

*Bulletin de nouvelles de l'Association canadienne des paraplégiques (Manitoba) Inc.*

**Dans ce numéro :**

- ~ Le jardin adapté du parc Assiniboine*
- ~ Le monde unique et essentiel de la technologie de la réadaptation*
- ~ Le golf adapté, nouvelle activité de loisirs*
- ~ Le ski nautique adapté au Canada*
- ~ Le plaisir à vélo à portée de la main !*

## **NOUVELLES DE LA MANITOBA PARAPLEGIA FOUNDATION INC. (MPF)**

*Les fonds de la MPF sont consacrés à quatre secteurs principaux qui ne sont pas subventionnés par d'autres sources de financement au Manitoba :*

*les projets spéciaux, les essais de produits, la recherche et l'aide directe aux personnes médullolésées qui n'ont pas les ressources financières suffisantes pour se procurer les appareils ou les services dont elles ont besoin. Toute demande d'aide directe doit être soumise à l'ACP. La personne qui en fait la demande doit fournir des précisions sur sa situation financière, expliquer pourquoi il lui est impossible de couvrir la dépense envisagée dans le cadre de son budget, et indiquer toute autre source potentielle de revenu, y compris les contributions de membres de sa famille.*

*L'ACP remercie la MPF de son soutien continu à l'amélioration de la qualité de vie des personnes médullolésées.*

**Membres du conseil d'administration de la MPF**  
**Doug Finkbeiner, c.r. (président), Arthur Braid, c.r. (vice-président),**  
**James Richardson Jr. (trésorier),**  
**D<sup>re</sup> Lindsay Nicolle, Ernie Hasiuk, John Wallis**

*La MPF a approuvé plusieurs demandes d'aide financière au cours des derniers mois.*  
*En voici les points saillants :*

***Pendant le mois février 2011 :***

- De l'aide financière a été accordée à un membre de l'ACP pour l'achat d'un lève-personne sur rail fixé au plafond qui lui permettra d'entrer dans sa baignoire et d'en sortir de manière autonome. Lorsque ce membre n'aura plus besoin de cet appareil, il le rendra à l'ACP afin que d'autres puissent s'en servir.
- De l'aide financière a été accordée à un membre de l'ACP pour couvrir une partie du coût de l'achat d'un fauteuil de bureau ergonomique. Ce fauteuil servira à prévenir d'autres blessures à son dos et lui permettra de travailler plus longtemps à des activités sédentaires et ainsi de poursuivre son travail.

*L'adresse du site Web de la MPF est [www.cpamanitoba.ca/mpf](http://www.cpamanitoba.ca/mpf). Vous pouvez obtenir un formulaire de demande d'aide financière en le téléchargeant du site Web ou en communiquant avec le bureau de l'ACP.*

# LA RECHERCHE D'UN EMPLOI D'ÉTÉ

Êtes-vous un étudiant désireux de vous trouver un emploi pour l'été? Si oui, c'est maintenant le temps de passer à l'action. Avoir un emploi d'été comporte plusieurs avantages dont, entre autres, disposer d'une source de revenus, acquérir de l'expérience de travail, améliorer ses compétences personnelles, explorer un choix de carrière possible, établir des relations pouvant déboucher sur des possibilités d'emploi, étoffer son curriculum vitae, et obtenir de nouvelles références d'emploi. Pour les personnes qui souhaitent explorer la possibilité d'un emploi d'été, voici diverses options qui pourraient vous être utiles.

La section des petites annonces de votre journal local demeure toujours un endroit où chercher des possibilités de travail, de même qu'Internet et des sites Web tels que [www.workopolis.com](http://www.workopolis.com), [www.manitobajobs.com](http://www.manitobajobs.com), <http://www.guichetemplois.gc.ca/intro-fra.aspx>, <http://français.monster.ca/> (emplois pour les élèves du secondaire), <http://www.working.com/francais/index.html> et <http://mb.workinphonet.ca/french>. En cliquant sur le lien « Emplois » du site web en question, vous accéderez à des renseignements sur les possibilités d'emploi et plusieurs options de services offerts. Vous pouvez également repérer des possibilités de travail moins évidentes en en parlant avec les membres de votre famille, vos amis, vos professeurs, ainsi que les gens avec qui vous entretenez des relations dans le cadre d'activités sportives, religieuses ou communautaires, ou encore chez les commerçants avec qui vous faites affaire.

Pour les personnes qui fréquentent un établissement d'enseignement postsecondaire, plusieurs de ces établissements offrent un programme de services d'emploi. Par exemple, au Collège communautaire Red River, le personnel des services d'emploi offre une aide personnalisée aux étudiants et aux finissants récents qui sont à la recherche d'un emploi d'été, d'un emploi à temps partiel ou à temps plein. Cela comprend, entre autres, la mise au point de stratégies de recherche d'emploi, la rédaction d'un curriculum vitae et d'une lettre de présentation, de même que la préparation pour une entrevue. J'encourage les étudiants de ce collège à se rendre aux bureaux de ce service sur leur campus ou à en consulter les pages Web, où figurent des liens à d'autres sites Web liés à l'emploi ou encore à d'autres services.

Dans le même ordre d'idées, le bureau de planification de carrières et de placement de l'Université de Brandon aide les étudiants à se trouver un emploi permanent, à temps partiel ou pour l'été. Les personnes qui souhaitent faire appel aux services de ce bureau sont encouragées à s'y inscrire tôt dans l'année universitaire. J'encourage les étudiants qui fréquentent cette université à se rendre en personne à ce bureau ou encore à consulter le site web de l'université et à cliquer sur « **Current students – job listings** », où figure la liste des emplois offerts.

Une autre possibilité de recherche d'emploi, c'est le Service STEP, le service de placement officiel du gouvernement du Manitoba. Il est tout à fait indiqué pour les personnes qui désirent explorer les possibilités de travail et de carrière avec ce gouvernement. Rendez-vous sur le site web <http://www.gov.mb.ca/educate/studentjobs/index.fr.html>. Vous pouvez vous y inscrire en ligne.

Un lien connexe vous conduit à la section Career Options for Students with Disabilities, un programme dont l'objectif est d'aider les personnes handicapées à se trouver un emploi. Les emplois disponibles sont dans divers ministères de la Province, habituellement pendant l'été, et comprennent la possibilité de travail en plein air, de recherche ou dans un bureau.

Les Centres d'emploi jeunesse du Manitoba fournissent aux élèves et aux jeunes de 12 à 29 ans un service gratuit de mise en contact avec les employeurs dans 32 collectivités rurales au Manitoba et à Winnipeg en vue d'un emploi d'été.

Le Programme fédéral d'expérience de travail étudiant (adresse : <http://jobs-emplois.gc.ca/fswep-pfete/index-fra.htm>) offre aux étudiants inscrits à temps plein une expérience de travail liée à leurs études dans divers

organismes fédéraux. Les demandes peuvent être soumises en ligne à tout moment pendant la durée de la campagne annuelle, qui commence en octobre et se termine en septembre de l'année suivante.

On peut également trouver d'autres possibilités d'emploi auprès d'Agriculture et Agroalimentaire Canada. Le gouvernement fédéral constitue le plus important employeur d'étudiants au Canada et, au sein du gouvernement, Agriculture et Agroalimentaire figure parmi les employeurs de premier plan. Les possibilités d'emploi touchent notamment la recherche, le marketing, la comptabilité, les ressources humaines, les communications, ainsi que d'autres secteurs de travail.

Rendez-vous à [www.agr.gc.ca](http://www.agr.gc.ca). Vous voudrez peut-être aussi communiquer avec un des Centres service Canada pour jeunes (CSCJ), dont la plupart sont ouverts de mai à août chaque année. Adresse Internet : [www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca).

