



**CAILC/ACCVA**

**Des modes de vie sains  
pour une vie autonome**

**ALA/AVA**

**Des modes de vie sains  
pour une vie autonome**



**ACTIVE  
LIVING  
ALLIANCE**  
FOR CANADIANS  
WITH A DISABILITY

**ALLIANCE  
DE VIE  
ACTIVE**  
POUR LES CANADIENS/  
CANADIENNES AYANT  
UN HANDICAP

**Pratiques prometteuses pour les programmes offerts par  
les CRVA pour favoriser les modes de vie sains et la vie  
autonome**

## Introduction

L'Association canadienne des centres de vie autonome (ACCVA) a reconnu le besoin d'explorer plus à fond comment les principes de la Vie autonome (VA) pourraient être appliqués aux programmes communautaires qui visent à accroître l'activité physique chez les personnes ayant une déficience. Voici des commentaires reçus des CRVA (centres-ressources pour la vie autonome) devant la perspective d'avoir un modèle d'approche qui leur permettra de rejoindre plus facilement les consommateurs afin d'encourager l'activité physique :

*Cela nous intéresse vivement de mettre au point des moyens novateurs d'atteindre les adolescents et les jeunes adultes et de promouvoir des modes de vie sains et actifs. Il nous sera très profitable de faire connaître ces ressources à notre personnel et à nos consommateurs... Nous avons hâte de travailler avec le réseau national des centres de l'ACCVA et les organisations partenaires de cette importante initiative.*

*Les projets de ce genre ont un impact positif dans les collectivités comme celles que nous servons dans notre région. En raison de nombreux obstacles physiques et comportementaux, beaucoup de personnes ont de la difficulté à rester actives. Cela nous aiderait beaucoup d'avoir plus de moyens d'offrir aux consommateurs le soutien dont ils ont besoin pour adopter et maintenir un mode de vie actif... ce projet nous permettra de bénéficier des connaissances et de l'expérience d'un large éventail de participants.*

Les besoins des Centres et des consommateurs qui les utilisent ont été expliqués à l'Agence de santé publique du Canada, qui a accordé une aide financière au lancement du projet.

En 2005, le Programme de contributions à l'activité physique de l'Agence de santé publique du Canada a subventionné une initiative d'un an de l'ACCVA qui a permis à l'Association d'établir un partenariat avec l'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap (AVA). L'AVA encourage les Canadiens handicapés à mener une vie saine et active et leur donne les moyens de le faire. Grâce à son réseau, elle peut offrir une mine d'informations sur les possibilités de vie active. Ce partenariat était donc tout indiqué pour assurer le succès du projet.

Le projet poursuivait les buts suivants :

- fournir des ressources et une formation sur la santé et la vie active à 28 CRVA dans l'ensemble du Canada
- établir un partenariat officiel d'un an entre l'ACCVA et l'AVA
- faciliter les relations entre l'AVA, ses affiliés locaux et les CRVA
- faire participer au moins 28 employés et bénévoles des CRVA à une formation pendant la conférence nationale

- concevoir, distribuer et mettre en œuvre, à l'intention des 28 CRVA du Canada, un modèle bilingue et accessible, dans un langage simple adapté aux personnes ayant des déficiences de tous genres
- rendre le modèle et les ressources disponibles à un public plus vaste en permettant leur téléchargement à partir du site Web de l'ACCVA
- assurer la pérennité des programmes favorisant les modes de vie sains grâce aux services de base des centres à l'intention des personnes handicapées dans l'ensemble du Canada
- créer des présentations bilingues et éducatives en PowerPoint pour renseigner les consommateurs, les établissements récréatifs, d'autres organismes et le grand public sur l'importance du choix de modes de vie sains et d'un concept universel pour les personnes handicapées.

### **L'optique de la VA**

La philosophie de la Vie autonome est axée sur le choix, le contrôle et l'autonomie des consommateurs et l'ACCVA exécute ses activités et ses projets en respectant ces principes dans tous les aspects de ses initiatives.

Les bienfaits de la vie active sont bien documentés. Toutefois, certaines personnes handicapées ne peuvent pas se servir des moyens traditionnels pour accéder à cette information.

L'ACCVA croit que l'adoption de la philosophie de la VA est la pierre d'angle d'un programme réussi de vie active et qu'elle est un important aspect à prendre en compte pour que le projet ait un impact positif sur les Canadiens et Canadiennes handicapés.

