

# LE QUÉBEC POUR TOUS



Plus de  
**1700**

établissements  
touristiques  
avec accessibilité  
partielle ou  
complète

Découvrez les  
**100**  
COUPS  
DE CŒUR  
de Kéroul

## Hébergement

Hôtels, campings, chalets, gîtes

## Attraits et activités

Musées, sites historiques, festivals et bien plus

## Sports d'hiver

Traineau à chiens, motoneige, ski

## Terroir et saveurs

Cuisine régionale et produits d'ici



AÉROPORTS DE  
MONTREAL

Canada

québecoriginal

Québec

# Liberté sur la route ! avec Savaria



Mobilité pour mieux vivre

[savaria.com](http://savaria.com)

Le plus grand manufacturier Canadien de conversion de véhicules à planchers abaissés, avec accès latéral et arrière. Fiers d'être fabriqués au Québec et en Ontario, nos véhicules procurent l'indépendance et la mobilité pour les familles, conducteurs et taxis à travers le pays.

**Visitez notre site internet  
ou contactez-nous pour  
voir comment Savaria  
peut vous aider.**

**Nouveau ! Conversions sur Chrysler Pacifica**



Accès latéral



Accès arrière

**1.800.668.8705**

4350 Autoroute-13 Laval Québec

 **savaria**<sup>MD</sup>

# Québec Original... pour tous !

.....  
**Mot d'André  
Leclerc**  
.....



Cette édition du magazine *Le Québec pour tous !* vous séduira, nous l'espérons, en vous donnant un aperçu de l'ampleur et de la diversité de l'offre touristique et culturelle du Québec, et ce, en toutes saisons.

Un des attraits majeurs de « La Belle Province » est sans contredit sa nature riche et abondante. Forêts giboyeuses, cours d'eau poissonneux, reliefs pittoresques, vastes espaces souvent protégés dans des parcs nationaux, ces milieux de vie plus ou moins sauvages permettent une variété d'activités, depuis l'observation, la randonnée, l'excursion, la baignade, la croisière, la chasse, la pêche et d'autres sports classiques comme le ski, le golf, le vélo, etc.

Le territoire habité n'est pas en reste. Il recèle un riche patrimoine muséal, architectural et religieux. Il propose aussi une panoplie de loisirs et divertissements, parmi lesquels se distinguent la fréquentation des parcs thématiques, des casinos, des spas et des jardins, sans oublier les spectacles, les bonnes tables et l'incontournable magasinage.

Pour pouvoir séjourner dans les parages de ces attraits fabuleux, un réseau croissant d'établissements d'hébergement accessible s'est développé au fil des ans. Et bonne nouvelle, les entreprises touristiques qui voudront rendre accessibles leurs facilités

auront dorénavant accès à un nouveau programme d'aide financière créé par le ministère du Tourisme du Québec et géré par Kéroul.

Félicitons enfin la Ville de Victoriaville, qui a été la première au Québec à obtenir la certification municipale « Destination pour tous ». Désormais, elle arbore fièrement ses trois étoiles, qui attestent son offre touristique accessible, variée et de qualité aux personnes ayant des incapacités. En effet, un ensemble concerté de fournisseurs locaux de services, privés et publics, y rend possible aux visiteurs un séjour prolongé et fait en sorte que les personnes peuvent dormir, manger, visiter, magasiner et réaliser diverses activités de la vie quotidienne dans un environnement sans obstacles, et ce, dans une culture d'accueil d'excellence. Bravo ! C'est un bon début !

**André Leclerc**  
Président-directeur général fondateur  
Kéroul

## Sommaire

Le Québec pour tous	2
L'hébergement accessible	4
Établissements hôteliers	5
Résidences de tourisme	7
Gîtes (« Bed & Breakfast »)	7
Centres de vacances	9
Auberges de jeunesse	9
Établissements d'enseignement	9
Établissements de camping	10
Attraits touristiques et culturels accessibles au Québec	12
La faune et la flore vues de près	13
Sports adaptés	15
Escapades urbaines	15
Festivals	16
Musées et sites historiques	18
Patrimoine religieux	19
La Sépaq	20
Sports d'hiver	22
Le traîneau à chiens	23
La motoneige	23
Le ski adapté	24
Stations de ski offrant de l'équipement adapté	25
Totalement gourmand	28
Nos chefs	28
Nos cidriculteurs, vignerons et producteurs d'alcools fins	29
Nos fromagers	29
Les visites agrotouristiques d'Audrey	29
Le Québec autochtone : une terre d'accueil de plus en plus accessible	30
Économusées : artisans à l'œuvre	32
Conseils de nos voyageurs avertis	34
Aéroports de Montréal : toilette et vestiaire adaptés	36
Transport accessible	38

### ÉQUIPE DE PRODUCTION

Coordination  
JEAN-FRANÇOIS LAVOIE

Rédaction  
RENÉ KIROUAC,  
JULIE-ANNE PERRAULT  
ET COLLABORATEURS

Administration  
LYNE MÉNARD

Révision  
MICHÈLE CÔTÉ

Graphisme  
KARL ROWLEY, Krafix.com

Imprimé sur du papier recyclé

**Kéroul**

4545, avenue Pierre-De Coubertin, Montréal (Québec) H1V0B2 Canada  
514 252-3104 infos@keroul.qc.ca www.keroul.qc.ca

lequebecpourtous.com

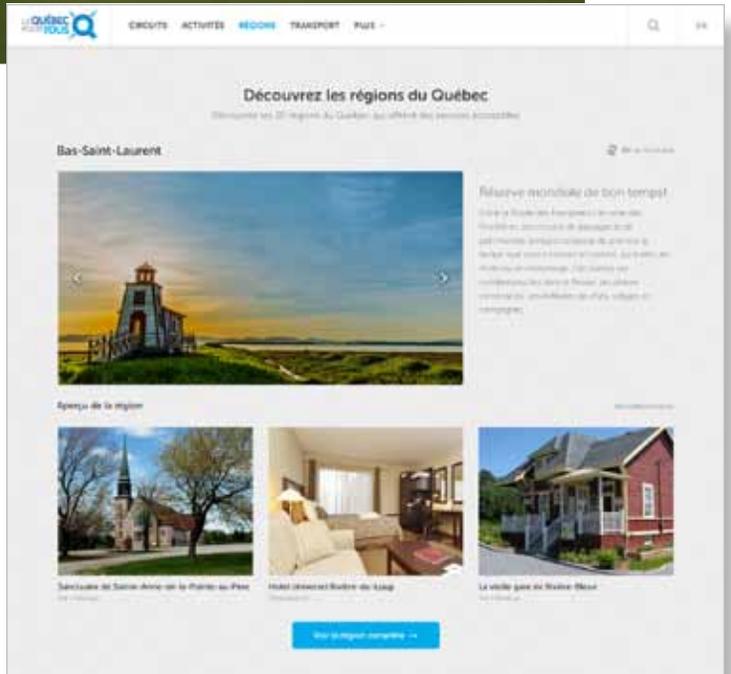
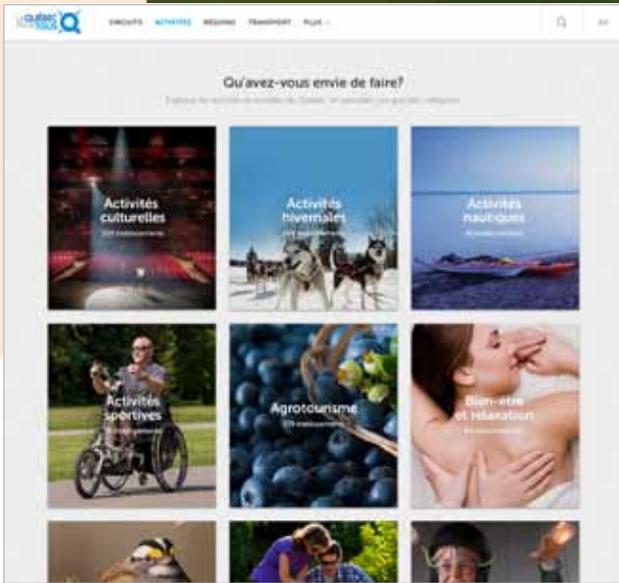
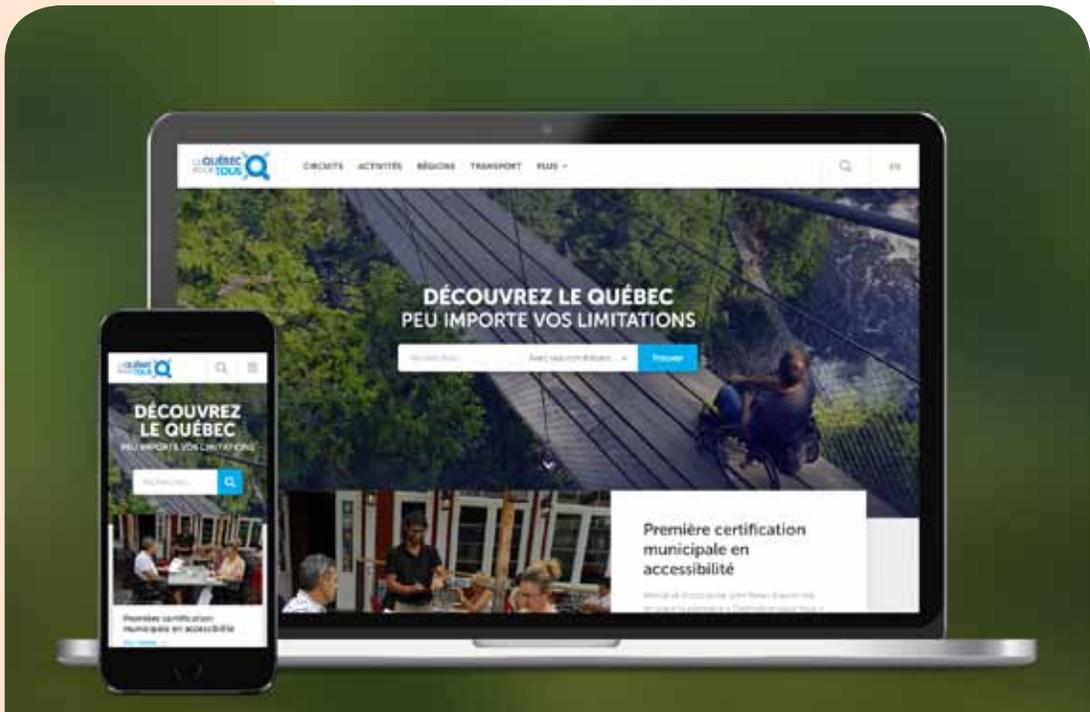


*Le Québec pour tous*, c'est une base de données de plus de 1 700 entreprises touristiques évaluées par Kéroul et certifiées « totalement ou partiellement accessibles » et réparties dans 21 régions du Québec.

Vous avez des limitations physiques ? Vous aimez vous divertir, visiter et voyager ? Alors, sortez, et emmenez les vôtres avec vous ! Au Québec, beaucoup d'efforts sont déployés pour que les sites et les services touristiques soient davantage accessibles aux personnes en situation de handicap. Le territoire a beau être grand, il n'y a aucune raison pour limiter les déplacements des voyageurs handicapés et les priver des splendides atouts naturels et culturels dont regorgent les diverses régions.

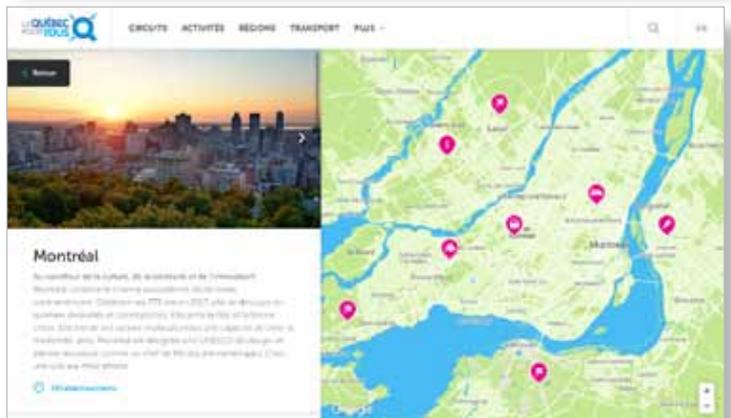
Vous êtes à la recherche d'une destination inspirante, authentique et accessible ? Ça tombe bien ! Le Québec, c'est plus de 1,6 million de km<sup>2</sup> de paysages plus beaux les uns que les autres. Sur ce territoire se trouvent d'innombrables attraits touristiques et activités en tous genres pour divertir et faire découvrir les quatre coins de la province.

LE QUÉBEC  
POUR TOUS 



## LÉGENDE

-  Établissement accessible
-  Établissement partiellement accessible
-  Établissement offrant des services aux personnes ayant une déficience visuelle
-  Établissement offrant des services aux personnes ayant une déficience auditive





Les différentes personnalités du Québec se découvrent également par les multiples types d'hébergement disponibles. Du camping rustique à l'hôtel luxueux en passant par le gîte entretenu par de chaleureux hôtes, il est aisé d'en tester plusieurs au cours d'un même périple afin de vivre des expériences culturelles surprises.

# L'hébergement accessible au Québec

# Établissements hôteliers

L'hôtellerie, c'est certainement le type d'hébergement le plus traditionnel et répandu qu'on puisse trouver ! C'est aussi celui qui offre le plus d'options en termes d'accessibilité, surtout à cause des grandes chaînes hôtelières qui se conforment aux normes américaines. Cette catégorie comprend les établissements qui offrent de l'hébergement dans des chambres, des suites ou des appartements meublés dotés d'une cuisinette, ainsi que des services hôteliers tels une réception et un service quotidien d'entretien ménager.

## COUPS DE CŒUR



### FAIRMONT LE MANOIR RICHELIEU

Charlevoix

Se dressant majestueusement entre mer et montagnes au cœur du charmant village de La Malbaie, le Fairmont Le Manoir Richelieu attire les voyageurs qui ont le goût du luxe. Sa riche tradition allie le charme paisible de la nature à l'élégance d'un centre de villégiature de classe internationale. La gastronomie régionale est savamment mise en valeur dans les menus de ses restaurants et saura ravir les papilles des épicuriens. Que ce soit à Charlevoix ou ailleurs, les hôtels Fairmont sont une valeur sûre en termes d'accessibilité grâce à leurs standards bien au-delà des normes minimales. Il ne restera plus qu'à apprécier les impressionnants paysages de la région dans le confort d'une chambre somptueuse... un défi pas trop difficile à relever !



### GÎTE DU MONT-ALBERT DU PARC NATIONAL DE LA GASPÉSIE

Gaspésie

Haut lieu de la randonnée pédestre, le parc national de la Gaspésie donne accès à un environnement montagnard exceptionnel. Le mont Albert est une de ses incroyables montagnes. S'y trouve le Gîte du Mont-Albert, une auberge magnifique classée quatre étoiles qui offre tout le confort à ses invités. L'auberge est réputée pour son hospitalité, sa fine cuisine du terroir et son décor unique. Le gîte possède deux chambres adaptées. Pour accéder à l'une d'entre elles, un lève-personne est nécessaire à cause de la présence de trois marches.



