



Citer cet article

Carboneau, H., Poulin, V., Garban, A. et als. (2023), « L'expérience inclusive de loisir : au-delà de l'accessibilité », *Sociologie Visuelle*, n° 4, François Routhier et Pierre Fraser (éds.), Québec : Photo|Société, pp. 171-185.

# L'expérience inclusive de loisir : au-delà de l'accessibilité

Hélène CARBONNEAU<sup>1-3</sup>

Valérie POULIN<sup>2-3-5</sup>

Romain ROULT<sup>1</sup>

Amélie GARBAN<sup>1-3</sup>

Marc ST-ONGE<sup>1-4</sup>

Roger CANTIN<sup>4</sup>

## Affiliations

1 Département d'études en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières. 2 Groupe interdisciplinaire de recherche sur l'expérience inclusive de loisir. 3 Observatoire québécois du loisir. 4 Cirris.

## Contributions spéciales

Annie-Kim Charest-Talbot, auteure-interprète

Matt Schmidt, responsable des projets villes chez Adrénaline Urbaine

**Résumé.** — La participation à des loisirs est cruciale non seulement pour le bien-être mais aussi pour leur santé physique et mentale des personnes en situation de handicap. Pourtant, plusieurs de ses personnes ont peu accès à une telle pratique et encore moins à des pratiques significatives. Un cadre conceptuel de l'expérience inclusive de loisir a été développé afin de décrire les conditions d'une telle expérience. Il stipule qu'une expérience inclusive de loisir requiert l'accès à des espaces et équipements en lien avec les intérêts et aspirations des personnes, une pratique qui leur permette de mobiliser leur potentiel dans des activités significatives et de développer des relations significatives et réciproques avec les autres participants. Cet article vise à documenter la pertinence de ce cadre à partir des résultats de cinq études réalisées sur le sujet au Québec.

**Mots-clés.** — Accessibilité ; expérience inclusive ; inclusion ; loisir.

**L**e droit à une participation pleine et entière à des activités de loisir des personnes en situation de handicap est largement reconnu. Plusieurs chercheurs ont démontré qu'une telle participation est cruciale non seulement pour le bien-être de ces personnes mais aussi pour leur santé physique et mentale<sup>1-2-3</sup>. L'accès à des activités diversifiées et signifiantes apparaît ici déterminante des bienfaits qui peuvent en découler<sup>4-5</sup>. Trop souvent, la possibilité de pratiquer des activités récréatives demeure un enjeu pour plusieurs personnes en situation de handicap et l'accès à une expérience de loisir propice à permettre un épanouissement pour ces personnes peut être encore plus limité<sup>6-7-8</sup>.

Plusieurs acteurs, tant dans le domaine de la pratique que de la recherche, se préoccupent d'optimiser l'accès aux loisirs pour les personnes en situation de handicap<sup>9-10-11</sup>. En 2007, le Conseil québécois de loisir (CQL) proposait une définition de l'accessibilité en loisir qui stipule que le fait de rendre accessible le loisir implique : « la possibilité d'accéder à une activité, à un lieu de pratique, à un équipement, la capacité de comprendre et de pratiquer et la qualité de la mise en relation et de l'échange »<sup>12</sup>, donc un accès physique auquel s'ajoute les possibilités de pratiquer et de développer des liens sociaux. Cette définition est utile pour clarifier la notion de loisir inclusif mais demeure insuffisante pour saisir la qualité de l'expérience. La réflexion doit donc être poussée plus loin afin de considérer comment, au-delà de l'accessibilité en loisir, la personne va vivre une réelle expérience inclusive. Car

---

<sup>1</sup> Kleiber, D. A., & McGuire, F. A. (2016), *Leisure and human development*, Champagne : Sagamore.

<sup>2</sup> Powrie, B., Kolehmainen, N., Turpin, M. et als. (2015), « The meaning evidence of leisure for children and young people with physical disabilities : a systematic synthesis », *Dev Med Child Neurol*, vol. 57, n° 11, pp. 993-1010.

<sup>3</sup> Pagán, R. (2015), « How do leisure activities impact on life satisfaction? Evidence for German people with disabilities », *Applied Research in Quality of Life*, vol. 10, n° 4, pp. 557-572.

<sup>4</sup> Labbé, D., Miller, W.C., Ng, R. (2019), « «Participating more, participating better : Health benefits of adaptive leisure for people with disabilities », *Disability and health journal*, vol. 12, n° 2, pp. 287-295.

<sup>5</sup> Stumbo, N.J., Wang, Y., Pegg, S. (2011), « Issues of access : what matters to people with disabilities as they seek leisure experiences », *World Leisure Journal*, vol. 53, n° 2, pp. 91-103, DOI : 10.1080/04419057.2011.580549.

<sup>6</sup> Devine, M. A. (2021), « Inclusive leisure for individuals with disabilities : consideration of the case for social justice », *Loisir Et Société / Society and Leisure*, vol. 44, n° 2, pp. 171-181.

<sup>7</sup> Raymond, É. (2019), « The challenge of inclusion for older people with impairments : Insights from a stigma-based analysis », *Journal of Aging Studies*, vol. 49, pp. 9-15.

<sup>8</sup> Badia, M., Orgaz, M. B., Verdugo, M. A., Ullán, A. M. (2013), « Patterns and determinants of leisure participation of youth and adults with developmental disabilities », *Journal of Intellectual Disability Research*, vol. 57, n° 4, pp. 319-332.

<sup>9</sup> Dattilo, J. (2018). « An Education Model to Promote Inclusive Leisure Services », *Journal of Park and Recreation Administration*, vol. 36, pp. 177-195.

<sup>10</sup> Mobily, K. & Johnson, A. (2021), « Disability, belonging, and inclusive leisure », *Loisir et Société / Society and Leisure*, vol. 44, n° 2, pp. 144-154, DOI : 10.1080/07053436.2021.1935429.