Bien que ce projet vise tous les consommateurs, il est particulièrement important pour les personnes handicapées. L'activité physique stimule l'énergie et la mobilité, améliore la solidité des os et la force musculaire, et aide à gérer la douleur, à atténuer le stress, à contrôler le poids et à faire face à divers problèmes de santé liés à une déficience. En plus, l'activité physique réduit le risque de contracter diverses maladies, comme les maladies du cœur, le cancer, l'ostéoporose et le diabète. Les personnes handicapées incapables d'être actives physiquement peuvent quand même protéger leur santé par la nutrition, la connaissance de leur corps et l'obtention de soins médicaux appropriés.

Dans le cadre du projet, l'ACCVA et l'AVA ont tenu un atelier sur les modes de vie sains pour les personnes handicapées lors de l'Assemblée générale annuelle nationale 2005 de l'ACCVA, qui a eu lieu à Montréal. Avant cet atelier, quelques CRVA appliquaient déjà des programmes récréatifs et ils ont ainsi pu partager leurs compétences. Le CRVA de Winnipeg a exposé son programme d'initiation aux loisirs au moyen d'une présentation en PowerPoint. Ce programme est destiné aux consommateurs qui vivent en reclus. Ils apprennent à essayer de nouvelles activités afin de développer de nouveaux intérêts qui peuvent les aider à s'intégrer dans la communauté.

Le programme d'initiation aux loisirs comporte trois étapes : la connaissance de soi, la connaissance de la collectivité et la participation à la vie communautaire. La connaissance de soi aide les consommateurs à découvrir ce qui les intéresse et à trouver des moyens de surmonter les obstacles à leur participation. Elle les aide aussi à se motiver à essayer de nouvelles choses. La connaissance de la collectivité leur permet de découvrir les activités offertes dans la collectivité qui pourraient les intéresser et d'apprendre comment aborder les problèmes d'accessibilité et de transport. Dans le volet de la participation à la vie communautaire, ils explorent de nouveaux lieux, des activités, des programmes et des cours, en compagnie d'un(e) bénévole s'ils le désirent. On les invite en outre à essayer le bénévolat et à chercher à devenir plus autonomes.

Le CRVA de Thunder Bay a aussi présenté son comité de ressources en loisirs pendant l'AGA. Ce comité a été mis sur pied en 2003 dans le but d'améliorer les possibilités de loisirs et d'activités récréatives pour les personnes handicapées. Composé de représentants de 14 organismes locaux œuvrant dans les domaines de la santé, des services aux personnes handicapées et des loisirs, il avait pour mandat de recenser les programmes et les services existants, de déterminer les lacunes, d'obtenir de l'information nouvelle et de créer de nouveaux programmes et services. Pour ce faire, il a mené une enquête auprès des personnes handicapées afin d'établir ce qu'elles souhaitaient en matière de loisirs et d'activités récréatives, d'évaluer leur degré de satisfaction à l'égard de ce qui était déjà offert et de cerner les obstacles aux activités de loisir. Le comité a aussi fait un sondage auprès des fournisseurs de services de loisir pour déterminer les services disponibles à ce moment-là dans la Ville de Thunder Bay.

Également pendant l'atelier sur les modes de vie sains, les délégués du Centre-ressource pour la vie autonome de Cowichan Valley (Cowichan DRC) ont présenté deux vidéos traitant du programme Recreation Integration Cowichan (RIC), qui a bénéficié d'un généreux don des Œuvres de bienfaisance pour enfants Ronald McDonald et d'autres commanditaires, ce qui lui a permis d'acheter deux petits voiliers actionnés par le contacteur « Aspire-Souffle » et deux randonneurs que les consommateurs et leurs familles peuvent emprunter. Le RIC espère diversifier ses activités sportives en y ajoutant la balle molle, le curling, la natation, le ski et le ballon-panier.

