisme 2022

Kéroul félicite le Parc régional de la rivière Gentilly, lauréat du prix « Tourisme accessible » 2022, et La Petite Fermette du mieux-être, qui a reçu une mention spéciale dans le cadre de ce prix.

Parc régional de la rivière Gentilly (Centre-du-Québec)



Dans ce parc, deux chalets ont été adaptés afin de pouvoir accueillir les personnes à mobilité réduite. Un sentier sans obstacle a été aménagé : une boucle de 1,3 km, incluant diverses aires de repos. Des audioguides sont disponibles pour agrémenter la balade et permettre aux personnes ayant une déficience visuelle de mieux découvrir les lieux. Enfin, un nouveau vélo/fauteuil roulant hybride est mis à disposition.

La Petite Fermette du mieux-être (Abitibi-Témiscamingue)

Ce sanctuaire pour les animaux de la ferme et centre de zoothérapie pour les personnes dans le besoin propose un environnement accessible. Il permet aux clients de bénéficier de la zoothérapie, dans un environnement calme et sécuritaire. Nous sommes tristes d'apprendre que le lieu a récemment [subit un incendie](#). La communauté s'est vite mobilisée et les propriétaires mettent tout en œuvre pour reprendre leur activité au printemps prochain.

Félicitation aux deux autres finalistes du Prix : le Camping Les Forges (Mauricie) et Les Chalets Baie Cascouia (Saguenay-Lac-Saint-Jean).



Les dernières évaluations de Kéroul

La Grande Ferme - Site historique • Saint-Joachim

En partant de la période de la Nouvelle-France jusqu'à nos jours, traversez le temps via l'alimentation et l'exploitation de la Grande Ferme. Découvrez cet univers à l'aide d'explorations tactiles, d'expériences olfactives et en utilisant l'application mobile. Le site a été classé partiellement accessible en raison de la porte d'entrée qui possède un loquet poussier d'époque, du peu d'espace de manœuvre devant cette même porte d'entrée et de la salle de toilette partiellement accessible en raison d'une zone de transfert restreinte.



Pôle culturel du Monastère des Ursulines • Québec

Avec une multitude d'artefacts et d'objets exposés, découvrez comment les Ursulines ont contribué au système d'éducation québécois. Depuis notre dernière visite, plusieurs éléments ont changé au Monastère des Ursulines : l'accueil est maintenant accessible, le seuil à l'entrée a été corrigé et l'ensemble des salles de toilette ont été rénovées. Ces améliorations lui valent aujourd'hui d'obtenir la cote accessible.



Sentier des cimes - Laurentides • Saint-Faustin-Lac-Carré

Situé dans la région des Laurentides, le Sentier des cimes est un endroit magnifique pour faire une randonnée. À l'arrivée, on retrouve une pente raide (24 %) menant à la billetterie. Sur demande, il est possible d'utiliser l'ascenseur situé au niveau du stationnement afin de faciliter l'accès à la billetterie. Une fois à cet endroit, le visiteur peut reprendre l'ascenseur pour accéder à la passerelle. Cette passerelle comporte quelques aires de repos et des panneaux d'interprétation, et elle donne accès à la tour panoramique. La tour panoramique compte douze étages et comporte des pentes de 6 %. Chaque étage a une section sans inclinaison afin de permettre un temps de repos, car la montée peut nécessiter un certain effort. Au sommet, une vue panoramique à couper le souffle vous attend. Le site est ouvert à l'année, permettant d'admirer les différentes saisons. On retrouve également sur place une salle de toilette, un restaurant et une boutique, tous accessibles.



La Maison Léon-Provancher • Québec

Ce musée se voit décerner la cote accessible de Kéroul car tout est fait pour que l'on profite de sa visite. Il n'y a pas d'obstacles, la salle de toilette est accessible et les expositions sont bien pensées pour que tout le monde vive une expérience parfaite. La mission de ce musée est de promouvoir les sciences de la nature et l'histoire. Les salles d'expositions ont été créées dans une optique d'inclusion, offrant des activités



éducatives destinées aux enfants et à leurs familles. L'exploration tactile est permise sur les spécimens de taxidermie, et plusieurs jeux et activités vous attendent. Une activité idéale pour toute la famille.