<sup>11</sup> Šiška, J., Beadle-Brown, J., Káňová, Š., Šumníková, P. (2018), « Social inclusion through community living : Current situation advances and gaps in policy practice and research », *Social Inclusion*, vol. 6, n° 1, pp. 94-109.

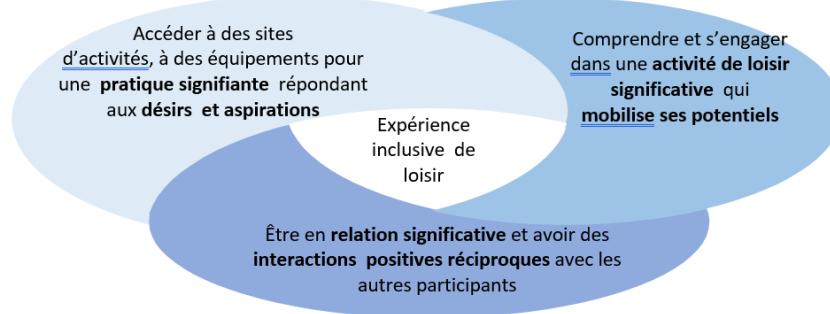
<sup>12</sup> Conseil Québécois du Loisir (2007), *Cadre de référence pour l'accessibilité au loisir : Guide pour l'analyse de l'accessibilité au loisir*, Montréal : Conseil Québécois du Loisir, p. 3.

il ne suffit pas de pouvoir accéder à des activités récréatives encore faut-il que l'expérience vécue soit positive et significative pour la personne afin d'en optimiser les bienfaits<sup>13-14-15-16</sup>.

Depuis plus de 10 ans, une équipe de recherche s'intéresse à documenter les conditions d'une expérience inclusive de loisir. Le cadre conceptuel de l'expérience inclusive de loisir<sup>17</sup> est au cœur de ses travaux. Le présent article propose une rétrospective de comment divers travaux de recherches menés au sein du Groupe interdisciplinaire de recherche sur l'expérience inclusive de loisir (GIREIL) basé au Département d'études en loisir, culture et tourisme de l'Université du Québec à Trois-Rivières viennent appuyer la pertinence de ce cadre conceptuel et apporter une meilleure compréhension de l'expérience inclusive de loisir.

## 1. Cadre conceptuel de l'expérience inclusive de loisir

**Figure 1 : Composantes de l'expérience inclusive de loisir<sup>18</sup>**



Partant de la définition du CQL<sup>19</sup>, un cadre conceptuel de l'expérience inclusive de loisir a ainsi été développé en incorporant des aspects de qualité de l'expérience<sup>20</sup>. Ce cadre conceptuel pose que l'expérience de loisir inclusive résulte de l'interaction entre l'accès à des espaces et des équipements appropriés permettant une pratique de loisir signifiante répondant aux

<sup>13</sup> Anderson, L., Heyne, L. (2016), « Flourishing through leisure and the Upward Spiral Theory of Lifestyle Change », *Therapeutic Recreation Journal*, vol. 50, n° 2, pp. 118-137.

<sup>14</sup> Bruno, N., Richardson, A., Kauffeldt, K. D. et als. (2022), « Exploring experiential elements, strategies and outcomes of quality participation for children with intellectual and developmental disabilities : a systematic scoping review », *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, vol. 35, n° 3, DOI: <https://doi.org/10.1111/jar.12982>, pp. 691-718.

<sup>15</sup> Condie, G. A. (2021), « Exploring the personal and social aspects of individuals with physical disabilities' leisure experiences : experiencing leisure but as an individual person », *Leisure Studies*, vol. 40, n° 3, DOI: <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1843691>, pp. 363-377.

<sup>16</sup> Devine, M. A. & Parr, M. G. (2008). « “Come on in, but not too Far :” Social Capital in an Inclusive Leisure Setting », *Leisure Sciences : An Interdisciplinary Journal*, vol. 30, n° 5, p. 391- 408.

<sup>17</sup> Carboneau, H., Cantin, R. & St-Onge, M. (2015). « Pour une expérience de loisir inclusive », *Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir*, vol. 12, n° 11.

<sup>18</sup> Carboneau, H., Cantin, R., St-Onge, M. (2015), *op. cit.*

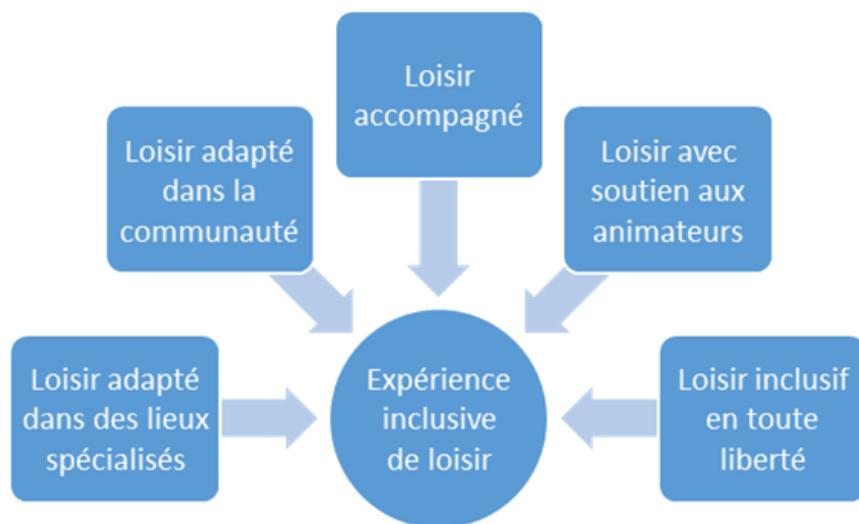
<sup>19</sup> Conseil québécois du loisir (2007), *op. cit.*

<sup>20</sup> Carboneau, H., Johnson, A., Reichhart, F. (2021), « The inclusive leisure experience beyond the adapted or inclusive leisure dichotomy », *Loisir et Société/Society and Leisure*, vol. 44, n° 2, DOI : 10.1080/07053436.2021.1935425, pp. 137-143.

désirs et aspirations de la personne, une qualité de mise en relations significatives et réciproques avec les autres et l'engagement dans une activité significative lui permettant d'utiliser son potentiel. La figure 1 illustre ce modèle.