Tout au long du projet, nous avons aussi organisé de nombreuses conférences téléphoniques portant sur les précieuses ressources et outils de l'AVA que nous avons distribués auparavant aux CRVA. Chris Bourne, qui est le gestionnaire du Développement communautaire de l'AVA, a offert une formation sur les outils suivants :

1. **Trousse d'action en matière d'intégration : Multiplier les possibilités de vie active des personnes ayant un handicap** – Ce guide pratique oriente les dirigeants d'organisations à travers le processus de création et d'exécution de programmes inclusifs de vie active, de services et d'occasions de leadership pour les personnes handicapées (disponible en anglais et en français)

2. **Active Living For Everyone: Suggestions for Including Persons with Fetal Alcohol Spectrum Disorder Into Active Living Opportunities** – Ce guide donne une définition du trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale et des idées sur la façon d'adapter les activités de vie active pour les personnes ayant le TSAF. (Disponible uniquement en anglais)
3. **Intégration en mouvement : La vie active par l'éducation physique : Multiplier les possibilités offertes aux élèves ayant un handicap** – Il s'agit d'un guide complet à l'intention des professeurs d'éducation physique qui veulent savoir comment intégrer les étudiants handicapés dans leurs programmes. On y trouve des directives pratiques sur les moyens de modifier les programmes afin que tout le monde puisse y participer. (Disponible en français et en anglais)

Nous avons aussi découvert le programme annuel Échange Jeunesse de l'AVA. Il s'agit d'une semaine d'activités adaptées à l'intention de 50 jeunes handicapés de toutes les régions du Canada qui viennent à Ottawa pour se lier d'amitié, partager des expériences et tenter de nouvelles activités. Les participants deviennent par la suite de jeunes ambassadeurs des modes de vie sains et actifs dans leurs collectivités. Notre partenariat a permis aux CRVA de renseigner les jeunes sur le programme Échange Jeunesse. Cette année, le nombre de participants provenant de collectivités dotées d'un CRVA a connu une hausse spectaculaire.

Tout au long du projet, le personnel des CRVA a appris comment promouvoir les modes de vie sains auprès de sa clientèle.

Un des objectifs était d'élaborer un modèle de pratiques exemplaires pour mettre au point des programmes axés sur les modes de vie sains et l'activité physique dans les CRVA et pour les intégrer dans les programmes de base, avec ou sans financement. Le présent document résume les thèmes des programmes de base et présente différentes options de fusionnement avec les programmes existants. On trouvera un complément d'information à ce sujet sur le site de l'ACCVA à : [http://www.ACCVA.ca/ACCVA/graphic/links/recreat\\_f.html](http://www.ACCVA.ca/ACCVA/graphic/links/recreat_f.html)

Les modalités de financement varient d'une province à l'autre de telle sorte qu'il est bien difficile de prévoir quelles seront les ressources que l'on pourra consacrer à la promotion des modes de vie sains. Les lecteurs trouveront ici des idées sur la façon d'intégrer en permanence les activités rattachées à des modes de vie sains dans tous les programmes ou domaines thématiques de base, ou de mettre en place un programme expressément axé sur les modes de vie sains pour une vie autonome.

#### **I. Programme de base : Développement des aptitudes à la vie autonome**

Les CRVA aident les consommateurs handicapés à acquérir des aptitudes à la vie autonome grâce auxquelles ils pourront vivre avec dignité dans leur communauté choisie et participer à tous les aspects de la vie en société. Dans le cadre du programme de développement des aptitudes à la VA, le personnel des CRVA doit s'efforcer de fournir aux individus les outils nécessaires pour qu'ils apprennent à défendre leurs propres droits et intérêts. S'ils le

désirent, les consommateurs peuvent se faire accompagner aux réunions initiales avec les organisations et les fournisseurs de services par des membres du personnel du programme de développement des aptitudes à la VA. Les CRVA peuvent offrir le développement des aptitudes à la VA individuellement, ainsi que dans le cadre d'ateliers et de groupes de discussion. Les consommateurs peuvent en apprendre davantage sur la vie autonome et les modes de vie sains en assistant à des ateliers et à des séances d'information et en participant à des groupes de discussion.

Beaucoup de personnes handicapées font face à des obstacles attribuables au manque d'accessibilité des établissements récréatifs. Lorsque les individus se trouvent devant de tels obstacles, le personnel du programme du développement des aptitudes à la VA peut les aider à apprendre comment défendre leurs propres droits et intérêts en leur fournissant des outils qu'ils peuvent utiliser pour renseigner les propriétaires des installations récréatives locales sur les avantages et l'accessibilité et des programmes intégrés. Les consommateurs peuvent devenir leurs propres ambassadeurs et, lorsqu'ils défendent leurs propres droits et intérêts, peuvent proposer une approche axée sur les solutions pour aider les fournisseurs de services à accueillir tous les résidents de la communauté.