### SANDMAN MONTRÉAL-LONGUEUIL

Montréal

Cet hôtel situé sur la Rive-Sud de Montréal est adjacent au métro Longueuil, et près du Casino de Montréal et du parc d'attractions La Ronde. Il est donc principalement utilisé par des touristes en visite à Montréal ayant un budget relativement serré, mais qui ne veulent pas pour autant lésiner sur le confort ! L'hôtel Sandman Montréal-Longueuil a été, pour une quatrième année consécutive, l'un des hôtels partenaires du Défi sportif AlterGo. Pour répondre adéquatement aux besoins des athlètes à mobilité réduite, certains ajustements ont été apportés aux chambres, notamment au niveau des lits et des salles de bain. Une rampe d'accès à la piscine a également été installée. Un petit coin tranquille pour une virée énergisante dans la grande ville de Montréal !



### AUBERGE DES GALLANT

Montréal

Situé sur le mont Rigaud au cœur d'une réserve ornithologique et visité régulièrement par des chevreuils, cet hôtel, restaurant et spa est remarquable. Il marie luxe et nature grâce à son style rustique moderne. L'ambiance y est chaleureuse et le service excellent. La cuisine régionale permet également de découvrir le Québec par les papilles gustatives. Un délice ! Petit plus en termes d'accessibilité : les douches à l'italienne des chambres adaptées sont très bien conçues.



### HÔTEL DE L'ITHQ

Montréal

Situé à même l'édifice de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, l'Hôtel de l'ITHQ est en plein cœur de Montréal, à deux pas du Quartier des spectacles, entre le Quartier latin et le Plateau Mont-Royal. Fier de son classement quatre étoiles, cet hôtel d'application pédagogique comprend 42 chambres au design urbain, dont une chambre parfaitement adaptée aux besoins des personnes en situation de handicap. Il offre à sa clientèle une expérience d'hébergement alliant confort et une variété de services comparables aux meilleurs de sa catégorie.



### CENTRE SHERATON MONTRÉAL

Montréal

À quelques pas de nombreux grands attraits de Montréal, le Centre Sheraton Montréal vous apparaîtra comme ayant l'emplacement idéal pour profiter de la ville jour et nuit. Son incroyable terrasse sur le toit, ses salles communes luxueuses, ainsi que ses 825 chambres et suites de style contemporain sauront vous charmer. L'amélioration constante des installations et la formation donnée au personnel du Centre Sheraton Montréal permettent aux personnes en situation de handicap de vivre une expérience à la hauteur de leurs attentes. L'établissement a été lauréat 2015 de la catégorie accessibilité des Prix Hotelia.



### RENAISSANCE MONTRÉAL

Montréal

Le design branché inspiré par l'art de rue du Renaissance Montréal enlève presque l'envie de sortir visiter la ville ! Ce serait toutefois dommage de céder à la tentation puisqu'il est très bien situé, soit en plein cœur du centre-ville. Côté accessibilité, il se démarque notamment grâce à ses adaptations pour tous les types d'incapacités, basées sur les normes américaines qui sont plus sévères que les normes québécoises. De plus, le Renaissance Montréal innove grâce à la mise en place d'une politique d'accessibilité adaptée aux incapacités de chaque client avec des services sur mesure. Pour son excellence en la matière, il a été lauréat 2016 de la catégorie accessibilité des Prix Hotelia.



# GÎTE VITA BELLA



Le Monastère des Augustines est un concept unique alliant culture, patrimoine et bien-être. Alors que la religion prend de moins en moins de place au Québec, on hésite souvent quant à la façon de réorienter les grands lieux de culte afin de respecter leurs valeurs et traditions. Le tour de force que constitue ce nouveau complexe remplit tout à fait cette mission : il permet au visiteur de se ressourcer à la manière du 21<sup>e</sup> siècle. Le déjeuner en silence est déstabilisant, mais plus que plaisant au final. Et que dire des activités de méditation, des soins corporels, des concerts à portée spirituelle, des conférences sur le bien-être et des activités de création ? Enivrant ! Le Monastère est le lieu idéal pour rentrer en contact avec soi-même, et ce, sans s'inquiéter de l'accessibilité. Celle-ci est exemplaire, même si les salles de bain pourraient bénéficier de quelques ajustements. Ceci dit, qualité/prix, ce lieu d'hébergement sera une expérience difficile à battre !



**HOTEL-MUSÉE WENDAKE**  
📍 Québec

Cette expérience accessible en territoire autochtone est à ne pas manquer ! Avec son architecture inspirée des maisons longues, cet hôtel est ceinturé de jardins thématiques et de sentiers pédestres. Dans cet hôtel-boutique à la fois moderne et traditionnel, vous pourrez vous procurer les créations d'artisans et d'artistes de Wendake ou issus d'autres nations amérindiennes. Petit plus : le service du thé du Labrador servi tous les jours à partir de 15 h près du foyer central. Autrement, n'oubliez pas de visiter le musée, qui présente le peuple Wendat dans l'objectif de veiller à la conservation et à la mise en valeur de son patrimoine. Cette vulgarisation des connaissances de l'histoire, de la culture et des arts du peuple Wendat et des autres Premières Nations vous permettra de mieux comprendre leur mode de vie actuel.

.....

## Résidences de tourisme

.....

Ce type d'hébergement regroupe les chalets, les appartements et les maisons meublés qui comprennent obligatoirement une cuisinette et une ou plusieurs chambres. Les résidences permettent d'être plus autonomes et sont généralement choisies lors de plus longs séjours afin d'éviter les coûts reliés aux multiples sorties au restaurant ! Parfait pour le « slow travel » qui permet d'apprécier davantage le rythme de vie local.

### COUPS DE CŒUR



**CHALET U**  
📍 Cantons-de-l'Est

Situés dans la charmante région de Magog-Orford, les Chalets U comptent deux chalets de plain pied accueillant jusqu'à 6 personnes. Ils font certainement partie des meilleures options d'hébergement pour les personnes handicapées. Confortables, modernes, tout en largeur... et en plein cœur de la nature. Le Chalet des Diligences bénéficie d'une vue exceptionnelle sur le Lac Orford et les montagnes. Le Chalet Malaga offre quant à lui un environnement enveloppant en plein centre de la forêt, entre le Lac Malaga et l'Étang Holland. De plus, pas question de rester enfermer : aux alentours, de nombreuses activités adaptées sont aussi offertes. On pense entre autres au ski au Mont Owl's Head, à la randonnée au Marais de la Rivière aux Cerises, à la dégustation de vin au vignoble Le Cep d'Argent et à la déambulation dans la ville de Magog. Un peu de tout pour tous !

.....

## Gîtes

(« Bed & Breakfast »)

.....

Cette catégorie comprend les résidences privées exploitées comme établissements d'hébergement par leurs propriétaires ou locataires résidents. Ces établissements offrent au plus cinq chambres qui reçoivent un maximum de quinze personnes et le prix de location comprend le petit-déjeuner servi sur place. Réserver un Bed & Breakfast, c'est s'offrir l'opportunité d'être en contact direct avec des propriétaires qui habitent souvent à même le gîte. C'est notamment grâce à ces hôtes que les Québécois sont réputés pour leur générosité et leur accueil chaleureux !

### COUPS DE CŒUR



**GÎTE VITA BELLA**  
📍 Laurentides

Il s'agit du seul gîte complètement accessible au Québec ! Cette première lui a même valu un reportage par AML-télé, la chaîne de télévision accessible du Québec. Bien sûr, son accessibilité est loin d'être sa seule vertu : situé en pleine nature, à proximité d'un lac, il offre un point de vue à couper le souffle, surtout en automne, lorsque les feuilles changent de couleur. Le gîte de trois chambres est décoré de façon classiquement québécoise, comme une vraie maison de campagne. Le repos assuré... sauf si l'attrance pour les activités en nature est trop forte !



**REFUGE DU MOULIN D'EAU**  
📍 Saguenay-Lac-Saint-Jean

À la fois moderne et classique, autant pour son architecture que pour sa décoration, ce gîte saura vous accueillir les bras ouverts ! Situé à La Doré, le Refuge du Moulin d'eau est à distance de marche du site historique du Moulin des Pionniers et à huit minutes en voiture du Zoo de St-Félicien. Parfait pour une escapade de fin de semaine ! Il est toutefois coté partiellement accessible. La salle de bain comporte de nombreuses lacunes et l'accès au restaurant demande de monter quelques marches.





## Centres de vacances

Cette catégorie comprend les établissements qui offrent, moyennant un prix forfaitaire, l'hébergement, la restauration ou la possibilité de cuisiner soi-même, l'animation et des équipements de loisir. Pour un séjour en famille rempli d'activités, les centres de vacances sont décidément une bonne option. Certains d'entre eux organisent également des camps de vacances pour les petits et les grands qui veulent sortir de leur routine. Plusieurs centres de vacances sont spécialisés pour répondre aux besoins des personnes handicapées.

### COUPS DE CŒUR



#### AUBERGE LA CLÉ DES CHAMPS

📍 Bas-Saint-Laurent

Située à Saint-Cyprien et en opération depuis 1994, l'Auberge la Clé des Champs est un concept de centre de vacances et d'apprentissage loisirs à l'intention des personnes ayant un handicap. Ce site offre, en toute saison et selon des formules souples, des séjours de répit aux familles naturelles ou d'accueil. L'Auberge est un établissement moderne, sécuritaire et fonctionnel, qui constitue un environnement stimulant pour des séjours enrichissants et élaborés sur mesure. C'est aussi l'endroit idéal pour les groupes sportifs ou culturels puisque les 26 chambres sont accessibles !



#### CAMP MASSAWIPPI

📍 Cantons-de-l'Est

Relié au centre de réadaptation MAB-Mackay, le camp Massawippi est adapté pour une clientèle ayant une déficience motrice, auditive ou visuelle. Il est situé sur un magnifique terrain de 19 acres en bordure du lac Massawippi, dans la belle région des Cantons-de-l'Est. En plus du camp de vacances, un service de répit de fin de semaine, d'accueil de groupes scolaires et d'événements en tout genre est offert. Un camp de jour situé au centre de réadaptation MAB-Mackay à Montréal est également disponible. Le centre offre l'accès à une plage et à une foule d'activités nautiques : canot, kayak, voile, rabaska, bateau, ponton, tube et même ski nautique adapté, le tout supervisé par une équipe de sauveteurs. Un camp sécurisant, certes, mais surtout actif !

## Auberges de jeunesse

Cette catégorie comprend les établissements qui offrent de l'hébergement dans des chambres ou des dortoirs et qui comportent des services de restauration ou les équipements nécessaires à la préparation de repas, et des services de surveillance à temps plein. Il n'y a pas d'âge maximum pour réserver ce type d'hébergement particulièrement bon marché, mais il est certain que la clientèle cible est la génération Y. Pour une nuit tranquille et silencieuse, vaut mieux chercher ailleurs !

### COUPS DE CŒUR



#### EAU BERGE DE TADOUSSAC

📍 Manicouagan

L'Auberge de jeunesse de Tadoussac, c'est avant tout une maison où chacun peut se sentir chez-soi tout en visitant les régions du Québec. On s'y rend pour le décor enchanteur du Fjord du Saguenay, mais on y reste pour l'ambiance décontractée ! L'établissement offre d'ailleurs de nombreuses activités de plein-air dans les environs, en plus d'organiser régulièrement des spectacles de musique qui attirent également la population locale. Cette auberge a une cote partiellement accessible, mais elle est tout de même une bonne option. L'espace est restreint, notamment au niveau de l'ascenseur, de la chambre et de la toilette publique, et la pente à l'entrée de l'édifice est un peu trop prononcée. On peut tout de même avoir accès à toutes les sections de l'auberge. Petit plus : un lève-personne est disponible sur place !



## AUBERGE INTERNATIONALE DE RIVIÈRE-DU-LOUP

📍 Bas-Saint-Laurent

Couchers de soleil fabuleux, panoramas à couper le souffle, contact unique avec une nature si généreuse et gastronomie locale sympathique, tels sont quelques éléments que l'équipe de l'auberge se plaira à vous faire découvrir. Les activités de l'établissement sont axées sur la découverte de l'écosystème marin du Bas-Saint-Laurent et sur le sport en plein air, comme le vélo et la randonnée. L'accessibilité de ce site n'est pas parfaite, mais elle peut convenir à plusieurs. Les lacunes se trouvent principalement dans les salles de bain, mais aussi aux entrées : il faut emprunter une entrée secondaire pour accéder à l'établissement, et les chambres adaptées ont un seuil de quelques centimètres. Si vous êtes quelque peu athlétique, l'auberge pourrait être une bonne option pour explorer à bas prix cette magnifique région !

## Établissements d'enseignement

Cette catégorie comprend les établissements d'enseignement qui mettent à la disposition des visiteurs les chambres habituellement destinées aux étudiants résidents. Cette option n'est peut-être pas très glamour, mais elle est clairement économique, sans pour autant être bruyante comme les auberges de jeunesse ! Le meilleur des deux mondes pour un budget restreint.

### COUPS DE CŒUR



#### RÉSIDENCES DE L'UQAM

📍 Montréal

Dans de nombreux cas, accessibilité rime avec luxe. Les résidences de l'UQAM, disponibles durant l'été, permettent d'avoir accès à la grande ville de Montréal sans pour autant se ruiner. La décoration est certes minimaliste, mais le tout est très fonctionnel. Il s'agit définitivement de la meilleure option qualité/prix ! La situation en plein cœur de la ville est également très stratégique : on peut facilement accéder à la rue Sainte-Catherine, au Quartier gai et aux Quartier des spectacles sans trop d'effort.



## STUDIOS HÔTEL - UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

📍 Montréal

Situé au sommet du grand Montréal, à deux pas du parc du Mont-Royal, cet hôtel d'été est ouvert du 1<sup>er</sup> mai au 24 août. Les Studios Hôtel disposent de 400 chambres en occupation simple, double ou triple. L'établissement compte de nombreux services, payants ou non, sur place (accès à des cuisines libre-service, Internet, stationnement, etc.), ou à courte distance (centre sportif, massothérapie, épicerie, etc.). Sa proximité du centre-ville en fait un hébergement de choix.



## LOGIS VACANCES - CÉGEP DE LA GASPÉSIE ET DES ÎLES

📍 Gaspé

Située au cœur de la ville de Gaspé, la Résidence du Cégep peut répondre aux besoins d'un individu, d'une famille ou d'un groupe de visiteurs, pendant la période estivale. Les pavillons proposent des chambres avec lit simple ou double. Les appartements peuvent loger jusqu'à 6 ou 8 personnes. De plus, le pavillon des Sports donne accès à une piscine, un gymnase, un mur d'escalade et une salle de conditionnement physique. Un point d'ancrage unique, d'où on peut explorer toute la région !



## RÉSIDENCE-HÔTELLERIE - CÉGEP DE RIVIÈRE-DU-LOUP

📍 Rivière-du-Loup

Le Service du logement offre à l'année des chambres pour sa clientèle touristique. Que vous soyez simplement en transit ou en mode découverte de la région, la Résidence-Hôtellerie propose, outre

l'hébergement, une série de services intéressants, notamment l'accès Internet haute-vitesse, ainsi que l'accès aux cuisines communautaires, au Centre sportif du Cégep, au Café étudiant et à la Cafétéria. L'établissement compte également des chambres adaptées pour personnes handicapées.