Cinéma Beaubien • Montréal

Le Cinéma Beaubien est composé de cinq salles de visionnement; chacune d'entre elles offre des places réservées aux personnes en situation de handicap, soit à l'avant ou à l'arrière de la salle. Il s'agit d'un endroit parfait pour le visionnement de films québécois et français. Un monte-personne est installé pour accéder au deuxième étage. Le lieu a été classé partiellement accessible par Kéroul en raison d'une rampe d'accès intérieure en pente raide pour accéder à la salle #1, et de la partialité de l'accessibilité des salles de toilette.



Extérieur: © JBouchez, Wikimedia Commons

Centrale Jean-Lesage (Manic-2) • Baie-Comeau

À quelques minutes de Baie-Comeau, découvrez un aménagement hydroélectrique fascinant et explorez son barrage depuis l'intérieur. Le Centre d'interprétation Georges-Dor dispose de deux stationnements réservés. Le trottoir pour se rendre à l'entrée comporte un obstacle; nous vous conseillons de circuler le long du trottoir pour accéder au site. La porte d'entrée n'étant pas équipée d'un ouvre-porte automatique, une aide vous sera nécessaire. De plus, sa largeur est restreinte (76 cm). À l'intérieur, la circulation est fluide; l'aire d'accueil, la boutique, la salle d'exposition, une salle de visionnement, deux salles de toilette ainsi qu'un espace pour les repas sont accessibles. Une porte située à l'arrière

du bâtiment permet l'accès à la visite guidée gratuite de la centrale. La visite du barrage est accessible sur une très grande partie du parcours. Dans la centrale, un ascenseur permet d'accéder aux étages. Il est toujours possible d'opérer un demi-tour aux sections non accessibles. Notez qu'un guide vous accompagne tout au long de la visite.



© Hydro-Québec

Barrage Daniel-Johnson et Centrale Manic-5 • Baie-Comeau

Venez admirer l'architecture majestueuse du barrage Daniel-Johnson, le plus grand barrage à voûtes multiples et à contreforts du monde. Sur place, il n'y a pas de stationnement réservé mais il y a de la place pour stationner. L'entrée la plus accessible se situe au rez-de-chaussée, à l'arrière du bâtiment. La porte d'entrée est équipée d'un ouvre-porte automatique. À l'intérieur, un ascenseur permet d'accéder à tous les étages. Certaines activités de la salle d'exposition ne sont pas accessibles : une ancienne cabine pour prise de photos et une cabine téléphonique. On trouve aussi une boutique à l'intérieur, ainsi qu'une salle de toilette universelle accessible. Dans le barrage, il y a plusieurs marches à franchir. Des explications sont toutefois données à l'extérieur. La visite de la centrale Manic-5-PA est partiellement accessible. L'accès s'effectue en autobus. Puisque l'autobus n'est pas adapté, la personne en fauteuil roulant est autorisée à utiliser son propre véhicule. Ensuite, un ascenseur permet d'accéder aux étages de la centrale. À cet endroit, aucune salle de toilette adaptée n'est disponible.

Pour profiter au mieux de vos excursions dans ces deux centrales, nous vous invitons à communiquer avec le personnel d'accueil afin de planifier votre visite.



© Hydro-Québec



Pour des
vacances
HIVERNALES

adaptées

GO RAMPE
.com
SOLUTIONS EN ACCESSIBILITÉ

1 888 957-2673
infogorampe.com
gorampe.com



Rampes portatives • Rampes modulaires en aluminium • Tapis de plage • Chaises de plage



Le Relais plein air du parc de la Gatineau, accessible et inclusif plus que jamais



© Promo Accès / Kéroul

Porte d'entrée par excellence du majestueux Parc de la Gatineau, dont la mission principale est la conservation naturelle et qui s'étend sur 361 kilomètres carrés, le Relais plein air du Parc de la Gatineau a fait un virage inclusif complet pour rendre ses installations ainsi que certaines de ses activités accessibles aux personnes en situation de handicap, tous types confondus.

