

# Programmation d'initiation des sports adaptés

## Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches Printemps 2025

*Cette programmation d'initiation des sports adaptés est une collaboration de plusieurs organismes afin de faire une mise en commun des opportunités qui s'offrent sur le territoire de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches.*

**Aucune expérience préalable n'est requise pour participer aux initiations proposées. Celles-ci sont encadrées par un personnel qualifié et formé.**



**Adaptavie** a pour mission d'offrir des services adaptés et contribuer à la recherche et à l'innovation, afin de maintenir et d'améliorer le bien-être et l'autonomie des personnes vivant avec des limitations fonctionnelles.

<https://www.adaptavie.org>



**L'Association régionale de loisir pour personnes handicapées de la Capitale-Nationale** est un organisme à but non lucratif voué à la défense et à la promotion du droit au loisir des personnes présentant une déficience.

<https://arlph03.com>



**L'Association régionale de loisir pour personnes handicapées de la Chaudière-Appalaches** est vouée à la promotion du loisir, du sport et du plein air pour les personnes handicapées de la région de Chaudière-Appalaches en matière d'accessibilité et d'intégration.

<https://www.arlphca.com>

# Programmation d'initiation des sports adaptés

## Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches Printemps 2025

MAI

### LA TOURNÉE À VOS MARQUES ! PREMIÈRES COMPÉTITIONS SPORTIVES

**21**  
MAI

**LIEU :** Centre Caztel, 905 Rte Saint-Martin,  
Sainte-Marie, QC G6E 1E6.

**HEURE :** de 9h30 à 14h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

<https://defisportif.com/la-tournee-a-vos-marques/inscription/>

Alexis Boulenger  
[sport@arlpca.com](mailto:sport@arlpca.com)  
(438) 927-2808

LA TOURNÉE  
À VOS  
MARQUES!



### PARACYCLISME ET FORMATION TANDEM ACTIF

**23**  
MAI

**LIEU :** Parc de la Pointe-aux-Lièvres, Québec, QC G1K 0J6.

**HEURE :** de 13h30 à 16h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

Marie Malouin  
[projet@arlp03.com](mailto:projet@arlp03.com)

**Vélo allongé de type Catrike, vélo à mains  
et vélo tandem disponible sur place.**

Tandem  
Actif PLEIN AIR



ARLPH  
Capitale-Nationale

# Programmation d'initiation des sports adaptés

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches  
Printemps 2025

MAI

## PARACYCLISME

**30**  
MAI

**LIEU :** au cabanon à proximité de la porte extérieure 15 de l'IRD PQ au 525, boul. Wilfrid-Hamel Est, Québec, QC G1M 2S8.

**HEURE :** de 13h30 à 16h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

<https://forms.office.com/r/B74SLn4ajy>

Catherine Renaud Robitaille  
[evenement@adaptavie.org](mailto:evenement@adaptavie.org)  
418 529-9238 poste 232

**Vélo allongé de type Catrike, vélo à mains  
et vélo tandem disponible sur place.**



JUIN

## DÉFI 4 VENTS - MARCHE ET COURSE

**7**  
JUIN

**LIEU :** 47, rue du Parc, Adstock, QC, G0N 1S0.

**HEURE :** selon la distance choisie (2.5 km, 5 km ou 10 km)

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

<https://www.ms1inscription.com/defi4vents2025>

Alexis Boulenger  
[sport@arlpca.com](mailto:sport@arlpca.com)  
(438) 927-2808



# Programmation d'initiation des sports adaptés

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches  
Printemps 2025

JUIN

## RAFTING

**14**  
JUIN

**LIEU :** Expéditions nouvelle vague 1472, 5e avenue Saint-Gabriel de Valcartier, Québec, G0A 4S0.

**HEURE :** à déterminer — consulter la page Facebook de l'ARLPH de la Capitale-Nationale

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
Alexandre Doucet  
[developpement@arlp03.com](mailto:developpement@arlp03.com)



ARLPH  
Capitale-Nationale



Proximité  
Plein Air

## SORTIE CYCLISME - VÉLO ADAPTÉ

**20**  
JUIN

**LIEU :** à déterminer dans la MRC Beauce Etchemins.

**HEURE :** de 10h00 à 16h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
<https://forms.office.com/r/JHK8ifZKru>

Alexis Boulenger  
[sport@arlpca.com](mailto:sport@arlpca.com)  
(438) 927-2808



# Programmation d'initiation des sports adaptés

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches  
Printemps 2025

JUIN

## INITIATION ET PERFECTIONNEMENT DE LA PLANCHE À PAGAIE

**21**  
JUIN

**LIEU :** Base de plein air Sainte-Foy, 3137 Rue Laberge, Québec, QC G1X 4B5.

**HEURE :** de 9h00 à 13h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

Marie Malouin  
[projet@arlph03.com](mailto:projet@arlph03.com)



ARLPH  
Capitale-Nationale

## INITIATION ET PERFECTIONNEMENT DE LA PLANCHE À PAGAIE

**22**  
JUIN

**LIEU :** Piscine intérieure à déterminer — consulter la page Facebook de l'ARLPH de la Capitale-Nationale.

**HEURE :** à déterminer — consulter la page Facebook de l'ARLPH de la Capitale-Nationale.

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

Marie Malouin  
[projet@arlph03.com](mailto:projet@arlph03.com)



ARLPH  
Capitale-Nationale