



Canada

# Avantages d'un mode de vie actif



**ACTIVE  
LIVING  
ALLIANCE**

FOR CANADIANS  
WITH A DISABILITY

**ALLIANCE  
DE VIE  
ACTIVE**

POUR LES CANADIENS/  
CANADIENNES AYANT  
UN HANDICAP

Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap



Canada

# Aperçu des avantages d'un mode de vie actif

## Cette présentation porte sur:

- Les bienfaits immédiats des activités récréatives et de loisirs
- Les bienfaits à long terme des activités récréatives et de loisirs
- Le renforcement des amitiés
- L'amélioration du concept ou de l'estime de soi
- Les aptitudes à communiquer
- Les aptitudes à interagir et à socialiser
- Le renforcement des aptitudes aux études et des habiletés à la vie quotidienne
- L'apprentissage et la pratique des techniques de prise de décisions
- L'acquisition d'habiletés d'adaptation
- Le développement des habiletés motrices
- Les bienfaits physiques

Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap



# Avantages de loisirs et de récréation

- Renforcement des amitiés
- Amélioration du concept ou de l'estime de soi
- Aptitudes à communiquer
- Aptitudes à interagir et à socialiser



Canada

# Avantages à long terme

## Loisirs et récréation

- Renforcement des aptitudes aux études et des habiletés à la vie quotidienne
- Apprentissage et pratique des techniques de prise de décisions
- Acquisition d'habiletés d'adaptation
- Développement des habiletés motrices



Canada

# Renforcement des amitiés

- Créer des amitiés sans égard aux habiletés
- Indiquer des préférences en matière d'amitiés
- Apprendre à partager pendant le jeu
- Inviter des amis à participer à des activités amusantes
- Apprendre à répondre aux invitations d'amis



Canada

# Amélioration du concept ou de l'estime de soi

- Évaluer ses propres forces et habiletés
- Démontrer et développer la confiance en ses capacités
- Exprimer des avis
- Mieux prendre conscience de son identité culturelle, spirituelle et ethnique
- Accepter les défis et l'aventure
- Apprendre à apprécier l'humour

Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap



Canada

# Aptitudes à communiquer

- Communiquer avec les autres
- Faire des choix et prendre des décisions
- Suivre les instructions
- Répondre convenablement aux questions
- Utiliser d'autres moyens de communication
- Accueillir les autres

Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap



Canada

# Aptitudes à interagir et à socialiser

- Amorcer et soutenir des interactions sociales
- Apprendre et maintenir des comportements socialement acceptables
- Accepter l'aide et les commentaires des autres
- Apprendre à partager et à attendre son tour
- Apprendre à suivre des directives et procédures

Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap



Canada

# Universitaire et qualifications vivantes quotidiennes

- Conscient de l'orientation qu'on veut donner à sa vie
- Capable de distinguer les couleurs, les formes et les tailles
- Conscient des relations spatiales
- Capable d'utiliser les documents de ressource:
  - Bottin téléphonique, journaux
- Appliquer les techniques de gestion de budget
- Appliquer les techniques d'utilisation du téléphone
- Utiliser les techniques d'organisation

Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap



Canada

# Qualifications de prise de décision

- Exprimer des préférences
- Choisir des activités parmi les options disponibles
- Faire des choix pendant l'activité
- Reconnaître le besoin de prioriser
- Acquérir des techniques de planification

Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap

# Acquisition d'habiletés d'adaptation

- Élaborer des stratégies pour s'adapter
- Utiliser des techniques de réduction du stress
- Développer des mécanismes de soutien naturels
- Apprendre quand demander de l'aide



Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap

# Développement des habiletés motrices

- Améliorer la force, la flexibilité et la coordination
- Améliorer et maintenir la forme physique et la santé
- Améliorer la motricité globale et fine



Canada

# Bienfaits physiques

- Amélioration de la vigueur et de l'endurance
- Amélioration de la santé cardiovasculaire
- Contrôle du poids
- Amélioration de la forme musculaire
- Amélioration la réponse immunitaire
- Réduction des risques de dépression



Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap



Canada

# Résumé

Cette présentation a cherché à faire ressortir l'importance des activités récréatives et de loisir et leurs bienfaits. Le développement soutenu d'un mode de vie actif aide énormément à améliorer le bien-être physique et mental des personnes handicapées.

Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap



Canada

# Merci

Cette initiative sur les modes de vie sains et les personnes handicapées est un partenariat entre l'Association canadienne des centres de vie autonome (ACCVA) et l'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap (ALACD). Ce partenariat et ses résultats ont été possibles grâce à une subvention de l'Agence de santé publique du Canada. Cette présentation PowerPoint a été réalisée par les centre-ressources pour la vie autonome de Winnipeg et de St. John's.



**ACTIVE  
LIVING  
ALLIANCE**

FOR CANADIANS  
WITH A DISABILITY

**ALLIANCE  
DE VIE  
ACTIVE**

POUR LES CANADIENS/  
CANADIENNES AYANT  
UN HANDICAP

**Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap**