

# Programmation d'initiation des sports adaptés

## Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches Printemps 2026

*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://arlp03.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.arlpca.com>

# Programmation d'initiation des sports adaptés

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches  
Printemps 2026

MAI

## INITIATION AU VÉLO ET LANCEMENT DE SAISON ESTIVALE TANDEM ACTIF

**15**  
MAI

**LIEU :** Baie de Beauport, 1 Chemin de la Baie-de-Beauport,  
Québec, QC G1J 5L7

**HEURE :** de 13h à 19h

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

[projet@arlp03.com](mailto:projet@arlp03.com)  
ou 418-476-4795 x105

**Tout est prêté selon vos besoins**



**ARLPH**  
Capitale-Nationale



## POWER CHAISE

**16**  
MAI

**LIEU :** École secondaire Les Etchemins (ESLE), 3724 Av. des  
Églises, Charny, QC G6X 1X4

**HEURE :** de 10h00 à 12h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

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



# Programmation d'initiation des sports adaptés

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches  
Printemps 2026

MAI

## TOURNÉE À VOS MARQUES !

**22**  
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/>



## VOLLEYBALL ET VISITE DE L'UQAR

**24**  
MAI

**LIEU :** Gymnase de l'UQAR, Campus de Lévis, 1751 Bd  
Alphonse-Desjardins, Lévis, QC G6V 0B7

**HEURE :** de 14h00 à 16h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

<https://forms.office.com/r/gLaMmM7KC5>



# Programmation d'initiation des sports adaptés

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches  
Printemps 2026

**MAI**

## GOALBALL

**25**  
**MAI**

**LIEU :** Gymnase de l'IRD PQ  
525, boul. Wilfrid-Hamel Est, Québec

**HEURE :** de 18h30 à 20h30

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
[melanie.beaudoin@adaptavie.org](mailto:melanie.beaudoin@adaptavie.org)



# Programmation d'initiation des sports adaptés

## Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches Printemps 2026

**JUIN**

### DÉFI 4 VENTS - MARCHE ET COURSE

**6  
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>



### INITIATION AU CANYONING

**24  
ET  
25  
JUIN**

**LIEU :** Vallée bras-du-nord, 2180 Rang Saguenay, Saint-Raymond, QC G3L 3G3.

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

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

[projet@arlp03.com](mailto:projet@arlp03.com)  
ou 418-476-4795 x105



**ARLPH**  
Capitale-Nationale

# Programmation d'initiation des sports adaptés

## Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches Printemps 2026

**JUIN**

### INITIATION À LA PLANCHE À PAGAIE ET AU KAYAK

**À  
DÉTER-  
MINER**

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

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

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

[projet@arlph03.com](mailto:projet@arlph03.com)  
ou 418-476-4795 x105



**ARLPH**  
Capitale-Nationale

**SUP**  
QUÉBEC

### INITIATION À LA PLANCHE À PAGAIE, AU KAYAK ET AU TRACKZ

**26  
JUIN**

**LIEU :** Parc Frontenac, Secteur St-Daniel  
175 Route du Parc, Adstock, QC G0N 1S0

**HEURE :** de 10h00 à 16h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

<https://forms.office.com/r/uSf9LUejuM>



# Programmation d'initiation des sports adaptés

## Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches Printemps 2026

**JUILLET**

### RAFTING

**À  
DÉTER-  
MINER**

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

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

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

[projet@arlp03.com](mailto:projet@arlp03.com)  
ou 418-476-4795 x105



**ARLPH**  
Capitale-Nationale



### INITIATION À LA PLANCHE À PAGAIE

**30**

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

**JUILLET HEURE :** de 9h00 à 1h00

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

<https://forms.office.com/r/CgWa1r0Bp>



# Programmation d'initiation des sports adaptés

## Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches Printemps 2026

AOÛT

### INITIATION À LA PLANCHE À PAGAIE ET AU KAYAK

À  
DÉTER-  
MINER

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

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

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

[projet@arlp03.com](mailto:projet@arlp03.com)  
ou 418-476-4795 x105



ARLPH  
Capitale-Nationale

SUP  
QUÉBEC

### PLANCHE À PAGAIE, KAYAK ET BAIGNADE ADAPTÉ

14  
AOÛT

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

**HEURE :** À partir de 10h

**INSCRIPTION ET CONTACT :**

<https://forms.office.com/r/qg7WsQ0PDY>



# Programmation d'initiation des sports adaptés

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches  
Printemps 2026

## DIMANCHE SPORTS ADAPTÉS & CLINIQUE FITSANTÉ

**LES  
DIMANCHES  
AU 2  
SEMAINE  
JUSQU'AU 14  
JUN**

**LIEU :** École secondaire de l'Horizon, 200 Rue Arlette-Fortin,  
Saint-Jean-Chrysostome, QC G6Z 3B9

**DATE ET HEURE :** de 10h à 11h30

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
<https://forms.office.com/r/0yx0uhwQCp>



## COURSE PARTAGÉES DE LÉVIS

**LES SAMEDIS  
AU 2  
SEMAINE  
JUSQU'AU 10  
OCTOBRE  
2026**

**LIEU :** Parc de l'Anse-Tibbits, 5151 Rue Saint-Laurent, Lévis, QC  
G6V 3V7

**HEURE :** de 10h à 11h30

**INSCRIPTION ET CONTACT :**  
<https://www.patrolevis.com/courses-partagees>

