

# Tous en forme

**L'activité physique et la vie active sont les clés d'une meilleure qualité de vie pour les Canadiens et Canadiennes. Les événements communautaires nous donnent tous l'occasion parfaite de promouvoir la vie active pour tous — y compris les personnes ayant un handicap. En vue d'assurer une participation complète, posez-vous les questions suivantes :**

**En cas de doute, demandez. Les personnes ayant un handicap seront plus que disposées à vous aider.**



## **ALLIANCE DE VIE ACTIVE**

POUR LES CANADIENS/  
CANADIENNES AYANT  
UN HANDICAP

- Respectez-vous une personne ayant un handicap à titre d'individu investi de droits égaux en matière de qualité de vie et d'autonomie?
- Savez-vous que les obstacles les plus courants à la pleine participation sont les attitudes négatives au sein du public?
- Prenez-vous le temps de découvrir les capacités et les intérêts d'une personne au lieu de tirer de fausses conclusions?
- Votre installation est-elle accessible physiquement? L'accès aux vestiaires, aux salles de bain et aux aires d'activités est tout aussi important qu'une rampe à la porte d'entrée.
- Vos matériaux publicitaires et de communication sont-ils disponibles en d'autres formats, soit en braille, en gros caractères ou sur audiocassette?
- Savez-vous qu'une personne ayant une déficience auditive préfère communiquer d'une certaine façon?
- Offrez-vous de l'aide? Il se peut qu'on vous soit reconnaissant. Une personne ayant un handicap vous laissera savoir comment lui aider, mais n'insistez pas et ne soyez pas offensé si on vous dit «non, merci».
- Les personnes ayant un handicap ont-elles l'occasion de participer pleinement à des activités avec leurs amis, leur famille et leurs pairs? On peut modifier les règles du jeu, par exemple, de façon à ce que tout le monde puisse s'y joindre.
- Lancez-vous l'invitation aux membres de la communauté — y compris à des personnes ayant un handicap — lors de la planification de vos activités?

**Voilà matière à réfléchir — c'est un point de départ. Il faut se servir de son jugement en trouvant d'autres moyens d'encourager la participation des personnes ayant un handicap.**

*Avec l'appui de*



Gouvernement du Canada  
Condition physique et Sport amateur

Government of Canada  
Fitness and Amateur Sport