Comme l'illustre la figure 2, l'expérience inclusive de loisir peut prendre diverses formes allant d'une pratique adaptée dans des lieux spécialisés jusqu'à une pratique inclusive en toute liberté<sup>21</sup>. Toutes ces formes d'offre inclusive sont aussi valables les unes que les autres dans la mesure où elles répondent aux attentes et aspirations des personnes<sup>22</sup>.

**Figure 2 : Gamme des possibilités de l'expérience inclusive de loisir**



## 2. Documentation du cadre conceptuel à partir de cinq études au Québec

Le présent article vise à documenter comment les résultats de diverses études menées au sein du GIREIL viennent appuyer ce cadre conceptuel. Les résultats de cinq études sont mobilisés pour documenter la pertinence du modèle conceptuel de l'expérience inclusive de loisir soit 1) une étude sur la pratique de l'activité physique par les jeunes en situation de handicap, 2) une étude sur le plein air accessible, 3) une étude sur l'expérience inclusive en parc urbain, 4) une étude sur l'expérience au sein d'ateliers créatifs et 5) une étude sur une approche inspirante en camp de jour.

### *Étude sur la pratique de l'activité physique par les jeunes en situation de handicap*

Deux outils de collecte de données (entrevues semi-dirigées et protocole d'observation) ont été utilisés dans cette étude menée entre 2012 et 2013 dans 15 établissements scolaires répartis

<sup>21</sup> <https://youtu.be/iSo8thHlk0M>.

<sup>22</sup> Carbonneau, H., Johnson, A. & Reichhart, F. (2021), *op. cit.*

dans dix régions administratives. Au total 52 entretiens ont été réalisés (16 directeurs d'école, 18 intervenants (professeurs, kinésiologues, etc.), 10 jeunes en situation de handicap et 8 parents). Un nombre de 47 jeunes (27 garçons et 20 filles) ont été observés durant 47 cours d'éducation physique différents<sup>23</sup>.

#### *Étude sur le plein air accessible*

Un total de 79 entrevues semi-dirigées ont été menées en 2014 et 2015 auprès de dirigeants (n=15) ou d'intervenants (n=20) d'une organisation de plein air ainsi que de personnes en situation de handicap adeptes de plein air (n=44) et ce en regard d'une diversité de pratiques (ski alpin, ski nautique, vélo, voile et autres). Un sondage a aussi été réalisé auprès de 61 personnes en situation de handicap de huit régions du Québec ne pratiquant pas d'activités de plein air<sup>24</sup>.

#### *Étude sur l'expérience inclusive en parcs urbains*

Trois laboratoires vivants ont ainsi été menés en 2016, dans trois villes de tailles différentes avec la participation de 3 à 6 citoyens adultes ou aînés en situation de handicap (motrices et sensorielles), 1 à 3 représentants des villes ainsi que 2 à 4 chercheurs<sup>25</sup>.

#### *Étude sur l'expérience des jeunes ayant des besoins particuliers en camp de jour*

Une étude menée en 2017 visait à documenter la qualité de l'expérience par le biais d'une adaptation du questionnaire SEAS, qui documente l'expérience vécue dans des activités ainsi qu'une adaptation de la grille d'observation SOPLAY, qui mesure la qualité des interactions et de l'expérience vécue. Des groupes de discussion ou entretiens semi-dirigés ont aussi été réalisés avec des gestionnaires, des intervenants, des animateurs, des accompagnateurs et des parents<sup>26</sup>.

#### *Étude sur l'expérience au sein d'ateliers créatifs*

Une approche par laboratoire vivant a été utilisée. En 2018, huit personnes ont participé à un ou plusieurs ateliers dans deux bibliothèques. Des observations ont été réalisées lors de

---

<sup>23</sup> Carbonneau, H., Roult, R., Duquette, M-M, Belley-Ranger, E. (2017, June 30), « The Determining Factors in School Contexts Which Lead to Active Lifestyles among Younger Generations with Disabilities », *International Journal of Applied Sports Sciences*, vol. 29, n° 1.

<sup>24</sup> Carbonneau, H., St-Onge, M., Duquette, M-M, Gilbert, A. (2017) *Projet expérience de plein air accessible : Rapport final*. Laboratoire en loisir et vie communautaire, UQTR.

<sup>25</sup> Carbonneau, H., Miaux, S., Gilbert, A., et als. (2018), *Laboratoire vivant sur l'expérience inclusive de plein air en parc urbain : rapport de recherche*, UQTR.

<sup>26</sup> Carbonneau, H. (2019), « Rapport de recherche : Projet 'Des vacances qui font du bien', une recherche participative : Partie évaluation de programme », Rapport de recherche soumis à l'OPHQ, UQTR.

quatre ateliers technologiques impliquant quatre participants ainsi que quatre ateliers artistiques impliquant sept participants<sup>27</sup>.

### **3. Éléments appuyant la pertinence du cadre conceptuel de l'expérience inclusive**

Les différentes études considérées dans cette démarche ont permis de documenter les conditions d'une expérience inclusive de loisir. Cela a ainsi permis de valider avec des données de recherche la pertinence du cadre conceptuel de l'expérience inclusive de loisir.