Grâce en partie au Programme d'accessibilité aux établissements touristiques (PAET) du ministère du Tourisme géré par Kéroul, le Relais plein air du Parc de la Gatineau a pu bonifier ses installations avec une salle de toilette accessible bien adaptée, des portes automatiques, un comptoir d'accueil, un comptoir bistro ainsi que deux tables ajustables et une terrasse accessible. De plus, des autocollants sur le sol ont été ajoutés pour aider les clients avec une baisse vision à s'orienter dans les lieux.



Le Relais plein air offre également des équipements adaptés pour toutes les saisons. En hiver, il y a une plateforme de ski de fond pour fauteuil roulant manuel Skivel qui permet de glisser des skis en dessous d'un fauteuil roulant. Le Relais dispose également d'une luge de ski de fond et d'un fauteuil tout terrain manuel de Trackz Mobilité modèle HP+ adulte pour braver n'importe quelles conditions hivernales.



En saison estivale, la flotte d'équipements adaptés et d'activités inclusives ne cesse de s'agrandir. Le Relais dispose notamment de quadriporteurs et de vélos tandem pour partir en balade dans le parc et profiter de la nature.



© Promo Accès / Kéroutl

Vous aimeriez essayer les équipements et/ou le ski de fond, mais vous avez certaines craintes? Qu'à cela ne tienne, le lieu offre aussi des services d'accompagnateurs lors d'activités spéciales ou sur demande. Alors, osez et venez prendre l'air!



© Promo Accès / Kéroutl



Informations pratiques

Relais plein air du parc de la Gatineau
397, boulevard de la Cité-des-Jeunes
Gatineau (Québec) J8Z 3P9

www.relaispleinair.ca

Restez à l'affût des nouveautés et du programme d'activités au fil des saisons sur www.relaispleinair.ca/relais-inclusif



Des activités hivernales pour tous



© Kéroul / S. Clark

Des nouvelles de la Fondation de sports adaptés (FSA)

Après un été record tant en nombre de programmes que de participants, la Fondation des sports adaptés est prête pour l'hiver.

Reprise des programmes réguliers

Après deux ans de pandémie, le programme de ski alpin à Owl's head reprend. Ces leçons d'une journée complète se déroulent sur quatre semaines. Jusqu'à quarante participants peuvent découvrir un nouveau sport ou acquérir des connaissances pour se développer davantage. Des cours réguliers sont également donnés à Bromont Montagne d'expérience. La FSA prévoit se déplacer ailleurs au Québec avec son unité mobile, incluant la station de ski de Stoneham et différents endroits en Gaspésie avec le programme des vétérans.

Nouveauté sur les pentes!

La FSA lance un projet pilote pour un programme de planche à neige adapté. Le programme qui se déroule sur quatre semaines est offert à Bromont. Les participants intéressés pourront remplir une demande de candidature pour le projet dès la mi-décembre sur le tout nouveau site Internet de l'organisation.

La Fondation fera l'acquisition de deux nouvelles luges paranordiques, doublant sa capacité d'accueil de participants. Ces luges, créées par EVO Concept, permettent aux personnes à mobilité réduite ou avec des défis liés à la vue, de faire du patin et du ski de fond adaptés à leur besoin, et ce, en toute sécurité. Propulsées par les bras, les luges peuvent présenter un défi pour les participants en manque d'endurance; c'est pour cela que les bénévoles sont munis d'un harnais avec une corde pour aider au besoin, surtout dans les montées.

Pour plus d'information sur les programmes ou pour devenir bénévole, visiter le site Internet de la Fondation des sports adaptés sportsadaptes.ca.