**Bonne chance dans votre recherche d'un emploi d'été !**

*~ Laurence Haien ~  
Conseiller principal en réadaptation  
Services d'orientation professionnelle*

## **LACUNE À COMBLER**

*~ Paul A. MacDonald ~*

**Vous** avez passé la plus grande partie de votre vie professionnelle à exercer un métier, un travail de nature physique, ou à poursuivre une carrière. Vous connaissiez bien votre travail et vous le faisiez bien. De fait, vous en étiez satisfait au point où vous n'aviez jamais vraiment envisagé de vous familiariser avec l'ordinateur. Si la dernière fois que vous avez cherché du travail remonte à plus de cinq ans, préparez-vous à un choc...

*...Car lorsque le sort* vous joue un mauvais tour et vous laisse avec une maladie débilante ou une incapacité, vous vous rendez vite compte que vous ne pourrez plus reprendre votre ancien emploi et que vous devez maintenant vous faire à l'idée de recommencer à zéro, avec tout ce que cela représente de difficultés. Vous vous retrouvez devant un gouffre immense à franchir. Vous avez besoin d'avoir un emploi, d'assumer des responsabilités, de vous sentir valorisé et utile. Vous commencez votre recherche d'emploi et vous vous rendez très vite compte qu'il vous manque le laissez-passer pour rouler sur l'autoroute, l'autoroute de l'information. Vous ne savez pas utiliser un ordinateur et vous n'avez donc aucune idée de comment mener une recherche d'emploi en ligne. À tout le moins, vous devrez préparer un curriculum vitae, mais sans compétences en informatique, vous ne pouvez même pas faire ça. En un mot, vous venez de vous buter contre un mur de briques en termes de réorientation professionnelle. Que faire alors? Vous vous demandez s'il existe des programmes et des gens qui pourraient vous aider à redevenir un membre actif de la société. La réponse est OUI. Êtes-vous trop vieux pour apprendre de nouvelles choses? NON, pas du tout.

Après avoir subi une lésion médullaire, il est fort probable que vous aurez besoin dans une certaine mesure de vous servir d'un ordinateur dans votre prochain emploi. Dans le monde actuel, un minimum de connaissances en informatique est tout aussi important pour un employeur que ne l'était le fait de savoir lire, écrire et calculer au 20<sup>e</sup> siècle. Il s'agit là de compétences essentielles auxquelles un employeur s'attend. Vous aurez également besoin, à tout le moins, de savoir dactylographier.

## **ANNONCES CLASSÉES À L'ÉCHELLE GLOBALE**

**La** situation de la recherche d'emploi a changé considérablement et c'est Internet qui constitue aujourd'hui la

principale source vers laquelle diriger ses efforts. La plupart des gestionnaires de ressources humaines y ont recours pour trouver les personnes ayant les compétences qu'ils recherchent. Et comme si cela ne suffisait pas, les curriculums vitae et les lettres de présentation transmises électroniquement sont soumis à des logiciels de filtrage qui recherchent des mots-clés précis. Il se peut alors qu'un cv qui ne comporte aucun des mots-clés recherchés ne soit lu par personne.

Le gestionnaire des ressources humaines a un autre outil précieux dans sa trousse d'outils pour sélectionner des candidats. Les médias sociaux tels que Facebook, Twitter, Myspace et Blogger, pour n'en nommer que quelques-uns, sont de plus en plus utilisés par les prospecteurs de talents. Avec nostalgie, nous voyons approcher graduellement la fin de la publication des annonces classées dans les journaux. Il y a de fortes chances que votre prochain rendez-vous pour une entrevue vous soit communiqué par courriel, plutôt que par téléphone.

Une véritable industrie de services d'emploi s'est développée pour aider les adultes plus âgés à se retrouver dans la nouvelle conjoncture du monde du travail. Les employeurs font appel à l'ensemble de ces services. Lorsqu'une entreprise doit réduire son personnel, les employés qui y travaillent depuis longtemps se trouvent confrontés à un monde qui a changé. La compétition pour dénicher un bon emploi n'a jamais été aussi féroce. Les entreprises de services d'emploi offrent des ateliers aux personnes affectées par ces changements. On leur montre les façons de faire actuelles dans le milieu du travail. Moyennant paiement, ces entreprises offrent leurs services aux personnes qui ont besoin d'aide, les prix variant en fonction de l'entreprise.

Rendu à ce point, vous vous dites peut-être : « Mon Dieu, l'école secondaire ne m'a jamais préparé à tout cela ». Certaines personnes peuvent alors se sentir dépassées par l'ampleur du défi et envisager une retraite précoce. Maintenant que vous vous sentez au bord du précipice, faisons un pas en arrière et voyons s'il existe une route qui conduit à une vie productive de l'autre côté.

## SERVICES D'ORIENTATION PROFESSIONNELLE

**Lorsqu'une** personne avec un handicap reconnu est prête à se trouver un emploi, s'inscrire en premier à un programme d'orientation professionnelle constitue une très bonne démarche. De tels services sont offerts par des organismes tels que la Society for Manitobans with Disabilities (SMD) et l'Association canadienne des paraplégiques (ACP). Il y a souvent une liste d'attente, alors plus tôt vous vous inscrivez, mieux c'est. Un conseiller ou une conseillère en orientation professionnelle vous aidera à élaborer un plan d'orientation professionnelle centré sur l'acquisition d'un emploi rémunéré. Si vous avez besoin de formation en informatique, voire d'entreprendre des études postsecondaires, et que vous répondez aux critères d'admissibilité au programme, votre conseiller ou conseillère peut vous aider à vous inscrire à des cours subventionnés par le gouvernement. Ce qui compte le plus avant tout, c'est que vous ayez confiance en vous-même.

## PROGRÈS FASCINANTS

**Au** cours des dernières années, il y a eu une véritable explosion des technologies adaptatives. Il existe aujourd'hui plusieurs outils pour pallier divers handicaps. Les logiciels de reconnaissance vocale, tels que Dragon Dictate, se sont beaucoup améliorés. Dragon Dictate s'adapte beaucoup plus facilement à la voix et aux commandes de chacun et il est plus précis que jamais. Il existe également du nouveau matériel, tel que les claviers « une main », les systèmes de repérage et de pointage au laser et les souris à boule de commande stationnaires. Pour un tétraplégique qui ne peut pas utiliser sa voix, il existe un système de détection de mouvements à l'aide d'une caméra qui permet à un usager de taper au moyen d'un clavier virtuel en bougeant sa tête.

La nouveauté technologique la plus récente est le périphérique EPOC de l'entreprise Emotiv Systems : <http://www.emotiv.com>. Il s'agit d'un casque neuronal qui permet de commander un ordinateur à partir des ondes cérébrales. Quelqu'un peut alors se servir d'un ordinateur à des fins pratiques et utiles, même s'il a une

lésion médullaire complète.

On constate également une véritable multiplication des applications pour téléphone intelligent servant à pallier des déficiences telles que le daltonisme. IBM vient de tester un superordinateur dénommé Watson, conçu au départ pour concourir contre les deux plus grands gagnants de tous les temps à l'émission du jeu télévisé Jeopardy. Ce qui est très intéressant, c'est que cet ordinateur a recours à l'intelligence artificielle pour transformer une réponse en une question. Les ordinateurs interactifs qui rappellent l'émission Star Trek, avec lesquels il est possible de communiquer verbalement, accéléreront les avancées technologiques. Pour les personnes handicapées, quel que soit leur handicap, l'ordinateur sera un outil qui enrichira leur vie, leur permettant de socialiser et d'être productives. Plusieurs employeurs commencent à prendre conscience des avantages d'avoir des employés qui travaillent à partir de la maison. Ce type de travail se développe à un rythme beaucoup plus rapide qu'auparavant, grâce en partie à Internet.

