



PLUS DE 45 CAMPINGS ACCESSIBLES AU QUÉBEC!

Plus de 45 campings, membres de *Camping Québec*, et accrédités Kéroul*, sont accessibles aux personnes à capacité physique restreinte.

Ils doivent offrir une accessibilité minimale aux installations suivantes :

- site de camping;
- bloc sanitaire, toilettes et douches;
- salle communautaire.

Consulter le site www.keroul.qc.ca pour connaître les détails ou communiquer avec nous au 514 252-3104.

*Kéroul est l'interlocuteur privilégié du ministère du Tourisme du Québec en matière d'accessibilité.

Kéroul

Tourisme et culture pour
personnes à capacité
physique restreinte



www.keroul.qc.ca • 514 252-3104

LISTE DES CAMPING MEMBRES DE *CAMPING QUÉBEC* ET ACCRÉDITÉS PAR KÉROUL

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Parc national d'Aigüebelle –
Secteur Mont-Brun

CANTONS DE L'EST

Camping Saint-Alphonse
Parc national de Frontenac –
Baie Sauvage
Parc national de la Yamaska
Parc national du Mont Orford –
Lac Stuckely
Parc national du Mont Orford –
Lac Fraser

CENTRE DU QUÉBEC

Camping Port Saint-François

CHAUDIÈRE-APPALACHES

Camping Transit

CHARLEVOIX

Parc national des Grands
Jardins
Parc national des Hautes
Gorges

DUPLESSIS MANICOUAGAN

Camping Tadoussac

GASPÉSIE

Camping Annie
Camping Beurivage
Camping Carleton
Camping Plage Beauassin
Camping Tête d'Indien

ILES DE LA MADELEINE

Camping Parc de Gros-Cap

LANAUDIÈRE

Camping Au Plateau 5 Étoiles

LAURENTIDES

Camping Chutes aux Iroquois
Camping du Domaine
Lausanne
Parc national du Mont-
Tremblant – Lac Escalier
Parc national du Mont-
Tremblant – Lac des Sables
Camping Municipal
de Brownsburg-Chatham
Parc des campeurs de
Sainte-Agathe-des-Monts
Parc national d'Oka

MAURICIE

Camping Belle Montagne
Camping Otamac
Camping Parc de l'Île Melville
Parc national du Canada
de la Mauricie – Camping
La Clairière
Parc national du Canada de la
Mauricie – Camping Rivière-
à-la-Pêche

MONTÉRÉGIE

Camping de l'Île
Camping Lac du Repos
Camping Lac Mineur
Camping Plage la Liberté
Camping Sainte-Madeleine
Domaine du Rêve

OUTAOUAIS

Parc de la Gatineau –
Camping Lac-Philippe

QUÉBEC

Camping Juneau – Chalets
Camping Orléans
Camping Stoneham
Camping Valcartier

SAGUENAY-LAC SAINT-JEAN

Complexe touristique
Dam-en-Terre
Site touristique Chute-à-l'ours

Le Baladeur

TOURISME ET CULTURE POUR PERSONNES À CAPACITÉ PHYSIQUE RESTREINTE

VOLUME 26 NUMÉRO 3 PRINTEMPS 2012



VOYAGERIE

DEUX AMIES EN TURQUIE

page 8

Photo : Louise Lacroix

Sommet
international
à Montréal

page 7

Plus de
50 restaurants
accessibles
à Gatineau, Montréal
et Québec

page 10

Plaisir garanti,
les pistes
cyclables
du Québec

page 13

Découvrir
Stockholm

page 16

UNE BIBLIOTHÈQUE POUR TOUS

Le saviez-vous ?

Que vous ayez :

- une déficience motrice,
- une déficience auditive,
- une déficience visuelle,
- une déficience intellectuelle,
- un trouble d'apprentissage,
- un trouble de la parole ou
- une incapacité psychologique,

vous avez accès à l'ensemble de nos collections, en plus de pouvoir bénéficier d'un service spécialisé, personnalisé et adapté.

Renseignements :
banq.qc.ca/services/services_specialises/services_adaptes

Bibliothèque
et Archives
nationales

Québec



2 NOUVEAUX ÉVÉNEMENTS D'ENVERGURE À MONT-LAURIER

CET ÉTÉ, DÉCOUVREZ **HAUTE-VOLTIGE LAURENTIDES** ET **FRESQUE DE NUIT**, DEUX NOUVEAUX ÉVÉNEMENTS D'ENVERGURE PRÉSENTÉS À MONT-LAURIER, DANS LES HAUTES-LAURENTIDES!

Le comédien **Guillaume Lemay-Thivierge** convie tous ceux qui aiment l'adrénaline à *Haute-Voltige Laurentides*! Cette foire aérienne regroupera des spectacles de vitesse et de haute performance avec la participation de CF-18, de *Snowbirds*, d'avions acrobatiques et de parachutisme de haut niveau, en plus d'offrir des rencontres avec des pilotes d'avion, des tours d'aéronef et d'hélicoptère, et la visite d'une exposition d'aéronefs et de prototypes de véhicules d'avenir. En plus du volet aérien, *Haute-Voltige Laurentides*

propose une foire saltimbanque et gourmande, au cœur du centre-ville de Mont-Laurier, où la magie des arts du cirque, le wakeboard de rue et la découverte des produits régionaux seront au rendez-vous. *Haute-Voltige Laurentides* se déroulera du 22 au 25 juin à l'aéroport de Mont-Laurier. Pour en savoir plus : www.haute-voltigelaurentides.com ou 1 819 660-1282.

À partir du 22 juin, le nouveau spectacle multisensoriel *Fresque de nuit*, une aventure

fantastique qui fera revivre l'histoire des Hautes-Laurentides à travers ses contes et légendes, sera projeté sur la cathédrale de Mont-Laurier! Un incontournable pour tous les amateurs de spectacles grandioses en plein air. Une création d'Ambiances Design Productions, qui a participé à la réalisation du *Moulin à Images* à Québec. *Fresque de nuit* sera présenté gratuitement du 22 juin à la mi-août, du jeudi au samedi à la tombée du jour, vers 21 h 30.

RENSEIGNEMENTS :
www.fresquedenuit.com ou 1 819 660-1282.



ADHÉSION

Les membres sont une des forces vives de Kéroul. Ils sont appelés à participer et à communiquer leur expérience touristique. Par leur présence, ils témoignent de la vitalité du tourisme accessible et de son importance dans notre société.

Devenir membre de Kéroul :

- pour recevoir *Le Baladeur*, quatre fois par année; la seule revue sur le tourisme adapté au Québec;
- pour être informé des grands dossiers concernant l'accessibilité;
- pour participer à la vie touristique et culturelle accessible;
- pour contribuer au développement de l'accessibilité.

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

- Nouvelle adhésion
- Renouvellement
- Membre individuel (20 \$) :
déficience (s'il y a lieu) _____
- Membre organisme (50 \$) :
contact _____
nombre de membres _____
- Don : _____
(un reçu d'impôt sera émis pour tout don de 10 \$ et plus)

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Province : _____ Code postal : _____

Tél. (dom.) : _____

Tél. (bur.) : _____

Télé. : _____

Courriel : _____

Libeller le chèque à l'ordre de **Kéroul**

Kéroul

Tourisme et culture pour
personnes à capacité
physique restreinte



4545, av. Pierre-De Coubertin
C.P. 1000, succursale M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Tél. : 514 252-3104
Télé. : 514 254-0766
Courriel : infos@keroul.qc.ca
www.keroul.qc.ca

SOMMAIRE

Éditorial	3
Faits saillants	4
Voyagerie : Deux amies en Turquie	8
Sortie : Une sortie au restaurant	10
Pistes cyclables	13
International : Stockholm	16
Saviez-vous que...	18
Agenda touristique et culturel	19
Adhésion	19

Photo de la page couverture : Louise Lacroix

LeBaladeur

COORDINATION

Lyne Ménard

RÉVISION

Michèle Côté

RÉDACTION

Nathalie Boëls, Geneviève Chrétien, Laure Durand,
René Kirouac, Lyne Ménard, Jacques Vernes

GRAPHISME

Krafix.com

IMPRESSION

Regroupement Loisir et Sport du Québec

LeBaladeur est publié quatre fois l'an par :

Kéroul

Tourisme et culture pour
personnes à capacité
physique restreinte



Tél. : 514 252-3104

Télé. : 514 254-0766

4545, av. Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, succ. M

Montréal (Québec) H1V 3R2

infos@keroul.qc.ca www.keroul.qc.ca



Devenez adeptes de Kéroul

www.larouteaccessible.com

LE BUDGET BACHAND

UN GROS COUP DE POUCE POUR L'INDUSTRIE TOURISTIQUE

PAR **ANDRÉ LECLERC**

Le budget Bachand a frappé fort dans l'industrie touristique québécoise, annonçant beaucoup de nouvelles actions qui ont été très favorablement accueillies. Citons en exemples la création d'une division tourisme au sein d'Investissement Québec, IQ Tourisme, un nouveau crédit d'impôt pour la rénovation des établissements d'hébergement et un programme dédié au développement des attraits touristiques.

Dans la foulée de ces investissements quasi historiques de 175 millions supplémentaires sur cinq ans pour développer le tourisme au Québec, notre collaboration avec la ministre du Tourisme, madame Nicole Ménard, prendra une importance capitale puisque ce récent budget sera assurément très stimulant pour l'industrie. Une occasion en or pour s'imposer tout en resserrant les liens avec nos partenaires. Et l'enjeu est trop important pour se laisser freiner par les remarques habituelles des intervenants touristiques : « Nous ne sommes pas contre, mais... », « ça coûte cher », « il n'y a pas d'handicapés qui viennent ici ».

EN MATIÈRE D'ACCESSIBILITÉ, LA FORMULE GAGNANTE CONSISTE SOUVENT À INVESTIR EN AMONT PLUTÔT QU'EN AVAL.

DES ACTIONS CIBLÉES

Pour arrimer nos actions avec le budget Bachand, nous devons prioriser deux dossiers incontournables. Dans un premier temps, nous redoublerons d'efforts pour que le crédit d'impôt à la rénovation hôtelière soit conditionnel à l'atteinte du ratio de 10 % d'unités adaptées. De cette façon, les hôtels construits depuis 2001 seraient obligés d'atteindre ce ratio pour obtenir leur crédit d'impôt. Rappelons-nous que dans les évaluations que nous faisons pour le compte du Ministère, nous observons que de nombreux hôtels, et non les moindres, ne disposent pas du minimum d'unités adaptées aux personnes



handicapées prescrit le Code de construction. Et nous considérons que ce strict minimum prévu dans nos lois reste encore bien timide par rapport à l'offre des autres destinations touristiques. Dans un deuxième temps, le développement des attraits, des sites et des services touristiques et culturels devrait intégrer l'accessibilité si on veut favoriser un développement touristique durable.

CE BUDGET DOIT SE TRADUIRE PAR UN ENGAGEMENT EN FAVEUR DE L'ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE.

DES PIÈGES À ÉVITER

En matière d'accessibilité, la formule gagnante consiste souvent à investir en amont plutôt qu'en aval. Par exemple, si un hôtel fait des rénovations sans penser à l'accessibilité, il se tire dans le pied puisqu'il aura des infrastructures inadéquates pour accueillir la population vieillissante. Rappelons-nous que le gouvernement ontarien détient une imposante longueur d'avance, ayant déjà adopté une politique d'accessibilité universelle pour que tous les lieux publics soient accessibles en 2025. La France a une politique similaire : tous les lieux qui accueillent le public devront être accessibles en 2015. Ici, au Québec, on est encore bien loin de tout cela. On peut faire plus. C'est pourquoi nous croyons que ce budget doit se traduire par un engagement en faveur de l'accessibilité universelle.

L'on dit souvent que les voyageurs apprécient surtout le Québec pour l'hospitalité des Québécois, dont ils apprécient « l'ouverture ». Prouvons-leur que nous sommes vraiment « ouverts ». Parce qu'après tout, l'accueil des touristes et l'inclusion, ça va de paire!

RÉSUMONS NOTRE MESSAGE : AU QUÉBEC, EN 2012, CE QUI N'EST PAS ACCESSIBLE N'EST PAS ACCEPTABLE.

TENTE HUTTOPIA

RÉSERVATION EN PRIORITÉ AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE



Découvrez les joies du camping sans avoir à apporter tout votre équipement! La tente Huttopia adaptée vous offre un confort douillet en plein nature. Une tente déjà montée vous attend, avec un vrai lit, du chauffage d'appoint et tout ce qu'il faut pour cuisiner. Bref, vous n'avez qu'à apporter vos vêtements et votre nourriture. Une formule parfaite pour les familles, les couples et les groupes d'amis.

Suite au succès de l'an passé, la Sépaq intégrera cet été une deuxième tente Huttopia adaptée au parc national d'Oka, dans le secteur des Dunes, au cœur d'une forêt de pins. Du 2 mars au 4 mai 2012, les personnes à capacité physique restreinte auront une priorité de réservation sur les deux tentes disponibles au parc national d'Oka (97 \$/nuit – du dimanche au jeudi jusqu'au 21 juin – et 113 \$/nuit – les vendredis, les samedis, les jours fériés et tous les jours du 22 juin au 8 septembre). Pour réserver, la marche à suivre est simple : les intéressés doivent communiquer avec Kéroul par téléphone (514 252-3104) ou par courriel (infos@keroul.qc.ca) afin de donner leurs coordonnées ainsi que les dates de séjour de leur choix pour l'été 2012. Dans les jours qui suivront, les préposés de la Sépaq communiqueront avec les personnes concernées afin de compléter la réservation. Au-delà du 4 mai, il sera toujours possible de réserver les tentes, mais leurs disponibilités ne seront plus exclusives aux personnes à mobilité réduite. Mentionnons qu'il sera possible d'effectuer un séjour en tente Huttopia du vendredi 4 mai au dimanche 7 octobre.

L'an dernier, la Sépaq a offert une première tente Huttopia adaptée. À la suite des recommandations de Kéroul pour adapter la tente Huttopia, l'équipe du parc national d'Oka a effectué les modifications nécessaires afin de répondre aux besoins spécifiques de cette clientèle : comptoir pour préparer les repas, table et terrasse extérieures, etc. De plus, un bâtiment sanitaire accessible avoisine ces tentes Huttopia et un sentier mène les campeurs jusqu'au centre de services adapté Le Littoral, où se trouvent une Boutique Nature, un restaurant et une salle à manger avec terrasse. Du centre de services, un sentier multifonctionnel asphalté d'un kilomètre permet également aux visiteurs à capacité physique restreinte de profiter des bienfaits de la nature.

Dès l'été prochain, le parc national d'Oka offrira encore davantage d'activités et de services. Notons d'abord que la salle communautaire où se déroulent les activités de découverte et le magasin général subiront des modifications pour devenir conformes aux critères de Kéroul. Par ailleurs, l'acquisition récente d'un fauteuil roulant de plage *Hippocampe* permettra de mieux profiter de la baignade dans le lac des Deux Montagnes.

Depuis 1965

Kéroul

Tourisme et culture pour personnes à capacité physique restreinte

Pour l'amour du plein air

LE PLUS GRAND CENTRE DE VR AU CANADA!

FOREST RIVER

OUVERT 7 JOURS!

C'est avec grand plaisir que AlcoVR vous offre maintenant la possibilité de faire la location de nos véhicules Harbor View pour les personnes à mobilité réduite!

Choix de 3 modèles disponibles!
(24 pieds - 28 pieds - 29 pieds)

Les véhicules peuvent être livrés au terrain de votre choix! (Transport et terrain à vos frais)

POUR TOUTE INFORMATION, CONTACTEZ-NOUS AU (450) 666-2444

Demandez Gino Colaciello • gino@alcovr.com

VENTE • SERVICE • LOCATION • ENTREPOSAGE
2380 Montée Masson, Laval (Qc) www.alcovr.com (450) 666-2444

MONTRÉAL : 14 NOUVEAUX HÔTELS ADAPTÉS



Photo : Hôtel de l'Institut

Montréal compte 14 nouveaux hôtels adaptés, pour un grand total de 148 établissements. Grâce à l'appui financier du ministère du Tourisme du Québec, l'accessibilité de 55 établissements hôteliers de la région de Montréal a été évalué de septembre 2011 à mars 2012 par Laure Durand, conseillère en accessibilité chez Kéroul. Le projet visait à remettre une certification à chaque gestionnaire afin qu'il puisse connaître le degré d'accessibilité de son établissement et les améliorations à y apporter. La certification de Kéroul comprend cinq cotes d'accessibilité, soit « adapté », « partiellement accessible », « non accessible », « accessible aux personnes ayant une déficience visuelle » et « accessible aux personnes ayant une déficience auditive ».

LISTE DES 14 HÔTELS ADAPTÉS

- Embassy Suites Montréal Centre-ville
- Hampton Inn & Suites by Hilton
- Hilton Garden Inn Montréal
- Holiday Inn Express & Suites Montréal Aéroport
- Hôtel de l'Institut
- Gouverneur Place Dupuis
- Le Centre Sheraton Montréal
- Le Germain
- Marriott Château Champlain
- Marriott Aéroport de Montréal
- Marriott Fairfield Inn & Suites Montréal Aéroport
- Marriott Résidence Inn – Aéroport de Montréal
- Marriott Springhill Suites Vieux-Montréal
- Pavillon Jean XXIII – Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal

Notons que la liste de départ contenait 209 établissements à contacter, 146 ont été considérés non accessibles suite à un court sondage ou n'ont pas souhaité se faire évaluer et 6 hôtels seront évalués, une fois les rénovations terminées.

Nous pouvons conclure que ce bilan reste dans l'ensemble positif et que la plupart des établissements évalués ont une volonté de changement et que leurs dirigeants vont prendre en considération les améliorations conseillées par Kéroul afin d'augmenter leur degré d'accessibilité. Cependant, la route reste encore longue vers une l'accessibilité de toutes les installations des hôtels.

Ces établissements hôteliers s'ajoutent à la liste des établissements déjà évalués par Kéroul par le passé. Voici donc le bilan de toutes les évaluations des établissements d'hébergement pour la région de Montréal, soit au total 148 établissements :

Adapté	18
Partiellement accessible	40
Non accessible	90
Déficience visuelle	1
Déficience auditive	20

Ces 148 établissements présentent un total de 139 chambres adaptées et 201 chambres partiellement accessibles. Pour connaître les coordonnées complètes des établissements, nous vous invitons à consulter le site Web de Kéroul au www.keroul.qc.ca et à utiliser la fonction « Recherche en ligne » en haut de la page d'accueil.