© FSA

Initiez-vous aux sports adaptés avec Parasports Québec



L'hiver, nous n'avons pas toujours envie de sortir... Les jours de grand froid, nous avons parfois envie de pratiquer du sport, mais à l'intérieur! Eh bien! c'est ce que vous propose Parasports Québec avec ses initiations pour tous les niveaux et tous les âges. Venez découvrir une nouvelle activité cet hiver!

Le programme Au-delà des limites de Parasports Québec rassemble les acteurs des sports adaptés au Québec afin de réduire les barrières d'accès aux sports et à l'activité physique pour que toutes les Québécoises et tous les Québécois ayant une limitation fonctionnelle puissent vivre une expérience positive dans la pratique récréative ou compétitive du sport.

C'est un programme destiné aux intervenants (enseignants, éducateurs physiques, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, entraîneurs, etc.) qui désirent intégrer les notions liées à l'activité physique chez les personnes ayant des limitations fonctionnelles, aux personnes en situation handicap qui souhaitent essayer une activité physique ou sportive, aux entraîneur(e)s et aux commissions scolaires.



© Parasports Québec



Voici une liste détaillée des interventions de Parasports Québec cet hiver. Prenez note que l'inscription aux activités ci-dessous est obligatoire.

27 novembre 2022

Activité découverte de tennis en fauteuil roulant, en collaboration avec le CIRRIIS.

Lieu : Décathlon Sainte-Foy, Québec

Heure : 13 h 30 à 16 h

17 décembre 2022

Journée porte ouverte basketball mini, en collaboration avec Adaptavie et les Bulldogs.

Lieu : Centre Wilbrod-Bherer, Québec

Heure : 10 h 30 à 12 h

25 février 2023

Initiation au parahockey, en collaboration avec Hockey Québec, l'ARLPH Chaudière-Appalaches et la Ville de Lévis.

Lieu : Aréna de Montmagny

Heure : 13 h à 15 h

26 février 2023

Initiation au parahockey, en collaboration avec Hockey Québec, l'ARLPH Chaudière-Appalaches et la Ville de Lévis.

Lieu : Aquaréna de Charny

Heure : 14 h à 16 h

26 février 2023

Journée porte ouverte basketball en fauteuil roulant, en collaboration avec l'ARLPH Lanaudière et le CISSS Lanaudière.

Lieu : Cégep de Joliette

Heure : 13 h 30 à 16 h 30

8-9 mars 2023

Journée découverte parasportive lors de la finale des Jeux du Québec, (virg) en collaboration avec Loisir et Sport Bas-Saint-Laurent. Activités : para-escrime, para-athlétisme, basketball en fauteuil roulant, tennis en fauteuil roulant.

Lieu : Cégep de Rivière-du-Loup

Heure : 18 h à 20 h

18 mars 2023

Journée porte ouverte basketball en fauteuil roulant, en collaboration avec l'ARLPH Lanaudière et le CISSS Lanaudière.

Lieu : École secondaire Paul-Arseneau à l'Assomption

Heure : 13 h à 16 h

8 avril 2023

Événement Sport de glisse (para ski alpin, para ski de fond et para snowboard) en collaboration avec les Fédérations québécoises de Ski alpin, de Ski de Fond et de snowboard, ARLPH, Ski Montcalm, CADS Québec, CIVA, Parasports Québec.

Lieu : Ski Montcalm

Heure : 9 h à 16 h 30



© Parasports Québec

D'autres activités sont en cours de planification pour les sessions hiver, printemps et été 2023. Il y aura notamment une journée « Sports de glisse » dans les Laurentides, des journées « Initiation para équestre » dans différents centres d'équitation de la province et une journée « Sports aquatiques » en Abitibi-Témiscamingue. Suivez les informations sur parasportsquebec.com.



Des activités accessibles avec Québec Aventure Plein air

Pour apprivoiser l'hiver, rien de mieux qu'une activité de plein air. Le contact avec la nature, la douceur des sons tamisés par la neige, les flocons qui embellissent le paysage... Il suffit d'aller prendre une bonne bouffée d'air frais pour se laisser charmer!