Pour ceux d'entre nous qui ont des difficultés de mobilité, l'ordinateur et Internet constituent un lien vital avec le reste du monde. Nous pouvons magasiner, faire des opérations bancaires, soumettre notre déclaration de revenus, et établir des lignes de communication de manière à ce que nous puissions facilement faire appel à l'aide dont nous avons besoin.

## L'INFORMATIQUE : NOTIONS ÉLÉMENTAIRES

**Toutes** les avancées mentionnées ci-dessus ressemblent à du chinois pour la personne qui ne possède pas les notions élémentaires de l'informatique. L'Internet et les ordinateurs ont eu le plus grand impact sur les êtres humains depuis la révolution industrielle. Et ce n'est pas terminé. Remettre à demain la tâche de se familiariser avec Internet et l'ordinateur ne fera que rendre l'apprentissage plus difficile le jour où inévitablement nous serons tous obligés de nous en servir. Par exemple, le gouvernement du Canada offre déjà beaucoup de services en ligne. Un jour, nous n'aurons pas d'autre choix que de préparer notre déclaration de revenus au moyen d'un logiciel et de la soumettre électroniquement au gouvernement.

Je suis assistant d'un cours qui a pour objectif d'enseigner les bases de l'informatique à des personnes ayant divers handicaps. Après plusieurs années, j'avoue que les gens ne manquent jamais de me surprendre. J'ai vu toutes sortes d'invalidités et je vous avoue que je ne pourrais pas faire ce que certaines personnes handicapées réussissent à faire. Les gens réussissent à surmonter leurs déficiences et à trouver une façon d'accomplir quelque chose. C'est toute une inspiration que de les voir agir ! Chaque fois que je participe à ce cours, j'apprends quelque chose de nouveau. Je suis convaincu que presque tout le monde, peu importe son âge ou ses antécédents, peut apprendre à se servir d'un ordinateur et des logiciels de base. Un bon point de départ, c'est qu'ils viennent me voir.

Notre but, c'est d'amener les gens à centrer leur attention sur ce qui leur est le plus utile; ils seront libres d'explorer eux-mêmes plus tard toutes les distractions qu'Internet leur propose. Depuis les années 1980, nous avons tous recours à l'informatique d'une façon ou d'une autre. Régler une montre numérique, se balader d'un poste de télé à un autre à l'aide d'une télécommande, et se servir d'un guichet automatique ont tous nécessité une période d'apprentissage.

J'avoue qu'il y a un petit nombre de personnes qui ne sont pas faites pour se servir d'un ordinateur. Si vous croyez être du nombre, ne vous découragez pas pour autant. Lorsqu'il s'agit de décider de vous inscrire à un cours d'initiation, vous ne saurez jamais si vous l'êtes vraiment tant que vous ne l'aurez pas essayé. Si vous avez suffisamment d'intérêt et que vous vous engagez à faire de votre mieux, vous serez peut-être surpris de vos résultats. Vous n'avez rien à perdre. Plusieurs personnes ont dépensé des milliers de dollars pour des études postsecondaires, faisant le pari qu'elles trouveraient un emploi une fois leurs études terminées. Lorsqu'elles n'arrivent pas à se frayer un chemin dans une carrière, c'est pour elles un revers majeur.

Le but de cet article, c'est de faire prendre conscience aux gens que les employeurs exigent aujourd'hui des compétences en informatique. Il existe de nombreux programmes de formation informatique, mais ils ne sont pas offerts à bas prix. Si vous avez un handicap, regardez si vous êtes admissible à un programme subventionné par le gouvernement avant d'aller dépenser des centaines de dollars pour des cours et des séminaires, à moins que vous puissiez, bien sûr, vous le permettre. Améliorer vos compétences en informatique peut faire partie d'un plan d'orientation professionnelle élaboré avec votre conseiller.

Personnellement, l'utilisation de l'ordinateur m'a permis d'accomplir beaucoup de choses que je n'aurais pas pu faire en temps normal, à la fois au niveau professionnel et au niveau de la créativité personnelle. Ceci dit, n'est-ce pas le temps pour vous de monter à bord et d'apprendre à explorer le Web? Il y a tout un univers qui vous attend !

## *VOYAGER EN AVION*

Il existe de nombreux sites Web qui fournissent des renseignements utiles aux personnes handicapées qui désirent voyager. Dernièrement, je suis tombé par hasard sur de l'information destinée aux tétraplégiques qui ont besoin d'aide pour transférer et d'assistance maximale lorsqu'ils voyagent en avion. Vous trouverez ci-dessous certains des renseignements les plus utiles que j'ai lus à ce sujet depuis quelque temps.

Au moment de réserver un vol, informez toujours la compagnie aérienne que vous avez besoin de l'aide de deux personnes, de même que d'un fauteuil Washington ou d'un fauteuil roulant de bord. Environ 24 heures avant votre départ, appelez de nouveau la compagnie aérienne pour confirmer ces arrangements. Au moment de votre enregistrement, faites poser une étiquette spéciale de porte d'embarquement sur votre fauteuil. Cela vous permettra de demeurer dans votre fauteuil jusqu'au moment de l'embarquement.

Lorsque vous arrivez à la porte d'embarquement, informez le préposé ou la préposée de la compagnie aérienne sur place de vos besoins. En général, il ou elle essaiera de vous faire monter à bord avant les personnes qui ne sont pas handicapées (pré-embarquement). Ils vous aideront à franchir la passerelle et verront à ce que vous soyez transféré à votre siège à l'avant de l'avion avec l'aide de deux personnes. Les fauteuils roulants ordinaires ne peuvent pas passer dans l'allée d'un avion. Ne tenez pas pour acquis que les personnes désignées pour vous venir en aide connaissent la meilleure façon d'effectuer un transfert. Si vous avez une préférence à ce sujet, soyez prêt à l'expliquer en détail. En général, lorsque deux personnes vous aident à transférer rapidement à votre siège, l'une d'entre elles vous soulève en mettant les mains sous vos genoux, tandis que l'autre le fait en mettant ses mains sous vos bras. Il arrive parfois que les personnes désignées pour vous aider soient des femmes de petite taille. N'hésitez pas à suggérer que, pour leur propre sécurité, elles fassent appel à quelques bagagistes. Parfois elles le font, d'autres fois non. Un fauteuil roulant de montée à bord est très étroit. Il ne vous fournira, par conséquent, aucun soutien si votre corps se porte vers l'avant ou le côté. Il y a des bretelles et des sangles cuissardes pour vous tenir en place, mais vous devrez dire à toute personne qui vous assiste que vous n'avez aucun équilibre du tronc et qu'on devra alors vous soutenir jusqu'à ce que les bretelles et les sangles soient fixées. Une fois que vous serez monté à bord, ces personnes vous aideront à transférer du fauteuil à votre siège.

Dans la plupart des avions, il n'est pas possible d'accéder aux toilettes en fauteuil roulant, même si certaines compagnies affirment que ce l'est. Pour les personnes qui vident elles-mêmes leur vessie avec un cathéter, cela peut poser un problème pendant les longs vols sans escale. Certaines personnes médullolésées se font poser une sonde de Foley avant leur départ et portent un sac attaché à leur jambe pour recueillir l'urine. D'autres apportent avec elles un urinoir et une petite couverture pour se couvrir et essaient d'uriner de la façon la plus discrète possible. Si vous envisagez de voyager avec une sonde de Foley, discutez-en d'abord avec un médecin ou une infirmière habituée à soigner les personnes médullolésées. Si vous prenez des vols de courte durée et savez que vous devrez changer d'avion en route vers votre destination finale, essayez de faire des arrangements où vous avez au moins deux heures entre chaque vol.