KÉROUL RENCONTRE LA SÉPAQ

Kéroul a présenté une conférence aux directeurs des parcs de la Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq), réunis à la Station touristique Duchesnay, le 4 avril 2012. André Leclerc et Kim Dubois ont dévoilé les résultats de la récente étude de Kéroul sur les comportements et attitudes des personnes ayant une incapacité physique en matière de tourisme,

culture et transport au Québec. Les directeurs ont aussi été sensibilisés aux critères d'aménagement concernant les sites de camping et de plein air. La tente Huttopia et le bloc sanitaire accessible du parc national d'Oka ont notamment été cités en exemple. Kéroul a également attiré leur attention sur le programme de formation du personnel à l'accueil *Service Complice*.

LA ROUTE ACCESSIBLE, ENCORE PLUS ATTRAYANTE EN 2012



PLUSIEURS ADDITIONS ET DES AMÉLIORATIONS IMPORTANTES

La 7^e édition de *La Route Accessible* propose non seulement de nombreux ajouts à son offre d'établissements québécois, mais également des améliorations importantes pour pouvoir s'y repérer plus facilement.

Outil de référence innovateur conçu pour promouvoir des voyages sécuritaires et sans obstacles au Québec auprès des personnes à capacité physique restreinte, *La Route Accessible* propose un guide Internet bilingue branché sur l'accessibilité, le www.larouteaccessible.com. Elle s'appuie sur un réseau qui regroupe maintenant 206 établissements culturels et touristiques répartis dans 14 régions du Québec, et qui ont adapté leurs lieux afin qu'ils soient sécuritaires et universellement accessibles. Elle peut compter sur une force de plus de 1 400 personnes certifiées *Service Complice* de Kéroul, pour assurer un accueil chaleureux et adéquat.

« Cette saison, *La Route Accessible* devrait atteindre sa vitesse de croisière, selon André Leclerc, pdg de Kéroul, l'organisme à l'origine de *La Route*. Nous accueillons une 14^e région, soit le Centre-du-Québec, incluant les secteurs de Drummondville, des Bois-Francs et des rives du Saint-Laurent, qui nous amènent 12 des 36 nouveaux partenaires sur le réseau. Et nous avons aussi amélioré l'accès à l'information, les renseignements sont regroupés cette année dans une brochure touristique de 28 pages ».

De plus, aux collections thématiques des années antérieures, nous en avons ajouté deux nouvelles, l'une portant sur l'ornithologie et les migrations aviaires, l'autre sur une sélection d'attraites incontournables. Ces listes détaillées ont pour but de faciliter l'élaboration d'itinéraires en fonction des préférences des voyageurs.

Kéroul remercie ses nombreux partenaires, notamment Aéroports de Montréal, Transport Québec, le ministère du Tourisme et Développement économique Canada.



VIVEZ LE QUÉBEC COMME JAMAIS! DÉCOUVREZ LA ROUTE ACCESSIBLE!

GRATUITE!

- Une brochure branchée sur l'accessibilité pour des voyages sécuritaires et sans obstacles
- Un réseau de 206 établissements accessibles : attractions touristiques et culturelles, hébergements et bureaux d'information touristique
- Plus de 1 400 personnes certifiées *Service Complice* offrant un service d'accueil de qualité supérieure dans 14 régions du Québec

Pour des idées de vacances et d'escapades sans obstacles, commandez dès maintenant votre exemplaire gratuit de *La Route Accessible* par téléphone au 514 252-3104 ou par courriel à infos@keroul.qc.ca

Planifiez et réservez au www.larouteaccessible.com



DESTINATIONS POUR TOUS

UN SOMMET INTERNATIONAL À MONTRÉAL,
DU 19 AU 23 OCTOBRE 2014



DESTINATIONS **POUR TOUS**
DESTINATIONS **FOR ALL**
DESTINOS **PARA TODOS**

L'ANNÉE 2014
MARQUERA
LE 35^e
ANNIVERSAIRE DE
LA FONDATION
DE KÉROUL.
UNE OCCASION
RÊVÉE DE FAIRE
LE POINT SUR LA
SITUATION AVEC
LES PARTENAIRES
RÉPARTIS
PARTOUT DANS
LE MONDE.
D'OÙ LE PROJET
AMBITIEUX
DE TENIR À
MONTRÉAL
UN SOMMET
INTERNATIONAL
PORTANT SUR
L'ACCESSIBILITÉ.

LE THÈME : DESTINATIONS POUR TOUS, Tourisme, culture et transport : une stratégie commune à l'international.

L'OBJECTIF : Amener les associations sectorielles internationales actives dans les domaines du tourisme, de la culture et des transports à identifier les actions qu'elles prendront pour faciliter de façon significative les voyages des personnes handicapées.

LES MOYENS SUGGÉRÉS

- Rendre public les priorités d'action des organisations sectorielles (établissements, attraits, services, transports) en vue d'améliorer significativement l'accessibilité universelle du tourisme, de la culture et du transport;
- Lancer un index international des répertoires des bonnes pratiques en matière de tourisme, de culture et de transports pour les personnes handicapées et faire en sorte que cet index puisse être hébergé sur un site Web facilitant sa consultation et sa mise à jour;
- Engager une démarche d'harmonisation au niveau international quant aux normes et standards d'accessibilité des établissements et des lieux touristiques, et des services de transport.

DES QUESTIONS MULTIPLES

Le Sommet sera l'occasion de rencontres entre les différents acteurs venus de tous les coins de la planète, de présentation de réalisations exemplaires et de débats autour de questions aussi diverses et pertinentes que :

- Comment accueillons-nous les personnes à capacité physique restreinte?
- Nos infrastructures, nos édifices, nos établissements sont-ils adaptés pour en permettre l'accès facile pour tous?
- Pouvons-nous prétendre à des normes et standards internationaux en matière d'accessibilité?
- Une chambre « accessible » à Montréal ou ailleurs au Québec correspond-t-elle aux attentes du touriste international?
- Comment une personne handicapée peut-elle s'assurer que la destination touristique qu'elle choisit est accessible?
- Nos ressources humaines de première ligne sont-elles bien formées pour les accueillir et leur offrir les services adéquats?
- Quelles sont les meilleures pratiques dans les domaines du tourisme, de la culture et des transports qui méritent d'être citées en exemple?
- Quelles sont les mesures qui devraient être prises dans les différents secteurs pour faciliter de façon notable la participation des personnes handicapées

aux activités touristiques et culturelles?

UN COMITÉ DIRECTEUR PRESTIGIEUX

La coordination du Sommet est assurée par un Comité directeur réunissant les organisations les plus actives sur le plan international en matière d'accessibilité touristique :

- L'Organisation mondiale du tourisme (OMT)
- Le Centre mondial d'Excellence des Destinations (CED)
- European Network for Accessible Tourism (ENAT)
- Tourisme et Handicaps, France
- La Fundación ONCE, Espagne
- Access Tourism New Zealand
- Society for Accessible Travel and Hospitality (SATH, USA)
- Kéroul, Tourisme et culture pour personnes à capacité restreinte
- Le ministère du Tourisme du Québec

Le comité sera présidé par M. André Vallerand, par ailleurs président du Centre Mondial d'Excellence des Destinations et conseiller spécial du Secrétaire général de l'Organisation mondiale du tourisme (OMT).

Pour plus d'informations, veuillez contacter Michel Trudel, conseiller, mtrudel@keroul.qc.ca ou 514 252-3104.

2

AMIES

« Vue depuis la colline Camlica, sur les gratte-ciels d'Istanbul ».

« Hélène et moi à l'entrée de la Mosquée d'Eyup »

PAR : **NATHALIE BOËLS**

Louise Lacroix est une habituée des voyages à l'étranger. Après l'Algérie en 1999 puis la Tunisie et le Maroc, elle a traversé à nouveau l'Atlantique, en septembre dernier, pour un séjour de 2 semaines en Turquie, son premier périple en Asie et, surtout, son 3^e voyage après le Mexique et Cuba, depuis qu'elle utilise un fauteuil motorisé.

Le rêve de la Turquie est né il y a 7 ans environ. « J'avais lu le roman *Mon nom est rouge*, de l'auteur Orhan Pamuk, note Louise. Cette histoire qui se déroule à Istanbul au XVI^e siècle m'avait vraiment séduite et avait alimenté mon désir de découvrir ce pays ». Louise est attirée aussi par les traces laissées dans son architecture par l'histoire et le passage de différentes nations (grecque, française, allemande, entre autres).

Istanbul était un incontournable pour Louise. Elle aurait aimé visiter aussi le reste du pays, mais les déplacements en transport adapté à l'extérieur de la grande ville étaient vraiment trop compliqués et trop chers. Louise voyage habituellement seule. Cependant, une amie qu'elle connaît depuis plus de 20 ans, Hélène, lui fait part de son désir de l'accompagner. À Istanbul, une mauvaise surprise attendait les deux femmes : elles étaient censées avoir un transport adapté pour se rendre à l'hôtel; malheureusement le véhicule pouvait à peine accueillir un fauteuil manuel. « Heureusement, trois hommes turcs appelés dans la rue, sont venus soulever mon fauteuil », se souvient Louise. L'agence de voyage locale, Kirkit, leur a finalement réservé pour le reste du séjour les services d'Askin Kirimli, chauffeur et propriétaire de la seule entreprise de transport adapté privé à Istanbul, *Surf Rent a car*.

