

## DANS CETTE ÉDITION

- Les olympiques spéciaux jeux d'invitation pour les jeunes
- **Le jeu trouve un moyen :**  
L'initiative « Jumpstart » et nos recherches derrière
- **La boîte à outils des capacités :**  
Qu'est-ce que c'est et comment puis-je l'utiliser
- Les points saillants de notre deuxième **réunion du comité consultatif des familles**
- **À la recherche des jeunes :** nous voulons entendre vos histoires



## LES OLYMPIQUES SPÉCIAUX 2019 JEUX D'INVITATION POUR LES JEUNES

### Unir le monde

Les jeux invitation 2019 d'olympiques spéciaux Ontario ont eu lieu à Toronto du 14 à 17 mai. Les jeux des jeunes ont accueilli 2,000 jeunes athlètes internationaux et ont accueilli des équipes unifiées et traditionnelles dans cinq sports : les athlétiques, le basketball, la pétanque, le hockey en salle et le soccer.



L'équipe de CDPD adaptée aux familles a participé aux Jeux des jeunes en tant que bénévoles et chercheurs !

Sous la direction du Dr. Kelly-Arbour Nicitopoulous, nous avons exploré les expériences des athlètes participant aux jeux. Nous partagerons plus sur nos recherches dans un prochain bulletin.

***Félicitations à tous les athlètes qui ont participé aux jeux !***



Prêt, partez, tirez ! \*



L'équipe se blottit devant un match de basketball unifié. \*



Krystn Orr (ci-dessus) et Ritu Sharma (ci-dessous) effectuant des enquêtes auprès des athlètes. \*



Les étudiants diplômés du Dr. Rebecca Bassett-Gunter ont fait du bénévolat pour les jeux.

\*Les photos prises par Seyran Mammadov

# Perception des capacités

## LE PROJET TERRAIN DE JEU INCLUSIVE DE « JUMPSTART » ET NOTRE RECHERCHE D'APPUI

Les organismes de bienfaisance « Jumpstart » de Canadian Tire ont entrepris de créer des terrains de jeux accessibles partout au Canada ! Enraciné dans les principes de la conception universelle, l'objectif de « Jumpstart » est de créer une nouvelle norme d'inclusion en créant des espaces accessibles où les enfants de toutes capacités peuvent profiter de jouer ensemble. Au moins un terrain de jeux sera construit dans chaque province et territoire. Certaines aires de jeux sont déjà ouvertes !



Les rampes double-largeur permettent aux fauteuils roulants de rouler côté à côté et offrent suffisamment d'espace pour changer de direction



Les sièges-baquets offrent un soutien supplémentaire aux enfants qui ont besoin d'un soutien du tronc lors de leur balancement.



**OUVERTURE DES  
JEUX DE TERRAIN  
PRINTEMPS 2019**

Calgary, AB  
Toronto, ON  
Prince Albert, SK



Les glissières à roulettes offrent une expérience tactile et auditive. Pour les enfants avec des implants cochléaires, il élimine l'électricité statique



Des zones calmes sont disponibles pour les enfants ayant des défis sensoriels pour créer un environnement apaisant

**TERRAINS DE  
JEUX OUVERTS  
DÈS L'AUTOMNE**

Charlottetown, PE  
Winnipeg, MB

**LA RECHERCHE :** Il est essentiel de concevoir ces aires de jeux à l'aide d'une approche fondée sur des preuves. Nos chercheurs du CDPP entreprennent une évaluation de ces terrains de jeux pour s'assurer qu'ils sont mis en œuvre à travers une lentille de « conception pour handicap ». Cette recherche comprendra les étapes suivantes :

Découvrez comment les terrains de jeux « Jumpstart » sont vécus par :

- (1) Les enfants handicapés et non handicapés
- (2) Les parents/les soignants,
- (3) Les professionnels de la réadaptation et de l'éducation



Évaluer l'impact des terrains de jeux sur les jeux extérieurs et la qualité de la participation des familles des enfants handicapés



Utiliser les preuves recueillies et les leçons tirées du programme « Jumpstart » pour informer les lignes directrices de conception de terrains de jeux pour les futures initiatives de jeux accessibles



## LA BOÎTE À OUTILS DES CAPACITÉS : UNE RESSOURCE POUR LES PARENTS D'ENFANTS ET DE JEUNES HANDICAPÉS

Nous sommes ravis de partager avec vous la boîte à outils des capacités ! Cette ressource fondée sur des données probantes est centrée sur les parents et fournit des variations qui peuvent être apportées aux Lignes directrices canadiennes sur les mouvements de 24 heures pour les modèles de mouvements uniques des enfants et des jeunes de toutes capacités.

La Boîte à outils des capacités a été créée avec la participation des parents et le soutien d'organisations telles que le CDPP, « the Canadian Society for Exercise Physiology », « ParticipACTION », « Healthy Active Living and Obesity Research Centre », « Canucks Autism » et « the Active Living Alliance for Canadians with a Disability ». Pour la version complète, visitez : <https://cdpp.ca/resources-and-publications/ability-toolkit>

### Quelles sont les directives de mouvement sur 24 heures ?

Pour des bienfaits optimaux pour la santé, les enfants et les jeunes âgés de 5 à 17 ans) devraient viser :

#### TRANSPIRER

##### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE À VIGOREUSE

Une accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique modérée à vigoureuse impliquant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques vigoureuses et des activités de renforcement musculaire et osseux doivent chacun être incorporées au moins 3 jours par semaine

#### ÉTAPE

##### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE LÉGÈRE

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques légères structurées et non structurées.