.....

# Établissements de camping

.....

**Cette catégorie comprend les établissements où est offert de l'hébergement en prêt-à-camper ou en sites pour camper constitués d'emplacements fixes permettant d'accueillir des tentes ou des véhicules de camping récréatifs motorisés ou non, incluant des services. Au Québec, la sortie en camping annuelle est presque sacrée ! C'est donc un type d'hébergement à essayer pour bien cerner la culture.**

### COUPS DE CŒUR



## PARC NATIONAL DU MONT-MÉGANTIC

📍 Cantons-de-l'Est

Le Parc national du Mont-Mégantic est la première Réserve internationale de ciel étoilé ! Son camping offre de nombreux sites accessibles. Tous les emplacements du camping du secteur de Franceville le sont : 21 sites avec 2 services (eau et électricité) et 16 sites sans service. Les chances de pouvoir les réserver sont donc assez élevées ! On trouve à proximité du camping des sentiers de randonnée pédestre, un sentier de vélo, une aire de jeux pour enfants, une aire de pique-nique et un dépanneur. Pour la soirée, il ne reste qu'à observer les étoiles en savourant des guimauves dorées sur le feu.



## LES TENTES HUTTOPIA DU PARC D'OKA

📍 Laurentides

Le parc national d'Oka regorge de richesses historiques et naturelles. Le Calvaire, avec ses quatre oratoires et ses trois chapelles, constitue une infrastructure historique unique en Amérique. Dans la Grande Baie et la rivière aux Serpents, la terre et l'eau se marient afin de donner naissance à des bijoux écologiques : les milieux humides. À proximité du centre de services, le camping Les Dunes abrite les tentes Huttopia. Ces tentes sont entièrement meublées et dotées de tout le nécessaire pour cuisiner. Elles disposent d'un chauffage d'appoint, d'un dortoir cloisonné en deux chambres avec lits et d'une grande pièce. Deux tentes ainsi qu'un bâtiment sanitaire à proximité sont spécialement adaptés pour les personnes à mobilité réduite (Les Dunes 149 et 150). De plus, le camping possède un sentier accessible ainsi qu'un Hippocampe, le fauteuil roulant de plage tout-terrain de Vipamat. Ce sera l'occasion d'expérimenter la plage d'Oka !



## CAMPING PARC DE LA GATINEAU LAC PHILIPPE

📍 Outaouais

Le parc de la Gatineau est un parc situé à proximité de la ville et qui offre pourtant une immersion en pleine nature. Cet été, vous pourrez prolonger votre aventure en y passant la nuit ! Les populaires yourtes sont des abris circulaires au toit en forme de cône qui sont installés sur une plate-forme en bois. À la fois charmantes et rustiques, les quatre structures situées aux lacs Philippe et Taylor peuvent accueillir 6 personnes chacune. Bonne nouvelle : la yourte Wanakiwin est d'accès universel. Apportez sac de couchage et nourriture pour passer du bon temps dans cet hébergement insolite au cœur de la forêt québécoise !



## AUTRES SUGGESTIONS, PAR RÉGION

Bas-Saint-Laurent

 **HÔTEL UNIVERSEL**

Centre-du-Québec

 **MANOIR DU LAC WILLIAM**

Charlevoix

 **LA MAISON  
AU BORD DU FLEUVE**

Chaudière-Appalaches

 **HÔTEL FOUR POINTS  
PAR SHERATON LÉVIS**

 **AUBERGE DES GLACIS**

Gaspésie

 **AUBERGE DU GRAND FLEUVE**

Îles-de-la-Madeleine

 **AUBERGE DU GROS-CAP**

 **LES ARAYNES**

 **MOTEL DES ÎLES**

Lanaudière

 **LES CHALETs DU LAC GRENIER**

 **ACCÈS PLEIN AIR**

Laurentides

 **LA JOLIE CAMPAGNARDE**

Laval

 **HILTON MONTRÉAL-LAVAL**

 **HÔTEL HAMPTON  
INN & SUITES  
PAR HILTON LAVAL**

Montréal

 **HÔTEL MORTAGNE**

 **CHÂTEAU VAUDREUIL  
SUITES HÔTEL**

Nord-du-Québec

 **HÔTEL OPÉMISKA**

Outaouais

 **HILTON LAC-LEAMY**

 **RAMADA PLAZA  
MANOIR DU CASINO**

 **FOUR POINTS PAR SHERATON  
GATINEAU-OTTAWA**

Québec

 **HILTON QUÉBEC**

 **HÔTEL CHÂTEAU  
LAURIER QUÉBEC**

 **HÔTEL DELTA QUÉBEC**

 **LE BONNE ENTENTE**

 **LE GRAND TIMES HÔTEL  
GALERIES DE LA CAPITALE**

Saguenay-Lac-Saint-Jean

 **CENTRE DE CONGRÈS  
ET HÔTEL LA SAGUENÉENNE**

 **HÔTEL DE LA BORÉALIE**





Impossible de s'ennuyer au Québec, peu importe ses intérêts ou sa condition physique. « La belle province » vous propose une vaste gamme de visites et d'activités dans des sites exceptionnels. Nature, culture, divertissements, de tout pour tous en toute saison. Peu importe la région visitée, le Québec pour tous regorge d'activités et d'attrails parfaits pour animer votre prochain séjour !

# Les attrails touristiques et culturels accessibles au Québec

# La faune et la flore vues de près

Une des plus grandes richesses du Québec, c'est l'étendue de son territoire. La faune et la flore qu'on y trouve sont inestimables; c'est pour cette raison qu'on gagne à les connaître. La nature sous toutes ses formes n'est jamais bien loin des grands centres urbains, en autant qu'on ait le bon mode de transport. De plus, les paysages sont très distincts d'une région à l'autre. Le Fjord du Saguenay n'a rien à voir avec les plaines des Cantons-de-l'Est ou les forêts de feuillus des Laurentides. Une raison de plus pour « faire du millage », comme on dit en bon québécois !

## COUPS DE CŒUR



### CRUSSIÈRES AML

Charlevoix

La croisière aux baleines sur le AML Grand Fleuve est un incontournable, peu importe l'âge, le handicap ou les intérêts. Cette expérience éveille les sens et l'imagination. La brise, l'odeur salée, les paysages plus grands que nature et l'observation de la faune marine ne peuvent laisser de marbre. Le guide-naturaliste interprète avec brio et humour l'expérience, nous permettant de mieux comprendre le mode de vie de ces élégants mammifères marins. Élément important : observer des animaux dans leur habitat naturel est une alternative au zoo plus responsable ! Le quai de Baie-Sainte-Catherine est le seul qui soit accessible en fauteuil roulant. À réserver les yeux fermés !



### CENTRE DE LA NATURE DE LAVAL

Laval

Le Centre de la nature est un parc urbain de plus de 50 hectares. Cet espace vert à vocation familiale a été aménagé sur le site d'une ancienne carrière et, en partie, sur un dépotoir. Il s'agit d'ailleurs de l'un des rares exemples de ce type de réaménagement en Amérique du Nord. Le Centre de la nature prend soin de plusieurs animaux se trouvant au coin du pâturage, à la ferme et à la serre tropicale. Les visiteurs peuvent même caresser et nourrir des chèvres dans le pâturage ! C'est l'endroit parfait pour une journée en famille ponctuée d'un pique-nique.



### PARC OMEGA

Outaouais

Pour les Européens, le Parc Omega est certainement une carte postale vivante. Le contact intime avec les animaux typiquement nord-américains y est marquant. On s'y déplace en grande partie en voiture afin d'être complètement immergé dans l'habitat naturel des cervidés, des ours et des loups. Quoi de plus magique que de nourrir des caribous avec des carottes ? Le seul bémol : la salive des bêtes qui ne sont somme toute pas très bien élevées ! Au-delà de ce parcours en voiture, on retrouve aussi des sentiers d'interprétation, une volière, une ferme et même une cabane à sucre.



### ZOO DE GRANBY

Cantons-de-l'Est

À la fois un zoo, un parc aquatique et un parc d'attractions, le Zoo de Granby est le site idéal pour une sortie en famille. Sur les sentiers du zoo, vous observerez 1 500 animaux de près de 225 espèces exotiques et 90 espèces marines. Des animations tout au long de la journée permettent d'en connaître davantage sur les animaux ainsi que de les voir de plus près ! Et quoi de mieux pour finir la journée qu'une petite séance de jeux aquatiques dans l'Amazoo ?



### ESPACE POUR LA VIE

Montréal

L'Espace pour la vie, c'est un condensé de connaissances naturelles et scientifiques ! Le complexe comprend un biodôme, un insectarium, un jardin botanique et un planétarium côte-à-côte. Assez impressionnant ! Chaque site a pourtant sa propre personnalité et sa propre ambiance qui mérite un coup d'œil. L'offre pour enfants y est exceptionnelle puisqu'elle permet d'apprendre en s'amusant. Les parents aussi y prendront plaisir, tout comme tous les curieux de nature. Le Jardin botanique est une merveille au printemps lorsqu'il est en fleurs, ou alors en automne lorsqu'il est illuminé par des lanternes chinoises. La cours des sens vaut d'ailleurs le détour pour expérimenter le jardin grâce à d'autres sens que la vue : le toucher, l'odorat et l'ouïe seront stimulés les yeux fermés. Le Biodôme, pour sa part, est idéal pour un jour d'hiver ou de pluie puisqu'il fait traverser plusieurs habitats naturels en l'espace de quelques heures !



### AQUARIUM DU QUÉBEC

Québec

Les profondeurs de la mer fascinent petits et grands. L'Aquarium de Québec pourra certainement satisfaire votre curiosité, ne serait-ce que pour quelques heures. Plus de 10 000 animaux marins peuplent l'Aquarium : poissons, reptiles, amphibiens, invertébrés et mammifères marins. Parmi eux, ours blancs, morses et phoques vous feront vivre des moments uniques lors de leurs repas ou de leurs entraînements. Couvrant 16 hectares, le vaste site est très bien aménagé, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Une zone pour pique-niquer, des jeux d'eau et un parcours d'Arbre en Arbre sécuritaire et adapté pour les jeunes sont aussi à votre disposition. De quoi vivre une journée pleine d'émerveillement !

## AUTRES SUGGESTIONS

Cantons-de-l'Est



### MARAI DE LA RIVIÈRE AUX CERISES

Montérégie



### PARC SAFARI

Saguenay-Lac-Saint-Jean



### JARDIN SCULLION



# ORTHOFAB

Le seul fabricant québécois de fauteuils roulants manuels et motorisés



Venez nous visiter!

2160, rue De Celles  
Québec (Québec) G2C 1X8

Depuis 1988, Orthofab met à votre service une équipe multidisciplinaire dédiée et expérimentée accompagnant vos besoins de mobilité, de posture et d'aide aux transferts et ce, partout au Québec.

Fauteuils roulants

Quadriporteurs

Composants de posture

Aides à domicile



Le MAP motorise votre fauteuil roulant manuel



CONTACTEZ-NOUS  
sac@orthofab.com  
1.800.463.5293

Découvrez notre nouveau site internet  
[www.orthofab.com](http://www.orthofab.com)



Suivez-nous!

# Sports adaptés

**En tant que destination plein-air, le Québec n'a pas eu d'autre choix que de développer une riche offre en tourisme d'aventure. Plusieurs entreprises ont également eu du flair en adaptant leurs sports aux personnes à capacité physique restreinte, afin que tous puissent profiter des expériences à sensations fortes. Randonnée, raquette, tyrolienne, ski, traineau à chiens, parachute, canot et kayak sont quelques activités qui vous attendent !**

## COUPS DE CŒUR



### TYROPARC

Laurentides

Descendre la paroi d'une montagne via une des plus longues et hautes tyroliennes du Canada ? C'est possible pour tous ! La motivation de l'équipe de Tyroparc pour inclure tous les types de visiteurs est remarquable. Une personne ne pouvant pas marcher devra toutefois accepter de se faire transférer manuellement à quelques reprises pour pouvoir profiter de l'expérience. Avec un service autant personnalisé, il est difficile de refuser d'admirer comme un oiseau les grands espaces verts des Laurentides !



### SKYVENTURE

Laval

Pour une expérience haute en adrénaline, Skyventure est tout désigné ! Vous pourrez défier la loi de la gravité grâce au premier simulateur de chute libre intérieur à air recirculé au Canada. Que ce soit seul, en groupe, en famille ou entre amis, cette expérience unique de la soufflerie verticale vous permettra de faire du parachute intérieur. Aucune expérience n'est requise pour voler. En plus, l'entreprise offre un programme destiné expressément aux personnes ayant des incapacités ! Les détails sont disponibles sur le site Web.



### LA REMONTÉE - CENTRE D'ÉQUITHÉRAPIE

Chaudière-Appalaches

Monter à cheval évoque inévitablement la liberté. L'équithérapie est une approche thérapeutique proposant une multitude de situations psychomotrices qui font du bien autant au corps qu'à l'esprit. La mission de La Remontée est d'abord d'offrir à toute personne la possibilité de vivre une expérience équestre valorisante favorisant l'épanouissement affectif, cognitif, physique, psychologique et social. Pour les personnes à capacité physique restreinte, ce centre est donc un incontournable : rampe d'accès, salle de toilette accessible, montoir et voiture d'attelage adaptée sont disponibles ! L'équitation n'aura jamais été plus simple, peu importe sa condition physique. Il sera difficile de résister à l'attrait de ces élégants équidés.

## AUTRES SUGGESTIONS

Centre-du-Québec



PARACHUTE VICTORIAVILLE

Montréal



HORIZON ROC (ESCALADE)

# Escapades urbaines

**La ville peut surprendre autant que les grands espaces naturels. C'est dans les grandes villes que l'on peut découvrir le plus la culture et l'histoire du Québec. Au confluent de l'Amérique du Nord et de l'Europe, Montréal et Québec exercent un charme auquel il est difficile de résister. Là où les vieilles dalles en pierre longent les gratte-ciels, les oiseaux de nuit pourront profiter de la cadence des lumières et des échos des rires enivrés.**

## COUPS DE CŒUR



### TOURS DU VIEUX-QUÉBEC

Québec

Présentement la seule option de tour guidé accessible en autobus, le Bus rouge est une excellente façon de s'immerger dans l'histoire du Québec et de la ville du Québec. Cette formule « Hop-on, Hop-off » très populaire en Amérique du Nord permet de monter à bord de l'autocar et d'en descendre aussi souvent que vous voulez tout au long du parcours. Un concept idéal pour tout visiter et tout voir à son rythme. Quelques arrêts à noter : place d'Armes, Musée de la civilisation, Place royale, Marché du Vieux-Port, Observatoire de la capitale et Citadelle de Québec. Difficile de s'imaginer expérimenter toutes ces richesses en une seule journée !