#### *Accès à une pratique signifiante*

L'accès à une expérience significative, c'est-à-dire qui corresponde aux attentes et aspirations des personnes, est jugé déterminante pour la portée de l'expérience de loisir<sup>28-29-30-31</sup>. Cette notion qui est transversale aux trois composantes du cadre conceptuel de l'expérience inclusive ressort dans les cinq études. Ainsi, l'étude des déterminants de la pratique d'activités physique montre que la qualité de l'expérience du jeune dans la pratique d'activités physiques est importante pour soutenir une telle pratique<sup>32</sup>. Un directeur explique que « même s'ils sont handicapés puisqu'ils ont des limitations, ce sont des enfants, hein ! Alors jouer, bouger, ça fait partie d'eux aussi, être compétitifs, gagner, être appréciés, ça vient normaliser un peu leur situation. »

Un dirigeant participant à l'étude sur le plein air explique l'importance de s'attarder à saisir les besoins et attentes des personnes « Si tu as deux personnes qui arrivent en fauteuil roulant, les deux peuvent vouloir une expérience [...] totalement différente. Donc, demander : vous êtes ici pour combien de temps ? Voulez-vous faire de la baignade, voir des animaux, qu'est-ce que vous voulez ? Donc cibler les besoins et ensuite orienter les personnes »<sup>33</sup>.

Lors des laboratoires vivants en parcs urbains, les participants nommaient clairement l'importance de pouvoir réaliser des activités significatives pour eux au sein d'un tel

<sup>27</sup> Poulin, V., Carboneau, H., Mostefa-Kara, L., et als. (2021), *Déterminants d'une expérience inclusive de loisir en ateliers créatifs : le cas des bibliothèques de Montréal. Rapport de recherche*, Société Inclusive et Laboratoire interdisciplinaire de recherche sur l'expérience inclusive de loisir (LIREIL), UQTR.

<sup>28</sup> [https://youtu.be/\\_CLpVns0TU](https://youtu.be/_CLpVns0TU).

<sup>29</sup> Haeghele, J. A., Kirk, T. N., Holland, et als. (2021), « “The rest of the time I would just stand there and look stupid” : access in integrated physical education among adults with visual impairments », *Sport, Education & Society*, vol. 26, n° 8, pp.862-874.

<sup>30</sup> Kang, L.-J., Palisano, R. J., King, G. A., Chiarello, L. A. (2014), « A multidimensional model of optimal participation of children with physical disabilities », *Disability and readaptation*, vol. 36, n° 20, DOI : <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.863392>, pp. 1735-1741.

<sup>31</sup> Tepavicharov, N. K., Christensen, J. R., Møller, T. et als. (2022), « “Moving on to an Open World” : A Study of Participants’ Experience in Meaningful Activities and Recovery (MA&R) », *Occupational Therapy International*, pp. 1-12.

<sup>32</sup> Carboneau, H., Roult, R., Duquette, M-M, et Belley-Ranger, E. (2017), *op. cit.*

<sup>33</sup> Carboneau, H., St-Onge, M., Duquette, M-M, Gilbert, A. (2017), *op. cit.*

milieu<sup>34</sup>. Une participante explique : « Moi, quand je vais dans des places tranquilles comme le parc ou le lac, [...] il y a le silence avec le bruit de la ville, tu sais l'autre bord c'est la tension puis l'autre bord c'est le lac, où les sapins et les pins c'est bien calme. Je vais relaxer souvent... On est plusieurs qui sont là. »

L'étude sur une approche inspirante en camp de jour montre une l'influence du niveau d'expérience significative pour l'engagement des jeunes ayant des besoins particuliers dans des activités<sup>35</sup>. De même, les participants à l'étude sur les ateliers créatifs<sup>36</sup> soulignaient aussi l'importance pour eux d'avoir eu l'opportunité de choisir des activités correspondant à leurs intérêts dans le cadre du projet.

### *Accès aux lieux et équipements*

La première composante du cadre conceptuel de l'expérience inclusive implique de rendre accessible les sites d'activités et les équipements permettant une pratique qui corresponde aux aspirations et intérêts des personnes<sup>37</sup>. D'emblée simplement se rendre au site d'activités peut devenir un enjeu pour nombre de personnes que ce soit par manque de transport ou en raison de contraintes d'aménagement. Un participant de l'étude sur le plein air explique : « Je prends l'exemple de mon ami qui a la même chose que moi. Il n'a pas les mêmes ressources que moi. Il n'a pas de ressources de transport »<sup>38</sup>. Une participante au projet sur les parcs urbains ajoute : « Il y a un parc tout près de chez moi, j'aime beaucoup ça parce que c'est proche du fleuve, j'entends l'eau, j'entends les bateaux, on peut monter sur le quai ou des choses comme ça, mais je ne peux pas y aller beaucoup parce que, juste me rendre au parc, c'est un périple parce que la ville a refusé d'avoir un feu sonore donc je ne peux pas en profiter, juste me rendre au parc c'est dangereux »<sup>39</sup>.

L'accès aux espaces est ensuite déterminant de la possibilité de vivre ou non une activité inclusive. Une participante au projet sur les ateliers créatifs explique « quand je suis arrivée on ne m'a pas avertie qu'il y avait une entrée en arrière. C'est quand j'ai vu les 15 marches, j'étais découragée avec la marchette. Ici [parlant d'une autre bibliothèque] c'est parfait, tu débarques du transport et c'est direct, il n'y a pas d'escaliers ici »<sup>40</sup>. Une participante au projet en parcs urbains ajoute « Moi c'était la première fois que j'allais à ce parc alors quand je suis arrivée j'étais complètement perdue »<sup>41</sup>. Donc, ces résultats suggèrent l'importance de l'accès à un transport pour se rendre au lieu

<sup>34</sup> Carbonneau, H., Miaux, S., Gilbert, A., Poldma, T., LeDorze, G., Mazer, B. (2018), *op. cit.*

<sup>35</sup> Carbonneau, H. (2019), *op. cit.*

<sup>36</sup> Poulin, V., et al. (2021), *op. cit.*

<sup>37</sup> [https://youtu.be/qWczRp\\_aQ90](https://youtu.be/qWczRp_aQ90).