Les personnes handicapées ont le droit d'accéder à toutes les installations et à tous les programmes. Les entreprises privées en Ontario disposent d'une certaine période pour se conformer à la nouvelle *Loi sur les personnes handicapées de l'Ontario*. On peut jouer un rôle extrêmement efficace en renseignant les entreprises sur la nouvelle législation d'une manière positive et proactive. Les consommateurs peuvent le faire en appliquant les compétences qu'ils ont acquises en participant aux activités de développement des aptitudes à la VA.

Le CRVA qui dessert la région de Niagara est un exemple de centre qui enseigne les aptitudes à une vie saine aux consommateurs. Le Niagara Centre for Independent Living (NCIL) offre des ateliers et des séminaires mensuels qui sont axés sur le bien-être de l'esprit, du corps et de l'âme. Entre autres, il offre des cours de yoga, une formation en connaissance de soi et des ateliers d'autodéfense ainsi que des séances d'information sur une alimentation saine. Ces ateliers et séminaires peuvent être présentés par des membres du personnel, des bénévoles, des consommateurs ou toute personne de la communauté qui a les compétences appropriées. Le NCIL propose aussi une autre activité, pendant laquelle des employés ou des bénévoles accompagnent les consommateurs à l'épicerie ou au marché pour acheter des aliments nutritifs, afin de leur apprendre comment préparer un repas sain.

Un autre exemple d'un programme de développement des aptitudes à la VA est le programme individualisé d'initiation aux loisirs de Winnipeg, dont on nous a parlé à l'AGA à Montréal. Le Disability Resource Centre de Kapuskasing offre, quant à lui, des ateliers hebdomadaires pour les consommateurs ayant des douleurs chroniques. Ce CRVA a aussi des conférenciers invités qui viennent chaque mois pour parler de diverses activités, comme les quilles, la natation et le jardinage, qui peuvent être adaptées pour les personnes handicapées.

## II. Programme de base : Information et réseautage

Le service d'information et de réseautage des CRVA offre de l'information claire, exacte et à jour qui répond aux besoins des individus. Il a un impact positif sur les consommateurs et permet d'établir des relations soutenues entre les CRVA et les organisations dans la communauté. En plus, il assure l'accessibilité entière à l'information en utilisant des médias substitués, des discussions dans un langage simple et les échanges entre pairs pour favoriser le partage des connaissances et de l'expérience. Ce programme de base offre, entre autres, les mesures de soutien suivantes : de l'information sur les ressources pour la VA, les services liés aux déficiences, les aides techniques, les ressources communautaires et des services sociaux, une formation en informatique et des programmes de sport et de loisir.

Un CRVA peut soutenir les consommateurs individuels dans le cadre de ce programme par divers moyens. Premièrement, il est important qu'il offre de l'information sur les modes de vie sains, l'activité physique et les services de loisir dans sa bibliothèque ou sur son site Web. La bibliothèque du CRVA devrait comprendre : des dépliants à jour sur les installations locales de loisir, les piscines municipales et d'autres événements et activités communautaires. Il est impératif de s'assurer que les liens sur le site Web sont actifs puisqu'il n'y a rien de plus décourageant que d'essayer de visiter un site Web et de découvrir que le lien ne fonctionne pas. En plus, l'AVA a des réseaux établis dans chaque province et territoire, qui comprennent des centaines de personnes et d'organisations qui s'intéressent aux modes de vie sains et actifs des personnes handicapées. L'implication de l'ACCVA en tant qu'affiliée dans ces réseaux lui donnera accès à de précieuses personnes-ressources et informations.

Le CRVA de South Saskatchewan (SSILC) a dans sa bibliothèque une section sur les modes de vie sains qui comprend des histoires écrites par des personnes handicapées qui ont adopté un mode de vie sain et qui expliquent comment cela a changé leur vie. Les consommateurs du SSILC participent aussi au programme *Regina in Motion*, qui est une initiative communautaire destinée à accroître le niveau d'activité physique des résidents de Regina dans le but d'améliorer leur santé et leur bien-être. On peut trouver plus d'information sur ce programme innovateur sur le site <http://www.reginainmotion.org/>. Il est possible que des programmes semblables existent dans d'autres collectivités.