#### LE SOMMEIL

##### LE SOMMEIL

9 à 11 heures de sommeil ininterrompu par nuit pour les enfants âgés de 5 à 13 ans et 8 à 10 heures de sommeil par nuit pour les jeunes âgés de 14 à 17 ans, avec des heures de coucher et de réveil constantes.

#### S'ASSEOIR

##### COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Pas plus de 2 heures par jour d'écrans récréatifs ; Limitez la position assise inactive pendant de longues périodes.

#### Comment mon enfant peut-il TRANSPIRER ?

- "Transpirer" représente des activités qui nécessitent un effort physique et qui font que votre enfant se sent fatigué et respire plus fort que d'habitude. La transpiration réelle n'est pas requise.
- Exemples : pratique de sports, danse, natation, vélo, arts martiaux

#### Comment peut mon enfant ÉTAPE ?

- « ÉTAPE » fait référence à une activité physique légère. Le mouvement de n'importe quelle partie du corps compte ! Un pas réel n'est pas requis.
- Exemples : marche lente, tâches ménagères, yoga, roulage facile.

#### Comment puis-je adapter les directives pour mon enfant ?

- Simplement jouer ! L'activité physique ne signifie pas nécessairement faire du sport ou aller au gymnase
- Les positions assises ne sont pas toujours sédentaires. Par exemple, le basketball en fauteuil roulant compte comme activité physique
- La marche et le roulage sont une excellente source d'activité physique
- Votre enfant n'a pas à effectuer tous ses mouvements à la fois même de courtes pauses sont excellentes !
- De nombreuses activités peuvent être légèrement modifiées pour permettre la participation à travers un large éventail de capacités
- Il peut être utile d'utiliser un équipement adapté pour répondre à des besoins de capacités uniques

# Un bulletin pour promouvoir les modes de vies actifs pour les enfants handicapés

## FAITS SAILLANTS DE NOTRE DEUXIÈME RÉUNION DU COMITÉ CONSULTATIF DES FAMILLES

L'objectif de cette réunion était de construire des espaces de jeu inclusifs et accessibles. Les parents ont fait des recommandations sur ce qu'ils pensent être important.

L'accessibilité ne peut pas être une réflexion après coup ! Les familles doivent être consultées lors de la planification et de la conception des aires de jeux accessibles pour s'assurer qu'elles sont sûres et inclusives. Souvent, des besoins ne sont pas satisfaits car il n'y a pas de processus de consultation. Cela doit changer !

L'intégration des **chefs de jeux formés dans l'espace de jeu** peut être un moyen d'enseigner aux enfants les compétences pour **faciliter plus de possibilités de jeu**. Par exemple, apprendre aux enfants à jouer à des jeux avec les autres.

La zone environnante doit également être accessible ! Un parent a parlé des difficultés d'accès au terrain de jeu (Ex. Surfaces inégales)

Les parents recherchent des espaces de jeu flexibles, faciles et à faible coût.

Les parents veulent voir leurs enfants jouer et s'engager.

### Nous cherchons à développer notre comité consultatif de famille !

Nous encourageons les **parents et les jeunes** qui souhaitent partager leurs **réflexions et leurs idées** sur ce qui compte pour eux en matière de recherche sur l'activité physique pour les enfants handicapés à participer ! Si vous souhaitez devenir membre du comité consultatif de la famille du CDPP, veuillez contacter Dre Jennifer Leo à [jennifer.leo@ualberta.ca](mailto:jennifer.leo@ualberta.ca).

**PLEINS FEUX SUR LES JEUNES** Si vous êtes un enfant ou un jeune handicapé, nous aimerions partager vos expériences liées à l'activité physique (bonnes ou moins bonnes). Bien sûr, nous pouvons vous assurer que vous restez anonyme et qu'aucune information d'identification n'est incluse. Si vous souhaitez partager une expérience dans un prochain bulletin, veuillez contacter Ritu Sharma à [ri.sharma@mail.utoronto.ca](mailto:ri.sharma@mail.utoronto.ca).

**Participez à la recherche !** Si vous êtes un enfant ou un jeune handicapé, ou un parent d'un enfant ou un jeune handicapé, pensez de participer à notre recherche. Veuillez contacter Ritu Sharma à [ri.sharma@mail.utoronto.ca](mailto:ri.sharma@mail.utoronto.ca).

## TOURNEZ VERS L'AVENIR...

Voici un bref aperçu des priorités à venir de l'équipe de sport et d'exercice axée sur la famille du CDPP :

- Planifiez pour bouger : donner aux enfants les outils nécessaires pour devenir actifs
- Gérer le stress de retourner à l'école et de rester actif
- Les conclusions préliminaires de notre recherche sur les terrains de jeux « Jumpstart »
- Suivez le Projet canadien sur la participation sociale de personnes en situation de handicap sur Twitter @CanDisParPro pour des mises à jour sur les dernières recherches, politiques et initiatives en matière de handicap



cdpp

Canadian Disability Participation Project  
Le projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap

Publié par l'équipe de sports et d'activités du projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap adaptée aux familles (CDPP)

Pour des enquêtes générales sur le bulletin de l'équipe de sports et d'activités du CDPP adaptée aux familles, veuillez contacter Ritu Sharma ([ri.sharma@mail.utoronto.ca](mailto:ri.sharma@mail.utoronto.ca))