Saviez-vous que plusieurs entreprises et parcs régionaux du réseau Québec Aventure Plein air offrent des [activités de plein air hivernales](#) accessibles aux personnes à mobilité réduite ou en situation d'handicap? Cet hiver, peu importe votre condition physique, on vous invite à saisir l'occasion de vivre une aventure hivernale dans nos magnifiques paysages tout blancs.

En traîneau avec le meilleur ami de l'homme chez Kinadapt

Le traîneau à chiens offre une aventure exaltante où l'humain et l'animal travaillent en équipe. Confortablement assis dans un traîneau, suivez facilement la meute pour découvrir les confins de l'arrière-pays! Chez [Kinadapt](#), dans la région de Lanaudière, il est possible de monter à bord d'un traîneau adapté avec renfort dorsal. Une équipe multidisciplinaire veille à l'exécution d'activités de qualité et sécuritaires, avec un grand souci d'adapter l'expérience aux capacités de chacun. Le professionnalisme, l'éthique et le respect du vivant sont au cœur de l'approche de l'entreprise, qui a développé une expertise unique et est devenue un chef de file en sports canins accessibles à tous. Plus d'informations sur www.aventurequebec.ca/fr/kinadapt.



© Kéroul / S. Tousignant



© Kéroul / S. Tousignant

Filez sur la neige en motoneige adaptée avec NordExpé

Dans les régions de Québec et de Charlevoix, [NordExpé](#) propose des randonnées guidées en motoneige pour les personnes à mobilité réduite ou parapalégiques, grâce à un siège adapté procurant un maintien dorsal et latéral. Ces excursions ont lieu dans les mêmes conditions que les autres activités de motoneige offertes par l'entreprise, sans restriction ni tarification particulière. Le fauteuil adapté a été conçu grâce à la collaboration de motoneigistes privés de l'usage de leurs jambes, qui ont développé une expertise en activités adaptées. Le bâtiment d'accueil de NordExpé dispose d'une rampe d'accès et d'une toilette accessible. Plus d'informations sur www.aventurequebec.ca/fr/nord-expe.



© Kéroul / Promo-Accès



Accessibilité 360° (ou presque!) au parc régional de la Rivière Gentilly

Il y a plusieurs nouveautés au [parc régional de la Rivière Gentilly](#), qui a entrepris un grand chantier pour rendre le plein air plus accessible, conformément aux normes de Kéroul. On peut notamment y louer trois fauteuils adaptés – la joëlette, l'hippocampe et le Trackz Mobilité – qui permettent aux personnes à mobilité réduite ou à mobilité sévèrement limitée de vivre une expérience remplie d'adrénaline sur les sentiers du parc. Un sentier de 1,3 kilomètre sans obstacle est d'ailleurs accessible en toute saison, avec des panneaux d'interprétation et des audioguides pour enrichir l'expérience. De plus, deux chalets sont entièrement adaptés (rampe d'accès extérieure, portes, cuisine, salle de bain, etc.), tout comme l'accès au bâtiment d'accueil, à la salle communautaire et aux blocs sanitaires. Les accompagnateurs sont accueillis gratuitement sur présentation de la carte Accès-Loisirs. Plus d'informations sur www.aventurequebec.ca/fr/parc-regional-de-la-riviere-gentilly.



© S. Jubinville

En joëlette au parc régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles

Au cœur de Lanaudière, le [parc régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles](#) offre un réseau de sentiers pédestres de 23 kilomètres. Une joëlette est prêtée gratuitement à celles et ceux qui en font la demande au moins 48 heures à l'avance. On peut la récupérer à l'accueil du parc dans la municipalité de Sainte-Béatrix. Il est possible d'utiliser ce fauteuil adapté même l'hiver, à condition d'être accompagné(e) de deux personnes en bonne forme physique. L'accès au parc est gratuit pour les accompagnateurs(trices). Plus d'informations sur www.aventurequebec.ca/fr/parc-regional-des-chutes-monte-a-peine-et-des-dalles.