<sup>38</sup> Carbonneau, H., St-Onge, M., Duquette, M-M, Gilbert, A. (2017), *op. cit.*

<sup>39</sup> Carbonneau, H., Miaux, S., Gilbert, A., Poldma, T., LeDorze, G., Mazer, B. (2018), *op. cit.*

<sup>40</sup> Poulin, V., et al. (2021), *op. cit.*

<sup>41</sup> Carbonneau, H., Miaux, S., Gilbert, A., Poldma, T., LeDorze, G., Mazer, B. (2018), *op. cit.*

mais aussi une facilité à accéder au sein de l'infrastructure de loisir (parc, bibliothèque, etc.) et à être en mesure d'y circuler aisément impliquant à la fois d'avoir les bonnes informations en amont de la visite, des services adaptés aux différents besoins, une signalétique cohérente sur le site et un aménagement permettant un cheminement fluide.

Par ailleurs, le simple fait d'avoir accès à un lieu est souvent insuffisant pour permettre une pratique. Cela commande aussi d'avoir accès à des équipements appropriés. Pour des personnes en situation de handicap, la pratique dépend de l'offre de matériel adapté (vélo, fauteuil hippocampe, etc.). Un dirigeant d'une organisation de plein air décrit les efforts déployés pour mettre en place du matériel adapté afin de soutenir la participation de tous : « On a maintenant un parc qu'on a fait installer pour les jeunes cette année, mais avec une partie aussi pour les gens à mobilité réduite. On a le “boardwalk” [...] avec des tables adaptées pour les gens à mobilité réduite. [...] On a les hippocampes [...]. Comme ça les gens en chaise roulante peuvent se baigner dans l'eau ici. »<sup>30</sup> Dans le cadre du projet sur une approche en camp de jour, le manque d'accès à du matériel adapté était un enjeu soulevé par les accompagnateurs et les animateurs<sup>42</sup>. De même, la participation des jeunes en situation de handicap s'avérait restreinte par la disponibilité d'espaces et de matériel adaptés. Un directeur déplore qu'« il y a peu de choses qui sont faites effectivement pour faciliter ou pour modifier notre environnement (...) pour l'éducation physique et sportive<sup>43</sup>. »

#### *Accès à des relations significatives et réciproques*

Une seconde composante d'une expérience inclusive concerne la capacité de développer des relations significatives et d'avoir des interactions sociales positives et réciproques avec les autres participants.

Dans l'étude sur les déterminants de pratiques sportives, un parent témoigne de ce que le sport apporte à sa fille : « ... elle se sent, comment je pourrais dire ça ... elle aussi est capable de faire des sports... elle fait partie d'une équipe et participe à des tournois... pis avoir du plaisir, elle se fait des amis et tout ça là c'est tout ça ... même si elle est limitée, ben regarde elle bouge, pis elle fait des choses comme tout le monde<sup>44</sup>. »

L'importance du sentiment d'appartenance ressort aussi de l'étude sur le plein air adapté<sup>45</sup> : « L'esprit de camaraderie. Tu te sens chez toi. Ce n'est pas comme chez des étrangers. Ils connaissent ton nom, c'est vraiment plaisant ». Une autre participante

<sup>42</sup> Carboneau, H. (2019), *op. cit.*

<sup>43</sup> Carboneau, H., Roult, R., Duquette, M-M, et Belley-Ranger, E. (2017), *op. cit.*

<sup>44</sup> *Idem.*

<sup>45</sup> Carboneau, H., St-Onge, M., Duquette, M-M, Gilbert, A. (2017), *op. cit.*

ajoute : « Oui, j'ai du plaisir dans ce groupe-là. Et même on fait des sorties entre nous. Tu deviens ami. Tu vas à la fête à quelqu'un, non-officiel. C'est du social. Même, j'implique mon mari là-dedans, et il est devenu ami avec plusieurs non-voyants. »

De même, les participants à l'étude sur les ateliers créatifs soulignent l'importance de se sentir acceptés dans le groupe comme le montrent ces extraits « C'était le fun, c'était plaisant, on parlait toutes ensemble », « Ça m'a fait du bien que personne ne me jugeait ou me fixait » et « Ben c'est important de voir d'autre monde, on découvre d'autres personnes, qui nous rejoignent aussi. »

Les résultats de l'étude sur une pratique inspirante en camp de jour viennent appuyer l'importance de la qualité des relations sociales réciproques dans une perspective d'inclusion. En effet, cette étude montre que la qualité de l'engagement mesurée dans ce projet était généralement positive, étant qualifiée d'esprit d'équipe dans 51,8 % des périodes d'observation. De plus, cette étude révèle l'existence d'un lien fort et significatif entre l'appartenance sociale et l'expérience significative.<sup>46</sup>

Des participantes de l'étude sur les parcs urbains soulignent que l'expérience de la journée dans le cadre du projet les a incitées à y retourner et à passer un bon moment en famille : « Mais dans l'ensemble on a été agréablement surpris. On est retourné une coupe de fois avec les enfants, deux ou trois fois certains, on a pique-niqué, on s'est amusé tellement qu'on s'est pas baigné. Les enfants aimaient tellement les jeux puis le bateau<sup>47</sup>. »

### *Opportunités de mobiliser son potentiel*

La troisième composante concerne l'opportunité pour une personne de pouvoir mobiliser ses potentiels au travers d'une pratique de loisir signifiante<sup>48</sup>. Dans le cadre de l'étude sur les déterminants de la pratique d'activités physiques en milieu scolaire, selon un directeur « c'est ... la possibilité de..., de se réaliser là-dedans ... la possibilité de trouver des sensations qui n'ont pas au quotidien la chance toujours de vivre ... j'prends l'exemple de la piscine ... c'est leur activité préférée ... pis la raison est simple c'est parce, c'est des sensations qui vivent pas souvent dans leur vie. » Trouver une activité physique adaptée au potentiel du jeune est central ici pour développer son intérêt à participer. Un jeune explique : « Le soccer j'aime moins ça parce que peux pas l'faire. J'aime la salle cardio parce que peux l'faire, t'es capable de le faire<sup>49</sup>. »

Dans le cadre de l'étude sur le plein air adapté, un participant exprime comment le fait de savoir manœuvrer un voilier lui procure un épanouissement : « J'ai pogné la

<sup>46</sup> Carbonneau, H. (2019), *op. cit.*

<sup>47</sup> Carbonneau, H., Miaux, S., Gilbert, A., Poldma, T., LeDorze, G., Mazer, B. (2018), *op. cit.*

<sup>48</sup> <https://youtu.be/niGUQxaby5U>.