Monter à bord de l'avion en premier veut dire que vous serez la dernière personne à descendre de l'avion et deux heures vous donne suffisamment de temps pour aller à la toilette entre les vols. De plus, pour les vols de longue durée, songez à vous procurer un coussin Roho au profil bas sur lequel vous asseoir.

Si vous êtes assez gros ou encore si, dans le passé, vous avez eu affaire à des personnes qui ont eu de la difficulté à vous transférer, vous voudrez peut-être envisager l'achat d'une toile personnelle, du genre Comfort Carrier Travel and Recreation Sling (voir <http://www.broadenedhorizons.com/comfortcarrier.htm> - site en anglais seulement). Cette toile est équipée de poignées que deux ou plus de deux personnes peuvent saisir pour effectuer un transfert.

L'information ci-dessus peut vous sembler d'une ampleur redoutable s'il s'agit de votre premier vol. Cependant, au bout d'un certain temps, ce ne sera plus une grosse affaire.

Voici quelques liens qui fournissent de bons renseignements de base sur les voyages en avion :

- <http://www.aircanada.com/fr/travelinfo/before/specialneeds.html>
- <http://www.westjet.com/guest/fr/travel/index.shtml>
- <http://www.westjet.com/guest/fr/travel/special-arrangements/special-needs/index.shtml>
- <http://www.otc-cta.gc.ca/fra/soyez-maitre>

~ Greg Winmill ~

## **EN SANTÉ ENSEMBLE!**

*En santé ensemble !* est un programme d'ateliers gratuit de six semaines conçu pour aider les Manitobains et les Manitobaines ayant des préoccupations continues en matière de santé à prendre en charge leur santé. Chaque séance de deux heures et demie vous aidera à résoudre des problèmes et à vous fixer des objectifs pour améliorer votre santé. Vous recevrez un exemplaire du livre *Living a Healthy Life with Chronic Conditions*. À noter que vous pouvez être accompagné par une personne de soutien. Le programme est offert en français et en anglais.

### **DÉROULEMENT DU PROGRAMME**

*En santé ensemble !* vise à trouver des stratégies pour gérer la douleur, composer avec la fatigue et la frustration, mener une vie plus active, gérer le stress et mieux s'alimenter pour vivre mieux. Au moyen de discussions et de l'établissement d'objectifs, vous apprendrez comment accroître votre niveau d'énergie, utiliser les médicaments de manière efficace et parler de votre état de santé avec des professionnels de la santé, vos amis et les membres de votre famille.

*En santé ensemble !* est une version sous licence d'un programme qui connaît beaucoup de succès, le programme d'autogestion des maladies chroniques du centre d'éducation des patients de l'Université Stanford.

*En santé ensemble !* s'adresse aux personnes qui ont des préoccupations continues en matière de santé ou qui sont aux prises avec une maladie chronique telle que l'arthrite, l'asthme, le cancer, le syndrome de fatigue chronique, des maux de dos chroniques, le diabète, la fibromyalgie, une maladie du cœur, l'hépatite, l'hypertension artérielle, le lupus, la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson, un AVC, ou tout autre problème de santé ou déficience. Vous devez être âgé de 18 ans ou plus (il peut y avoir des exceptions) et pouvoir suivre les sessions pendant six semaines consécutives.

**Composez le 632-3927 pour vous inscrire gratuitement.**

Inscrivez-vous en appelant le Wellness Institute au 632-3927, en envoyant un courriel à [gbt@wellnessinstitute.ca](mailto:gbt@wellnessinstitute.ca), ou en ligne à l'adresse [www.wellnessinstitute.ca/gbt](http://www.wellnessinstitute.ca/gbt). Vous pouvez également vous inscrire en personne à l'un ou l'autre des sites participants. Vous devez être âgé de 18 ans ou plus (il peut y avoir des exceptions) et pouvoir suivre les ateliers pendant six semaines consécutives.

**Pour obtenir de l'information sur les divers programmes offerts au Manitoba, veuillez communiquer avec l'un ou l'autre des offices régionaux de la santé suivants :**

**Office régional de la santé Assiniboine** – 204 - 483-7328, poste 171

**Brandon** – 204 - 578-2196

**Burntwood** – 204 - 667-5316

**Centre du Manitoba** – 204 - 870-0629

**Churchill** – 204 - 675-8360

**Entre-les-Lacs** – 204 - 785-4839

**Nor-Man** – 204 - 627-1401

**Santé du Nord-Est** – 204 - 444-6142

**Des Parcs** – 204 - 629-3014

**Santé Sud-Est** – 204 - 346-7001



## *Le jardin adapté du parc Assiniboine*

*L'artiste et illustratrice américaine* Hanna Rion a un jour dit que « l'éveil des cinq sens est le plus grand don que puisse nous offrir un jardin ». La création d'un jardin adapté (Abilities Garden) au parc Assiniboine est un endroit où n'importe qui, peu importe ses habiletés physiques, peut faire l'expérience de la nature bienfaisante d'un jardin et du jardinage. C'est un endroit où toute personne, ayant ou non une déficience, est invitée à solliciter de façon active et passive ses cinq sens. La participation passive est une affaire individuelle et s'exprime, par exemple, par l'émerveillement que l'on peut ressentir en admirant les platebandes surélevées, en respirant l'odeur apaisante de la lavande et du romarin, ou en écoutant les oiseaux perchés dans les arbres qui veillent sur le jardin. La participation active, elle, peut prendre diverses formes, notamment planter, cueillir ou consommer certaines plantes du jardin.

C'est en 2007 que le jardin a vu le jour avec l'aménagement de quatre platebandes surélevées et de trois murets de pierre. Cinq autres platebandes surélevées sont venues s'y ajouter en 2008, suivies en 2009 de l'installation d'un four à pizza très attendu. La création d'un espace jardin caractérisé par des platebandes surélevées a pour objectif de permettre aux personnes qui se déplacent en fauteuil roulant ou avec une marchette, ou encore à celles qui ont le dos ou les genoux faibles de se livrer à des activités horticoles. De plus, les platebandes surélevées permettent aux gens de mieux voir et apprécier certaines plantes qui se retrouvent alors davantage à la hauteur des yeux.

Plusieurs personnes prennent conscience de l'existence du jardin adapté en se rendant à la serre. Nous entendons souvent les gens dire à quel point le jardin prépare bien à une visite de la serre. Les visiteurs sont toujours étonnés de voir la variété de poivrons, tomates, citrouilles et fines herbes qui s'entremêlent à un arrangement spectaculaire de plantes de jardin plus traditionnelles. Les diverses plantes topiaires (c'est-à-dire des plantes taillées à des fins décoratives) qui font partie du jardin pendant l'été font la joie à la fois des adultes et des enfants. Puis, lorsque les pizzas appétissantes sortent du four à pizza, on entend souvent les passants dire qu'ils regrettent de ne pas compter parmi les personnes qui participent à l'atelier. Contrairement au jardin anglais, qui est un lieu de contemplation, le jardin adapté est davantage un lieu de conversation où les gens partagent leurs secrets de famille au sujet de la culture des tomates ou de la difficulté de conserver le romarin pendant la saison hivernale.

Le jardin adapté est un endroit exceptionnel où se déroulent divers programmes. Depuis 2007, y ont eu lieu diverses activités de thérapie horticole qui ont recours aux plantes et au jardinage comme forme de thérapie ou de réadaptation. Parmi les personnes ayant fréquenté ces sessions, mentionnons, entre autres, les personnes ayant des déficiences développementales, les personnes âgées, les personnes atteintes de paralysie cérébrale, de même que les personnes ayant la maladie de Huntington. Au cours de l'été 2009 et 2010, un programme de jardinage intergénérationnel y a été offert. L'un des points saillants de ce programme a été de rassembler des personnes âgées et des enfants pour planter ensemble des légumes et des herbes dans les platebandes surélevées, qu'ils ont ensuite récolté et qui ont servi à la préparation de délicieuses pizzas à la fin de l'été. Le jardin sert également à la tenue de camps et de classes pour les enfants. Il constitue une vitrine extérieure unique en son genre qui met en valeur la créativité et les talents de jardinage des enfants.

