

# 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 %

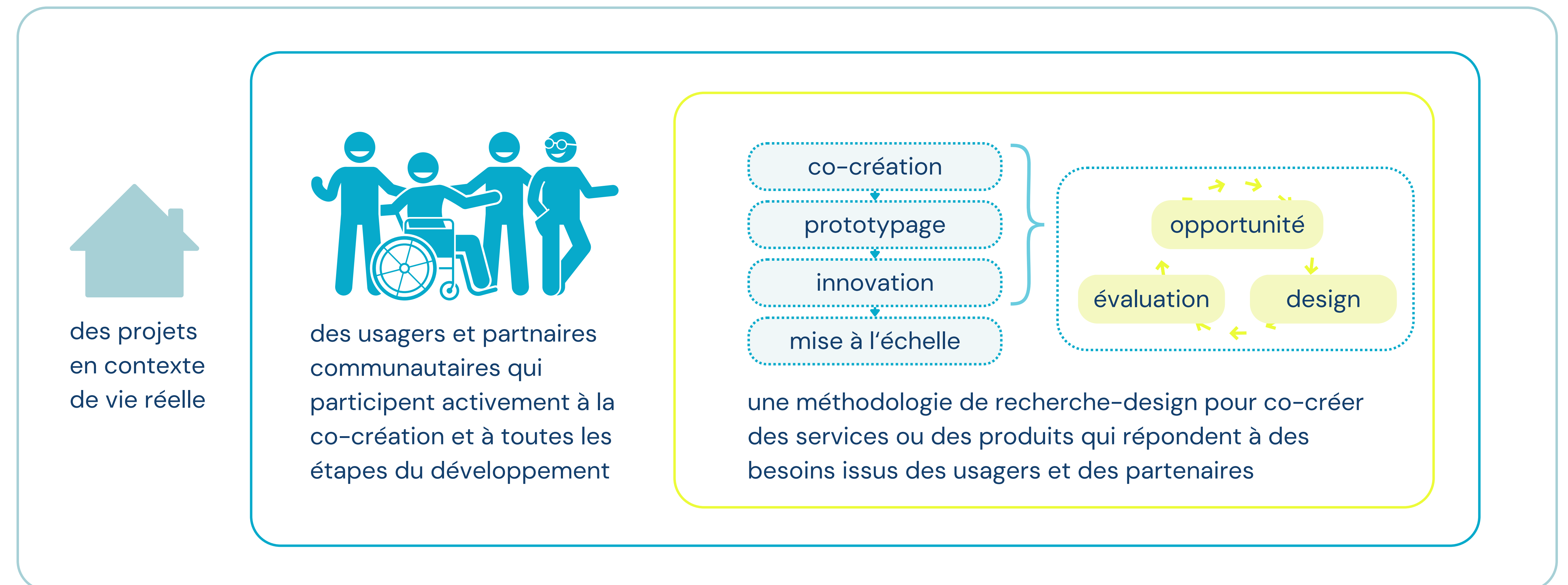
des personnes vivant avec une incapacité (PAI) rapportent des **barrières à leur participation communautaire**, principalement en lien avec les bâtiments, équipements, programmes et transports inaccessibles.<sup>1</sup>

62 %

des PAI **n'atteignent pas les cibles** recommandées d'activité physique.<sup>2</sup>

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 ?<sup>3,4</sup>



## 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

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