### VIEUX-MONTRÉAL

Montréal

Centre névralgique de la fondation de Montréal, le Vieux-Montréal est encore un lieu bien vivant. L'été, l'endroit fourmille d'activités extérieures. On peut y admirer les feux d'artifice du Mondial des feux Loto-Québec, s'extasier devant les amateurs de rues, suivre le parcours multimédia Cité Mémoire ou encore partir en croisière d'un soir sur le Saint-Laurent. L'hiver, le quartier n'hiberne pas : on peut y patiner au milieu des lumières des bâtisses, faire la fête dans son pire habit de neige à l'Igloofest ou simplement se réchauffer autour d'un latte à l'érable au café du coin. À l'année longue, le musée Pointe-à-Callière pourra vous raconter tout en images la fondation de Montréal, le Musée du costume et du textile du Québec vous surprendra avec ses choix de vêtements particuliers, et le Centre des sciences étonnera petits et grands avec ses expositions scientifiques plutôt loufoques. Impossible de passer à côté de ce quartier à la fois historique et contemporain ! Il faudra toutefois être prêt à parfois se déplacer sur des dalles inégales afin d'accéder à ces merveilles.



# Festivals

Ce qui fait le plus vibrer les villes, en été comme en hiver, ce sont les événements. Festivals, galas, spectacles, courses, etc. : tous les Québécois s'y retrouvent pour vivre ensemble des émotions fortes. Toutes les thématiques sont possibles. La musique, le sport et la culture sont néanmoins les préférées. Faire le tour des festivals les plus célèbres est un exploit, même s'ils ne représentent que la pointe de l'iceberg !

## COUPS DE CŒUR



### FESTIVAL INTERNATIONAL DE JAZZ DE MONTRÉAL (SITE EXTÉRIEUR)

Montréal

Consacré par le Guinness World Records comme le festival de jazz le plus important de la planète, le Festival International de Jazz de Montréal est depuis plus de 30 ans synonyme de passion musicale. Le Festival peut compter sur des représentants de près de 30 pays, 3 000 musiciens et amuseurs publics, 1 000 concerts, activités et animations – dont les 2/3 sont gratuits –, ainsi qu'une quinzaine de scènes intérieures et une dizaine extérieures ! Le tout sur un site unique au monde, ouvert de midi à minuit et conçu pour répondre à tous les besoins des festivaliers, au beau milieu d'un centre-ville fermé à la circulation automobile. Une ambiance électrisante vous attend !



### FESTIVAL D'ÉTÉ DE QUÉBEC (SITE EXTÉRIEUR)

Québec

Le Festival d'été de Québec, c'est plus de 300 spectacles, 10 scènes et 11 jours de musique. Il s'agit donc de l'un des plus importants événements musicaux du Canada. En plein cœur du quartier historique de Québec, les scènes intérieures et extérieures accueillent des vedettes internationales, des étoiles montantes et des artistes émergents de tous styles musicaux : rock, hip-hop, électro, chanson francophone, jazz et musiques du monde. C'est toute la ville qui vibre au rythme de l'événement ! Toutes les scènes ont des places réservées aux personnes handicapées ! Elles doivent toutefois être réservées à l'avance.



### FESTIVOIX DE TROIS-RIVIÈRES

Mauricie

Ce festival de musique lance la saison estivale avec neuf jours de festivités au cœur du centre-ville de Trois-Rivières. Artistes renommés et émergents vous donnent rendez-vous du matin jusqu'au milieu de la nuit sur 15 scènes intérieures et extérieures. Une bonne occasion pour sortir un peu de la grande ville ! Se déroulant principalement en plein air, le site du FestiVoix de Trois-Rivières facilite l'accès pour les personnes en fauteuil roulant. De plus, une section leur est réservée à la scène Loto-Québec afin d'assurer leur confort lors des spectacles. Notez qu'il y a présence d'escaliers à l'Embuscade et au Zénob. Qu'à cela ne tienne : avec une vignette d'accompagnement touristique et de loisir, l'accompagnateur d'une personne à mobilité réduite peut entrer gratuitement sur le site !



### FESTIVAL JUSTE POUR RIRE (SITE EXTÉRIEUR)

Montréal

Les humoristes comptent parmi les figures publiques les plus connues et les plus appréciées de la province. On ne peut pas le dire assez : les Québécois aiment rire ! C'est pourquoi le Festival Juste pour rire a été mis sur pied. D'ailleurs, sa mission est assez simple : rendre les gens heureux. Chaque été, ce festival fait vibrer Montréal d'un grand éclat de rire avec ses galas, ses arts de la rue, son théâtre et ses stand-ups. Il accueille quelque 1 700 artistes en provenance de 19 pays et il offre 1 600 représentations, dont 1 200 performances extérieures gratuites. Les scènes ont toutes des places réservées pour personnes handicapées, mais la restauration sur place pourrait être plus difficile. La Place des Arts regorge heureusement d'autres options.



### OSHEAGA - FESTIVAL MUSIQUE ET ARTS

Montréal

Grande fête dédiée à la musique et aux arts visuels, OSHEAGA est un événement de style européen avec ses nombreuses scènes extérieures. Le festival se déroule au parc Jean-Drapeau de l'Île Sainte-Hélène, une oasis de tranquillité et

de verdure en plein cœur de la ville. Le festival se donne notamment comme objectif de faire découvrir des talents locaux et nationaux émergents, qui côtoient sur scène quelques-uns des plus grands noms de l'industrie. Ainsi, pendant plusieurs jours, plus de 90 groupes se succèdent sur scène dans l'ambiance festive que seule Montréal sait créer en plein été. Quelques scènes ont de nombreuses places réservées pour les personnes handicapées. La toilette adaptée est cependant plutôt étroite.



### FESTIVAL DU NOUVEAU CINÉMA

Montréal

Ce festival présente plus de 300 films d'ici et d'ailleurs, des expériences immersives, des performances interactives et des événements surprenants. Échanges, rencontres, partages : les onze jours du festival sont conçus comme des moments privilégiés où peuvent se réunir et discuter, en toute simplicité, le public et les créateurs, les cinéphiles et les professionnels. Le cinéma ne se vit pas du haut d'une tour d'ivoire ! C'est là tout le charme de ce festival ouvert à tous. Les salles de cinéma sont relativement bien accessibles. C'est surtout la billetterie qui l'est un peu moins, mais l'option de réservation en ligne peut faciliter le processus !

## AUTRES SUGGESTIONS

Montréal

FRANCOFOLIES DE MONTRÉAL

IGLOOFEST

GRAND PRIX DE FORMULE 1

MONTRÉAL EN LUMIÈRE

Québec

CARNAVAL D'HIVER DE QUÉBEC

Mauricie

FESTIVAL WESTERN DE ST-TITE





# Musées et sites historiques

La province de Québec n'a officiellement qu'un peu plus de 400 ans d'histoire depuis l'arrivée des colons en sol amérindien. Ce mélange de cultures a été immortalisé par de nombreux sites historiques. Autrement, les nombreux musées de la province sont aussi une bonne option pour revivre l'histoire ou encore pour admirer des œuvres d'artistes tant locaux qu'internationaux.

## COUPS DE CŒUR



### MUSÉE ACADIEN DU QUÉBEC

📍 Gaspésie

La tristement célèbre déportation des Acadiens a fait en sorte que plusieurs d'entre eux soient venus s'installer au Québec dès 1755. Un million de Québécois

sont d'origine acadienne et trois millions de Québécois ont au moins un ancêtre acadien ! La présence de descendants acadiens a très certainement influencé le paysage culturel de la province, contribuant ainsi de façon importante au développement de la société d'aujourd'hui. Le musée est d'abord un lieu d'histoire relatant la vie fascinante et émouvante des Acadiens du Québec avec l'exposition permanente « Une Acadie québécoise ». Les expositions temporaires, pour leur part, présentent plutôt l'oeuvre d'artistes acadiens. Le personnel dynamique et extrêmement bien formé se chargera de répondre à vos moindres questions !



### MUSÉE DU FJORD

📍 Saguenay–Lac-Saint-Jean

Moitié musée, moitié aquarium, ce lieu d'apprentissage divertit tout autant. Ce laboratoire vivant regroupe plus de 650 spécimens dans un aquarium géant d'eau salée. Un bassin de manipulation permet également de toucher aux étoiles et aux concombres de mer, aux oursins et aux autres espèces. Également, durant tout l'été, plusieurs animations extérieures prennent la vedette au Musée du Fjord. C'est l'occasion rêvée pour partir à la découverte de minéraux, de la botanique, de

la faune ou de l'histoire du fjord en compagnie de guides passionnés. Le musée offre également des excursions scientifiques, une visite du quartier historique, un géorallye et une visite de la Pyramide des Ha ! Ha !, monument commémorant le déluge du Saguenay de 1996.



### LIEU HISTORIQUE NATIONAL DE LA BATAILLE-DE- LA-CHÂTEAUGUAY

📍 Montérégie

Le lieu historique de la Bataille-de-la-Châteauguay commémore la victoire des troupes canadiennes sur l'armée d'invasion américaine le 26 octobre 1813. Le centre d'interprétation permet de découvrir comment les 300 combattants canadiens sont parvenus à vaincre 3 700 Américains. Un épisode méconnu de l'histoire du Québec qui rappelle l'importance de ces miliciens devenus des héros ! Le musée offre une visite tactile et un système à bande FM pour les vidéos présentées. Le site propose également un parcours balisé sur une distance de plus de 14 km entre Ormstown et Howick le long de la rivière Châteauguay. Les sentiers sont accessibles, mais le belvédère nécessite la montée d'un escalier de quatre paliers.



Parcs  
Canada

Parks  
Canada

Canada

# CANADA 15

**Découvrez Parcs Canada!**  
**Entrée gratuite en 2017**  
Planifiez votre visite dès aujourd'hui :  
[parcscanada.gc.ca/visitez](http://parcscanada.gc.ca/visitez)



## MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE MONTRÉAL

📍 Montréal

Quiconque tenant à en connaître davantage sur l'art du Québec devrait effectuer un arrêt dans ce musée en pleine effervescence. Le pavillon Claire et Marc Bourgie présente l'art québécois et canadien d'hier à aujourd'hui dans toute sa splendeur. Les expositions temporaires sont aussi toujours d'excellente qualité : même quand elles semblent ordinaires, elles réussissent à nous surprendre grâce à une mise en scène moderne où rien n'est laissé au hasard, surtout pas le choix des œuvres exposées ! Côté accessibilité pour les personnes aveugles ou malvoyantes, il y a possibilité de faire des visites tactiles.



## LIEU HISTORIQUE NATIONAL DU FORT-CHAMBLY

📍 Montérégie

À une trentaine de kilomètres de Montréal s'élève fièrement le fort Chambly au pied des rapides du Richelieu. Érigée en 1711 pour défendre la colonie, cette fortification de pierre a été précédée par trois forts en bois. Vous pourrez y savourer la cuisine des habitants de la Nouvelle-France tout en découvrant la vie de garnison. Le fort a conservé les principales composantes de son architecture d'origine. Riche d'une rivière tumultueuse, d'un vaste bassin et d'un boisé, le site du fort abrite une grande variété d'oiseaux. C'est aussi l'un des rares endroits où l'on peut se promener sur le bord du Richelieu. Vous aurez vraiment l'impression de marcher dans les pas d'un fantassin français du 18<sup>e</sup> siècle. Deux tables de pique-nique accessibles sont aussi disponibles : idéal pour passer une journée relaxante à l'extérieur.



## LES PLAINES D'ABRAHAM

📍 Québec

Parmi les plus prestigieux parcs urbains au monde, parmi les plus importants parcs historiques au Canada, il s'agit du lieu d'affrontement des Empires français et anglais en quête d'hégémonie. La Conquête de 1759 a changé le sort de l'Amérique ! Au-delà de son passé historique, le parc est à Québec ce que Central Park est à New York et Hyde Park à Londres : un parc urbain d'une valeur inestimable, un véritable poumon au cœur de la ville. Cent trois hectares de plaines et de vallons fleuris, boisés, gazonnés ou enneigés sont offerts à la conquête quotidienne de milliers de citadins et visiteurs.

## AUTRES SUGGESTIONS

Montréal

LIEU HISTORIQUE NATIONAL DU CANAL-DE-LACHINE

Québec

CITADELLE DE QUÉBEC

Outaouais

MUSÉE CANADIEN DE L'HISTOIRE

DOMAINE MACKENZIE-KING

.....

# Patrimoine religieux

.....

**M**ontréal est surnommée la « ville aux cent clochers, » preuve que la religion était autrefois omniprésente dans le quotidien des Québécois. Bien que ce ne soit plus autant le cas aujourd'hui, le patrimoine est toujours là, dans toute sa splendeur. Il y a toujours une église qui mérite un arrêt, que ce soit pour admirer son architecture ou y apprécier l'écho du silence.

## COUPS DE CŒUR



## BASILIQUE NOTRE-DAME

📍 Montréal

Chef-d'œuvre de l'architecture néogothique, la basilique Notre-Dame a été construite en seulement 35 mois, entre 1824 et 1829. Un tour de force pour un bâtiment de la sorte ! Elle est réputée pour la richesse de sa décoration intérieure en bois et l'audacieuse architecture moderne de sa chapelle Notre-Dame-du-Sacré-Cœur. Ses vitraux frappent également l'imaginaire, de l'extérieur comme de l'intérieur. Il y a des frais d'entrée, qui incluent une visite guidée permettant d'apprécier davantage ce qu'il y a sous nos yeux.



## ORATOIRE SAINT-JOSEPH

📍 Montréal

Situé sur le flanc nord-ouest du mont Royal, l'Oratoire Saint-Joseph est l'un des lieux de pèlerinage les plus fréquentés au monde. Près de deux millions de visiteurs se rendent chaque année à la basilique dont l'imposante silhouette domine la ville du haut de ses 155 mètres. Depuis la canonisation du frère André, fondateur de la basilique, de plus en plus de visiteurs prennent la route de ce sanctuaire montréalais. Ce bâtiment est impressionnant pour tous, ne serait-ce que pour son dôme de 60 mètres de hauteur et 39 mètres de diamètre ! N'ayez crainte toutefois : un service gratuit de navette est offert à partir du bas de la colline et des ascenseurs permettent d'atteindre tous les niveaux une fois à l'intérieur.



## SANCTUAIRE SAINTE-ANNE-DE-BEAUPRÉ

📍 Québec

Situé à 20 minutes de la ville de Québec, le Sanctuaire de Sainte-Anne-de-Beaupré accueille annuellement près d'un million de visiteurs. Cette basilique dédiée à sainte Anne, la grand-mère de Jésus, a été reconnue en tant que l'un des cinq sanctuaires nationaux du Canada. Peintures, mosaïques, vitraux, sculptures sur pierre et sur bois révèlent admirablement l'extraordinaire histoire du Sanctuaire. Les 240 vitraux de la basilique, créations de M. Auguste Labouret, sont parmi les éléments les plus émerveillants de la bâtisse.



La Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq) assure la gestion de 49 établissements œuvrant en tourisme de nature. Aux quatre coins du Québec, ces établissements comprennent :

23 parcs nationaux et le parc marin du Saguenay-Saint-Laurent

15 réserves fauniques et la pourvoirie Sépaq Anticosti

et 8 centres touristiques, dont l'Aquarium du Québec et le Parc de la Chute-Montmorency

# La Sépaq

Le plus grand réseau de plein air au Québec

Des expériences pour tous les goûts, partout au Québec

## LE PLEIN AIR ACCESSIBLE

La nature généreuse du Québec procure une multitude de lieux propices à l'émerveillement, à la détente et à la pratique d'activités de loisirs. L'offre d'activités proposées par la Sépaq, peu importe la saison, est multiforme : observation et découvertes, randonnées, activités nautiques et aquatiques, sports et aventures, hébergement en camping, chalet et auberge, la liste stimule et séduit. Adhérant à la politique « À part entière », cette loi québécoise visant à assurer l'exercice des droits des personnes handicapées, la Sépaq s'engage et innove en rendant accessibles bon nombre de ces options.