L'aventure inclusive avec Bivouaq

Envie d'une aventure originale et d'une immersion plus complète en nature? Bivouaq, une agence de voyages inclusive, offre maintenant des sorties guidées en plein air aux personnes en situation de handicap autant qu'à celles qui ne le sont pas. Peu importe votre condition, l'agence adapte ainsi la pratique d'activités de plein air au moyen d'équipements spécialisés afin que vous puissiez vous aventurer sur tous les types de terrain et explorer sans restriction les vastes étendues naturelles de notre magnifique territoire québécois. Une expérience particulièrement riche en raison de la dynamique de groupe énergisante où se côtoient jeunes et plus âgés, hommes et femmes, anciens et nouveaux, avec ou sans handicap. Plus d'informations sur www.aventurequebec.ca/fr/bivouaq.



© Kéroul / S. Clark

Peu importe votre condition physique, pour la planification d'une activité de plein air adaptée, optez pour une entreprise accréditée Qualité-Sécurité ou un parc régional du réseau [Québec Aventure Plein Air](#). Vous aurez ainsi l'assurance de faire affaire avec des organismes certifiés, qui respectent des normes rigoureuses et qui ont les compétences nécessaires pour bien vous accompagner dans vos excursions hivernales.

Pour en savoir plus ou pour réserver votre excursion en plein air, visitez aventurequebec.ca.



Mont Robson

De mémorables Rocheuses canadiennes

PAR BLANDINE EVEN

En juin 2022, je suis partie au Canada, un pays que je rêvais d'explorer depuis longtemps! Au programme : deux semaines dans l'Ouest (de Vancouver à Banff, en passant par Tofino et Jasper), puis dix jours au Québec. Pour ce voyage, j'étais accompagnée par deux personnes valides et je me déplaçais en fauteuil roulant manuel, avec une troisième roue motorisée (Triride) qui s'attache à l'avant du fauteuil.

Troisième étape de nos aventures canadiennes : les Rocheuses!

Après deux longues journées de route à travers la Colombie-Britannique, nous nous retrouvons face

au sommet culminant des Rocheuses canadiennes : le mont Robson (3954 mètres). Nous nous arrêtons au *Visitor Center*, dont la terrasse offre une vue magnifique sur cette imposante montagne.

Nous continuons notre route en direction du Parc national de Jasper, en Alberta : sommets enneigés à 360°, lacs turquoise, nous sommes déjà sous le charme!

Nous nous installons pour trois nuits au domaine de Becker's Chalets, le long de la rivière Athabasca, dans un chalet en bois adapté aux personnes à mobilité réduite.



Chalet adapté à Jasper (Becker's Chalets)

Le lendemain, nous commençons la journée par une courte promenade le long du canyon Maligne : des gorges étroites mais profondes, au fond desquelles les eaux de la rivière Maligne se déchaînent. Le court sentier (150 mètres) qui descend vers le deuxième pont est assez raide, mais praticable en fauteuil (il vaut mieux être accompagné). La vue est vertigineuse!



Canyon Maligne

Nous nous arrêtons ensuite au bord du lac Medicine (sublime, même sous le ciel gris), puis arrivons au lac Maligne. Nous entamons le sentier Mary Schaffer, une boucle de 3 km, dont la première partie est praticable en fauteuil roulant, avec peut-être un petit coup de main dans une montée. Après avoir parcouru

700 mètres, nous devons faire demi-tour : le sentier devient très étroit, en dévers, et encombré par de grosses racines. Impossible de continuer, même avec de l'aide.



Blandine au bord du Lac Maligne



Lac Medicine

La pluie s'amène et nous nous réfugions dans la Waffle Hut (« la cabane à gaufres ») pour nous réchauffer en dégustant une énorme gaufre... Ça nous change des gaufres belges, mais elle était très bonne!

