

L'activité physique pour tous et toutes

Conception d'un laboratoire vivant au coeur de la ville de Québec

Joanie Bédard, pht, M.Sc. (1), Roxanne Périnet-Lacroix (2)
Véronique Flaman, erg, Ph.D. (1,3), Maxime T. Robert, Ph.D. (1,3),
Krista Best, Ph.D. (1,3)
1.Cirris, 2.Adaptavie, 3.Université Laval

66 %

des personnes vivant avec une incapacité (PAI) rapportent des **barrières à leur participation communautaire**, principalement en lien avec les bâtiments, équipements, programmes et transports inaccessibles.¹

62 %

des PAI **n'atteignent pas les cibles** recommandées d'activité physique.²

Plusieurs raisons pourraient expliquer cette faible participation, notamment le manque d'opportunités d'avoir accès à de **l'activité physique inclusive (API)**.

Un laboratoire vivant, c'est quoi ?^{3,4}

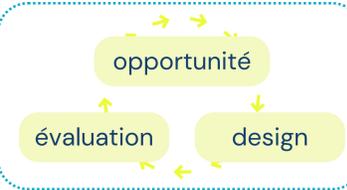


des projets en contexte de vie réelle



des usagers et partenaires communautaires qui participent activement à la co-création et à toutes les étapes du développement

co-création
prototypage
innovation
mise à l'échelle



une méthodologie de recherche-design pour co-créer des services ou des produits qui répondent à des besoins issus des usagers et des partenaires

Le « living lab API »

5 principes clés
Valeur | Influence | Durabilité | Ouverture | Réalisme

3 objectifs phares
Sensibiliser la population à l'importance de l'API
Former les intervenants
Offrir plus d'opportunités d'API

14 collaborateurs au groupe de travail
comprenant 2 usagers partenaires, 5 membres d'organisation communautaire, 1 partenaire commercial, 4 chercheurs, 1 étudiant gradué et 1 coordonnatrice de projet

4 groupes de travail
dont le premier s'est tenu dans les locaux d'un de nos partenaires communautaires (Adaptavie) en septembre 2023



Bivouac
Aventures inclusives

Cirris

Indicateurs de succès

La co-création d'un laboratoire vivant unique d'activité physique qui fournira un **modèle durable pour favoriser la recherche et l'API** pour et avec les personnes ayant des incapacités

Une **sensibilisation accrue du public** par des activités diverses ainsi que la production de vidéos et de fiches informatives sur les réseaux sociaux et dans les organismes

Un minimum de **12 activités de sensibilisation** pour les PAI, les organismes communautaires et le grand public, chaque année d'ici 2026

Livrables

Un **guide pour la mise à l'échelle** de ce modèle dans les autres régions de la province et à plus grande échelle

Un **catalogue des programmes d'activité physique adaptée et inclusive** offerts à Québec, qui sera diffusé aux organismes communautaires de la région et rendu disponible en ligne

Des **modules de formation** répondant aux besoins identifiés par les partenaires communautaires et destinés aux professionnels de la pratique d'activité physique afin qu'ils deviennent des facilitateurs de l'API

Références
1. Bédard, M. (2017), *Canadian Journal of Disability Studies*
2. Martin-Ginis, K. (2021), *Lancet*
3. Dell'Era, C. (2014), *Creativity and Innovation Management*
4. The Living Lab Methodology Handbook (2012), Centre for Distance-spanning Technology