

Stretching et relaxation

Cours d'initiation aux différentes techniques d'étirement (stretching, yoga, etc.) et de relaxation. Initiation aux techniques de gestion du stress et de la douleur.

Clientèle : Déficience physique, maladie rhumatismale et fibromyalgie

Endroit : Local de relaxation F-105 (aile F) IRDPQ, 525, boulevard Hamel

Horaire : Mardi 19 h 15 à 20 h 15

Coût : 25 \$ / session

Minimum de 6 inscriptions

Autodéfense



Cours d'initiation aux différentes techniques d'autodéfense qui vise l'amélioration des habiletés motrices et physiques.

Clientèle : Tous les types de déficience (10 ans et plus)

Endroit : Gymnase (aile F) IRDPQ, 525, boulevard Hamel

Horaire : Mercredi 19 h 15 à 20 h 15

Coût : 25 \$ / session

Journée-santé

Journée sportive où chacun aura la chance de développer son potentiel, ses habiletés physiques et ses amitiés. La journée est dédiée aux activités et aux sports adaptés en plein air, en gymnase, en salle de conditionnement physique et en piscine. De plus, ces journées représentent un répit sécuritaire pour les familles.

Pour plus d'informations, consultez notre site Internet : www.adaptavie.org.

Déficience intellectuelle :

22 à 45 ans

Endroit : IRDPQ, 525, boulevard Hamel

Horaire : Samedi 9 h 30 à 16 h 00 (10, 24 avril, 8 mai)
Dimanche 13 h 30 à 16 h 45 (18 avril et 2 mai)

10 à 21 ans

Endroit : IRDPQ, 2975, chemin St-Louis

Horaire : Samedi 9 h 30 à 16 h 00 (10, 24 avril, 8 mai)
Samedi 12 h 45 à 16 h 00 (17 avril et 1^{er} mai)

Coût : 20 \$ / jour, 15 \$ / demi-journée

Déficience physique :

10 à 21 ans

Endroit : IRDPQ, 525, boulevard Hamel

Horaire : Samedi 9 h 30 à 16 h 00 (17 avril, 1^{er} mai)

Coût : 20 \$ / jour

Pour s'inscrire...

Je suis un membre d'Adaptavie et je désire...

1) Conserver les mêmes activités qu'à la dernière session...

Formule «**Je continue!**»

Remettre le formulaire d'inscription complété et le paiement complet en chèque du 22 février 9 h 00 au 5 mars 16 h 00 dans mes activités ou au secrétariat d'Adaptavie.

2) Modifier mon choix d'activités pour la prochaine session...

Formule «**Je change**»

Se présenter le mardi 9 mars et mercredi 10 mars de 17 h 00 à 18 h 30 dans le corridor de l'aile F (IRDPQ, 525, boulevard Hamel) Premier arrivé, premier servi!

3) Je suis un membre d'Adaptavie qui était absent à la dernière session ou un nouveau membre

Se présenter aux inscriptions dans le corridor de l'aile F (IRDPQ, 525, boulevard Hamel) :

- Lundi 22 mars de 18 h 00 à 20 h 00
- Mardi 23 mars de 13 h 30 à 16 h 30

4) Je suis une nouvelle personne qui désire devenir membre Adaptavie

- Faire remplir par un médecin la fiche santé, disponible au secrétariat ou sur notre site Internet.
- Faire remplir par la personne responsable ou l'éducateur spécialisé la fiche comportementale, pour inscrire un membre ayant une déficience intellectuelle, disponible au secrétariat ou sur notre site Internet.
- Faire parvenir la fiche santé au bureau d'Adaptavie pour approbation (local F-122).
- Se présenter aux inscriptions.
- Il est obligatoire de devenir membre pour bénéficier des activités. Le coût est de 15 \$ annuellement.