En retournant à notre chalet, nous faisons une rencontre inattendue : un bel ours noir, juste au bord de la route, en train de manger des pissenlits! Je rêvais d'en voir un, mais d'un autre côté, j'espérais ne pas me retrouver face à lui sur un sentier... Nous l'avons donc sagement observé depuis notre voiture, pendant qu'il prenait son repas à quelques mètres de nous. Un moment inoubliable!

Le jour suivant, il pleut toujours, mais cela ne nous empêchera pas de profiter des environs. Équipés de parapluie et de sacs en plastique pour protéger mon moteur, nous partons découvrir le lac Annette.



Blandine sur le sentier du Mont Edith Cavell

Un sentier de 2,4 km, entièrement asphalté, bien large et relativement plat, fait le tour de ce lac aux reflets vert émeraude. Une promenade très agréable, à l'écart des foules et 100 % accessible!

Le soleil fait son retour le jour où nous quittons Jasper. Nous prenons la direction de Lake Louise, mais d'abord, une dernière balade nous attend.

Nous laissons notre voiture au pied du mont Edith Cavell (3363 mètres), où la vue sur la face nord de la montagne est déjà impressionnante. Mais la plus belle surprise du jour (et peut-être même du voyage), c'est un sentier de 700 mètres presque entièrement asphalté (terre battue sur les 200 derniers mètres), sans aucun escalier! La pente est parfois assez raide, il y a un passage un peu plus compliqué avec une grosse pierre, mais avec une bonne motorisation et un accompagnateur, c'est tout à fait faisable en

fauteuil. Et pour les personnes marchant difficilement, des bancs sont installés à plusieurs endroits.

Je m'appelle Blandine Even, j'ai 30 ans et je vis en Belgique. Depuis 2014, je voyage dans le monde entier en fauteuil roulant et je partage mes découvertes sur 1000decouvertes4roulettes.com.

Retrouvez ses autres récits de son périple canadien sur voyageaccessible.com



Deux festivités hivernales accessibles pour profiter de l'hiver

Carnaval de Québec Du 3 au 12 février 2023

Pendant dix jours, la ville de Québec se transforme et vit au rythme de son Carnaval! Un moment inoubliable pour tous les âges, où l'on lève les yeux au ciel pour observer les décorations, on se divertit avec les nombreuses activités, on se laisse guider par les délicieuses odeurs, on s'émerveille devant les chars allégoriques et on s'amuse lors des soirées musicales.



© Audetphoto

Concernant l'accessibilité des sites du Carnaval, voici quelques points importants à retenir :

- À l'occasion des soirées musicales sous le dôme, un espace sera réservé avec une plateforme légèrement surélevée pour les personnes à mobilité réduite. La réservation est obligatoire en téléphonant au 418 626-3716.
- Des toilettes accessibles seront installées et identifiées sur le plan du site du Carnaval, que vous pourrez retrouver en ligne dès le mois de janvier pour préparer votre venue.
- Des rampes d'accès seront installées à des points clés pour faciliter la circulation. Cependant, veuillez noter qu'un accompagnement est fortement recommandé puisqu'il s'agit d'un événement hivernal. La météo peut parfois être imprévisible.
- Le Palais de Bonhomme est accessible aux personnes se déplaçant avec une aide à la mobilité. Il est cependant conseillé d'être accompagné pour profiter de l'expérience en toute sécurité.
- Enfin, une nouveauté cette année, la grille de programmation disposera d'iconographies d'accessibilité universelle afin de faciliter le repérage de tous les individus sur les sites du festival.

Pour en savoir plus sur la programmation 2022 : www.carnaval.qc.ca/programmation.

Pour tout renseignement concernant l'évènement, vos besoins particuliers ou toute autre question, communiquez avec la réception du Carnaval au 418 626-3716.