Dès le premier jour, les deux femmes ont été accueillies par leur guide culturel, Mehmet réservé

par l'agence de voyage Kirkit. « C'était un monsieur d'une soixantaine d'années qui parlait parfaitement bien le français. Le premier jour, il nous a emmenées à notre hôtel, puis nous avons fait le tour du quartier à pieds avec lui pour nous repérer », explique Louise. « Le lendemain, le guide est revenu pour nous expliquer comment utiliser les transports en commun accessibles aux fauteuils roulants. Il a été formidable ! » Les transports en communs sont gratuits à Istanbul pour les personnes handicapées. Comme l'hôtel de Louise et Hélène était situé sur une des 7 collines de la ville, il fallait prendre un funiculaire (parfaitement accessible), pour rejoindre le tramway. « Les transports de la ville et les trottoirs sont beaucoup plus accessibles qu'à Montréal », fait remarquer Louise. Quand il y avait des problèmes d'accessibilité, il y avait toujours quelques hommes pour soulever son fauteuil. Quand les deux amies n'utilisaient pas les transports en commun, elles avaient recours aux services d'Askin. Beaucoup plus jeune que leur guide culturel, il s'exprimait avec elles en anglais.

Les deux voyageuses avaient réservé à l'avance une chambre adaptée dans l'hôtel. Malheureusement, elle était petite et située tout proche du système de climatisation de l'hôtel, particulièrement bruyante ! Elles ont été relogées dans une chambre au 17^e étage, non adaptée. « C'était correct. Je n'ai pas besoin d'aide particulière pour me laver ni m'habiller, si ce n'est un banc pour prendre ma douche », précise Louise. L'hôtel s'est empressé de lui acheter cet accessoire. En attendant, elle a utilisé une petite caisse en bois.

Durant les premiers jours à Istanbul, Louise et Hélène ont visité les monuments principaux en

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR LA PRÉPARATION :

KIRKIT VOYAGE www.kirkit.com • info@kirkit.com

SURF RENT A CAR www.surfrentacar.com • info@surfrentacar.com

urinette GOGIRL – 11,99 \$ Pour les femmes, face à des toilettes turques (trou dans le sol), si elles peuvent se lever ou s'avancer sur leur chaise.

LINGO DIPLOMAT (Model TTD-15) 15-language Talking Phrase Translator for the Traveler.

Z TURQUIE



« Depuis le café Pierre Lotti, vue sur la Corne d'or et le téléphérique »

compagnie de leur guide culturel. Parmi les bâtiments les plus célèbres, peu sont accessibles. Heureusement, Sainte-Sophie, l'est. C'est le plus beau. Les jardins de Topkapi étaient les seuls à avoir une toilette accessible, avec une pente douce.

Les deux touristes gardent de très bons souvenirs de ce voyage : Les jardins de Topkapi, les Îles des Princes, auxquelles on accède par le bus des mers, accessible. Louise conseille d'aller dans l'île Burgaz, plus tranquille, car les autos y sont interdites. « Pour se ressourcer, c'est le bonheur. », dit-elle. Elle conseille aussi d'aller sur la colline Camlica, une des plus élevées. À son sommet, un parc préservé de la construction offre une vue magnifique sur Istanbul et les gratte-ciels de la partie nord de la ville.

UNE PRÉPARATION MINUTIEUSE

Louise Lacroix a préparé son voyage minutieusement pendant un an. Elle a écrit à plus de 300 hôtels pour savoir s'ils étaient accessibles. Cependant, l'information donnée n'était pas fiable. « Parfois, ils me disaient, oui, oui, nous sommes accessibles, mais d'après les photos trouvées sur Internet, il y avait des marches pour y accéder ! ». Elle s'est donc tournée vers des agences de voyage. Le plus difficile a été d'en trouver une à Montréal : une seule lui a répondu, parmi les 5 mentionnées sur le site de Kéroul. C'était madame Duplessis de l'agence Michel Demers. « C'était sa première expérience d'organisation de voyage adapté, mais elle a été vraiment formidable », fait remarquer Louise.

QUELQUES MAUVAISES SURPRISES.

La première déception s'est produite pendant la préparation : Une première agente de voyage lui avait d'abord dit que le transport adapté en Turquie était très peu cher et facile à trouver pour lui annoncer ensuite un prix de 4 000 \$! Louise s'est finalement tournée vers l'Agence Michel Demers. Les deux femmes ont eu ensuite quelques mauvaises surprises de taille pour leur voyage en avion : à l'aéroport de Montréal, elles apprennent que l'intervalle de temps est trop court pour transférer avec un fauteuil roulant entre les deux avions, autant à l'aller qu'au retour. Appelée en urgence, l'agente de voyage a dû modifier les horaires de vol à l'aller et au retour. Enfin, la mésaventure la plus choquante a eu lieu à l'aéroport Charles de Gaulle, au point que Louise déconseille très fortement aux voyageurs qui utilisent un fauteuil roulant de transiter par là. « Je n'ai pas eu de fauteuil d'appoint pour aller de l'autobus de l'aéroport au banc à l'intérieur de l'aéroport. On nous a dit d'attendre, ils ne sont jamais venus », s'indigne Louise. Mais, le plus révoltant, c'était que le personnel s'adressait toujours à Hélène; Louise tend son passeport à l'agente, qui le rend aussi à son amie. « J'étais vraiment choquée », lance-telle encore secouée !

Louise Lacroix a adoré son voyage. Elle est revenue le cœur rempli de la gentillesse de la population turque et de sa complicité avec son amie Hélène. Les deux amies sont prêtes pour leur prochaine escapade de 6 jours à New York à la fin du mois d'avril.



QUELQUES RARES MUSÉES ET LIEUX ACCESSIBLES

AUX PERSONNES EN FAUTEUILS ROULANTS SUGGÉRÉS PAR LES 2 VOYAGEUSES :

HAGIA SOPHIA MUSEUM
Musée de Sainte-Sophie

PALAIS TOPKAPI

Toutes les cours sont accessibles et quelques bâtiments, dont une toilette entièrement accessible

KARIYE MUZESI – CHORA MUSEUM

Église catholique avec de magnifiques mosaïques.

MINIATURC

Jardins avec des reproductions à l'échelle des plus beaux bâtiments, et mosquées).

MARCHÉ AUX ÉPICES

MARCHÉ GRAND BAZAR

Il y a une marche

CAFÉ PIERRE LOTTI – sur la Corne d'Or

accessible par un téléphérique

Adorable lieu de repos et pour siroter un café turc ou un thé.

MUSÉE BEYLERBEYI ET SES JARDINS

Sur le bord du Bosphore, endroit apaisant pour prendre un breuvage.

BUS DES MERS

Traversent d'une rive à l'autre pour aller aux Îles des Princes.

DES HÔPITAUX PRIVÉS ALLEMANDS

offrent de très bons services. On peut s'y exprimer en anglais, ce qui facilite les échanges à propos des soins. Les coûts sont très abordables.



UNE SORTIE AU RESTAURANT

Gourmands et fins gourmets, voici plus de 50 restaurants que nous avons évalués pour vous et qui méritent le détour. Situés à Québec, Gatineau et Montréal, leur accessibilité a été évaluée avec l'appui financier de la Régie du bâtiment du Québec et grâce au travail de Katy Gougeon Jarvis, conseillère en recherche et développement chez Kéroul.

L'accessibilité des établissements de restauration, ça mérite d'être connu et encouragé. Kéroul, en collaboration avec Motricité et Moelle épinière Québec, souhaite connaître vos coups de cœur en matière de restaurants accessibles (entrée sans marches ni seuils; salle de toilettes aménagée), et ce, dans les villes de Laval, Montréal, Québec, Saguenay, Sherbrooke et Trois-Rivières. Nous voulons les évaluer formellement à l'aide d'une grille technique et, par la suite, les faire connaître dans nos publications et sur *La Route Accessible*. Pour infos, veuillez contacter Lyne Ménard, lménard@keroul.qc.ca ou au 514 252-3104.

RÉGION DE QUÉBEC

ACCESSIBLES

ALLEGRO RESTO-BAR

(situé dans l'hôtel Hilton)
1100, boul. René-Lévesque Est
Québec (Québec) G1R 4B3
418 647-6521

RESTAURANT 1640

(cuisine française)
20, rue Sainte-Anne
Québec (Québec) G1R 3X2
1 800 566-1876

PIZZERIA D'YOUVILLE

(pâtes, pizza et grillades)
1014, rue Saint-Jean
Québec (Québec) G1R 1R6
418 694 0299
• Toilette surélevée (49 cm)

RESTAURANT NORMANDIN

(cuisine familiale)
3380, boul. Sainte-Anne
Québec (Québec) G1E 3L7
418 666 9444

STARBUCKS

(café)
684, av. Grande-Allée
Québec (Québec) G1R 2K5
418 522-4646

ZIBO RESTAURANT-BAR

(cuisine californienne)
2828, boul. Laurier
Québec (Québec) G1V 0B9
418 524-5525

PARTIELLEMENT ACCESSIBLES

PUB IRLANDAIS LE SAINT-PATRICK

(cuisine bistro)
1200, rue Saint-Jean
Québec (Québec) G1R 1S8
418 694-0618
• Salle à manger au 2^e étage non accessible.
• **Toilettes** : dégagement insuffisant au lavabo (65 cm), aucune barre d'appui derrière la toilette, espace de manoeuvre restreint dans le cabinet de toilette accessible (H 1,2 m x 2 m), (F 95 cm x 2 m), toilette surélevée (50 cm).

LE MARIE BEAUPRÉ

(cuisine familiale)
9749, boul. Sainte-Anne
Ste-Anne-de-Beaupré (Qc) GOA 3C0
418 827-3446

• **Toilettes** : aucune barre d'appui derrière la toilette, zone de transfert insuffisante (70 cm), espace de manoeuvre restreint dans le cabinet de toilette accessible côté femmes (1,25 m x 2,5 m).