Merci aux commanditaires du buffet gastronomique :

- La Fédération des caisses Desjardins du Québec
- La Société des Chefs, Cuisiniers et Pâtisseries du Québec
- SAQ
- Fierbourg, Centre de formation professionnelle en Alimentation et Tourisme
- Gouvernement du Québec

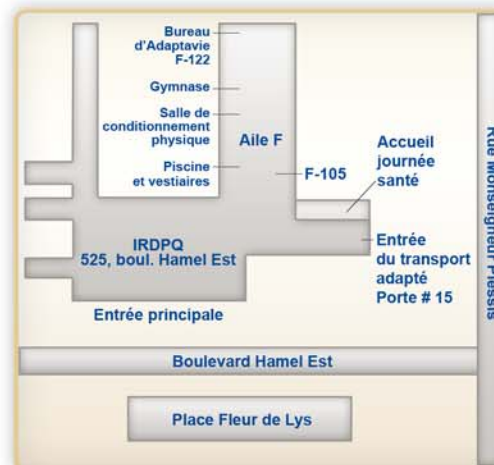
Conditions d'admissibilité

- Toute personne désirant participer aux activités d'Adaptavie doit avoir une déficience physique ou intellectuelle permanente nécessitant des services spécialisés dans des installations adaptées.
- Toute personne nécessitant un support constant (ratio d'un intervenant pour un participant) doit fournir un accompagnateur pour participer. S'informer au secrétariat pour plus de détails.
- Un support bénévole est possible pour les personnes demandant une aide sporadique durant les activités. Faire une demande lors de l'inscription.

Politique de remboursement

- Aucun remboursement ne sera accordé sauf sur présentation d'un certificat médical et ce, avant la mi-session. Cinq dollars de frais administratifs seront prélevés, ainsi que la portion des cours suivis.
- Les cours ne peuvent être transférés d'une session à l'autre.
- Les cartes de membre et de bains ne sont pas remboursables.
- Les cours annulés en cas de bris ou de tempête ne sont pas remboursables. Ils seront repris si la situation le permet.
- Adaptavie se décharge de toutes responsabilités en cas d'accident, de perte ou de vol d'objets.

Plan du site



Adaptavie

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES
depuis 1980



PRINTEMPS 2010
Programmation
aquatique,
sportive adaptée
et journée-santé répit



Durée de la session :
Du mardi 6 avril au 14 juin 2010
10 semaines

525, boulevard Hamel
Est, Local F-122
Québec G1M 2S8

Téléphone : 418 529-9238
Télécopieur : 418 522-5858

VISITEZ NOTRE SITE INTERNET
www.adaptavie.org

PROGRAMMATION

Les activités aquatiques ont lieu à l'IRD PQ, 525, boulevard Hamel Est. Elles sont offertes dans un bassin thérapeutique rempli d'eau chaude (31°C - 90°F) et équipé d'un treuil.

Natation individualisée



Cours de natation qui vise l'aisance dans l'eau par un enseignement individualisé.

Clientèle : Autisme et/ou déficience intellectuelle continentale (10 ans et plus)

Endroit : Piscine (aile F)

Horaire : Lundi 18 h 30 à 19 h 25

Coût : 25 \$ / session

Cours de natation débutant / intermédiaire 1



Cours de natation en petit groupe qui consiste à l'initiation aux techniques de base de la nage.

Clientèle : Déficience physique et/ou intellectuelle légère - personne autonome continentale (10 ans et plus)

Endroit : Piscine (aile F)

Horaire : Mardi 18 h 30 à 19 h 25

Coût : 25 \$ / session

Cours de natation intermédiaire 2 / avancé

Cours de natation en petit groupe qui consiste au perfectionnement des styles de nage et vise à développer l'endurance cardiovasculaire.

Pré-requis : Nager 4 longueurs sans arrêt et sans objet flottant.

Clientèle : Déficience physique et/ou intellectuelle légère - personne autonome continentale (10 ans et plus)

Endroit : Piscine (aile F)

Horaire : Jeudi 18 h 30 à 19 h 25

Coût : 25 \$ / session



Un service d'accompagnement est fourni à raison d'un accompagnateur pour 4 participants pour ces activités.



Le support à la communication est fourni pour les personnes ayant une déficience auditive

Aquaforme

Exercices aquatiques adaptés qui développent la capacité aérobie et le tonus musculaire.

Clientèle : Maladie rhumatismale ou déficience physique - personne autonome continentale

Endroit : Piscine (aile F)

Horaire : Lundi 16 h 30 à 17 h 25
Lundi 19 h 30 à 20 h 25
Mardi 10 h 00 à 10 h 55
Mercredi 16 h 30 à 17 h 25
Mercredi 18 h 30 à 19 h 25
Vendredi 14 h 00 à 14 h 50

Coût : 1 cours d'aquaforme : 25 \$
2 cours d'aquaforme : 45 \$
3 cours d'aquaforme : 60 \$
4 cours d'aquaforme : 75 \$

Aquafibro

Cours d'aquaforme d'intensité très légère et sans surcharge.