## L'ACCESSIBILITÉ, PROGRESSIVE ET VARIABLE

La Sépaq gère un processus continu d'implantation et d'amélioration de l'accessibilité aux personnes ayant des incapacités. Elle met en place tout un train de mesures dans les différents centres d'activités de plein air, chacun selon sa vocation et sa réalité. Comme il s'agit d'un processus évolutif, qui concerne près d'une cinquantaine d'établissements distincts, avec leur dynamique propre, il serait inapproprié de présenter ici le détail des commodités par établissement.

Attention ! Tout n'est pas offert partout ! À chaque client de vérifier ce qui s'applique à la destination de son choix, selon ses besoins et ses préférences. Selon le cas, vous trouverez des précisions sur le niveau d'accessibilité des stationnements,

des lieux d'accueil, des aires publiques (service de restauration, boutiques, aires de pique-nique et aires de jeux), des services sanitaires (toilettes, douches, lavabos), des sentiers, de l'hébergement ou d'autres éléments plus spécifiques (quais, embarcations, équipements)...

## UN EXEMPLE REMARQUABLE



### LES TENTES HUTTOPIA DU PARC D'OKA

📍 Basses-Laurentides

En 2012, l'équipe du parc national d'Oka a remporté la *Mention Kéroul*, qui vise à souligner le travail des gestionnaires offrant des services accessibles aux personnes à capacité physique restreinte. Cette année-là, le parc s'est démarqué notamment en rendant disponible pour le camping en prêt-à-camper des tentes Huttoopia adaptées aux besoins des personnes à mobilité réduite. Il y a deux tentes Huttoopia adaptées, offrant comptoir et table adaptés, rampe d'accès, emplacement pour le feu surélevé et table de pique-nique accessible; de plus, elles sont situées à proximité d'un bloc sanitaire avec une douche accessible.

Deux chalets Compact sont également accessibles aux personnes à mobilité réduite. Ces nouvelles constructions, d'une seule pièce, peuvent accueillir jusqu'à 4 personnes (parfait pour un couple ou une famille) et sont équipées du matériel nécessaire pour la préparation des repas, d'une toilette et d'un bain. Accessibles en voiture à l'année.

Différentes activités de découverte sont facilement accessibles sur place. Une promenade de bois est aménagée le long de la plage; cette structure, en plus de rendre les déplacements agréables, protège le milieu naturel. De plus, deux types d'équipement sont prêtés gratuitement à la clientèle à mobilité réduite :

- un fauteuil tout-terrain, l'Hippocampe, permettant l'accès à la plage et aux activités nautiques sur le lac des Deux-Montagnes, ainsi qu'aux sentiers de randonnée pédestre, et ce, autant en été qu'en hiver, en y disposant un ski sous la roue avant;
- le ski-Vel, un équipement sur lequel il est possible d'installer un fauteuil roulant permettant l'accès aux sentiers de randonnée pédestre hivernaux.

Pour plus de détails, consultez le plan d'action 2015-2017 de la Sépaq en matière d'accessibilité : [www.sepaq.com/dotAsset/52701.pdf](http://www.sepaq.com/dotAsset/52701.pdf)

[www.sepaq.com](http://www.sepaq.com)



# LE PLEIN AIR ACCESSIBLE

## FAITES DES PARCS NATIONAUX DU QUÉBEC VOTRE DESTINATION

Profitez de la saison estivale pour découvrir des territoires uniques. Les 24 parcs nationaux du Québec proposent une offre variée d'activités et d'hébergement vous invitant à explorer une nature généreuse.

### OFFERTS AU PARC NATIONAL D'OKA

TENTES HUTTOPIA ADAPTÉES | CHALETS COMPACT ADAPTÉS | SENTIERS ADAPTÉS | FAUTEUIL HIPPOCAMPE

Photo: Sébastien Larose

[sepaq.com](http://sepaq.com)

RÉSEAU Sépaq

[lequebecpourtous.com](http://lequebecpourtous.com)

21

# Sports d'hiver

Sommets enneigés, grands espaces blancs à perte de vue et bourrasques glacées. C'est l'hiver ! La neige peut certainement être un obstacle pour les personnes ayant des incapacités, mais elle représente aussi potentiellement une source de plaisir. Il faut surtout l'appréhender avec les bons équipements. Les sports d'hiver adaptés pourraient en réconcilier plus d'un avec la saison la plus représentative de la province !

L'hiver représenté dans les grands films québécois est à portée de mains avec les sports adaptés. L'hibernation, ce sera pour une autre fois. Que ce soit avec le ski, la motoneige ou le traîneau à chiens, vous geler le bout du nez n'aura jamais été aussi excitant !



.....

## Le traineau à chiens

.....

**M**ode de transport traditionnel des Autochtones dans le Grand Nord, le traineau à chiens a marqué l'imaginaire des Québécois. Même si peu le pratiquent activement, tous l'essaient avec exaltation dès que l'occasion se présente. Les attelages comptent généralement de quatre à neuf chiens, souvent des huskies originaires de Sibérie ou des malamutes originaires d'Alaska. Le meneur est appelé « musher ». Ce nom provient en fait d'une tentative d'anglicisation du mot « marcheur » !

Les amoureux des animaux ne peuvent en aucun cas résister à ce sport d'équipe. Le traineau à chiens est effectivement un sport d'équipe, car il faut savoir conduire l'attelage avec confiance, rigueur et compassion. La synergie avec les chiens s'effectue dès que l'attelage se lance avec grâce sur les pistes blanches et silencieuses, où résonne simplement le halètement de ces coursiers des neiges, plus qu'heureux de pouvoir enfin dépenser leur énergie !

Kinadapt est la seule entreprise québécoise offrant du traineau à chiens adapté, et ce, sur plus de 20 kilomètres de sentiers en harmonie avec la nature. La balade pourra avoir lieu assis dans un traineau conduit par un guide. Pour les aventuriers plus mobiles, sachez que le centre offre également le skjöring, l'entraînement avec la meute de chiens de traîneau, le ski attelé, la raquette, le canicross, la randonnée pédestre, le vélo de montagne, des ateliers d'orientation et de survie en forêt, et d'autres de confection de sirop d'érable.

Lanaudière  
 **KINADAPT**



.....

## La motoneige

.....

**L**e Québec est le berceau de la motoneige. On doit cette invention au visionnaire Joseph-Armand Bombardier, qui souhaitait briser l'isolement des campagnes durant les rudes hivers. Comme le déneigement n'était pas encore une option, il fallait trouver une manière de dompter toute cette neige... À la place de tenter de l'éradiquer, il a été bien plus ingénieux en choisissant de travailler avec ce phénomène naturel : l'auto-neige était née ! En 1936, ce modèle surprenant transportait sept passagers. Ce n'est qu'en 1959 que les motoneiges plus traditionnelles ont été commercialisées, toujours par le même personnage.

Depuis lors, l'engin est devenu l'un des emblèmes du Québec. Les visiteurs s'esclaffent d'ailleurs toujours devant les panneaux de signalisation « traverse de motoneiges » ! Synonymes de liberté, les motoneiges permettent d'explorer/de découvrir/de parcourir à toute allure les grands espaces enneigés du Québec. Bonne nouvelle : si les voitures peuvent être adaptées, les motoneiges aussi !

Arctic Adventure, c'est l'expérience la plus inclusive de motoneige au Québec. Petite société à taille humaine, l'entreprise base ses séjours sur trois éléments incontournables : la sécurité, la convivialité et le plaisir de vacances réussies. Différents types de séjours en motoneige sont offerts, allant de la demi-journée aux raids plus sportifs d'une semaine dans les belles régions de Lanaudière, de la Mauricie et des Laurentides. Le service est adapté aux besoins de chacun, peu importe l'incapacité. Dans plusieurs cas, il est même envisageable de conduire sa propre motoneige ! Un sentiment d'indépendance inégalable ! C'est en plein ce qu'on cherche lorsqu'on s'évade dans les forêts de la province de Québec !

Lanaudière  
 **ARCTIC ADVENTURE**

Cantons-de-l'Est  
 **MUSÉE DE L'INGÉNIOSITÉ  
 J. ARMAND BOMBARDIER**



.....

## Le ski adapté

.....

Atteindre de hauts sommets n'aura jamais été aussi facile qu'en pratiquant le ski adapté ! Quoi de mieux que de profiter des grandioses paysages blancs du Québec tout en faisant le plein de vitamines D ? Pour les néophytes, ce sport adapté se pratique autant debout qu'assis, selon les besoins de chacun. Pas besoin d'être un grand sportif pour y trouver son compte ! Les forfaits incluent généralement la location d'équipement, ce qui limite les coûts de la sortie en plein-air.

Quelques exemples de types d'équipement :

**Mountain Man** : paire de ski montée d'un siège rigide. Il peut se manœuvrer seul avec des bâtons de ski, comme il peut être manœuvré par une tierce personne se positionnant à l'arrière.

**Dualski** (ou Fauteuil ski articulé – FSA) : cet équipement est similaire au Mountain Man, mais le siège est plus articulé, plus flexible. Il peut donc également être manœuvré seul ou par une tierce personne.

**Tandemski** : tel que son nom l'indique, cet équipement est fait pour être utilisé en tandem. On retrouve des clips à l'arrière du tandemski permettant à une deuxième personne d'y attacher directement ses bottes de ski.

**Skis à trois traces à l'aide de béquilles-ski** (stabilos) : équipement adapté pour les personnes amputées d'une jambe.

**Skis à quatre traces à l'aide de béquilles-ski** (stabilos) : type d'équipement s'utilisant debout, idéal pour personnes avec des difficultés motrices qui n'utilisent pas de fauteuil roulant.



# Stations de ski

Voici un tour d'horizon des stations de ski offrant de l'équipement et des services adaptés.

Région	Établissement	Personne-ressource et coordonnées	Équipement disponible
Abitibi-Témiscamingue	Centre de ski Mont-Vidéo	C'est présentement l'Association de ski adapté de l'Abitibi qui offre le ski adapté au Mont Vidéo. Éventuellement, le Mont Vidéo offrira directement ces services. Association de ski adapté de l'Abitibi Offre initiation de 4 plages de 1 h 30 (incluant moniteur certifié et équipement) Personne-ressource : Luc Chevrier 819 732-9262 Centre de ski Mont-Vidéo Ski à la journée (réservation requise) 819 734-3193 <a href="http://www.montvideo.ca">www.montvideo.ca</a>	3 chaises Mountain Man 2 dualski 1 tandemski Accessible aux personnes ayant une déficience visuelle.
Abitibi-Témiscamingue	Centre Plein air Mont-Kanasuta	Réservation requise : 819 279-2331, poste 111 Ski adapté avec moniteur : bloc de 2,5 h à 48 \$. Il est aussi possible de simplement louer l'équipement. <a href="http://www.kanasuta.com/ecole-des-neiges">www.kanasuta.com/ecole-des-neiges</a>	1 tandemski 1 dualski (sans stabilos) Accessible aux personnes ayant une déficience visuelle.
Bas-Saint-Laurent	Parc Régional Val d'Irène	Pour tous renseignements ou réservation, veuillez contacter Amélie Bérubé au 418-629-3450, poste 1056 ou par courriel à <a href="mailto:ecole@valdi.ski">ecole@valdi.ski</a> <a href="http://www.valdi.ski">www.valdi.ski</a>	1 tandemski. Trois forfaits : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forfait découverte 2 remontées : 40 \$</li> <li>• Forfait de 2 h : 60 \$</li> <li>• Forfait journée complète : 110 \$</li> </ul>
Cantons-de-l'Est	Mont Owl's Head	La Fondation de Sports Adaptés offre une école de ski au Mont Owl's Head. Inscriptions en ligne obligatoire, la formule du premier arrivé, premier servi, s'applique. <a href="http://www.sportsadaptes.ca/winter-program-2017">www.sportsadaptes.ca/winter-program-2017</a> Pour plus d'informations : 450 243-5985	Équipement : une trentaine de skis assis de différents modèles (monoski, dualski, tandemski). Le programme a lieu quatre samedis. Le coût est de 280 \$ plus l'assurance de A.C.S.H. (40 \$). Le paiement comprend un billet de remontée, l'équipement adapté, et deux instructeurs pour la journée. Toutes les leçons sont privées. Des leçons individuelles d'une journée sont aussi offertes selon la disponibilité des instructeurs.
Cantons-de-l'Est	Ski Mont-Orford	Réservation requise 48 h à l'avance : 819 843-6548, poste 8356 <a href="http://www.orford.com/ski/station/ski-adapte-2">www.orford.com/ski/station/ski-adapte-2</a>	Forfait incluant tandemski moniteur certifié, billet pour la personne et son accompagnateur.
Centre-du-Québec	Station Mont Gleason	Réservation requise auprès de l'école de ski : 819 359-2300, poste 22 <a href="http://www.montgleason.ca/Contenu/SousPage/ecole-de-ski/Ski-assiste">www.montgleason.ca/Contenu/SousPage/ecole-de-ski/Ski-assiste</a>	Équipement : 2 tandemski et 1 dualski Forfait incluant 2 h de ski assisté avec moniteur certifié, billet de remontée pour la personne et son accompagnateur Accessible aux personnes ayant une déficience visuelle
Charlevoix	Le Massif de Charlevoix	Réservation requise à l'avance auprès de l'école de glisse : 1 877 536-2774, poste 4057 <a href="http://www.lemassif.com/fr/ecole-de-glisse/ski-adapte">www.lemassif.com/fr/ecole-de-glisse/ski-adapte</a>	Mountain Man, dualski, tandemski, skis à trois traces, skis à quatre traces, kart-ski, dualski piloté. Tarif : 119 \$ pour une leçon et 479 \$ pour 5 leçons. Accessible aux personnes ayant une déficience visuelle