SAINT-BERNARD RESTO-PUB

(cuisine bistro)
252, boul. du Beau-Pré
Beaupré (Québec) GOA 1E0
418 827-6668

• **Toilettes** : aucune barre d'appui derrière la toilette, zone de transfert inexistante.

BÂTON ROUGE RESTAURANT & BAR

(côtes levées et grillades)
1875, rue Bouvier
Québec (Québec) G2K 0B5
418 624-2525

• Ouvre-porte automatique
• **Toilettes** : côté femmes; zone de transfert insuffisante à côté de la toilette (66 cm), barre d'appui horizontale trop haute derrière la toilette (1,16 m) et barre d'appui à droite (verticale), côté hommes; barre d'appui oblique derrière la toilette.

LAURIE RAPHAËL*(cuisine gastronomique)*

117, rue Dalhousie

Québec (Québec) G1K 9C8

1 877 876-4555

- Boutique non accessible
- Rampe d'accès extérieure sans main courante et en pente raide (1:8)
- **Toilettes** : largeur libre de la porte du cabinet accessible restreinte (H 76 cm), (F 75 cm), aucune barre d'appui derrière la toilette, toilette surélevée (49 cm), dégagement insuffisant au lavabo (60 cm).

RÔTISSERIE SAINT-HUBERT

9752, boul. Sainte-Anne

Ste-Anne-de-Baupré (Qc) G0A 3C0

418 827-1234

- Menu en braille
- **Toilettes** : toilette surélevée (49 cm), zone de transfert insuffisante à côté de la toilette (70 cm), aucune barre d'appui derrière la toilette.

RESTAURANT NORMANDIN*(cuisine familiale)*

986, rue Bouvier

Québec (Québec) G2J 1A3

418 627-1265

- **Toilettes** : largeur libre de la porte restreinte (75 cm), barre d'appui à gauche (oblique).

RÔTISSERIE SAINT-HUBERT

693, av. Grande Allée Est

Québec (Québec) G1R 2K4

418 653-1234

- Menu en braille
- Accès au bar
- **Toilettes** : urinoir avec barres d'appui verticales à droite et à gauche, distributeur de papier hygiénique trop bas (H 48 cm), (F 50 cm), zone de transfert à côté de la toilette inexistante.

RESTAURANT L'ACADÉMIE*(cuisine française)*

2580, boul. Laurier

Québec (Québec) G1V 2L1

418 658 4141

- Ouvrir porte automatique
- Ascenseur
- **Toilettes** : dégagement insuffisant au lavabo (60 cm), robinetterie ronde, toilette surélevée (48 cm).

PARIS GRILL*(brasserie française)*

2820, boul. Laurier

Québec (Québec) G1V 2M1

418 658-4415

- Toilette mixte : zone de transfert insuffisante (72 cm)

RÔTISSERIE SAINT-HUBERT

3410, boul. Sainte-Anne

Beauport (Québec) G1E 3L7

418 663-1234

- Menu en braille
- Accès à la terrasse
- **Toilettes** : aucune barre d'appui derrière la toilette, zone de transfert insuffisante (45 cm), lavabo trop haut (90 cm).

CAFÉ BISTRO KENT HOUSE*(fine cuisine régionale)*

2490, avenue Royale

Québec (Québec) G1C 1S1

418 663-3330

- **Toilettes** : Espace de manœuvre devant le cabinet de toilette accessible restreint (H 90 cm x 1,5 m), (F 1,04 m x 1,5 m), largeur libre de la porte du cabinet de toilette accessible restreinte (76 cm), aucune barre d'appui derrière la toilette.

RÉGION DE L'OUTAOUAIS**ACCESSIBLES****BISTRO DES ALPES***(bar lounge)*

74, boulevard Gréber

Gatineau (Québec) J8T 3P8

819 246-0025

LES BRASSEURS DU TEMPS*(microbrasserie)*

170, rue Montcalm

Gatineau (Québec) J8X 2M2

819 205-4999

LA STATION*(délicatessen)*

611, boul. Saint-Joseph

Gatineau (Québec) J8Y 4A6

819 777-3333

NICKELS*(délicatessen)*

78, boulevard Gréber

Gatineau (Québec) J8T 3P8

819 561-0505

- Toilette surélevée côté femme (49 cm)

**PARTIELLEMENT ACCESSIBLES****RESTAURANT FERME ROUGE SPECTACLES***(grillades et fruits de mer)*

1957, Route 148

Masson Angers (Québec) J8M 1P3

819 986-7013

- **Entrée** : rampe d'accès fixe en pente raide (1:4)
- **Toilettes** : aucune barre d'appui derrière, barre d'appui à droite trop basse (65 cm), largeur libre de la porte restreinte (77 cm), zone de transfert inexistante.

TRATTORIA DI MIKES*(cuisine italienne)*

470, boul. Saint-Joseph

Gatineau (Québec) J8Y 3Y7

819 773-3030

- **Toilettes** : dégagement insuffisant au lavabo (57 cm), toilette surélevée (49 cm).

CHOCO MOTIVE*(chocolaterie artisanale)*

502, rue Notre-Dame

Montebello (Québec) J0V 1L0

819 423-5737

- Intérieur de l'établissement : aucun dégagement sous le comptoir de service, largeur de la porte d'entrée restreinte (73 cm).
- Toilettes de la gare : largeur libre de la porte restreinte (74 cm).

GEORGES GRILLADES ET BAR

755, boul. Saint-Joseph

Gatineau (Québec) J8Y 4B7

819 776-3737

- Accès à la terrasse
- **Toilettes** : dégagement insuffisant au lavabo (60 cm).

BÂTON ROUGE**RESTAURANT ET BAR***(steakhouse)*

350, boul. Saint-Joseph

Gatineau (Québec) J8Y 3Y8

819 770-1115

- Ouvrir porte automatique
- **Toilettes** : zone de transfert insuffisante (75 cm).

PIZ'ZA-ZA RESTAURANT BAR À VIN

36, rue Laval

Gatineau (Québec) J8X 3G7

819 771-0565

- **Entrée** : seuil de porte de 3 cm.
- **Toilettes** : dégagement insuffisant au lavabo (60 cm), largeur libre de la porte restreinte (77 cm), zone de transfert inexistante, aucune barre d'appui derrière la toilette.

RESTAURANT MEULE & CAQUELON*(fondues et raclettes)*

74, boulevard Gréber

Gatineau (Québec) J8T 3P8

1 866 346-6969

- **Toilettes** : aucun dégagement sous le lavabo, zone de transfert à côté de la toilette insuffisante (73 cm).

AU VIEUX DULUTH*(cuisine grecque)*

56A, boulevard Gréber

Gatineau (Québec) J8T 3P8

819 243-6442

- **Toilettes** : largeur libre de la porte de la salle de toilettes (74 cm), dégagement insuffisant au lavabo (60 cm), espaces de manœuvre restreints devant la salle de toilette des hommes (84 cm x 1,3 m), et devant le cabinet de toilette accessible des femmes (94 cm x 1,5 m).

RÔTISSERIE SAINT-HUBERT

357, Maloney Ouest

Gatineau (Québec) J8P 3W1

819 643-4419

- Menu en braille
- **Toilettes** : aucun dégagement au lavabo, zone de transfert insuffisante côté femmes (75 cm).

BUFFET DES CONTINENTS*(buffet international)*

4, Impasse de la Gare-Talon

Gatineau (Québec) J8T 0B1

1 877 561-1099

- Ouvrir porte automatique
- **Toilettes** : barre d'appui derrière la toilette trop haute (1,1 m), barre d'appui oblique à droite trop basse (68 cm)

RÉGION DE MONTRÉAL

ACCESSIBLES

CORA DÉJEUNERS ET DÎNERS

5670, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H1N 1A1
514 253-2828

RÔTISSERIE SAINT-HUBERT

100, rue Sainte-Catherine Ouest
Complexe Desjardins
Montréal (Québec) H5B 1B9
514 284-3440

LE JUBÉ

(cuisine bistro)
3900, rue Adam
Montréal (Québec) H1W 1Z9
514 521-4089

THE KEG STEAKHOUSE & BAR

(steakhouse)
5, Place Ville-Marie, suite 12 500
Montréal (Québec) H3B 2G2
514 868-1999

TIM HORTONS

(situé dans l'hôtel Quality)
3440, av. du Parc
Montréal (Québec) H2X 2H5
514 285-1102

PARTIELLEMENT ACCESSIBLES

ARAHOVA

(cuisine grecque)
5780, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H1N 1B1
514 252-7111

- **Entrée** : rampe d'accès fixe en pente raide (14%).
- **Toilettes** : zone de transfert insuffisante (70 cm), aucune barre d'appui derrière la toilette.

CASA GRECQUE

5787, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H1N 3R5
514 899-5373

- **Toilettes** : aucune barre d'appui derrière la toilette, zone de transfert insuffisante (42 cm).

CORA DÉJEUNERS ET DÎNERS

1240, rue Drummond
Montréal (Québec) H3G 1V7
514 286-6171

- Ouvre porte automatique
- Ascenseur : panneau de commande trop haut (1,39 m)
- **Toilettes** : zone de transfert à côté de la toilette restreinte côté homme (77 cm), toilette surélevée (48 cm)

LE VALOIS

(cuisine française)
25, Place Simon-Valois
Montréal (Québec) H1W 0A6
514 528-4366

- **Toilettes** : aucune barre d'appui sur le côté de la toilette.