Tous les CRVA peuvent améliorer leurs sites Web et leurs bibliothèques de ressources avec l'aide de l'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap (AVA). L'AVA a une mine de ressources précieuses qui peuvent soutenir les CRVA dans leurs efforts pour aider les consommateurs à se renseigner sur les possibilités de vie active et saine dans leurs communautés. Par exemple, on trouve sur le site Web de l'AVA un lien utile à une base de données nationale de programmes et d'activités auxquels les personnes handicapées peuvent participer pour accroître leur niveau d'activité. On peut trouver le lien à cette base de données à cette adresse :

<http://www.ala.ca/Content/Community&Events/Event%20Calendar.asp?langid=2>

Le Comité paralympique canadien présente aussi sur son site Web de l'information sur les moyens que peuvent prendre les personnes handicapées pour mener une vie active ([www.paralympic.ca](http://www.paralympic.ca)). L'ACCVA offre, dans la section de son site Web sur les modes de vie sains, une liste en ligne de liens à des sites Web qui font ressortir l'importance d'un mode de vie sain. En plus, l'ACCVA et l'Alliance ont conjointement mis au point une série de présentations en PowerPoint sur les modes de vie sains qui sont disponibles sur Internet. Voici les titres de quelques-unes de ces présentations: Liste de vérification de l'accessibilité d'une installation, Avantages d'un mode de vie actif, Faire la promotion de la santé pour les personnes handicapées, L'activité physique et les modes de vie sains, et Créer un climat d'inclusion. On trouvera un lien à ces présentations ici:  
[http://www.cailc.ca/CAILC/graphic/projects/health/presentation\\_f.html](http://www.cailc.ca/CAILC/graphic/projects/health/presentation_f.html).

### **III. Programme de base : Recherche et développement communautaire**

Le principal but de la recherche et du développement communautaire est de faire la démonstration de modèles de services et de prestation axés sur la VA. Le modèle de recherche-action participative le plus utilisé dans le mouvement de la VA reconnaît que les personnes handicapées ont les compétences nécessaires pour déterminer ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas pour elles. Cela est essentiel pour mettre au point des programmes et services dont toute la communauté bénéficie. Les partenariats établis entre les CRVA et les organisations communautaires peuvent favoriser la participation entière des consommateurs à la planification et à la croissance de la communauté. La présentation de séances de sensibilisation à la situation des personnes handicapées à des groupes de la collectivité et la réalisation de vérifications de l'accessibilité des installations et des sites Web sont deux exemples d'activités de recherche et de développement communautaire. Le développement communautaire peut aussi comprendre l'établissement de modèles se fondant sur les principes de la VA pour diverses populations et différents milieux. Cela permet de mettre au jour de nouvelles solutions afin d'offrir des méthodes de soutien uniques et adaptées aux niveaux local, régional et national.

Par l'intermédiaire de son comité de ressources en loisirs, le CRVA de Thunder Bay a établi des partenariats avec quatorze organismes municipaux et du domaine de la santé. Un des résultats de ces partenariats a été le versement, au besoin, de subventions pour aider à payer les frais d'admission aux programmes récréatifs et de loisir. Un autre résultat a été la mise en œuvre de la carte PAL (Personal Attendant for Leisure, ou accompagnateur pour les loisirs). Cette carte permet à une personne handicapée ayant besoin d'un préposé de participer à des activités et programmes désignés de la ville de Thunder Bay. Elle confirme que la personne handicapée a besoin d'un préposé et qu'aucun droit d'admission ne sera imposé à ce préposé. La ville de Kitchener accepte aussi la carte PAL dans ses installations.

Une retombée importante de l'établissement de partenariats entre les établissements locaux et les CRVA, c'est l'apprentissage mutuel qui en découle. Le personnel, les bénévoles et les consommateurs des CRVA peuvent sensibiliser le personnel et les bénévoles des installations locales à la situation des personnes handicapées et les renseigner sur les questions d'accessibilité. L'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un

handicap a de l'information sur la sensibilisation à la situation des personnes handicapées sur son site Web à : <http://www.schoolnet.ca/aboriginal/disabl11/index-f.html>.