<sup>49</sup> Carbonneau, H., Roult, R., Duquette, M-M, et Belley-Ranger, E. (2017), *op. cit.*

piqûre tout de suite. Moi le sentiment de liberté que j'ai éprouvé, le fait qu'il n'y en a plus de handicaps. Hey, je suis capable de faire de la voile, je suis capable de revirer de bord ! Je n'ai même plus les capacités de conduire une auto, mais j'ai les capacités de conduire un voilier, yes !<sup>50</sup> »

Dans le cadre de l'étude sur une approche inspirante en camp de jour, les données quantitatives montraient que 67,1 % des jeunes étaient actifs ou très actifs lors des périodes d'observation. Pour 87,1 % du temps, l'activité pratiquée permettait un équilibre entre les défis et compétences des jeunes, contribuant ainsi à mobiliser leur potentiel. Par ailleurs, au sein de la même étude, on observait des liens forts et significatifs entre l'engagement psychologique et l'expérience significative. Les données qualitatives confirment l'importance de pouvoir participer activement. Un parent raconte « la mienne [parlant de sa fille] elle a de la difficulté à faire un sport de groupe. Mais en ayant [...] son accompagnatrice à côté d'elle, ben elle est capable d'aller jouer [...], elle a été capable de jouer au bébé clin d'œil. Ben elle arrive chez nous, aye c'est une réussite là. [...] Elle est heureuse »<sup>51</sup>.

Un participant à l'étude sur les ateliers créatifs ajoute qu'il importe pour les animateurs de « prendre un certain temps de demander à l'autre personne quels sont ses problèmes et que, dans son approche, il en tienne compte<sup>52</sup>. » Une participante explique comment le fait d'avoir participé avec succès aux ateliers d'artisanat lui a donné confiance en ses capacités : « Aujourd'hui, à cause de ce que j'ai vécu [la participation dans le projet], quand il y a d'autres activités à d'autres endroits, ben j'ai pas peur d'y aller, j'y vais. »

#### 4. Pistes de réflexion pour soutenir l'expérience inclusive

L'importance de l'accès à des activités signifiantes est un premier élément qui se dégage de l'analyse croisée des cinq études considérées dans la présente démarche<sup>53</sup>. L'apport de telles pratiques pour le développement optimal des individus a été largement démontré par plusieurs chercheurs<sup>54-55-56-57</sup>. Parmi les trois composantes de l'expérience inclusive, l'accessibilité physique, bien que maintes fois prônée dans les politiques publiques, demeure un enjeu. Cela implique de se soucier de l'accès géographique, de l'accès aux infrastructures, de la facilité

<sup>50</sup> Carbonneau, H., St-Onge, M., Duquette, M-M, Gilbert, A. (2017), *op. cit.*

<sup>51</sup> Carbonneau, H. (2019), *op. cit.*

<sup>52</sup> Poulin, V., et al. (2021), *op. cit.*

<sup>53</sup> [https://youtu.be/py\\_24hb9o0w](https://youtu.be/py_24hb9o0w).

<sup>54</sup> Caldwell et Faulk, 2013;

<sup>55</sup> Freire, T. (2018), « Leisure and positive psychology : Contributions to optimal human functioning », *The Journal of Positive Psychology*, vol. 13, n° 1, DOI : 10.1080/17439760.2017.1374445, pp. 4-7.

<sup>56</sup> Kleiber et McGuire (2016), *op. cit.*

<sup>57</sup> King, G., Gibson, B. E., Mistry, B. et als. (2014), « An integrated methods study of the experiences of youth with severe disabilities in leisure activity settings : the importance of belonging, fun, and control and choice », *Disability and Rehabilitation*, vol. 36, n° 19, DOI : <http://dx.doi.org/10.3109/09638288.2013.863389>, pp. 1626-1635.

d'y circuler mais également de la possibilité d'utiliser les espaces. Des pratiques inspirantes sont certes de plus en plus mises d'avant, et ce, pour une diversité d'infrastructures (centres culturels, piscines, modules de jeux, etc.), poursuivre la sensibilisation voire la formation des décideurs face à cet enjeu demeure d'actualité. La notion d'accès inclusif est mise en avant pour décrire les démarches visant à réduire ou éliminer les obstacles environnementaux qui limitent la participation sociale<sup>58-59</sup>.

L'analyse transversale fait aussi ressortir la valeur du fait de soutenir l'accès à des pratiques propices à mobiliser les potentiels des personnes, ce qui correspond à la seconde composante de l'expérience inclusive de loisir. Cela commande non seulement d'adapter les activités mais aussi de développer des programmations inclusives. Plusieurs chercheurs font aussi valoir la nécessité de soutenir une pratique propice à mobiliser les forces des personnes en situation de handicap<sup>60-61</sup>. L'absence d'une participation active dans l'activité peut même devenir délétère pour ces personnes<sup>62</sup>. Par conséquent, la formation du personnel des organisations de loisir est importante dans cette perspective<sup>63</sup>.

La troisième composante de l'expérience inclusive de loisir concerne le développement de liens significatifs et réciproques. De tels liens ressortent comme centraux pour la qualité de l'expérience. Plusieurs chercheurs ont d'ailleurs longuement démontré le potentiel du loisir inclusif pour permettre le développement d'un sentiment d'appartenance, ce qui constitue un besoin fondamental pour toute personne<sup>64-65</sup>. Plus que la formation du personnel, la mise en place d'approches pour soutenir l'acquisition de savoir-faire et de savoir-être dans une visée inclusive par les diverses personnes présentes dans la communauté demeure essentielle<sup>66-67-68</sup>. De telles mesures sont à promouvoir pour mener au développement de sociétés plus inclusives.