AU VIEUX DULUTH

(cuisine grecque)
5460, Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H1N 1A1
514 259-6937

- **Toilettes** : aucune barre d'appui derrière la toilette, lavabo trop haut (92 cm).

SCENA

(bistro avec terrasse)
Quai Jacques-Cartier
Montréal (Québec)
514 288-0914

- **Toilettes** : lavabo trop haut (92 cm), barre d'appui à droite de la toilette trop basse (60 cm), aucune barre d'appui derrière la toilette des hommes, zone de transfert restreinte côté femme (83 cm).

BRASSERIE T!

(cuisine française)
1425, rue Jeanne Mance
Place des Festivals
Montréal (Québec) H2X 2J4
514 282-0808

- Ouvre porte automatique
- **Toilettes** : largeur libre de la porte restreinte (75 cm), aucune barre d'appui derrière la toilette.

MADISONS NEW YORK GRILL & BAR

(steakhouse)
5222, Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H1V 1A1
514 252-1221

- **Toilettes** : aucun dégagement au lavabo, lavabo trop haut (92 cm), barre d'appui derrière la toilette trop haute (1 m).

LA CAGE AUX SPORTS

114, Saint-Paul Est
Vieux-Montréal (Québec) H2Y 1G6
514 288-1115

- **Toilettes** : largeur de la porte restreinte (76 cm), zone de transfert restreinte à côté de la toilette (32 cm), toilette surélevée (48 cm), barre d'appui horizontale derrière trop haute (1,02 m).

BEN & FLORENTINE

(déjeuners et dîners)
1215, rue Mansfield
Montréal (Québec) H3B 4G8
514 395-0222

- **Toilettes** : zone de transfert restreinte à côté de la toilette (40 cm)

LE PIMENT ROUGE

(cuisine asiatique)
1170, rue Peel
Montréal (Québec) H3B 4P2
514 866-7816

- **Toilettes** : zone de transfert restreinte à côté de la toilette (60 cm), toilette surélevée (48 cm).

RESTAURANT SINCLAIR

(cuisine française)
125, rue Saint-Paul Ouest
Montréal (Québec) H2Y 1Z5
514 284-3332

- Entrée par l'hôtel Saint-Sulpice et accès par ascenseur
- **Toilettes** : porte du cabinet de toilette accessible côté homme ouvrant par l'intérieur, lavabo trop haut (89 cm).

JARDIN TIKI

(cuisine polynésienne et internationale)
5300, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H1V 1A1
514 254-4173

- **Toilettes** : largeur libre de la porte du cabinet accessible (75 cm), superficie du cabinet de toilette accessible côté homme (1,15 m x 1,5 m), zone de transfert restreinte à côté de la toilette pour hommes (53 cm), aucune barre d'appui derrière la toilette, dégagement insuffisant sous le lavabo (40 cm).

MOE'S BAR & GRILL (GRILLADES)

3950, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H1X 2A6
514 253-2259

- **Toilettes** : toilette surélevée (48 cm), aucune barre d'appui derrière la toilette.

LE PLAZA RESTO – BAR À VIN

6230, rue Saint-Hubert
Montréal (Québec) H2S 2M2
514 270-7155

- **Toilettes** : zone de transfert inexistante sur le côté de la toilette.

LE CABARET DU ROY

(animation et cuisine inspirées de la Nouvelle-France)
363, rue de la Commune Est
Montréal (Québec) H2Y 1J3
514 907-9000

- Entrée rue Saint-Paul : largeur libre de la porte d'entrée du restaurant restreinte (74 cm)
- **Toilettes** : dégagement insuffisant au lavabo (67 cm), espace de manœuvre restreinte devant la salle de toilettes (H 1,06 m x 1,5 m), (F 1 m x 1,5 m).



**KATY
GOUGEON**

CHARGÉE DU PROJET
D'ÉVALUATION
DES PISTES CYCLABLES



PLAISIR GARANTI!

LES PISTES CYCLABLES DU QUÉBEC

VOUS AIMEZ PROFITER DU GRAND AIR TOUT EN FAISANT DES DÉCOUVERTES? VOUS ROULEZ SUR DEUX OU QUATRE ROUES? OPTEZ POUR LES PISTES CYCLABLES DU QUÉBEC LORS DE VOS PROCHAINES ESCAPADES. PLAISIR GARANTI!

Pour terminer cette série d'articles sur les pistes cyclables au Québec, voici trois sites évalués par Katy Gougeon Jarvis, conseillère en accessibilité chez Kéroul : la piste cyclable du canal de Chambly, le parc linéaire des Bois-Francs et la Véloroute d'Argenteuil. Ces pistes ont été évaluées à l'été 2011 grâce à un projet obtenu du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec.

MONTÉRÉGIE

▶ PISTE CYCLABLE DU CANAL DE CHAMBLY

La piste cyclable du canal de Chambly relie Chambly à Saint-Jean-sur-Richelieu. Cette piste de 19 km en circuit fermé longe le canal de Chambly et la rivière Richelieu. Elle présente peu de pentes et est très agréable à parcourir d'un bout à l'autre. Elle est en alternance asphaltée et en poussière de pierre bien compactée. Il est possible de partir d'une ville ou d'une autre puisqu'un stationnement est disponible à chaque extrémité. Tout au long de la piste cyclable, vous pourrez vous arrêter et admirer les écluses et les bateaux qui voguent sur le canal. Quelques tables de pique-nique se trouveront sur votre parcours. La seule toilette accessible se situe à l'Écluse numéro 9 à Saint-Jean-sur-Richelieu.

RECOMMANDATIONS

Stationnez votre voiture à Chambly et combinez votre promenade avec la visite du fort Chambly.

STATIONNEMENTS ET ACCÈS

De Chambly : stationnement au 1840, av. Bourgogne (site de Parcs Canada) et accès direct à la piste cyclable.

De Saint-Jean-sur-Richelieu : stationnement public à l'intersection des rues Champlain et Foch, et accès par l'écluse numéro 9 à l'intersection des rues Champlain et Saint-Paul.

SERVICES CONNEXES

PARIS NEW YORK
(cuisine familiale)
1670, av. Bourgogne
Chambly (Québec) J3L 1Z1
450 403-3324
www.restaurantparisnewyork.com



Salle de toilettes : zone de transfert inexistante.

PIZZA RICHELIEU
(pizzeria)
328, rue Champlain
St-Jean-sur-Richelieu (Qc) J3B 6W2
450 348-6891



Entrée : seuil de 10 cm

CASA LORA
(cuisine familiale)
1336, rue Bourgogne
Chambly (Québec) J3L 1Y3
450 658-6733



Salle de toilettes : zone de transfert insuffisante

LIEU HISTORIQUE NATIONAL DU CANAL-DE-CHAMBLY – Écluse numéro 9

(information et toilette)
Intersection des rues Champlain et
Saint-Paul, Saint-Jean-sur-Richelieu
450 348-3392
www.pc.gc.ca/canalchambly

HOLIDAY INN EXPRESS

700, rue Gadbois
St-Jean-sur-Richelieu (Qc) J3A 1V1
1 888 825-4466
www.choicehotels.ca



Salle de bain : dégagement inexistant au lavabo, zone de transfert inexistante.

LIEU HISTORIQUE NATIONAL DU CANAL-DE-CHAMBLY

1899, boul. de Périgny
Chambly (Québec) J3L 4C3
1 800 463-6769
www.pc.gc.ca/canalchambly



LIEU HISTORIQUE NATIONAL DU FORT-CHAMBLY

2, rue De Richelieu,
Chambly (Québec) J3L 2B9
1 888 773-8888
www.pc.gc.ca/fortchambly





CENTRE-DU-QUÉBEC

► PARC LINÉAIRE DES BOIS-FRANCS

Le Parc linéaire des Bois-Francis, piste cyclable de 77 km aménagée sur une ancienne voie ferrée, traverse dans sa majeure partie les basses terres du Saint-Laurent. De Tingwick à Lyster en passant par Victoriaville, vous y découvrirez de grandes plaines peu accidentées et de beaux dégagements panoramiques.

SECTEURS RECOMMANDÉS PAR KÉROUL

Nous vous suggérons trois secteurs asphaltés situés à Victoriaville.

► PROMENADE DU GRAND-TRONC (3,5 KM)

Facilement accessible à partir du stationnement de la Vélogare du Grand-Tronc, ce tronçon du Parc linéaire des Bois-Francis est asphalté et il traverse la ville de Victoriaville du Nord au Sud. Vous pourrez donc l'emprunter entre le boulevard Pie-IX et la rue de la Bonaventure. Au-delà de ces rues, la piste continue, mais elle est en poussière de pierre.

► PROMENADE DES AÎNÉS (1,5 KM)

La Promenade des Aînés relie la promenade du Grand-Tronc au Réservoir Beaudet sur 1,5 km de piste cyclable asphaltée et sans pente. On l'emprunte par la rue de L'Ermitage, un peu au nord de la Vélogare.

► RÉSERVOIR BEAUDET (5 KM)

Ce circuit fermé et asphalté fait une boucle de 5 km autour du réservoir Beaudet. Ce tronçon se situe en nature, au bord de l'eau et sous les arbres, on y retrouve quelques tables de pique-nique accessibles où l'on peut s'arrêter. Notez qu'il y a deux pentes d'environ 6 % sur ce circuit. Suggestion : stationner sa voiture à la Vélogare du Grand-Tronc, se rendre jusqu'au réservoir Beaudet et y pique-niquer. Autre possibilité : se stationner au Réservoir Beaudet, situé à l'angle de la route 162 et de la rue Garand. Si vous n'apportez pas votre lunch, vous pouvez manger une poutine à la Fromagerie Victoria, située tout près du réservoir Beaudet.