Le site Web du projet de l'ACCVA sur l'alphabétisation pour la vie autonome comprend des directives pour rendre les installations accessibles aux personnes en fauteuil roulant, qui peuvent être utiles lorsqu'on fait des vérifications de l'accessibilité. On y trouve aussi des conseils sur la façon de communiquer avec les personnes ayant des déficiences visuelles et celles qui sont sourdes ou malentendantes. Bien que ces documents aient été écrits pour des intervenants en alphabétisation, ils sont universels et peuvent s'appliquer à n'importe quelle situation. On peut trouver ces conseils à l'adresse suivante : <http://www.nald.ca/lil/francais/info-ava/3.htm>. Les présentations en PowerPoint de l'AVA et de l'ACCVA sont des outils très importants à utiliser dans le cadre d'ateliers sur les principes de la conception universelle et la sensibilisation à la situation des personnes handicapées que l'on organise à l'intention des installations récréatives grand public. À leur tour, les employés d'installations récréatives locales peuvent renseigner le personnel, les bénévoles et les consommateurs des CRVA sur les programmes qu'ils offrent et comment ils peuvent être adaptés pour répondre aux besoins des personnes handicapées.

#### **IV. Programme de base : Soutien entre pairs**

Le programme de soutien entre pairs vise à donner aux personnes handicapées des occasions de partager leurs connaissances et leurs expériences. En plus, le soutien entre pairs permet aux consommateurs de rompre leur isolement et d'acquérir des compétences en leadership. Il aide aussi les consommateurs à exercer leurs droits et responsabilités. Il peut être offert individuellement ou à un groupe qui se réunit dans un climat de respect mutuel et de confiance. Les occasions de participer à des événements sociaux, les activités récréatives et les séances de fabrication d'objets d'artisanat sont quelques exemples d'activités de soutien entre pairs offertes par les CRVA.

Le CRVA d'Ottawa-Carleton (OCILC) a un groupe de soutien entre pairs qui se réunit régulièrement à une piscine thérapeutique, ce qui donne aux consommateurs l'occasion de faire de la natation. En plus, le CRVA d'Ottawa offre maintenant des séances régulières de yoga adapté.

Le CRVA de London et des environs intègre la vie active dans son programme de soutien entre pairs en offrant des séances d'exercice hebdomadaires qui sont adaptées aux personnes handicapées.

Le Regroupement de personnes handicapées, région du Haut-Richelieu, offre aussi des séances d'exercice et des parties de golf pour ses consommateurs handicapés. En outre, le curling en fauteuil roulant est devenu une activité populaire du programme de soutien entre pairs au Centre Breaking Down Barriers à Collingwood, au Disability Resource Centre de Richmond ainsi qu'au Independent Living Resource Centre de Sudbury.

## Un programme sur les modes de vie sains

Des programmes originaux et novateurs peuvent être mis en place dans les collectivités où il est possible d'obtenir du financement. Voici des exemples de descriptions de postes de direction de telles initiatives.

### *Coordonnateur du projet de ressources en loisirs (CRVA de Thunder Bay)*

Sous la direction du directeur général, le titulaire de ce poste sera chargé de la gestion du comité des ressources en loisirs et du soutien du projet de collaboration en matière de ressources en loisirs. Il devra travailler directement avec les établissements récréatifs à supprimer les obstacles auxquels font face les personnes handicapées.

Le coordonnateur sera en outre responsable de la collecte de données sur les besoins des consommateurs en ce qui a trait aux programmes et services dans la collectivité de Thunder Bay, ainsi que de la cueillette de renseignements sur les pratiques exemplaires de programmes de loisirs adaptés aux personnes ayant un handicap.

Le coordonnateur devra posséder d'excellentes aptitudes pour la gestion de bénévoles et la planification d'événements. Il sera chargé de la formation et du soutien des bénévoles tout au long du projet et devra tenir, à l'intention des organismes, un atelier de formation sur les pratiques exemplaires.

Le poste exigera une interaction directe et positive avec les organismes locaux pendant toute la durée du projet. Le coordonnateur devra orienter son action sur les objectifs, être capable de bien gérer son temps, posséder des compétences en gestion de projet, pouvoir agir comme conciliateur et prévoir d'éventuels revers.

### *Coordonnateur de l'initiation aux loisirs (CRVA de Winnipeg)*

- Concevoir, négocier et mettre en œuvre un programme d'initiation aux loisirs et des programmes connexes qui favoriseront le renforcement de la confiance en soi, l'acquisition de compétences et l'adoption de modes de vie en relation avec le programme.
- Assurer le soutien et l'orientation des conseillers en matière d'initiation aux loisirs dans l'exécution du programme.