## Conclusion

La participation pleine et entière des personnes en situation de handicap représente une voix propice à soutenir leur développement optimal et leur qualité de vie. Cela

---

<sup>58</sup> <https://ripph.qc.ca/formations/formation-quebec/acces-inclusif-2/>.

<sup>59</sup> <https://espacemuni.org/programmes/acces-inclusif/>.

<sup>60</sup> Anderson et Heyne (2016), *op. cit.*

<sup>61</sup> Dattilo (2021), *op. cit.*

<sup>62</sup> Haegele, Kirk, Holland et Zhu (2021), *op. cit.*

<sup>63</sup> Šiška et al. (2018), *op. cit.*

<sup>64</sup> Devine, M. A. (2021), *op. cit.*

<sup>65</sup> Fortune, D., Lord, J., Walker, E., Froehlich, S. (2021), « Enhancing belonging within community leisure settings », *Loisir et Société - Society and Leisure*, vol. 44, n° 2, pp. 218-232.

<sup>66</sup> Anderson, L. (2020), « Leisure education from an ecological perspective : inclusion and advocacy in community leisure », *Leisure/Loisir*, vol. 44, n° 3, pp. 353-373.

<sup>67</sup> Dattilo, J. (2018). « An Education Model to Promote Inclusive Leisure Services », *Journal of Park and Recreation Administration*, vol. 36, pp. 177-195.

<sup>68</sup> Dattilo, J. (2021), « Creating a path to inclusion : Educating practitioners to provide inclusive leisure services », *Loisir et Société/Society and Leisure*, vol. 44, n° 2, pp. 182-197.

nécessite d'aller au-delà de l'intégration à un lieu ou à un groupe. Pour trop souvent en n'être que spectateurs du vécu des autres. La liberté de choix, tant de l'activité que des lieux de pratique, ainsi que la possibilité de mobiliser son potentiel et de développer des relations significatives et réciproques sont nécessaires pour mener à une réelle expérience inclusive pour les personnes en situation de handicap. Par le biais de cet article, nous avons voulu montrer comment la réalisation d'études dans un partenariat entre la recherche scientifique et les milieux de pratiques est porteuse pour contribuer à développer des pratiques bénéfiques à soutenir une expérience inclusive de loisir pour tous.

Certes, l'analyse des cinq études confirment la valeur et la portée du cadre conceptuel de l'expérience inclusive de loisir. Toutefois, force est de constater que beaucoup de travail reste à faire pour optimiser l'accès à une telle expérience. Des efforts demeurent nécessaires tant sur le plan de la recherche que de l'intervention pour comprendre plus finement les facteurs déterminants pour soutenir le développement d'une offre de loisir propice à permettre une expérience inclusive.

Le mot de la fin est laissé à Annie-Kim Charest-Talbot, auteure-interprète elle-même en situation de handicap, avec son slam « Je patine », qui exprime bien l'importance et la portée de soutenir l'expression du potentiel de chacun<sup>69</sup>.

### **JE PATINE**

Une vie tissée de dentelle noire et blanche, on me dit fragile.  
Moi, j'entends plutôt agile !!!

J'enfile mes patins, pas pour monter une chorégraphie sur la glace, plutôt pour danser avec mes spasmes, me sortir de mon marasme et vivre encore plus fort que dans mes fantasmes.

Pour laisser ma trace, je patine dans toutes les directions, change de trajectoire, crée mon espace, glisse sur la glace.

Sans avoir peur de tomber ou d'être décoiffée dans ma grande robe à paillettes et surtout de montrer que personne n'est parfait...

Se relever, continuer de patiner sans jamais écouter ceux qui me crient que je viens de chuter, que je vais perdre des points au fil d'arrivée.

Parce que ma vie c'est moi qui vais la chorégraphier. L'important c'est la fierté que je vais avoir gagnée.

---

<sup>69</sup> <https://youtu.be/WYhzjn9TTNc>.

J'aiguise toujours mieux les lames de mes mots pour montrer mon âme pour continuer de faire brûler la flamme.

Je ne laisse pas mes rêves sur la glace, je patine pour célébrer ma place.

Je patine et travaille fort dans tous les coins surtout quand on dit que ça ne sert à rien.

Parce que moi seule sais ce que j'accomplirai demain !!!

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Anderson, L. (2020), « Leisure education from an ecological perspective : inclusion and advocacy in community leisure », *Leisure/Loisir*, vol. 44, n° 3, pp. 353-373.

Anderson, L., Heyne, L. (2016), « Flourishing through leisure and the Upward Spiral Theory of Lifestyle Change », *Therapeutic Recreation Journal*, vol. 50, n° 2, pp. 118-137.

Badia, M., Orgaz, M. B., Verdugo, M. A., Ullán, A. M. (2013), « Patterns and determinants of leisure participation of youth and adults with developmental disabilities », *Journal of Intellectual Disability Research*, vol. 57, n° 4, pp. 319-332.

Bruno, N., Richardson, A., Kauffeldt, K. D. et als. (2022), « Exploring experiential elements, strategies and outcomes of quality participation for children with intellectual and developmental disabilities : a systematic scoping review », *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, vol. 35, n° 3, DOI : doi.org/10.1111/jar.12982, pp. 691–718.

Carboneau, H. (2019), « Rapport de recherche : Projet ‘Des vacances qui font du bien’, une recherche participative : Partie évaluation de programme », Rapport de recherche soumis à l’OPHQ, UQTR.

Carboneau, H., Cantin, R. & St-Onge, M. (2015). « Pour une expérience de loisir inclusive », *Bulletin de l’Observatoire québécois du loisir*, vol. 12, n° 11.