SERVICES CONNEXES

LA FROMAGERIE VICTORIAVILLE

(restaurant et boutique)
101, rue Aqueduc
Victoriaville (Québec) G6P 1M2
819 752-6821
www.fromagerievictoria.com



Restauration : service à la table disponible

Salles de toilettes publiques : porte ouvrant vers l'intérieur (cabinet de toilette accessible du côté des femmes, zone de transfert insuffisante (70 cm du côté des hommes et 80 cm du côté des femmes), toilette surélevée.

LE LUXOR

(fruits de mer, pâtes, viandes et suggestion d'accords mets-vins)
213, rue Notre-Dame Est
Victoriaville (Québec) G6P 4A2
819 752-2022
www.restaurantluxor.com



Entrée : rampe d'accès en pente raide (13 %)

Restauration : service à la table disponible

Salles de toilettes publiques : zone de transfert insuffisante (70 cm du côté des hommes et de 75 cm du côté des femmes), barre d'appui haute (1 m).

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE ET VÉLOGARE
20, rue de Bigarré
Victoriaville (Québec) G9P 6T2
819 795-4323
www.tourismeboisfrancs.com



Location d'un tricycle assisté pour fauteuil roulant et d'un tandem
Fauteuil roulant disponible (1)

Salle de toilette mixte : il manque une barre d'appui derrière la toilette (toilette sans réservoir d'eau).

LE VICTORIN HÔTEL ET CONGRÈS

(hébergement et restauration)
19, boul. Arthabaska Est
Victoriaville (Québec) G6P 6R9
1 877 845-5344
www.hotelsvillegia.com



5 chambres accessibles

Accessibilité : salles de conférences, restaurant Le Laurier, pourtour de la piscine, terrasse

Salles de toilettes publiques accessibles (centre de congrès)

Restauration : service à la table disponible (Le Laurier)

Chambres accessibles : lit haut (65,5 cm), toilette surélevée, robinetterie ronde dans le bain, douche-téléphone.

Barres d'appui amovibles pour le bain ou pour la toilette disponibles



LAURENTIDES

> LA VÉLOROUTE D'ARGENTEUIL

La Véloroute d'Argenteuil, située dans la région des Laurentides, relie Saint-André-d'Argenteuil à Grenville-sur-la-Rouge. Elle offre 54 km de pistes cyclables, dont 6,5 km en circuit indépendant.

SECTEURS RECOMMANDÉS PAR KÉROUL

> SECTEUR 1

À partir du stationnement du boisé de Von Allmen, emprunter la Véloroute vers l'ouest jusqu'au Belvédère de la Centrale de Carillon, au bord de la rivière des Outaouais, à Brownsburg-Chatham. Ce tronçon est asphalté, en site indépendant et plat. Distance : 9 km aller-retour.

Il est également très agréable de parcourir le sentier asphalté du boisé Von Allmen qui fait une boucle de 1,5 km. On peut y découvrir un milieu naturel très riche et y observer plusieurs espèces d'oiseaux aquatiques et semi-aquatiques. Il est à noter qu'il y a une pente d'environ 8 % sur le tronçon.

RECOMMANDATIONS

Apportez vos jumelles pour observer les oiseaux dans le boisé Von Allmen. Apportez-vous un lunch et faites un arrêt à l'une des tables à pique-nique accessibles situées le long de la piste cyclable.

À noter que les toilettes sèches ne sont pas accessibles.

Si le stationnement de Von Allmen est complet, continuez sur la route 344 sur environ 5 km et vous verrez un deuxième stationnement à l'angle de la montée Saint-Philippe. De là, vous pourrez simplement faire le trajet inverse.

Stationnements : à chaque extrémité, gratuit et en gravier.

SERVICES CONNEXES

BOISÉ MULTIRESSOURCE VON ALLMEN

Route du Long Sault (route 344)
Saint-André-d'Argenteuil
(secteur Carillon)
450 537-3527



Stationnement en gravier, toilette sèche non-accessible

CAMPING PARC CARILLON

1, rue du Plein air
St-André-d'Argenteuil (Qc) JOV1X0
1 855 637-7272
www.parccarillon.com



Site de camping en gazon.

Bloc sanitaire : cabine de douche accessible sans barre d'appui.

CAMPING MUNICIPAL DE BROWNSBURG-CHATHAM

457, route des Outaouais
Brownsburg-Chatham
450 562-1456
www.campingquebec.com



Site de camping en gazon. Accès au casse-croute, au dépanneur et à l'accueil.

Bloc sanitaire accessible avec douche-cabine et barre d'appui. Buanderie inaccessible.

BUREAU D'ACCUEIL touristique de Grenville

428, rue Principale
Grenville
JOV 1J0
819 242-2733
www.tourismeargenteuil.com



Entrée secondaire accessible, poignée de la porte d'entrée à loquet-poucier. Salle de toilette accessible ; toilette surélevée et zone de transfert restreinte (55 cm).

MUSÉE RÉGIONAL D'ARGENTEUIL

44, route du Long-Sault
St-André-d'Argenteuil (Qc) JOV 1X0
450 537-1983
www.museearg.com



Accès au 1^{er} étage du musée. 2^e étage et terrasse inaccessibles.

Salle de toilettes accessible.

LIEU HISTORIQUE NATIONAL DU CANADA DU CANAL-DE-CARILLON

230, rue du Barrage
St-André-d'Argenteuil (Qc) JOV 1X0
450 447-4888
www.pc.gc.ca



Accès au café du Vieux-Canal et au musée (toilette du restaurant inaccessible).

Accès à la salle de toilette, aucune barre d'appui derrière la toilette.

DÉCOUVRIR

STOCKHOLM

S'INFORMER

Visit Stockholm (www.visitstockholm.com) propose toutes les informations nécessaires à la préparation d'un séjour sur place, mais sans mention d'accessibilité. Pour la Suède, Visit Sweden (www.visitsweden.com), tout aussi invitant, n'est hélas guère plus disert.

« Le château de la résidence privée de la famille royale, sur l'île de Drottningholm »

PAR : **JACQUES VERNES**

www.yanous.com

Fondée au XIII^e siècle, Stockholm, «l'île (holm) des pieux (stock, en référence à ceux qui ont servi à l'implantation originelle)», s'est imposée comme une étape incontournable dans le commerce sur la Baltique. Capitale de la Suède en 1419, son premier âge d'or commence avec le règne de Gustave I^{er} Vasa (1496-1560), fondateur d'une dynastie qui a libéré le pays de l'influence du Danemark. Le vestige le plus impressionnant de cette période est un navire mondialement célèbre, le Vasa, naufragé dès son voyage inaugural en 1628. La nef dans laquelle le vaisseau renfloué s'offre à l'admiration des foules (parfois nombreuses : préférer une visite le matin dès l'ouverture) ainsi que les espaces muséographiques passionnants, et parfois émouvants, sont parfaitement accessibles en fauteuil roulant. Une maquette tactile est disponible sur demande au

5^e étage du bâtiment. Au rez-de-chaussée, un atelier pédagogique dispose d'un plan tactile de la ville ainsi que d'objets à toucher.

Le cœur historique de Stockholm c'est Gamla Stan («vienne ville» en suédois), bâti sur une île. Si l'on fait exception des pentes et des pavés disjoints qui risquent de bloquer les roues des fauteuils roulants, c'est un petit quartier charmant, où se concentrent les lieux historiques du pouvoir : cathédrale, palais royal, bourse... Les édifices civils (mairie, parlement, ministères, etc.) sont situés sur l'autre rive. C'est un endroit très fréquenté par les touristes, où terrasses et boutiques abondent. L'Académie suédoise qui borde la place Stortorget abrite, au rez-de-chaussée, le musée Nobel, inauguré en 2001 : celui des fameux prix. L'accès en fauteuil roulant est à l'arrière du bâtiment, depuis un jardin qui permet également de pénétrer de plain-pied dans la cathédrale baroque richement décorée, où des concerts sont régulièrement organisés. À l'entrée de l'île médiévale, il ne subsiste de la forteresse d'origine (XIII^e siècle)

que d'épais soubassements où sont présentés les bijoux de la couronne. On y accède par ascenseur sur demande. Il en va de même pour le palais lui-même (XVIII^e siècle) qui enchaîne à l'infini les salons d'apparat : il compte plus de 1400 pièces ! Toutefois, ni le musée des antiquités de Gustave III, ni la grande salle du trône ne sont accessibles en fauteuil roulant. Une petite cafétéria, installée pendant les beaux jours dans la cour d'honneur, permet notamment de déguster une prinsesstårta («tarte princesse») d'anthologie : crème chantilly, génoise et confiture de fraises, enveloppées de pâte d'amande ! Les cafétérias sont très répandues en Suède, où les restaurants et, d'une manière générale, le coût de la vie sont très élevés.

En redescendant du palais royal, sur l'îlot voisin de Riddarholmen («îlot des chevaliers»), les nostalgiques de la monarchie pourront se recueillir sur les tombeaux des Vasa et des Bernadotte (dynastie actuelle, d'origine française), dans une église accessible par le côté (interphone) et admirer le superbe panorama qu'offre son rivage sur la baie et l'hôtel

de ville. Ce dernier, accessible par rampe et ascenseur, est l'un des plus grands édifices de briques au monde. Ses espaces intérieurs, aussi gigantesques que somptueux, reçoivent chaque année le banquet du prix Nobel, dont le bal se déroule dans une immense salle décorée de mosaïques à fond d'or. On peut se consoler de ne pas y être invité en achetant les pièces du service de table au grand magasin Art déco Nordiska Kompaniet...