Région	Établissement	Personne-ressource et coordonnées	Équipement disponible
Charlevoix	Mont Grands-Fonds	Réservation requise : 1 877 665-0095, poste 157 <a href="http://www.montgrandfonds.com">www.montgrandfonds.com</a>	2 tandemski, 1 dualski Forfait 1 h incluant remontée pour la personne et son accompagnateur, équipement et moniteur. Il est aussi possible de faire la location du dualski sans moniteur.
Chaudière-Appalaches	Massif du Sud	Réservation requise auprès de l'école de glisse : 418 469-3676, poste 108 <a href="http://www.massifdusud.net/montagne/ecole-de-glisse">www.massifdusud.net/montagne/ecole-de-glisse</a>	2 tandemski, 3 moniteurs accrédités Forfait incluant billets de remontées pour la personne et pour son accompagnateur, moniteur et équipement.
Gaspésie	Montagne Pin Rouge	Contactez Bérangère Turcotte, la responsable de l'école de glisse au 418 392 4651 ou 418 392 5134 poste 251 <a href="http://www.montagne.pinrouge.com/tarifs-et-forfaits/ecole-de-glisse">www.montagne.pinrouge.com/tarifs-et-forfaits/ecole-de-glisse</a>	Dualski ou fauteuil-ski. La location du fauteuil ski nécessite toujours l'accompagnement par un moniteur, mais le dualski peut être réservé et utilisé de façon autonome.
Lanaudière	Val Saint-Côme	Suzanne Poirier 1 800 363-2766	4 isoskis
Laurentides	Station de ski Mont-Tremblant	Réservation requise 48 h à l'avance : 1 866 661-1366 Programme <i>Montagne pour tous</i> <a href="http://www.tremblant.ca/fr/planifiez/lecons/ecole-sur-neige-tremblant/montagne-pour-tous">www.tremblant.ca/fr/planifiez/lecons/ecole-sur-neige-tremblant/montagne-pour-tous</a>	Forfait incluant équipement, moniteur spécialisé pour 1 h 45, billet de remontées et un billet gratuit pour un accompagnateur. Location biski et stabilisateurs sur réservation.
Laurentides	Mont Habitant	École de neige : 450 227-2637 <a href="http://www.monthabitant.com/programme-ski-adapte">www.monthabitant.com/programme-ski-adapte</a>	2 biski et 2 mountainman. Forfait 2 h incluant moniteur certifié et équipement.
Laurentides	Ski Morin Heights	Réservation requise quelques jours d'avance (paiement à l'avance) École de glisse : 450 227-2020, poste 4103 <a href="http://www.skimorinheights.com">www.skimorinheights.com</a>	1 tandemski 2 moniteurs certifiés Forfait tandemski incluant 2 h de descente avec le moniteur certifié et billet de ski de quatre h pour un accompagnateur, le tout au coût de 69 \$.
Outaouais	Mont Cascade	Pas de matériel disponible au mont. L'Association Canadienne pour les Skieurs Handicapés division de la Capitale nationale (ACSH ou CADS) offre des cours en janvier et février sur inscription seulement. Coordonnatrice du programme : Theresa Arsenault <a href="mailto:cads.ncd.mc@gmail.com">cads.ncd.mc@gmail.com</a> 613 883-5513 <a href="http://www.cads-ncd.ca/?page_id=445">www.cads-ncd.ca/?page_id=445</a>	Forfait incluant équipement, accompagnateur bénévole, billet de remontées et leçon auprès d'un moniteur certifié.
Outaouais	Mont Edelweiss	Pas de matériel disponible au mont. L'Association Canadienne pour les Skieurs Handicapés division de la Capitale nationale (ACSH ou CADS) offre des cours en janvier et février sur inscription seulement. Coordonnateur du programme : Jeff Boucher. <a href="mailto:EdelweissProgram@CADS-NCD.ca">EdelweissProgram@CADS-NCD.ca</a> 613-884-3637 <a href="http://www.cads-ncd.ca/?page_id=2274&amp;lang=fr">www.cads-ncd.ca/?page_id=2274&amp;lang=fr</a>	Forfait incluant équipement, accompagnateur bénévole, billet de remontées et leçon auprès d'un moniteur certifié.

Région	Établissement	Personne-ressource et coordonnées	Équipement disponible
Québec	Mont-Sainte-Anne	Réservation requise 48 h à l'avance : 418 827-4561, poste 341 <a href="http://www.mont-sainte-anne.com/hiver/ski-alpin/ecole/ski-adapte">www.mont-sainte-anne.com/hiver/ski-alpin/ecole/ski-adapte</a>	Ski à trois traces à l'aide de béquilles-ski (stabilos), ski à quatre traces à l'aide de béquilles-ski (stabilos), ski assis à l'aide de béquilles-ski (stabilos), ski promenade assis. Forfait incluant les billets de remontées pour le client handicapé et l'accompagnateur, l'équipement de ski adapté, l'installation de l'équipement et la préparation pour le départ et deux h d'appui. Dans le cas de ski adapté sans cours, un skieur handicapé et son accompagnateur paient leur billet de remontée et la location d'équipement (si nécessaire) à 50 % de rabais.
Québec	Stoneham	Information et réservation : 418 848-2415, poste 537 <a href="http://www.ski-stoneham.com/ski-adapte">www.ski-stoneham.com/ski-adapte</a>	Ski à trois traces à l'aide de béquilles-ski (stabilos), ski à quatre traces à l'aide de béquilles-ski (stabilos), ski assis à l'aide de béquilles-ski (stabilos). Forfait incluant les billets de remontées pour le client handicapé et l'accompagnateur, l'équipement de ski adapté, l'installation de l'équipement et la préparation pour le départ et 1 h et demie d'appui et d'enseignement. Dans le cas de ski adapté sans cours, un skieur handicapé et son accompagnateur paient leur billet de remontée et la location d'équipement (si nécessaire) à 50 % de rabais. Aide technique aux personnes déficientes visuelles. Olympiques Spéciaux : cours de groupes pour personnes présentant une déficience intellectuelle.
Québec	Ski Saint-Raymond	Réservation 48 h à l'avance au 418 337-2866, poste 3 <a href="http://www.villesaintraymond.com/ville/ski-saint-raymond/ecole-de-ski">www.villesaintraymond.com/ville/ski-saint-raymond/ecole-de-ski</a>	1 tandemski 1 dualski Forfait 2 h incluant équipement, billet pour la personne et son accompagnateur. Accessible aux personnes ayant une déficience visuelle
Saguenay - Lac-St-Jean	Centre de plein-air du Mont-Lac-Vert	Réservation : 418 344-1318 <a href="http://www.montlacvert.qc.ca/ecole_de_glisse">www.montlacvert.qc.ca/ecole_de_glisse</a>	Fauteuil-ski et dualski. L'École de glisse a à son service des moniteurs certifiés par l'Association des Handicapés du Canada. Forfait incluant : moniteur, équipement, remontées et billets pour accompagnateur. Tarif : 70 \$ pour 1 h 30 de cours.
Saguenay - Lac-St-Jean	Centre de ski Mont-Édouard	Réservation : 418 272-2927 <a href="http://www.montedouard.com/ecole-de-glisse-mont-edouard">www.montedouard.com/ecole-de-glisse-mont-edouard</a>	Information non disponible



# Totalement gourmand

Des champs aux forêts boréales, les saveurs récoltées et cultivées sur notre territoire sont uniques et enracinées. Si le Québec a su développer des produits remarquables et distinctifs, la passion de bien manger se cultive aussi aux quatre coins de la province. C'est avec art et savoir-faire que nos chefs, fromagers, cidriculteurs, vigneron, brasseurs et artisans de produits boréaux les subliment en plaisirs gourmands irrésistibles.

Partez à leur rencontre, au gré des détours d'une jolie route de campagne ou d'un circuit thématique, ou profitez de l'ambiance festive et chaleureuse de nos festivals et événements gourmands, pour faire de votre séjour au Québec un moment mémorable.

Le Québec gourmand, c'est tout ça et beaucoup plus encore!

## Nos chefs

Au Québec, on a tout pour charmer les gourmets avec nos nombreuses tables où l'on se délecte de la cuisine audacieuse de chefs au talent immense, inspirés par les saisons, les richesses du territoire et le savoir-faire de nos producteurs et artisans. Le « goût du Québec » vous sera toujours servi avec originalité et authenticité.

### COUPS DE CŒUR

Montréal

 **RESTAURANT TOQUÉ!**

Chaudière-Appalaches

 **AUBERGE DES GLACIS**

Lanaudière

 **DOMAINE DES TROIS GOURMANDS**

Laurentides

 **AU PIED DE LA CHUTE**

Montérégie

 **LE JOZÉPHIL**

Le Québec déborde de terroirs uniques et de saveurs exquises.

Cette richesse, nous la devons à plus de 1800 artisans passionnés et de grand talent qui, partout à travers le Québec, vous convient à une aventure totalement gourmande!

Amateurs d'aventures gourmandes et d'authenticité, visitez [www.terroiretsaveurs.com](http://www.terroiretsaveurs.com) pour trouver les adresses des meilleurs ambassadeurs et créateurs de notre terroir québécois!

## Nos cidriculteurs, vignerons et producteurs d'alcools fins

Nos cidriculteurs, vignerons et producteurs d'alcools fins ont su élaborer une exquise déclinaison de produits reflétant notre territoire et notre climat nordique. Le « Cidre de glace du Québec » et le « Vin de glace du Québec » (deux appellations réservées) sont deux nectars, issus de nos hivers enneigés et rigoureux, parmi les plus emblématiques de notre terroir.

### COUPS DE CŒUR

Montérégie

 VIGNOBLE MOROU

Chaudière-Appalaches

 LE RICANEUX

Région de Québec

 CASSIS MONNA & FILLES

## Nos fromagers

D'un bout à l'autre de la province, nos fromagers s'affairent à traduire le terroir en une variété de plus de 500 fromages de lait de vache, de chèvre ou de brebis. Des pâtes molles aux pâtes fermes en passant par les fromages frais et les bleus, le Québec a tout pour ravir les vrais amoureux de fromages artisanaux!

### COUPS DE CŒUR

Saguenay-Lac-Saint-Jean

 FROMAGERIE PERRON

Îles-de-la-Madeleine

 FROMAGERIE PIED-DE-VENT

Outaouais

 FROMAGERIE MONTEBELLO



## Les visites agrotouristiques d'Audrey!

La blogueuse française Audrey Barbaud, de « Roulettes et sac à dos », a pu explorer le Québec grâce à Kéroul et ses partenaires. Elle a ainsi visité en rafale les régions des Laurentides, Montréal, Mauricie, Charlevoix et Québec. Ses coups de cœur agrotouristiques? Le Marché Jean-Talon, La Maison Lavande, Les Vergers Lafrance, Intermiel et Cassis Monna & Filles!



### MARCHÉ JEAN-TALON

 Montréal

La fréquentation des marchés publics de Montréal fait partie des habitudes des résidents. Il est effectivement difficile d'y résister, vu l'ampleur de l'offre agroalimentaire! Des produits locaux et internationaux s'y côtoient sans jalousie, chacun ayant sa personnalité à offrir. Le marché Jean-Talon est le plus impressionnant de ces marchés publics à cause de son important rassemblement de producteurs locaux de fruits et légumes, et par l'offre diversifiée des nombreux boutiquiers. C'est un des plus gros marchés d'Amérique du Nord, dont l'effervescence est constante puisqu'il est ouvert été comme hiver. Pourtant, l'ambiance est celle d'un village, un endroit familial où des générations ont grandi, tant du côté des marchands que des clients. Il est à noter que certaines sections sont inaccessibles à cause de quelques marches.



### LA MAISON LAVANDE

 Laurentides

Fondée sur un coup de tête, la Maison Lavande est une entreprise familiale qui vit présentement une expansion phénoménale! La qualité de ses produits variés à la lavande et son site enchanteur y sont certainement pour quelque chose. Une grande lavanderie de 100 000 plants de lavande, c'est loin d'être banal. C'est la sortie idéale pour prendre du temps pour soi, pique-niquer, se balader dans des sentiers ou suivre une visite guidée enrichissante. Côté accessibilité, quelques détails ne sont pas au point, mais l'expérience reste plus qu'agréable!



### LES VERGERS LAFRANCE

Laurentides

Un verger, une cidrerie, une boutique, une pâtisserie, une cabane à sucre, un vignoble... tous ces termes décrivent bien l'identité de cette entreprise aux multiples talents! Lors de votre visite, vous aurez la chance d'admirer un décor bucolique, où les pommiers s'alignent à perte de vue. Vous pourrez ensuite prendre plaisir à déguster les nombreux cidres primés à de nombreuses reprises. L'alcool le plus étonnant: un vermouth de pommes, le premier du Québec! Avant de partir, n'oubliez surtout pas de vous procurer un beignet aux pommes, la pâtisserie signature du Verger. Impossible de résister!



### INTERMIEL

 Laurentides

Après un passage à Intermiel, le miel n'aura plus de secrets pour vous! Le circuit guidé propose l'ouverture d'une ruche par un apiculteur, une démonstration de la technique de production, la visite d'une hydromellerie et d'une distillerie, une salle de jeux éducative et une panoplie d'activités familiales. On peut de plus goûter à tous les produits... et il y en a une quantité assez impressionnante! Cette entreprise familiale a reçu de nombreux prix d'excellence au fil des ans, mais c'est surtout pour son accueil d'exception qu'il faut y mettre les pieds.



### CASSIS MONNA & FILLES

 Région de Québec

Le cassis, qu'on appelle aussi au Québec la gadelle noire, est un petit fruit de couleur noir violacé et aux arômes remarquables. La maison Cassis Monna & Filles, située sur l'île d'Orléans, cultive plusieurs variétés de cassis. Faites une pause gourmet et visitez « La Monnaguette » et sa charmante terrasse fleurie avec vue spectaculaire sur le pont de l'Île. Il est aussi possible de déguster des cocktails dans le salon adjacent à la boutique ou encore sous la jolie pergola, où la sangria au vin de cassis est à l'honneur!

# Le Québec autochtone : une terre d'accueil de plus en plus accessible

Hôtel musée des Premières Nations, Wendake  
© S. Groleau

On dit souvent qu'il faut connaître d'où l'on vient pour savoir où l'on va. Chez les peuples des Premières Nations et des Inuits, on aime se rappeler que dans son sang coule celui de ses ancêtres. Ainsi, la transmission des savoirs se fait tout naturellement dans un profond respect des traditions.



# L'appel des origines



Les Autochtones du Québec sont les héritiers d'une histoire au long parcours. À ce titre, découvrir des savoirs et des savoir-faire ancestraux transmis au fil des générations constitue un passionnant retour aux sources. Les musées, les instituts culturels et les sites d'interprétation ouvrent leurs portes aux visiteurs les plus curieux et de tout type d'incapacité. Parmi ceux-ci, on compte le Musée des Abénakis dans le Centre-du-Québec, le tout premier musée autochtone de la province qui présente l'histoire et les traditions de la communauté d'Odanak. Tout près, en Montérégie, la Maison amérindienne est un lieu d'échanges, de partage et de rapprochement, et un site d'importance historique des produits de l'érable. Plus au nord, le Musée amérindien de Mashteuiatsh vous invite au contact direct entre les traditions et la contemporanéité de la culture des Innus du lac St-Jean. À l'est, la Maison de la culture innue célèbre la culture, la langue et le rapprochement entre les peuples par son exposition permanente L'univers des Innus de Ekuanitshit. Sans oublier, à Gaspé, le Site d'interprétation micmac de Gespeg, qui vous fera découvrir la pure tradition de son peuple, d'hier à aujourd'hui, son occupation du territoire, son histoire et sa culture.

En fait, qu'il s'agisse d'assister à un Pow-Wow coloré ou à une soirée de légendes amérindiennes racontées autour d'un feu, de visiter une maison longue traditionnelle au Site traditionnel huron Onhoüa Chetek8e ou une boutique-atelier de confection d'artisanat chez Raquettes et Artisanat Gros-Louis, les occasions de découvrir les cultures millénaires autochtones dans toute leur diversité ne manquent pas. Musique, danse, art et artisanat, spiritualité, légende... tout un monde, si proche et si différent, et pour tous.