### **TÂCHES :**

1. Coordonner le programme d'initiation aux loisirs visant à favoriser la poursuite des loisirs par un processus très individualisé de participation aux activités de loisirs offertes dans la collectivité.
2. Diriger l'équipe de l'initiation aux loisirs et du personnel qui l'entoure par la tenue de réunions régulières et par des contacts en particulier; cela comprend la supervision de leur travail dans le cadre du programme et avec les participants.
3. Explorer et coordonner la mise en place de réseaux de soutien personnel qui fourniront aux consommateurs des ressources et une aide appropriées dans différents domaines,

notamment : le bénévolat, l'éducation, l'emploi, les loisirs, le renforcement des capacités et la défense des intérêts.

4. Élaborer le programme en conjonction avec le réseau communautaire en ce qui a trait par exemple aux prêts d'ordinateurs, aux ateliers sur l'acquisition de compétences, aux titres de transport gratuits, au calendrier des activités, au perfectionnement des bénévoles, etc.
5. Promouvoir le programme d'initiation aux loisirs auprès des animateurs socio-culturels, des fournisseurs de services, des récréologues et de la collectivité en général et favoriser ainsi l'acceptation et l'inclusion des personnes handicapées au sein de leur collectivité.
6. Faire des présentations régulières aux coordonnateurs de soins à domicile afin de maintenir leur sensibilisation au programme d'initiation aux loisirs.
7. Assurer le développement continu du programme en fonction des besoins des consommateurs et assurer son expansion sans qu'il y ait chevauchement de services.
8. Recruter des bénévoles et coordonner leur soutien du volet administratif du programme.
9. Remplir les formalités administratives exigées, notamment les formulaires d'entrée et de sortie des données et les formulaires d'admission et de départ; revoir les formulaires de renvoi au futur programme des centres de jour pour adultes; enregistrer les statistiques sur le programme; rédiger des rapports trimestriels; mettre en place et tenir à jour une base de données sur les ressources communautaires; soumettre les factures trimestrielles de soins à domicile; remplir d'autres fonctions au besoin.
10. Concevoir et animer une séance d'orientation préalable au programme à l'intention des consommateurs.
11. Participer aux réunions du personnel du CRVA et faire part de ses observations, de sa rétroaction et de ses recommandations; assurer le soutien du personnel au cours des séances de brassage d'idées et des séances sur l'orientation philosophique, la politique et les procédures, etc.
12. Prendre l'initiative de perfectionner ses connaissances et ses compétences par la participation à des séminaires et des ateliers, la lecture et des recherches sur les besoins particuliers des consommateurs.
13. Recruter et gérer les bénévoles et les membres du personnel, y compris les étudiants en stage durant l'été.

## Conclusion

Avec l'aide de divers programmes offerts par les CRVA, les consommateurs peuvent bénéficier grandement d'un mode de vie sain et actif tel qu'ils le définissent. Ils peuvent assister à des ateliers où ils pourront se renseigner sur l'importance d'une bonne alimentation et sur la façon de défendre leurs propres droits et intérêts lorsqu'ils font face à des obstacles qui pourraient les empêcher de participer à des programmes de loisir. Les CRVA peuvent aussi soutenir les consommateurs en tenant à jour une bibliothèque et une liste en ligne de ressources sur la vie active. Ils peuvent le faire en recourant aux outils en ligne de l'AVA et de l'ACCVA sur la vie active. Les CRVA peuvent établir des partenariats avec des établissements de loisir locaux pour les aider à supprimer les obstacles qui pourraient empêcher les personnes handicapées d'accéder à leurs installations. En échange, ces établissements peuvent renseigner les CRVA sur leurs programmes à l'intention des personnes handicapées. Les groupes de soutien entre pairs peuvent offrir des occasions de vie active aux consommateurs en organisant des cours de yoga ou des séances d'exercice et même en les accompagnant à une piscine ou une piste de curling. Enfin, la meilleure façon d'établir un programme de vie active à un CRVA, c'est de se renseigner sur les besoins et intérêts du personnel, des bénévoles et des consommateurs.

Un CRVA n'a pas forcément à dépenser des sommes importantes pour offrir des choix d'activités et de programmes sains aux personnes handicapées. Le secret, c'est d'avoir des employés et des bénévoles qui savent intégrer de tels choix dans les programmes de base des Centres afin que tous les consommateurs en bénéficient. En plus, il importe d'explorer comment des partenariats innovateurs incluant les consommateurs peuvent rendre possible la participation entière, active et intégrée des personnes handicapées.