Montréal en lumière Du 16 février au 5 mars 2023

Ce festival montréalais propose chaque année des centaines d'activités à savourer. Localisé dans le Quartier des spectacles, le site extérieur du festival est compris dans le quadrilatère formé par la rue Saint-Urbain, l'avenue du Président-Kennedy, et les rues Sainte-Catherine et De Bleury. De nombreuses activités vous y attendent encore cette année. Découvrez la programmation en ligne : www.montrealenlumiere.com.

Concernant l'accessibilité du festival, voici quelques points importants à retenir :

- Le sentier de patin situé sur la place des Festivals est accessible aux personnes à mobilité réduite. Cette année, une Lugiglace sera disponible à la réservation.
- Certaines concessions alimentaires pourraient s'avérer difficiles d'accès, mais notre personnel se fera un plaisir de vous prêter assistance.
- Des toilettes portatives adaptées seront placées à l'angle des rues Jeanne-Mance et De Maisonneuve (sur la rue Jeanne-Mance).
- Certaines activités comme la grande roue ne sont malheureusement pas accessibles aux personnes en fauteuil roulant.

Pour toute autre question concernant les personnes à mobilité réduite, n'hésitez pas à communiquer avec l'équipe d'Info-lumières au 514 492-1775 ou 1 855 219-0576.



© Montréal en lumière

ADHÉREZ ET JOIGNEZ-VOUS À LA CAUSE!

« Nous avons besoin de vous pour rendre la culture et le tourisme plus accessibles aux personnes en situation de handicap! »
— Isabelle Ducharme, présidente du conseil d'administration, Kéroul



MEMBRE INDIVIDUEL

25 \$ / ANNÉE

AVANTAGES :

- Recevez quatre fois par année **Le Baladeur**, la seule publication sur le tourisme accessible au Québec
- Recevez la brochure **Le Québec pour tous**
- Recevez par courriel, tous les deux mois, l'infolettre **Kéroul en bref**
- Soyez informé des grands dossiers concernant l'accessibilité
- Participez à l'assemblée générale annuelle
- Contribuez au développement de l'accessibilité
- Soutenez une organisation dont la mission vous tient à cœur!

MEMBRE CORPORATIF

60 \$ / ANNÉE

AVANTAGES :

- Recevez quatre fois par année **Le Baladeur**, la seule publication sur le tourisme accessible au Québec (1 à 25 exemplaires par parution)
- Recevez la brochure **Le Québec pour tous** (quantité au choix, possibilité de faire un envoi postal à tous vos membres)
- Recevez par courriel, tous les deux mois, l'infolettre **Kéroul en bref** afin de vous tenir informé des grands dossiers liés au tourisme accessible
- Bénéficiez une fois par année d'une **conférence voyage gratuite** pour vos membres expliquant comment planifier un séjour accessible au Québec ou à l'international

ADHÉSION À KÉROUL

Devenez membre de Kéroul en remplissant ce formulaire, aussi disponible sur notre site Web dans la section *Services aux voyageurs*.

- Nouvelle adhésion
 Renouvellement
 Membre individuel (25 \$) :
défiance (s'il y a lieu) _____
 Membre corporatif (60 \$) :
contact _____
nombre de membres _____
 Don : _____

(un reçu d'impôt sera émis pour tout don de 20 \$ et plus)

Un geste concret qui place l'accessibilité au cœur des préoccupations!

Nom : _____
Adresse : _____
Ville : _____
Province : _____
Code postal : _____
Tél. (dom.) : _____
Tél. (bur.) : _____
Courriel : _____

Paiement par carte de crédit :

Carte de crédit : Visa MasterCard

Numéro : _____

Date d'expiration : _____

Ou par chèque à l'ordre de Kéroul

Retourner le formulaire à :

Kéroul

7665, boulevard Lacordaire
Montréal (Québec) H1S 2A7

514 252-3104

info@keroul.qc.ca
keroul.qc.ca

bonjour accessibilité

Magazine 2022 **GRATUIT**

Consultez la version
PDF en ligne :

- Français :
bit.ly/Brochure-LQPT
- Anglais :
bit.ly/Brochure-QFA

Commandez votre
version papier :
bit.ly/Commande2022