## VOTRE PASSEPORT POUR L'AVENTURE

Les Premiers Peuples et la nature, ses saisons, ses ressources, c'est un lien millénaire basé sur le respect. En fins connaisseurs de leurs terres ancestrales, les Autochtones sont des guides de choix pour

vivre toutes sortes d'aventures au grand air. Songez seulement à la chasse et la pêche dans les pourvoires autochtones, mais aussi à l'observation de l'incroyable faune du Québec, comme le proposent les croisières aux baleines vécues entre autres dans la communauté innue d'Essipit, où les condos-hôtels Natakam vous invitent à vous réveiller aux sons de ses grands mammifères marins.

## L'HOSPITALITÉ COMME UN SIXIÈME SENS

Kwe, Kway, Kwey, Kwei, Wachiyeh, Wachiya, Ullaakut, Ské:kon, hello... Autant de manières de dire bonjour pour vous souhaiter la bienvenue dans le monde des Premières Nations et des Inuits. On peut penser aux valeurs ancestrales d'hospitalité ressenties dès que lorsqu'on franchit les portes de l'Hôtel-Musée Premières Nations, hôtel-boutique 4 étoiles à Wendake près de Québec, qui propose également une carte gastronomique aux arômes boréaux dans le réputé restaurant La Traite.

## CÔTÉ ACCESSIBILITÉ?

Plusieurs expériences autochtones développent et implantent une culture d'entreprise basée sur

l'accessibilité en respect de tous les touristes du monde, peu importe leur situation, et aussi, traditionnellement, en respect de nos Aïnés. Ces fortes valeurs d'inclusion et ce vent de responsabilisation sur l'accessibilité du tourisme pour tous sont plus que jamais présents pour offrir des expériences de qualité; ils sont la base de l'entente qui unit désormais Kéroul et Tourisme Autochtone Québec.

Aux rythmes des saisons, découvrez la culture riche des traditions authentiques, ancestrales et contemporaines du Québec autochtone et les expériences des 11 nations du Québec!

## COUPS DE CŒUR

Centre-du-Québec

 **MUSÉE DES ABÉNAKIS**

Montérégie

 **MAISON AMÉRINDIENNE**

Saguenay-Lac-Saint-Jean

 **MUSÉE AMÉRINDIEN DE MASHTEUJATSH**

Duplessis

 **MAISON DE LA CULTURE INNUE**

Gaspésie

 **SITE D'INTERPRÉTATION MICMAC DE GESPEG**

Québec

 **SITE TRADITIONNEL HURON ONHOÛA CHETEK8E**

 **RAQUETTES ET ARTISANAT GROS-LOUIS**

 **HÔTEL-MUSÉE PREMIÈRES NATIONS**

Manicouagan

 **CONDOS-HÔTELS NATAKAM**



Samuel Savard © JP Savard

Tourisme  
Autochtone Québec  
1 877 698-7827

[www.tourismeautochtone.com](http://www.tourismeautochtone.com)

# Sur la route des économusées

Le mot « économusée » suscite parfois bien des interrogations et en intrigue plus d'un. Certains le confondent avec écomusée. D'autres pensent qu'il s'agit d'un musée économique ! Bref, les perceptions varient, et elles sont souvent à des années-lumière de la réalité. Sur le plan sémantique, le mot « économusée » allie à la fois les concepts d'économie et de musée. Mais au-delà de cette définition linguistique se cache une réalité drôlement plus captivante. Bienvenue dans le monde des économusées.

DANS LE SABLE  
COMME DANS LA VIE  
POUR LAISSER  
SON EMPREINTE  
IL NE FAUT PAS  
TRAÎNER LES PIEDS.

## DES ARTISANS VOUS OUVRENT LEURS PORTES

Un **ÉCONOMUSÉE**<sup>®</sup>, c'est une entreprise à caractère artisanal œuvrant dans le secteur des métiers d'art ou de l'agroalimentaire, et qui utilise un savoir-faire authentique dans la fabrication de ses produits. Bref, un **ÉCONOMUSÉE**<sup>®</sup> met en valeur des artisans et leur métier. Il rend possible la rencontre avec l'artisan, lequel vous ouvre son atelier, vous transmet son savoir-faire et sa passion en plus de vous offrir des produits fabriqués sur place. Un **ÉCONOMUSÉE**<sup>®</sup> permet aux visiteurs de découvrir la culture locale, de participer à la valorisation des régions et de l'économie locale, et de contribuer à la mise en valeur de produits uniques et authentiques. En cette ère de mondialisation et de production de masse que nous connaissons, une petite incursion auprès d'artisans et d'entreprises qui misent sur des valeurs de proximité se révèle une vraie bouffée d'air frais.

Mais concrètement, que se passe-t-il lorsque vous franchissez les portes d'un **ÉCONOMUSÉE**<sup>®</sup>? Vous êtes accueillis! Ce mot va bien au-delà du cliché et du simple vœu pieux, car il est inscrit dans le code génétique de tous les artisans qui adhèrent au réseau des **ÉCONOMUSÉE**<sup>®</sup>. En effet, un **ÉCONOMUSÉE**<sup>®</sup> est fait de six composantes dont l'une s'appelle « Accueil ». Si les artisans qui se joignent à notre Société sont choisis pour la qualité de leur production, ils doivent également avoir le goût de partager leur passion et leur savoir-faire avec le public.

Une fois chez eux, préparez-vous à vivre l'expérience **ÉCONOMUSÉE**<sup>®</sup>. Celle-ci se veut un rendez-vous privilégié avec l'artisan. Dans son « Atelier », autre composante de ce concept breveté, vous pourrez le voir à l'œuvre, lui poser toutes les questions voulues sur ses techniques de fabrication et sur ses produits. Peut-être vous partagera-t-il certains de ses secrets? L'artisan que vous rencontrez n'est pas un acteur dans un décor, mais une personne qui vit de son métier à temps plein, qui a bâti son entreprise et fait preuve d'audace et de créativité.

## UN RÉSEAU PARTOUT AU QUÉBEC ET À L'INTERNATIONAL

Aujourd'hui, le réseau compte une trentaine d'économusées au Québec, dont près de la moitié en métiers d'art et l'autre dans l'agroalimentaire. Ils sont présents dans la plupart des régions touristiques, dont

certaines comptent des noyaux plus importants. Ainsi le Saguenay-Lac-Saint-Jean en dénombre huit, les Îles-de-la-Madeleine et Charlevoix quatre chacune.

Ce concept né au Québec a aussi franchi les frontières de la province. On trouve des économusées dans les provinces de l'Atlantique et à l'autre bout du pays, en Colombie-Britannique. De plus, sept pays de l'Europe du Nord accueillent aussi des économusées depuis 2008. Il s'agit de la Norvège, la Suède, l'Islande, l'Irlande du Nord, l'Irlande, le Groenland et les îles Féroé.

### ON VOUS ATTEND!

Les artisans sont des gens passionnés qui ont à cœur de transmettre leur amour du métier. Accessibles, ouverts pour la plupart à l'année, ils offrent des visites personnalisées sur mesure. À la fois fiers gardiens de notre patrimoine, créateurs de produits uniques et authentiques de qualité, promoteurs d'un tourisme culturel durable et responsable, les artisans sont de véritables porteurs et promoteurs d'un savoir-faire qu'ils ne demandent qu'à vous partager et faire découvrir.

Il y en a pour tous les goûts. Les amoureux du patrimoine auront un petit faible pour des produits grandement identitaires. Le bleuets entre dans cette catégorie, tout comme l'érable, le fromage fait à partir de la Canadienne, une race de vaches dont les origines remontent aux premiers jours de la Nouvelle-France, ou encore la farine moulue dans l'un des rares sites à regrouper un ensemble de moulins. Ceux qui ont un faible pour l'audace reconnaîtront dans les réussites de la culture des vignes ou encore de la blanche porcelaine le fruit de la persévérance des artisans.

La liste pourrait ainsi s'étirer longuement. Alors, pourquoi ne pas partir à la rencontre de ces ambassadeurs exceptionnels. Tous ont une histoire à raconter, la leur, unique et authentique!



### COUPS DE CŒUR



#### ARTISANS DU SABLE

📍 Îles-de-la-Madeleine

Les Artisans du sable, aux Îles-de-la-Madeleine, ont mis au point un produit qui solidifie le sable au point d'être capables de le sculpter et ainsi le transformer en une variété de produits.



#### LE DOMAINE ACER

📍 Bas-Saint-Laurent

Le Domaine Acer, situé dans le Bas-Saint-Laurent, a été le premier au Québec à faire la preuve que l'eau d'érable était fermentescible et à mettre au point des boissons alcoolisées uniques et maintes fois primées. Des histoires de ce genre, les économusées en regorgent!



#### TOUVERRE

📍 Saguenay-Lac-Saint-Jean

Touverre, situé au Saguenay-Lac-Saint-Jean, soufflera le verre chaud devant vous pour le transformer en un vase élégant, sous vos regards émerveillés.



#### LA PAPETERIE SAINT-GILLES

📍 Charlevoix

La Papeterie Saint-Gilles à Saint-Joseph-de-la-Rive dans Charlevoix a été le premier **ÉCONOMUSÉE**<sup>®</sup> à voir le jour au Québec en 1992.

[www.qc.economusee.com](http://www.qc.economusee.com)

2 photos © Gregory Clapperton

[lequebecpourtous.com](http://lequebecpourtous.com)





# Conseils de nos voyageurs avertis

---

## BIEN VOUS CONNAITRE

Choisir votre destination en fonction de ce que vous aimez (culture, plein air, repos, etc.) et de son accessibilité.

Vérifier quelles sont vos capacités et si elles ont changé depuis votre dernier voyage, surtout si votre déficience est liée à un accident, une maladie ou au vieillissement.

Prenez vos précautions et pensez « pratique » : munissez-vous de votre dossier médical et d'une assurance voyage, préparez votre carnet d'adresses avec les coordonnées de votre médecin, emportez les médicaments habituels et une trousse de survie.

Avant votre départ, pourquoi ne pas faire un tour chez votre fournisseur de fauteuil ou de matériel orthopédique ou chez votre fabricant pour une mise au point?

Durant votre séjour, si une réparation s'impose, contactez un des endroits recensés sur le site [www.lequebecpourtous.com](http://www.lequebecpourtous.com).

---

## BIEN PRÉPARER VOTRE VOYAGE POUR MIEUX EN PROFITER

Plus vous faites des recherches au sujet des endroits accessibles, plus votre voyage sera accessible. Même si vous trouvez un hôtel accessible, encore faut-il qu'il soit situé dans un endroit où il y a des restaurants, des activités et des moyens de transport accessibles.

Consulter d'autres personnes en situation de handicap et qui ont des besoins semblables aux vôtres

N'hésitez pas à consulter les forums, blogues et sites Web sur les voyages accessibles pour avoir les commentaires d'autres personnes handicapées. Assurez-vous que l'information soit récente.

---

## CONSULTER UN AGENT DE VOYAGE

Un agent de voyage qui a été formé pour répondre aux besoins des personnes handicapées peut faire toute la différence dans la qualité et l'appréciation de votre voyage.

[www.keroul.qc.ca/agents-de-voyages.html](http://www.keroul.qc.ca/agents-de-voyages.html)

---

## RÉSERVER À L'AVANCE

Les hôtels qui ont des chambres accessibles n'en comptent généralement que quelques-unes, alors vaut mieux vous y prendre à l'avance pour réserver et demander une confirmation de réservation si possible. Il est bon de savoir qu'il y a davantage de chambres accessibles dans les centres urbains, que celles avec deux lits sont limitées et que les salles de bain accessibles comportent parfois une douche, parfois un bain, le tout étant variable d'un endroit à l'autre. Spécifier à l'établissement hôtelier que vous avez besoin d'un banc de douche.

Pour rendre vos déplacements plus faciles et agréables, nous vous conseillons de réserver vos transports 48 heures à l'avance, de préciser les services spéciaux requis à l'agent au moment de la réservation et de vous renseigner à propos des cartes à l'accompagnement.

---

## SPÉCIFIER VOS BESOINS

Il est primordial de mentionner vos limitations et vos besoins spéciaux lors de votre réservation d'hébergement et de transport, et de communiquer à nouveau avec eux 48 heures à l'avance pour confirmer le tout.

---

## BIEN PLANIFIER VOTRE ITINÉRAIRE

Si l'on sait à quoi s'attendre, ça nous facilitera beaucoup la vie une fois rendu sur place. Il y a souvent plusieurs façons de se rendre à un même endroit, et certains endroits sont beaucoup plus accessibles que d'autres. Les déplacements seront-ils faciles, autant pour l'aller-retour qu'une fois sur place? Voilà des éléments à valider absolument!

---

## AVOIR UN « PLAN B »

Même dans les voyages les mieux planifiés, ça ne va pas toujours comme sur des roulettes. Devant les imprévus et les obstacles, que faites-vous? Grève des transports, pile qui vous laisse tomber, erreur de réservation, chambre où le lit n'est pas à la hauteur promise, etc. Ayez un « plan B » ou encore le nom d'une personne qui peut vous aider à en trouver un en cas de besoin.

---

## APPRÉCIER VOTRE VOYAGE

Un voyage amène toujours son lot de plaisirs et d'appréhensions, mais il faut garder en tête que voyager, c'est accepter de sortir de son confort et que chaque problème a sa solution.

Vous avez planifié le plus possible, vous avez consulté d'autres personnes handicapées et vous avez un « plan B »? Maintenant, appréciez votre voyage et sachez prendre avec humour les situations imprévues, quelles qu'elles soient... Après tout, ça fait partie de l'expérience du voyageur!

---

## VIGNETTE D'ACCOMPAGNEMENT TOURISTIQUE ET DE LOISIR

La vignette d'accompagnement touristique et de loisir accorde la gratuité d'entrée, dans les endroits participants, à l'accompagnateur d'une personne âgée d'au moins 12 ans, ayant une incapacité ou un problème de santé mentale et nécessitant l'aide d'un accompagnateur pour ses sorties touristiques ou de loisir.

Pour connaître l'organisme accrédité de votre région : [www.vatl.org/nous\\_joindre.php](http://www.vatl.org/nous_joindre.php)

Les voyageurs de l'extérieur du Québec doivent contacter Kéroul pour obtenir la vignette durant leur séjour. Pour tous les détails : 514 252-3104 ou [infos@keroul.qc.ca](mailto:infos@keroul.qc.ca)

---

## AIDES À LA PERSONNE

Entreprises offrant les soins de préposés et des services d'assistance ou d'accompagnement lors d'activités à l'extérieur du domicile.

### Bayshore, soins à domicile

514 879-5657 ou 1 800 322-9228

(région de Montréal)

418 650-6302 ou 1 855 771-0953

(région de Québec)

[www.bayshore.ca/fr/locations/quebec-fr](http://www.bayshore.ca/fr/locations/quebec-fr)

### Quiétude chez soi : 450 907-1591

[www.quietudechezsoi.com](http://www.quietudechezsoi.com)

### Réseau Servirplus (partout au Québec)

450 467-7000 ou 1 800 264-1888

[www.servirplus.qc.ca](http://www.servirplus.qc.ca)



# Voyager avec dignité

**L'aéroport de Montréal-Trudeau inaugure des toilettes et un vestiaire spécialement adaptés aux personnes à mobilité réduite, le premier espace du genre dans un aéroport à l'extérieur de l'Allemagne et du Royaume-Uni.**

Voyager peut représenter un défi de taille pour les personnes à mobilité réduite, ayant une incapacité grave ou des besoins spéciaux. Même si plusieurs aéroports et compagnies aériennes offrent des fauteuils roulants et d'autres services pour les personnes handicapées, peu fournissent actuellement des toilettes et des vestiaires tout équipés et spécialement conçus pour leurs besoins.