Les possibilités de programmation au jardin sont infinies. Le service de la programmation de la serre du parc Assiniboine envisage de continuer à offrir les programmes actuels et à collaborer avec d'autres groupes qui seraient intéressés à faire usage du jardin.

Pour plus de renseignements sur le jardin et d'autres initiatives dans le parc, consultez le site Web [www.assiniboinepark.ca](http://www.assiniboinepark.ca) ou composez le 204-927-6000.

### *Le golf adapté, nouvelle activité de loisirs*

Pour ceux et celles qui aiment jouer au golf et qui sont handicapés, le golf adapté est la réponse à votre désir. Au Manitoba, nous avons la chance d'avoir de nombreux terrains de golf où nous pouvons nous adonner à notre passe-temps préféré. Cependant, jouer au golf peut s'avérer difficile pour les personnes handicapées. Les terrains sont parfois inaccessibles, les marchands d'équipement de golf ignorent parfois l'existence de matériel adapté aux personnes handicapées, et certaines d'entre elles peuvent penser qu'elles n'ont pas ce qu'il faut pour jouer au golf.

Un groupe de citoyens et de professionnels intéressés a été formé pour remettre en question les idées reçues à ce sujet. La Manitoba Adaptive Golf Initiative Coalition (MAGIC) fait la promotion de l'inclusivité au golf et cherche à se développer par l'établissement de nouveaux partenariats et la promotion d'idées nouvelles.

Avec l'aide de promoteurs au sein de la communauté, les membres de MAGIC font la promotion d'une voiturette de golf adaptée qui se trouve au Larters Golf and Country Club pendant la saison de golf et au Golf Dome pendant l'hiver. Cette voiturette est équipée de commandes manuelles et d'un siège qui pivote et qui se redresse pour un positionnement optimal, permettant ainsi au joueur de se positionner pour frapper un coup sans avoir à descendre. De plus, le poids de la voiturette est réparti de façon telle à ne pas endommager le terrain de golf. Le golf adapté est une activité sportive qui peut être bénéfique pour les personnes dont les membres inférieurs ont une mobilité réduite, qui ont des problèmes d'équilibre ou un niveau d'énergie diminué.

Les personnes intéressées à voir et à essayer la voiturette adaptée sont invitées à communiquer avec MAGIC. Quant aux professionnels de la santé, ils sont invités à aiguiller vers la coalition les clients dont la reprise du golf fait partie de leurs objectifs de rééducation physique.

En collaboration avec la coalition MAGIC, les ergothérapeutes du service des soins à domicile pour les personnes ayant eu un AVC (*Home Care Community Stroke Care Service*) ont offert un stage pratique avancé à deux étudiants en ergothérapie de l'école de réadaptation médicale pendant les mois de juillet et août 2010. Ces étudiants ont travaillé à la promotion et à la mise en œuvre de la mission de la coalition. Au chapitre du travail accompli, mentionnons, entre autres, la préparation de matériel d'information sur l'équipement de golf pour toute personne, quelles que soient ses capacités, le soutien de professionnels du golf pour aider les personnes qui désirent commencer ou se remettre à jouer au golf, des vidéos sur le golf adapté qui montrent des personnes qui s'y adonnent, la préparation d'un guide d'accessibilité pour les personnes désireuses d'avoir accès aux terrains de golf de Winnipeg, et l'élaboration de protocoles de

sécurité relatifs à l'utilisation de la voiturette de golf adaptée. Les stagiaires ont également travaillé à l'élaboration de stratégies pour aider MAGIC à réaliser sa mission. Ils ont aussi eu l'occasion d'établir des contacts enrichissants et utiles au sein de la communauté des golfeurs et golfeuses.

La pratique du golf adapté est une activité assez récente au Manitoba. Le Sister Kenny Adapted Golf Program à Minneapolis et le programme de golf inclusif à Kitchener en Ontario sont d'excellents exemples de ce que pourrait devenir le golf adapté au Manitoba.

Afin mieux faire connaître le golf adapté, les membres de MAGIC et les stagiaires en ergothérapie ont présenté la voiturette lors de tournois de golf. Ils ont donné des séances d'orientation à toute personne voulant l'essayer et ont distribué du matériel promotionnel.

Pour de plus amples renseignements sur cette activité ou pour obtenir diverses ressources, envoyez un courriel à [manitobaadaptivegolf@gmail.com](mailto:manitobaadaptivegolf@gmail.com).

Vous trouverez également d'autres renseignements à la page Facebook de la Manitoba Adaptive Golf Initiative Coalition. Pour joindre les membres de MAGIC par téléphone, appelez Butch Hochman au 229-5879 ou Harold Swick au 228-1212.

Les membres de MAGIC encouragent fortement les gens à participer à cette nouvelle et passionnante activité de loisirs.

*~ Jeanette Logan ~  
Étudiante diplômée en ergothérapie  
École de réadaptation médicale*

*(Texte révisé par le comité de MAGIC – février 2011)*

## **Le monde unique et essentiel de la technologie de la réadaptation**

*~ Kristine Cowley, Ph.D. ~*

J'ai connu le service de technologie de la réadaptation un peu comme bon nombre d'entre nous l'ont fait : on m'avait dirigée à cet endroit la première fois afin de faire modifier ma voiture pour qu'elle soit à commandes manuelles. À l'époque, je ne savais pas à quel point ce service serait un élément essentiel de ma vie après ma lésion. Depuis, le service de technologie de la réadaptation a modifié une foule d'objets qui m'ont permis de poursuivre mes études, mon travail et ma vie, de m'occuper de façon autonome de mes jeunes enfants, de faire de la recherche, de coudre et même de nager et de faire du kayak. J'ai donc pensé que ce numéro tombait à point nommé pour souligner

certaines des nombreuses fonctions essentielles du service et pour dresser un bilan de l'évolution du travail accompli en technologie de la réadaptation au cours des dernières années.

À l'heure actuelle, le service de technologie de la réadaptation accomplit quelque 1 200 travaux par année pour des personnes vivant avec diverses affections incapacitantes, qu'il s'agisse d'un accident vasculaire cérébral ou d'une lésion médullaire, ou encore de troubles neurologiques dégénératifs, tels que la sclérose en plaques ou la sclérose latérale amyotrophique (maladie de Lou Gehrig ou SLA). Le Manitoba est l'une des deux seules provinces au Canada à avoir pris la décision prudente, pratique et socialement responsable de mettre sur pied et de maintenir un service de technologie de la réadaptation axé sur la modification d'objets à l'intention des personnes handicapées, afin qu'elles puissent vivre, travailler et participer à la vie communautaire de la façon la plus autonome possible.

### **Lorne Chartrand, tétraplégique de niveau C5 et membre de l'ACP**

Lorne fait partie des quelque 300 personnes qui ont fait concevoir et installer un système de contrôle de l'environnement Ensom à leur domicile. Le système Ensom de Lorne lui permet, au moyen de la voix, d'utiliser son intercom, certaines lumières et son téléphone, de modifier la hauteur et la position de son lit, de verrouiller ou de déverrouiller ses portes et d'utiliser sa télévision et le câble (ce qui lui permet aussi de voir qui se trouve à la porte et de laisser entrer cette personne). Pour nous permettre de mieux comprendre sa situation, Lorne a expliqué que, à son niveau de lésion, ses mains ne lui permettent plus d'effectuer ces tâches et que, par conséquent, sans le système Ensom, il devrait avoir doublement recours aux soins d'un préposé. Grâce au système Ensom, lorsque Lorne est au lit, il peut manipuler tous ces dispositifs de façon autonome et passer la nuit seul. Sans ce système, il aurait besoin d'aide la nuit.