Clientèle : Fibromyalgie et maladie rhumatismale - personne autonome continentale

Endroit : Piscine (aile F)

Horaire : Jeudi 17 h 30 à 17 h 25
Vendredi 12 h 00 à 12 h 55

Coût : 1 cours d'aquafibro : 25 \$
2 cours d'aquafibro : 45 \$

Aquajeux



Activités physiques aquatiques sous forme de jeux en eau peu profonde.

Clientèle : Déficience intellectuelle (10 ans et plus) continentale

Endroit : Piscine (aile F)

Horaire : Mercredi 19 h 30 à 20 h 25
Jeudi 19 h 30 à 20 h 25

Coût : 25 \$ / session

Bain dirigé



Bain libre pour les membres Adaptavie.

Clientèle : Déficience intellectuelle et déficience physique sans problème de comportement (10 ans et plus)

Endroit : Piscine (aile F)

Horaire : Mardi 19 h 30

Coût : 2,25 \$ - Carte de bains 20 \$ (pour 10 bains, valide 1 an)

Conditionnement physique

Exercices musculaires et cardiovasculaires en salle de conditionnement physique adaptée, supervisés par un kinésiologue ou un éducateur physique.



Le support à la communication est disponible seulement le jeudi soir 19 h 00.

Clientèle : Tous les types de déficience physique (14 ans et plus)

Endroit : Salle de conditionnement physique (aile F) IRDPQ, 525, boulevard Hamel

Horaire : Lundi 17 h 30 à 19 h 00
Lundi 19 h 00 à 20 h 30
Mardi 17 h 30 à 19 h 00
Mercredi 17 h 30 à 19 h 00
Mercredi 19 h 00 à 20 h 30
Jeudi 17 h 30 à 19 h 00
Jeudi 19 h 00 à 20 h 30

Coût : 1 cours de conditionnement : 25 \$
2 cours de conditionnement : 45 \$
3 cours de conditionnement : 60 \$
4 cours de conditionnement : 75 \$

Hockey cosom

Cours axé sur le plaisir, la coopération et l'esprit sportif qui vise l'apprentissage des techniques de base du hockey.

Clientèle : Tous les types de déficience ambulante (14 ans et plus)

Endroit : Gymnase (aile F) IRDPQ, 525, boulevard Hamel

Horaire : Jeudi 18 h 45 à 20 h 00

Coût : 25 \$ / session

Minimum de 6 inscriptions

Basketball (Citadelles)

Entraînement compétitif supervisé et apprentissage des habiletés techniques et tactiques du basketball en fauteuil roulant.

Clientèle : Paraplégie et amputation

Endroit : Gymnase (aile F) IRDPQ, 525, boulevard Hamel

Horaire : Samedi 12 h 00 à 14 h 00

Coût : 25 \$ / session

Minimum de 6 inscriptions

Rugby (Félins)

Entraînement compétitif supervisé et apprentissage des habiletés techniques et tactiques du rugby en fauteuil roulant.

Clientèle : Quadriplégie (16 ans et plus)

Endroit : Gymnase (aile F) IRDPQ, 525, boulevard Hamel

Horaire : Mardi 18 h 15 à 20 h 00,
Jeudi 20 h 00 à 21 h 30

Coût : 25 \$ / session

Minimum de 6 inscriptions

Goalball

Activité sportive d'équipe en gymnase avec un ballon sonore qui vise à développer l'esprit d'équipe et la coopération.

Clientèle : Déficience visuelle

Endroit : Gymnase (aile F) IRDPQ, 525, boulevard Hamel

Horaire : Lundi 18 h 30 à 20 h 30

Coût : 25 \$ / session

Minimum de 6 inscriptions

Tennis

Pratique du tennis en fauteuil roulant, tous les niveaux.

Clientèle : Tous les types de déficience

Endroit : Gymnase (aile F) IRDPQ, 525, boulevard Hamel

Horaire : Dimanche 8 h 00 à 10 h 00 (adultes)
Dimanche 10 h 00 à 12 h 00 (adolescents)

Coût : 25 \$ / session

Jeux coopératifs



Diverses activités sportives animées en gymnase.

Clientèle : Déficience intellectuelle ambulante (16 ans et plus)

Endroit : Gymnase (aile F) IRDPQ, 525, boulevard Hamel

Horaire : Mercredi 18 h 15 à 19 h 15

Coût : 25 \$ / session