L'aéroport international de Montréal-Trudeau a pris la décision innovatrice d'implanter de telles installations, équipées d'un treuil et d'une table à langer pour adultes, dans le hall public des arrivées internationales. Un deuxième espace ouvrira sous peu dans la zone des départs pour vols domestiques, ce qui représente un investissement total de près de 600 000 \$ CAN.

« Il s'agit de la première salle publique d'hygiène du genre au Québec et dans un aéroport de l'Amérique du Nord », explique Philippe Rainville, président-directeur général d'Aéroports de Montréal (ADM), l'administrateur de Montréal-Trudeau. « En fait, ce serait même le premier espace de la sorte à être implanté dans un aéroport à l'extérieur de l'Allemagne ou du Royaume-Uni. Grâce à cette initiative, les personnes à mobilité réduite peuvent bénéficier d'un plus grand confort et sont donc en mesure d'explorer et de découvrir le monde. Nous espérons que ce sera la première d'une longue série de salles ainsi adaptées au Canada. »

Cette installation a été conçue en collaboration avec plusieurs organismes dédiés à la défense du droit à la dignité des personnes handicapées, en s'assurant que ces dernières ont accès à des locaux adaptés à leurs besoins particuliers dans les endroits publics. Ces organismes comprenaient entre autres Kéroul, l'Association de la Rive-Sud pour la Déficience Intellectuelle et Moelle épinière et motricité Québec (MÉMO-Qc). Le mouvement Changing Places au Royaume-Uni a aussi été une source d'inspiration pour ce projet.

Dans la lignée des pratiques exemplaires développées par ces organismes ou par d'autres, les personnes désirant utiliser la pièce adaptée doivent appuyer sur un bouton près de la porte. Un préposé est alors averti de leur présence et leur ouvre aussitôt la porte. Après chaque utilisation, une alerte est automatiquement envoyée à l'équipe d'entretien de l'aéroport qui s'assure que la pièce demeure toujours propre pour les personnes qui s'en servent.

M. Rainville souligne qu'ADM tient fermement à satisfaire les différents besoins des utilisateurs de l'aéroport de Montréal-Trudeau. Ce dernier a été soigneusement conçu de manière à faciliter l'accès aux visiteurs à mobilité réduite et offre également une vaste gamme de services spécialisés aux personnes ayant une déficience visuelle ou auditive. Par exemple, les entrées de l'aérogare sont équipées de portes tournantes surdimensionnées et de boutons de mouvement lent. À l'intérieur, l'aérogare comprend de nombreuses installations accessibles en fauteuil roulant, comme des rampes, des comptoirs de

renseignements, des comptoirs d'enregistrement, des kiosques d'enregistrement libre-service, des téléphones publics, des guichets automatiques bancaires (GAB) et même des fontaines d'eau potable. Toutes les zones de toilettes sont munies d'entrées sans porte et de cabines de toilette adaptées aux personnes à mobilité réduite. À l'intérieur des jetées internationale et transfrontalière, des toilettes unisexes à occupant unique équipées de robinets mains libres et de boutons d'appel d'urgence sont accessibles aux personnes en fauteuil roulant. Même l'utilisation de tapis a été réduite le plus possible pour faciliter les déplacements en fauteuil roulant.

Pour les personnes ayant une déficience auditive, des téléphones ATS sont disponibles à chaque îlot de téléphones publics dans le terminal et les aires d'embarquement, et des alarmes d'incendie visuelles (stroboscopiques) ont aussi été installées dans les aires communes. Pour les personnes ayant une déficience visuelle, des enseignes en braille se trouvent aux entrées de toutes les zones de toilettes publiques et tous les ascenseurs, escaliers roulants et trottoirs roulants sont munis d'inscriptions en braille.

« Nous sommes fiers d'être un pionnier et un chef de file dans ce domaine », déclare M. Rainville, soulignant qu'ADM a également mis en place un programme nommé « Enfants en première », qui invite les enfants présentant des troubles du spectre de l'autisme et leur famille à venir se familiariser avec le processus aéroportuaire, leur permettant ainsi de voyager pour la première fois.

AÉROPORTS DE  
**MONTRÉAL**

# Transports accessibles

## LOCATION D'UN VÉHICULE ADAPTÉ ET SERVICES EN ROUTE

Minifourgonnette avec rampe d'accès pouvant accueillir jusqu'à trois personnes en fauteuil roulant motorisé pour un total de 5 personnes. Réserver le plus tôt possible surtout en période estivale.

**Location Légaré : 514 522-6466 ou 1 877 457-5342**  
[www.locationlegare.com/fr/location/specialises/mini-fourgonnette-adaptee](http://www.locationlegare.com/fr/location/specialises/mini-fourgonnette-adaptee)

## LOCATION D'UNE VOITURE AVEC COMMANDES MANUELLES OU POIGNÉES DE VOLANT

**Alamo : 1 800 651-1223**

[www.alamo.ca/fr\\_CA/car-rental/customers-with-disabilities.html](http://www.alamo.ca/fr_CA/car-rental/customers-with-disabilities.html)

**Avis : 1 800 321-3652**

[www.avis.com/car-rental/content/display.ac?contentId=Avis-Access-CA\\_fr-004532](http://www.avis.com/car-rental/content/display.ac?contentId=Avis-Access-CA_fr-004532)

**Enterprise : 1 866 225-4284 / 1 866 534-9250 (ATS)**  
[www.enterprise.ca/fr/help/customers-with-disabilities.html](http://www.enterprise.ca/fr/help/customers-with-disabilities.html)

## SERVICES EN ROUTE

- Postes d'essence recommandés par le CAA Québec offrant le service à la pompe.
- Entreprises de services orthopédiques qui effectuent la réparation, la vente et la location de fauteuils roulants et d'autres aides à la mobilité (vente et location)

Pour obtenir les coordonnées, consultez la région choisie sur [www.lequebecpourtous.com](http://www.lequebecpourtous.com)

Vignette de stationnement : pour de l'information, consultez [www.keroul.qc.ca](http://www.keroul.qc.ca) sous l'onglet Services aux voyageurs.

[www.keroul.qc.ca/vignette-de-stationnement.html](http://www.keroul.qc.ca/vignette-de-stationnement.html)

## TRANSPORT COLLECTIF – INTERURBAIN

### Autocar

Pour connaître les trajets, les horaires et les tarifs, consultez le site Web de la Fédération des transporteurs par autobus. Lors de votre réservation, spécifiez que vous voyagez en fauteuil roulant. (l'onglet interurbain)

[www.federationautobus.com/fr/les-modes-de-transport-par-autobus](http://www.federationautobus.com/fr/les-modes-de-transport-par-autobus)

### Train

Pour voyager en train, vous devez faire une réservation par téléphone avec VIA Rail au 1 888 842-7245 ou au 1 800 268-9503 (ATS) et non par Internet. Lors que vous faites votre réservation au moins 48 heures et plus à l'avance, assurez-vous que les gares de votre ville de départ et d'arrivée sont accessibles.

## TRANSPORT COLLECTIF – LOCAL

### Transport adapté

Chaque municipalité au Québec offre du transport adapté. Pour réserver, il est nécessaire d'avoir un numéro d'usager. Vous pourrez en obtenir un si vous êtes déjà un utilisateur du transport adapté dans votre municipalité. (l'onglet adapté)

[www.federationautobus.com/fr/les-modes-de-transport-par-autobus](http://www.federationautobus.com/fr/les-modes-de-transport-par-autobus)

### Taxis adaptés

Pour les coordonnées de toutes les compagnies qui offrent des taxis adaptés, consultez [www.lequebecpourtous.com](http://www.lequebecpourtous.com)

### Autobus régulier et métro – Montréal

La majorité des lignes d'autobus offrent des véhicules à plancher surbaissé.

[www.stm.info/fr/acces/acces-en-fauteuil-roulant](http://www.stm.info/fr/acces/acces-en-fauteuil-roulant)

Le métro de Montréal compte 12 stations accessibles. Pour consulter la carte indiquant les stations de métro avec ascenseur :

[www.stm.info/fr/acces/acces-au-metro-par-ascenseur](http://www.stm.info/fr/acces/acces-au-metro-par-ascenseur)

Un service de navette accessible (747) est offert 24 heures par jour, 7 jours sur 7, entre l'aéroport Montréal-Trudeau et la Gare d'autocars de Montréal (métro Berri-UQAM).

Pour plus d'informations :

[www.stm.info/fr/infos/reseaux/bus](http://www.stm.info/fr/infos/reseaux/bus)

### Québec

Tour de ville accessible à Québec avec le Bus rouge (du 15 avril au 30 octobre)

418 664-0460 ou 1 800 267-8687

Pour les parcours visitez le site Web

[www.toursvieuxquebec.com/fr/forfait/Bus-Rouge](http://www.toursvieuxquebec.com/fr/forfait/Bus-Rouge)

## GRATUITÉ POUR L'ACCOMPAGNATEUR

### En avion

Un accompagnateur d'une personne handicapée peut voyager gratuitement ou obtenir un rabais sur son billet selon la compagnie aérienne, le trajet à parcourir et/ou le tarif choisi. Plus de détails sur le site de Kéroul sous l'onglet Services aux voyageurs [www.keroul.qc.ca/gratuite-pour-accompagnateur.html](http://www.keroul.qc.ca/gratuite-pour-accompagnateur.html)

### En train

Possibilité d'une gratuité sur présentation des documents exigés par VIA Rail. Pour tous les détails : 1 888 842-7245 ou au 1 800 268-9503 (ATS).

[www.viarail.ca/fr/infos-voyages/besoins-speciaux/accessibilite](http://www.viarail.ca/fr/infos-voyages/besoins-speciaux/accessibilite)

### En autocar

Gratuité sur présentation de la Carte québécoise à l'accompagnement disponible auprès de la Fédération des transporteurs par autobus au 418 476-8181 [www.federationautobus.com/carte-a-laccompagnement](http://www.federationautobus.com/carte-a-laccompagnement)

### En transport collectif

À Montréal, accès gratuit à l'accompagnateur d'une personne ayant un statut d'accompagnement obligatoire (déterminé lors de l'admission ou pour des fins de familiarisation). Pour plus de détails, communiquez avec la STM au 514 280-8211 (pour le service à la clientèle faites le 4)

[www.stm.info/fr/ta](http://www.stm.info/fr/ta)



Location de  
**MINIFOURGONNETTES  
 ADAPTÉES**

- Minifourgonnette adaptée permettant de transporter jusqu'à trois personnes à mobilité réduite
- Accès facile au véhicule au moyen d'une rampe latérale pliante de type électrique
- Véhicule pouvant être conduit par une personne à mobilité réduite ou non

*Location à la journée,  
 à la semaine ou au mois.*

**LOCATION**  
**Légaré**  
 AUTOMOBILES · CAMIONS · VÉHICULES SPÉCIALISÉS

**PARTENAIRE DE CONFIANCE  
 DEPUIS 40 ANS**

**514 522-6466**  
**locationlegare.com**



SVP notez que vous devez vous procurer la « vignette de stationnement pour personne handicapée » à la SAAQ. Nous NE VENDONS PAS cette vignette.

# ADHÉREZ À *Kéroul*

## MISSION

*Rendre le tourisme et la culture accessibles  
aux personnes à capacité physique restreinte*

### MEMBRE INDIVIDUEL

25 \$ / année

#### AVANTAGES :

- Recevoir quatre fois par année *Le Baladeur*, le seul magazine sur le tourisme accessible au Québec
- Recevoir la revue *Le Québec pour tous*
- Participer à l'assemblée générale annuelle
- Participer à la vie touristique et culturelle accessibles
- Contribuer au développement de l'accessibilité
- Soutenir une organisation dont vous partagez les valeurs et dont la mission vous tient à cœur !

### MEMBRE ORGANISME

60 \$ / année

#### AVANTAGES :

- Recevoir quatre fois par année *Le Baladeur*, la revue québécoise de tourisme et de la culture accessibles (1 à 25 copies par parution)
- Recevoir la revue *Le Québec pour tous* (1 à 100 copies, au choix)
- Bénéficier d'une conférence gratuite sur les voyages une fois l'an
- Recevoir par courriel, tous les deux mois, le *Kéroul en bref* et ainsi être informé des grands dossiers concernant l'accessibilité
- Participer à l'assemblée générale annuelle
- Soutenir une organisation dont vous partagez les valeurs et dont la mission vous tient à cœur !



## ADHÉSION À KÉROUL

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

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

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

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

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

**Kéroul**

4545, av. Pierre-De Coubertin  
Montréal (Québec) H1V 0B2

Tél. : 514 252-3104  
Télec. : 514 254-0766

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

# AU SERVICE DES PERSONNES HANDICAPÉES

L'Office offre son aide  
aux personnes handicapées,  
à leur famille et à leurs proches.

## L'Office vous...

- **écoute** et vous **aide** à préciser vos besoins ;
- **informe** sur les ressources, les programmes et les services existants ;
- **conseille** sur les manières de présenter une demande de service ;
- **réfère** vers l'organisme le plus susceptible de répondre à vos besoins ;
- **accompagne** dans vos démarches et peut vous **représenter**.

Pour en savoir plus

[www.ophq.gouv.qc.ca](http://www.ophq.gouv.qc.ca)  
[aide@ophq.gouv.qc.ca](mailto:aide@ophq.gouv.qc.ca)

Téléphone : 1 800 567-1465



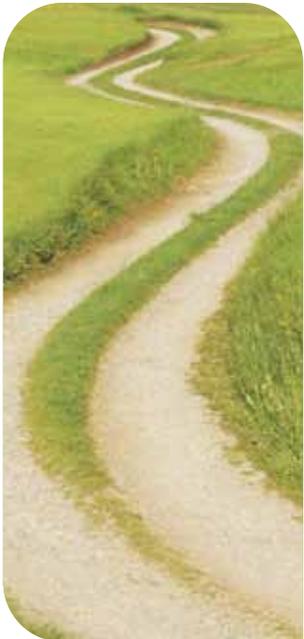
Téléscripteur

1 800 567-1477



OFFICE DES PERSONNES  
HANDICAPÉES DU QUÉBEC

*conjuguer*  
nos forces





# ACCESSIBLE À TOUS LES AMOUREUX DU VOYAGE

Que ce soit en ligne ou via l'application YULi, vous allez aimer réserver votre stationnement à l'avance, ou encore votre passage prioritaire à la sécurité via SecurXpress. Ces solutions technologiques innovantes, en plus d'ajouts d'infrastructures, font de votre aéroport, l'un des premiers en termes d'accessibilité.

AÉROPORTS DE  
**MONTREAL**

VOTRE VOYAGE COMMENCE ICI