Lorsque je lui ai dit que le système Ensom n'était plus offert par le service de technologie de la réadaptation et qu'il devra dorénavant trouver une solution de rechange commerciale, il a déclaré : « Je ne peux pas vivre sans ce système ». Il a ajouté : « Je n'ai pas les moyens de le remplacer par une solution commerciale ».

### **Arnie Schryvers, tétraplégique de niveau C5-C6 et conseiller de longue date à l'ACP**

J'ai demandé à Arnie de décrire les modifications que le service a apportées à sa fourgonnette : « Le service a adapté le support du volant de ma fourgonnette et a installé des commandes manuelles que je peux utiliser pour conduire mon véhicule. J'allais voir les employés du service pour leur expliquer mon problème et ce que je souhaitais avoir. Ils m'ont ensuite proposé une solution adaptée à mes besoins. Ils peuvent appliquer le même principe à d'autres personnes et apporter des adaptations en fonction de leurs besoins. Ils possèdent le savoir-faire et les connaissances pour résoudre une multitude de problèmes, posés par de nombreuses personnes aux objectifs différents. Chaque personne a ses propres besoins. Il n'existe aucun dispositif »

universel » pour les personnes handicapées. Il faut tenir compte de chaque personne et de sa situation unique, et le dispositif doit être adapté à ses besoins, et non l'inverse. Voilà pourquoi le service de technologie de la réadaptation est si essentiel à la vie des personnes handicapées. »

Arnie ne peut pas tenir et manipuler une canne à pêche ordinaire. Comme je me souvenais à quel point il aimait aller à la pêche, je lui ai demandé de décrire comment le service de technologie de la réadaptation lui a permis de s'adonner à ce sport. Arnie m'a fait parvenir quelques photos montrant sa canne à pêche modifiée. Comme le dit Arnie : « L'aspect ingénieux des modifications apportées par le service, c'est qu'elles sont polyvalentes. Par exemple, le support de ma canne à pêche peut s'adapter à de nombreuses autres cannes à pêche. »

Arnie a aussi souligné : « En tant que conseiller en réadaptation, j'ai pris conscience de l'importance des loisirs. Il y a de nombreux produits que l'on peut acheter, auprès de diverses sources, qui visent à aider les personnes handicapées à accomplir diverses activités. J'ai découvert que, dans le cas des personnes médullolésées, il n'y en a pas deux qui fonctionnent de la même manière. Chacune doit manipuler un objet ou un appareil fonctionnel différemment pour atteindre le résultat voulu. »

J'ai aussi parlé avec **Lisa Malenfant, ergothérapeute au Centre des sciences de la santé**, de ses interactions avec le service de technologie de la réadaptation. Lisa a indiqué que son département dirige entre 100 et 150 nouvelles personnes par année vers ce service pour diverses modifications d'équipement, dont des mécanismes pour manipuler les boutons des cuisinières, des modifications permettant de régler la hauteur d'un siège de baignoire, des modifications à une marchette, pour n'en nommer que quelques-unes. Comme Lisa l'a indiqué : « Le service de technologie de la réadaptation agit comme un guichet unique où faire modifier des objets » et son personnel « sait comment mettre le client au centre de ses priorités et créer une pièce d'équipement qui fonctionnera pour cette personne. » Lisa a conclu en disant que, ces dernières années, la file d'attente s'est allongée et qu'elle « souhaite qu'il y ait davantage d'endroits comme le service de technologie de la réadaptation ».

### ***L'avenir s'annonce-t-il brillant ou sombre pour le service de technologie de la réadaptation et pour les Manitobains handicapés?***

Selon les employés du service, en raison de changements démographique, les ressources ne suffisent plus pour répondre à la demande croissante. De plus, son personnel a récemment été réduit. Le service doit donc maintenant refuser les demandes visant le matériel de loisirs, et les gens doivent attendre plus longtemps pour obtenir des modifications à leur équipement usuel.

### ***À mon avis, les fonctions du service de technologie de la réadaptation sont essentielles et...***

Lorsqu'une personne ne peut accomplir que très peu d'activités de façon autonome, il devient

encore plus important qu'elle puisse exercer ces quelques activités. Prenons l'exemple d'une personne ayant une lésion de niveau C5. Elle peut conduire (si son véhicule est modifié), entrer et sortir d'une fourgonnette (si celle-ci est modifiée) et se rendre au travail (souvent si son lieu de travail a été adapté), mais elle ne peut pas nettoyer la maison, cuisiner, faire la lessive, entretenir la cour, aller au gym, coudre, travailler le bois, construire des modèles de train, amener les enfants patiner, nager, faire du vélo... et la foule d'autres activités de loisirs que les personnes non handicapées tiennent pour acquises chaque jour. Le fait de pouvoir s'adonner à au moins une activité de loisirs (comme la pêche) revêt une importance primordiale pour la personne handicapée et lui offre cette occasion unique de prendre part activement à la vie communautaire. Voilà pourquoi je suis inquiète d'apprendre que le service de technologie de la réadaptation doit désormais refuser les demandes visant la modification de matériel de loisirs. Voilà aussi pourquoi je suis inquiète à l'idée que le service soit en train de s'éroder tranquillement, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus personne pour modifier l'équipement, quelle qu'en soit la raison...

*Si vous avez des commentaires ou des questions sur ce sujet ou sur un autre article de Kris Cowley, vous pouvez lui écrire à l'adresse [kris@scrc.umanitoba.ca](mailto:kris@scrc.umanitoba.ca).*

## *Le plaisir du vélo à portée de la main!*

*Freedom Concepts Inc.*, une entreprise de Winnipeg qui travaille depuis 1991 avec les familles et les professionnels de la santé, fabrique des aides à la mobilité pour les personnes ayant diverses déficiences, telles que la paralysie cérébrale, l'autisme et les lésions médullaires.

*La liberté...* signifie quelque chose de différent pour chacun de nous. Chez Freedom Concepts, elle se traduit par la création d'un « cycle » de mobilité à des fins de loisirs, de thérapie et de plaisir pour quiconque s'y intéresse. Nos solutions thérapeutiques sont fabriquées avec ingéniosité et fierté et avec un grand souci de la qualité. Elles visent à permettre aux personnes de tout âge, jeunes enfants comme adultes, à entrer dans le **cycle de la mobilité**. Si notre gamme de produits ne répond pas à vos besoins particuliers, nous fabriquerons sur mesure un produit qui le fera. Faites-nous part de vos besoins et nous concevrons le produit qui lui correspond.

*Chez Freedom Concepts, nous concevons des vélos à main pour les personnes médullolésées.*

**Les vélos à main d'expédition** sont destinés à ceux et celles qui veulent s'initier au vélo à main. Les cyclistes chevronnés qui aspirent à participer à des compétitions voudront peut-être modifier certaines pièces de leur vélo. Chaque vélo peut être fabriqué sur mesure et être aussi simple et facile à manœuvrer que nos autres appareils de mobilité F3.

**Les vélos à main EHD, à dossier droit et à position allongée** sont offerts en deux grandeurs :

66 : taille du cycliste : 5'4" et moins;

73 : taille du cycliste : 5'5" - 6'0".

**Le modèle d'expédition à angle ajustable (EHD AA) à position allongée** est conçu expressément pour les tétraplégiques. Avec un angle de dossier ajustable entre 30 - 45°, le poids du cycliste porte sur l'arrière du siège et tout l'effort nécessaire pour propulser le vélo peut être concentré sur les bras.