Carboneau, H., Johnson, A., Reichhart, F. (2021), « The inclusive leisure experience beyond the adapted or inclusive leisure dichotomy », *Loisir et Société/Society and Leisure*, vol. 44, n° 2, DOI : 10.1080/07053436.2021.1935425, pp. 137-143.

Carboneau, H., Miaux, S., Gilbert, A., et als. (2018), *Laboratoire vivant sur l’expérience inclusive de plein air en parc urbain : rapport de recherche*, UQTR.

Carboneau, H., Roult, R., Duquette, M-M, Belley-Ranger, E. (2017, June 30), « The Determining Factors in School Contexts Which Lead to Active Lifestyles among Younger Generations with Disabilities », *International Journal of Applied Sports Sciences*, vol. 29, n° 1.

Carboneau, H., St-Onge, M., Duquette, M.-M., Gilbert, A. (2017), *Projet expérience de plein air accessible : Rapport final*, Laboratoire en loisir et vie communautaire, UQTR.

Condie, G. A. (2021), « Exploring the personal and social aspects of individuals with physical disabilities' leisure experiences : experiencing leisure but as an individual person », *Leisure Studies*, vol. 40, n° 3, DOI : doi.org/10.1080/02614367.2020.1843691, pp. 363–377.

Conseil Québécois du Loisir (2007), *Cadre de référence pour l'accessibilité au loisir : Guide pour l'analyse de l'accessibilité au loisir*, Montréal : Conseil Québécois du Loisir.

Dattilo, J. (2018). « An Education Model to Promote Inclusive Leisure Services », *Journal of Park and Recreation Administration*, vol. 36, pp. 177-195.

Dattilo, J. (2021), « Creating a path to inclusion : Educating practitioners to provide inclusive leisure services », *Loisir et Société/Society and Leisure*, vol. 44, n° 2, pp. 182-197.

Dattilo, J. (2021), *Inclusive Leisure Services*, 5th Ed. Urbana, IL : Sagamore-Venture.

Devine, M. A. & Parr, M. G. (2008). « “Come on in, but not too Far :” Social Capital in an Inclusive Leisure Setting », *Leisure Sciences : An Interdisciplinary Journal*, vol. 30, n° 5, p. 391- 408.

Devine, M. A. (2021), « Inclusive leisure for individuals with disabilities : consideration of the case for social justice », *Loisir Et Société / Society and Leisure*, vol. 44, n° 2, pp. 171-181.

Fortune, D., Lord, J., Walker, E., Froehlich, S. (2021), « Enhancing belonging within community leisure settings », *Loisir et Société - Society and Leisure*, vol. 44, n° 2, pp. 218-232.

Freire, T. (2018), « Leisure and positive psychology : Contributions to optimal human functioning », *The Journal of Positive Psychology*, vol. 13, n° 1, DOI : 10.1080/17439760.2017.1374445, pp. 4-7.

Haegele, J. A., Kirk, T. N., Holland, et als. (2021), « “The rest of the time I would just stand there and look stupid” : access in integrated physical education among adults with visual impairments », *Sport, Education & Society*, vol. 26, n° 8, pp.862-874.

Kang, L.-J., Palisano, R. J., King, G. A., Chiarello, L. A. (2014), « A multidimensional model of optimal participation of children with physical disabilities », *Disability and readaptation*, vol. 36, n° 20, DOI : <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.863392>, pp. 1735-1741.

King, G., Gibson, B. E., Mistry, B. et als. (2014), « An integrated methods study of the experiences of youth with severe disabilities in leisure activity settings : the importance of belonging, fun, and control and choice », *Disability and Rehabilitation*, vol. 36, n° 19, DOI : <http://dx.doi.org/10.3109/09638288.2013.863389>, pp. 1626-1635.

- Kleiber, D. A., & McGuire, F. A. (2016), *Leisure and human development*, Champaign : Sagamore
- Labbé, D., Miller, W.C., Ng, R. (2019), « Participating more, participating better : Health benefits of adaptive leisure for people with disabilities », *Disability and health journal*, vol. 12, n° 2, pp. 287-295.
- Mobily, K. & Johnson, A. (2021), « Disability, belonging, and inclusive leisure », *Loisir et Société / Society and Leisure*, vol. 44, n° 2, DOI :10.1080/07053436.2021.1935429, pp. 144-154.
- Pagán, R. (2015), « How do leisure activities impact on life satisfaction? Evidence for German people with disabilities », *Applied Research in Quality of Life*, vol. 10, n° 4, pp. 557-572.
- Poulin, V., Carbonneau, H., Mostefa-Kara, L., et als. (2021), *Déterminants d'une expérience inclusive de loisir en ateliers créatifs : le cas des bibliothèques de Montréal. Rapport de recherche*, Société Inclusive et Laboratoire interdisciplinaire de recherche sur l'expérience inclusive de loisir (LIREIL), UQTR.
- Powrie, B., Kolehmainen, N., Turpin, M. et als. (2015), « The meaning evidence of leisure for children and young people with physical disabilities : a systematic synthesis », *Dev Med Child Neurol*, vol. 57, n° 11, pp. 993-1010.
- Raymond, É. (2019), « The challenge of inclusion for older people with impairments : Insights from a stigma-based analysis », *Journal of Aging Studies*, vol. 49, pp. 9-15.
- Šiška, J., Beadle-Brown, J., Káňová, Š., Šumníková, P. (2018), « Social inclusion through community living : Current situation advances and gaps in policy practice and research », *Social Inclusion*, vol. 6, n° 1, pp. 94-109.
- Stumbo, N.J., Wang, Y., Pegg, S. (2011), « Issues of access : what matters to people with disabilities as they seek leisure experiences », *World Leisure Journal*, vol. 53, n° 2, DOI : 10.1080/04419057.2011.580549, pp. 91-103.
- Tepavicharov, N. K., Christensen, J. R., Møller, T. et als. (2022), « “Moving on to an Open World” : A Study of Participants’ Experience in Meaningful Activities and Recovery (MA&R) », *Occupational Therapy International*, pp. 1-12.