Stockholm compte de nombreux musées, souvent accessibles aux personnes en fauteuil roulant, mais sans supports de visites pour les personnes ayant une déficience sensorielle, surtout étrangers. Ainsi en va-t-il du Musée National, idéalement situé en bord de mer, dont les richissimes collections, qui couvrent presque tous les arts et toutes les époques, peuvent occuper une journée entière. Repas possible sur place, accès par ascenseur à côté de l'escalier, toilettes adaptées (préservées de la foule) en sous-sol. Pour une découverte plus complète de la Suède, de la préhistoire à nos jours, de ses habitants et de leurs ancêtres vikings, rendez-vous au Musée Historique, situé plus à l'est dans l'élégant quartier d'Östermalm : la salle du trésor vaut à elle seule le déplacement ! Accès fauteuil roulant à droite de l'entrée principale (ascenseur), prêt de fauteuils roulants et de chaises pliantes, WC (mal) adapté au sommet d'une rampe raide, repas possible sur place.

Au sud, le quartier jeune et branché de Södermalm est en pleine mutation et il est d'autant plus agréable d'y déambuler que les lieux de divertissement sont nombreux, de même que les boutiques design et

les restaurants bon marché. Sur le quai du rivage nord-est, Fotografiska propose des expositions photographiques temporaires de qualité ; à visiter également pour le splendide panorama sur la vieille ville que l'on y découvre depuis la cafétéria installée au sommet. Si, en voyant les embarcadères sur le quai, vous êtes tentés de partir à la découverte des innombrables îles de la Baltique, sachez qu'à l'exception de certains traversiers, aucun navire n'est pleinement accessible en fauteuil roulant. Solution alternative : les transports en commun (accessibles) ou la voiture...

Ainsi peut-on atteindre l'île de Drottningholm, sur le lac Mälaren où se trouve l'un des châteaux royaux du XVIII^e siècle. Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, il est la résidence privée de la famille royale, mais une large partie est ouverte à la visite... sauf en fauteuil roulant : volées de marches rédhitoires ! Restent les jardins, le merveilleux pavillon chinois (accessible par élévateur à l'arrière) et surtout un fabuleux théâtre en bois miraculeusement préservé, où des représentations en costume et décors d'époque sont régulièrement données : une expérience unique ! Accès par rampes amovibles, repas possible au centre d'accueil, toilettes adaptées. L'endroit, environné d'eau, sur lequel plane la mémoire de Gustave III (1746-1792) et du second âge d'or de la Suède, est paisible et romantique en toutes saisons : un bon prétexte pour revenir à Stockholm !

Cet article condense un reportage paru sur le magazine www.yanous.com, résumé avec son aimable autorisation. Texte intégral en rubrique Vie pratique/Archives/Handitourisme.



ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN FAUTEUIL ROULANT

Les abaissés de trottoir sont étroits, décalés par rapport au passage piéton et non signalés. Ces passages sont parfois bordés de dalles lisses blanches pour les personnes ayant une déficience visuelle qui induisent en erreur quand on circule en fauteuil roulant ! Beaucoup d'établissements accueillant du public sont équipés de portes à ouverture mécanisée, commandée par un bouton poussoir rectangulaire qu'il faut savoir identifier, faute de pictogramme ad hoc. Même chose dans les ascenseurs.

Dans les musées, les visiteurs handicapés paient le tarif standard (égalité à la suédoise), la gratuité n'étant accordée qu'aux accompagnateurs salariés. Les espaces adaptés ne sont pas réservés : chacun, valide ou non, peut utiliser les toilettes pour personnes handicapées dont la propreté, par conséquent, s'avère aléatoire. Il en va de même pour les transports, globalement accessibles, mais où les emplacements «fauteuils roulants» sont fréquemment occupés, même en dehors des heures de pointe, par des voyageurs non handicapés.

Idem dans le métro, dont l'utilisation s'avère malaisée : il faut d'abord se procurer les billets (préférez les carnets achetés en kiosque, moins chers qu'au guichet) puis repérer l'ascenseur (fréquemment doublé, ce qui est utile en cas de panne), valider son passage auprès d'un préposé qui actionnera le portillon d'accès, et enfin ne pas se tromper de quai, certaines lignes étant superposées...

Les Tramways et les bus disposent d'une rampe manuelle, rarement déployée par le conducteur. Stockholm a instauré un péage urbain pour les automobiles, dont les personnes handicapées peuvent être exemptées en téléchargeant (www.skatteverket.se) et en renvoyant un imprimé... édité uniquement en suédois !



ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES AYANT UNE DÉFICIENCE VISUELLE

Bandes podotactiles ou messages sonores existent parfois, mais pas systématiquement. Les carrefours sont quasiment tous équipés de feux sonores permanents, avec rappel du gong du tramway en approche. (bouton «Dörr»). Enfin, d'une manière générale et contrairement aux idées reçues sur les Suédois, n'espérez aucune aide spontanée de leur part, lesquels répondent néanmoins de bonne grâce lorsqu'on les sollicite (dans leur langue ou en anglais).



« Gamla Stan, la vieille ville »

LA PRÉPARATION DES VACANCES D'ÉTÉ DES ENFANTS : UN DÉFI DE TAILLE

Les congés scolaires et les longues vacances estivales si attendus des enfants sont bien souvent redoutés par les parents. Non seulement faut-il trouver un milieu sécuritaire et stimulant pour son enfant, mais encore faut-il que ce dernier soit adapté. Un casse-tête supplémentaire pour les parents dont les enfants ont une forme ou une autre de limitation, comme en témoigne un dossier paru dans le magazine *Décllic* (numéro 122, p. 44) : « Qu'il s'agisse des soins, du comportement de l'enfant ou de sa mobilité, les vacances pour les parents d'enfants handicapés sont difficiles à organiser. ».

Dans ce contexte, offrir à son enfant de vivre un voyage culturel et linguistique à l'extérieur du nid familial semble être un défi de taille. Comment trouver des alternatives? Comment faire vivre cette expérience inoubliable et enrichissante à son enfant?

C'est ce que se propose de faire Family Exchange (www.familyexchange.ca). Le concept consiste à aider les familles à trouver rapidement et facilement un milieu familial adapté, avec les mêmes équipements spécialisés ou connaissances spécifiques liées à la limitation de l'enfant dans le milieu d'échange, afin d'améliorer la qualité du séjour de l'enfant. Les

départ. En effet, la recherche peut débuter longtemps à l'avance et, une fois le contact établi, les enfants peuvent communiquer entre eux par Internet ou par téléphone. Family Exchange peut aussi s'adresser aux jeunes qui n'ont pas de limitation.

Family Exchange est actuellement en période de recrutement. Pour en

« Qu'il s'agisse des soins, du comportement de l'enfant ou de sa mobilité, les vacances pour les parents d'enfants handicapés sont difficiles à organiser. ». – *Décllic*, numéro 122, p. 44

gens peuvent choisir les différents paramètres du voyage – durée, lieu, type de milieu, âge des enfants, langue parlée, intérêts communs des enfants, etc. – en plus de rencontrer d'autres parents qui vivent la même situation et de permettre aux enfants de se lier d'amitié plusieurs mois avant le

savoir plus, on peut consulter le site Web www.familyexchange.ca ou communiquer avec Catherine Malo-Picotte, bachelière en Service social de l'Université de Montréal et fondatrice de Family Exchange, au 450 752-7937.

VACANCES ET CROISSANCE PERSONNELLE AU COSTA RICA

Envie de découvrir les grandes beautés du Costa Rica et de construire un pont vers le bien-être et la paix intérieure? De voir une forêt de nuages? D'entendre le rugissement d'un volcan actif? De naviguer sur les canaux, entouré de palétuviers?

UN VOYAGE À LA DÉCOUVERTE DE SOI

Monique Chabot, une Québécoise passionnée par le Costa Rica, accompagne depuis 15 ans des personnes handicapées intéressées par cette destination, en plus d'offrir des conférences sur le tourisme accessible et de vivre avec la fibromyalgie.

« Au fil du temps, j'ai observé que les limites des êtres humains résident principalement dans leur propre

esprit. Bien qu'il puisse y avoir une limite physique, c'est très souvent dans ses pensées et ses attitudes que l'Homme sera le plus restreint. Cet état, parfois inconscient, ajoute une difficulté à la recherche de solutions pour améliorer sa condition et le niveau de qualité de sa vie. » Monique s'est questionnée sur la manière de percevoir la vie sans être « handicapé » par sa pensée. Comment harmoniser son intérieur avec le corps physique à la recherche de bien-être sans pour autant devenir prisonnier de son handicap, de la douleur et des symptômes divers? Comment développer son plein potentiel en dépit des obstacles physiques ou émotionnels? « Le fruit de mes réflexions, c'est ce que j'aime partager avec les gens au cours de ces voyages d'exploration », ajoute Monique. Après le voyage, chacun reprend

sa vie quotidienne avec un nouvel élan et apprend à utiliser, à sa façon, ses nouveaux outils pour améliorer son bien être physique et personnel.

Si vous désirez en savoir plus au sujet de cette formule alliant voyage et croissance personnelle, pour de plus amples informations, pour tout commentaire ou question, communiquez avec Monique Chabot :

Courriel : moniquechabot.costarica@gmail.com

Téléphone :
Costa Rica
(506) 2771-7482 ou
(506) 8886-6984
www.moniquechabot.com