**Le modèle EHD AA à dossier droit** est conçu pour les paraplégiques et les personnes amputées qui ont besoin d'un cycle spécialisé. Le dossier est plus droit (70° de série), avec un angle d'ajustement allant de 50 à 90° pour les cyclistes ayant divers degrés de contrôle abdominal.

**Les vélos de Freedom Concepts sont dotés des caractéristiques exclusives suivantes :**

**Revêtement de siège en Triptex<sup>MD</sup>** : Tous les sièges et les dossiers sont recouverts d'une housse à fermeture éclair en Triptex<sup>MD</sup>, un tissu respirant, antibactérien, antimicrobien et résistant aux abrasions.

**Guidon** : Le guidon avant fait appel à la force des bras pour diriger le vélo dans la direction voulue.

**Cadre et fourche en chrome-molybdène** : Plus léger et plus fort que l'acier, le chrome-molybdène est le métal de choix pour le cadre et la fourche, ce qui rend le vélo d'expédition à la fois durable et flexible.

**Leviers de freins et de changement de vitesses** : Les manettes peuvent être montées sur le siège ou le boîtier du pédalier pour une rotation des roues sans câbles.

**Repose-pieds** : Les repose-pieds réglables sont munis de courroies en nylon de 2" ou de courroies de sécurité en velcro pour bien maintenir le pied du cycliste en place.

Au cours des dix dernières années, le vélo à main est passé d'une activité de cyclistes passionnés à une discipline paralympique à part entière. Les athlètes paraplégiques et tétraplégiques peuvent vivre les sensations fortes de la compétition, tout en augmentant leur masse musculaire maigre et en renforçant leur système cardiovasculaire à des niveaux se rapprochant de ceux antérieurs à leur blessure.

Pour les personnes ayant des problèmes de mobilité, l'amélioration de leur forme physique peut aider à réduire les problèmes de santé courants qui les affectent. Veuillez noter que les personnes qui envisagent entreprendre ce type d'activité physique ou toute forme d'entraînement physique intense devraient d'abord consulter un médecin ou un thérapeute.

Pour plus d'information sur les vélos à main d'expédition de **Freedom Concepts Inc.**,  
voici les coordonnées de l'entreprise :

1-800-661-1132 (sans frais) ; tél. : 204-654-1074 : fax : 204-654-1149

Courriel : [mobility@freedomconcepts.com](mailto:mobility@freedomconcepts.com) en ligne : [www.freedomconcepts.com](http://www.freedomconcepts.com)

Freedom Concepts Inc. 2087, chemin Plessis, Winnipeg (MB) R3W 1S4

## **NATATION GRATUITE**

**Réservée aux personnes ayant une déficience**

Êtes-vous une personne avec une déficience (intellectuelle, physique, ou autre)? Est-ce que les offres gratuites vous intéressent? Si oui, profitez de ce qui suit :

**VOUS POUVEZ NAGER GRATUITEMENT**

**à la piscine Centennial tous les mardi soirs**

**de 17 h à 20 h.**

**QUAND : LE MARDI**

**OÙ : PISCINE CENTENNIAL**

**90, RUE SINCLAIR**

**(SINCLAIR et DUFFERIN)**

**HEURE : 17 h à 20 h**

- ~ Piscine fermée au public pendant ces heures de natation.
- ~ Installations rénovées récemment.
- ~ Rampe d'accès en fauteuil roulant.
- ~ Chaise pour le bain et appareil de levage sur place (apportez votre propre toile).
- ~ Invitez votre personne de soutien à vous accompagner, si nécessaire.
- ~ Accès GRATUIT à l'équipement sportif disponible.

## **LE SKI NAUTIQUE ADAPTÉ AU CANADA**

**Un** sport aquatique tracté se définit comme toute activité qui se déroule sur un plan d'eau où quelqu'un se fait tirer par un véhicule motorisé. Les activités les plus populaires de ce genre de sport sont le ski nautique, la planche nautique et le ski nautique pieds nus. Tout comme c'est le cas de nombreux autres sports au Canada, les adeptes de ce sport ont conçu de l'équipement qui permet à tous les Canadiens et Canadiennes de jouir de ses multiples facettes. L'association Ski nautique et planche Canada, ainsi que ses associations provinciales affiliées (par ex., Water Ski-Wakeboard Manitoba), ont reconnu le ski nautique adapté comme discipline officielle.



*Au fil des années*, le ski nautique adapté s'est développé au point où toutes les activités organisées par les diverses associations sont maintenant entièrement inclusives, ce qui signifie que les personnes handicapées peuvent participer à toutes les épreuves et activités de ce sport. Cela comprend :

- Les cliniques d'essai : Consultez à ce sujet le programme SkiHabilité.
- Les athlètes handicapés sont invités à faire l'essai de toutes les disciplines : 2 skis/1, ski assis, slalom, sauts et figures, pieds nus, ski à genou sur une planche, planche nautique, *wakeskate* et ski sur planche de surf !
- Des clubs et certaines écoles offrent des leçons aux personnes handicapées.
- Entraînement d'athlètes de haut niveau : Des entraîneurs ayant une formation poussée vous aideront à améliorer votre performance.
- Programmes de l'équipe nationale : Cela comprend des camps d'entraînement et diverses autres activités.
- Les championnats nationaux sont entièrement intégrés, ce qui veut dire que les athlètes handicapés et les athlètes non handicapés compétitionnent ensemble dans les mêmes épreuves, ce qui n'est pas le cas de toutes les compétitions.
- Entraînement : Tous les programmes d'entraînement ont une composante de ski nautique adapté. Certains entraîneurs travaillent plus particulièrement avec les personnes handicapées. Tous les entraîneurs au Canada possèdent une certaine connaissance du ski nautique adapté.
- Postes d'officiels : Tous les juges au Canada ont la formation requise pour juger les épreuves de ski nautique adapté.
- Conseils d'administration provinciaux : Les membres des conseils veillent directement à la mise en œuvre des programmes, afin de s'assurer que tout le monde a l'occasion de s'amuser.

*Grâce* à un programme solide et bien développé de ski nautique adapté et à une infrastructure de participation pleinement intégrée, le Canada a maintenant plusieurs athlètes de haut calibre qui compétitionnent non seulement à l'échelle internationale, mais aussi y remportent les honneurs ! Pete Andrews de Saskatoon est le champion du monde 2009 de saut en ski nautique chez les handicapés. Son saut de 19 mètres est tout près du record mondial. Pete a consacré plusieurs années à s'entraîner et à s'exercer, mais comme tout le monde, ce qu'il aime le plus, c'est de passer son temps sur l'eau avec ses amis et sa famille.

Au Manitoba, plusieurs possibilités s'offrent à vous pour essayer le ski nautique adapté et voir si ce sport vous convient. Le plaisir est assuré. Tout ce que vous devez faire, c'est de vous amener avec un maillot de bain et une serviette; le reste du matériel est fourni.

Nous avons progressé très rapidement afin de fournir aux gens une expérience des plus sécuritaires et enrichissantes. Au cours des dernières années, nous avons centré davantage notre attention sur notre programme à la base, cherchant à recruter de nouveaux participants ici dans la province. Le point de départ, c'est la clinique d'apprentissage, annoncée dans le guide loisirs du Manitoba. Nous avons un excellent personnel de soutien, qui possède beaucoup d'expérience en tant qu'entraîneurs et assistants de départ, de même que dans les autres postes visant à assurer la sécurité des participants. Par le passé, des athlètes du Manitoba se sont illustrés à l'échelle nationale avec brio et nous sommes présentement en train de recruter et d'entraîner la prochaine génération d'athlètes en ski nautique adapté.

***Saviez-vous*** que la carte Accès au divertissement pour 2 permet à la personne de soutien d'une personne ayant une déficience de bénéficier d'une entrée gratuite dans les cinémas participants ou certains sites d'attractions au Canada? La personne ayant une déficience paie le montant habituel.

### **Liste des cinémas participants**

**Cineplex Odeon Cinemas** [www.cineplex.com](http://www.cineplex.com)  
**Galaxy Cinemas** [www.cineplex.com](http://www.cineplex.com)  
**Famous Players Cinemas** [www.cineplex.com](http://www.cineplex.com)  
**Silver City Cinemas** [www.cineplex.com](http://www.cineplex.com)  
**Colossus Cinemas** [www.cineplex.com](http://www.cineplex.com)  
**Coliseum Cinemas** [www.cineplex.com](http://www.cineplex.com)  
**Empire Theatres** [www.empiretheatres.com](http://www.empiretheatres.com)  
**Landmark Cinemas** [www.landmarkcinemas.com](http://www.landmarkcinemas.com)  
**Rainbow Cinemas** [www.rainbowcinemas.ca](http://www.rainbowcinemas.ca)  
**Magic Lantern Cinemas** [www.rainbowcinemas.ca](http://www.rainbowcinemas.ca)  
**AMC Theatres** [www.amctheatres.com](http://www.amctheatres.com)

***Présentez tout simplement votre carte d'accès au divertissement pour 2*** lorsque vous achetez des billets dans un cinéma participant. Une personne de soutien est une personne qui accompagne une personne ayant une déficience et qui lui fournit des services qui ne sont pas offerts par les employés de l'établissement, tels que l'aider à se nourrir, lui administrer des médicaments, l'aider à communiquer et à se servir des installations. La demande de la carte doit être signée par un fournisseur de soins de santé autorisé ou un fournisseur autorisé de services aux personnes ayant une déficience, tels que votre conseiller en réadaptation de l'ACP.

**Il en coûte 20 \$ pour obtenir la carte, laquelle est valide pour une période de 5 ans à partir de la date d'émission.**

Vous pouvez obtenir un formulaire de demande à l'adresse <http://www.access2.ca/francais/applications.html> ou en appelant le bureau de l'ACP qui vous en fera parvenir un par la poste.

## **LE PROGRAMME CANOTAGE POUR TOUS**

### **Canotage pour tous a tout ce qu'il vous faut !**

- Installations accessibles et zone de quais
  - Assistance disponible sur place
- Niveaux d'instruction : débutant à compétition
  - Tout l'équipement nécessaire est fourni.
- Toute personne, quelles que soient ses capacités, est encouragée à y participer.

### **BIENVENUE À TOUS ET À TOUTES !**

### **JOURNÉES PORTES OUVERTES 2011**

**21 MAI et 18 JUIN, 10 h – 14 h**

### **SELKIRK CANOE KAYAK CENTRE**

**Parc Selkirk**

Contact : Jan Kruk au 218-3320 ou Jake au 782-1202

Détails de la saison 2011 disponibles bientôt.

## **LA SENSATION DE LA LIBERTÉ**

*Avez-vous déjà souhaité pouvoir mettre de côté votre fauteuil roulant et profiter du plein air dans un environnement sans obstacles?*

***Si oui, le Selkirk Canoe Kayak Centre*** a tout justement le programme qui vous convient!!! C'est la deuxième année que nous offrons ce programme passionnant aux personnes ayant diverses déficiences. Nous vous proposons des installations entièrement accessibles, ainsi que du matériel d'entraînement des plus récents. Nous avons aussi la bonne chance d'avoir un instructeur de niveau international. Jan Kruk a voyagé de par le monde, participant à plusieurs activités de canotage et observant de près des programmes adaptés bien établis.

Jan possède une énergie tout à fait particulière. Sa connaissance du sport et sa passion sont contagieuses. Tout ce que vous avez à faire, c'est de vous présenter au Selkirk Canoe Kayak Club et faire savoir au personnel que vous êtes intéressé à participer. La suite appartiendra à l'histoire. On

vous fera sentir que vous êtes un membre à part égale du club et les autres membres vous encourageront à « *Partir à l'aventure!* ».

## DEMANDE D'ADHÉSION

**OUI !** Inscrivez-moi en tant que membre de l'Association canadienne des paraplégiques (Manitoba) Inc. Tous les membres reçoivent le bulletin d'information *ParaTracks* publié par l'ACP (Manitoba) et *Accès total*, le bulletin national de l'ACP. Ils ont droit de vote à l'assemblée générale annuelle de l'Association. Ils ont aussi droit à des rabais dans divers magasins de fournitures de soins de santé : Stevens Home Health Care Supplies (prix spéciaux pour les fournitures et rabais de 10 % sur les appareils), The Access Store (10 %), Northland Home Health Care (10 % sur les fournitures médicales), ainsi que pour l'adhésion à l'organisme Disabled Sailing (rabais de 25 %).

Inscrivez-moi dans la catégorie suivante :

_____ 15 \$ - 24 \$ - membre	_____ 250 \$ - 499 \$ - membre spécial
_____ 25 \$ - 99 \$ - membre de soutien	_____ 500 \$ et plus - membre bienfaiteur
_____ 100 \$ - 249 \$ - membre donateur	

Toutes les sommes reçues demeurent au Manitoba pour y appuyer les activités et services de l'ACP (Manitoba) Inc. Un reçu aux fins de l'impôt sera délivré pour tout montant de plus de 15 \$. La générosité des membres spéciaux, bienfaiteurs et donateurs sera soulignée dans le cadre d'activités telles que l'AGA et mentionnée dans le programme d'autres activités de l'ACP (Manitoba).

**\*\*IMPORTANT\*\*** En vertu de la *Loi sur la protection des renseignements personnels et les documents électroniques* du Canada, à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2004, toutes les entreprises et tous les organismes doivent obtenir le consentement d'une personne lorsqu'elles recueillent, utilisent ou communiquent de l'information à son sujet. **À moins que vous nous l'indiquiez autrement en cochant la case ci-dessous, lorsque vous signez et retournez ce formulaire à l'ACP, vous transmettez à l'ACP une formule de consentement qui lui permet d'utiliser les renseignements que vous indiquez sur ce formulaire d'adhésion à des fins d'expédition de cartes de membres et de reçus, d'avis de rappel de renouvellement de votre adhésion, et de bulletins de nouvelles, tel qu'indiqué ci-dessus. Vous consentez également à ce que votre nom soit indiqué dans le rapport annuel de l'ACP (pour les membres donateurs, spéciaux et bienfaiteurs).**

L'ACP (Manitoba) Inc. ne vend pas ou n'échange pas de renseignements personnels et ne loue pas ses listes d'adresses. Les renseignements personnels sont fournis à un tiers uniquement aux fins d'expédition des bulletins de nouvelles de l'ACP. Si vous avez des questions à ce sujet, veuillez communiquer avec le bureau de l'ACP.

- Je ne consens pas à ce que l'ACP utilise mes renseignements personnels aux fins indiquées ci-dessus et je comprends que je ne recevrai plus de carte de membre, de reçu

pour carte de membre, d'avis de rappel de renouvellement de mon adhésion, et de bulletins de nouvelles de l'ACP.

Nom : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**Prière de libeller votre chèque au nom de :**

Association canadienne des paraplégiques (MB) Inc.

**Expédiez par la poste à :**

825, rue Sherbrook

Winnipeg MB R3A 1M5

**Pour plus de renseignements :**

téléphone : (204) 786-4753

1-800-720-4933 (sans frais au Manitoba)

télécopieur : (204) 786-1140

courriel : aconley@canparaplegic.org

***COORDONNÉES DU MEMBRE***

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville, province \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Adresse courriel \_\_\_\_\_

**(Votre adresse courriel permet à l'ACP d'épargner sur les frais d'expédition par la poste.)**

\_\_\_\_\_ Nouvelle adhésion \_\_\_\_\_ Renouvellement