



# Association québécoise de voile adaptée



**Manuel d'information  
destiné aux bénévoles**

**Chapitre de Pointe-Claire**

# TABLE DES MATIÈRES

Notre mission	3
Nos objectifs	3
Nos programmes	3
Nos marins	4
Nos bateaux	5
Notre équipe	6
Financement	7
Faire du bénévolat auprès de l'AQVA	7
Les rôles de nos bénévoles	8
Sensibilisation aux personnes handicapées	14

# Bienvenue à bord!

## Notre mission

---

*Donner l'occasion aux personnes ayant des limitations physiques et (ou) des déficiences sensorielles importantes d'améliorer leur qualité de vie et leur intégration dans la communauté en apprenant à faire de la voile de façon autonome.*

## Nos objectifs

---

- Contribuer, à court, moyen ou long terme, au processus de réadaptation des personnes ayant des limitations physiques et (ou) des déficiences sensorielles.
- Augmenter l'estime de soi et la confiance en pouvant participer de façon indépendante à une activité récréative.
- Prévenir l'isolement social de certaines de ces personnes en les faisant participer aux activités sociales de l'association.
- Accroître la sensibilisation du public à un éventail de possibilités offertes aux personnes ayant une déficience leur permettant de participer à un sport souvent considéré inaccessible.

## Nos programmes

---

*Programme récréatif* : programme conçu pour les personnes qui désirent se détendre sur l'eau, par exemple, dans le cadre d'un prolongement d'un programme de réadaptation.

*Programme d'apprentissage de la voile* : programme conçu pour les personnes qui cherchent à accroître leurs connaissances et leurs aptitudes en matière de voile; une version adaptée du programme VoileCAN de Voile Canada est offerte.

*Programme d'apprentissage de la course* : programme conçu pour les marins qui désirent parfaire leurs compétences et satisfaire leur esprit de compétition! Trois séances de formation ont lieu chaque semaine et les marins peuvent également participer à la régates de la Coupe du Québec de l'AQVA et à des régates à l'extérieur.

*Sorties de groupes* : Nous recevons également des groupes de marins, venant entre autres d'écoles spécialisées, de camps de jour d'enfants ou de groupes de soutien d'adultes ayant des limitations physiques ou des déficiences sensorielles.

Les programmes de l'AQVA se déroulent sept jours sur sept. Les marins doivent réserver leurs sorties. Chaque sortie, qu'elle soit récréative ou dans le cadre d'apprentissage de la voile, dure environ 1,5 heure et le marin est accompagné par un instructeur (employé de l'AQVA) ou un compagnon ou compagne de voile (bénévole de l'AQVA). Les entraînements à la course ont lieu les lundis et jeudis en soirée, ainsi que les samedis matins et durent environ quatre heures. L'inscription annuelle est de 15 \$. Chaque sortie récréative et chaque session du programme d'apprentissage de la voile coûtent 15 \$. Participer à un entraînement à la course coûte 25 \$.

La première fois qu'une personne vient faire de la voile, un(e) ergothérapeute bénévole de l'AQVA évalue ce marin pour établir la manière la plus sécuritaire de se rendre sur le quai, d'embarquer et de débarquer du bateau et si le marin doit utiliser le système d'assistance électronique; il examine également ses besoins afin

de trouver les positions adéquates pour manœuvrer le bateau. Certains marins peuvent facilement embarquer et débarquer des bateaux, mais bon nombre d'entre eux doivent être transférés de leurs fauteuils roulants au bateau, et vice-versa, à l'aide d'un système de lève-personne fonctionnant à batteries.

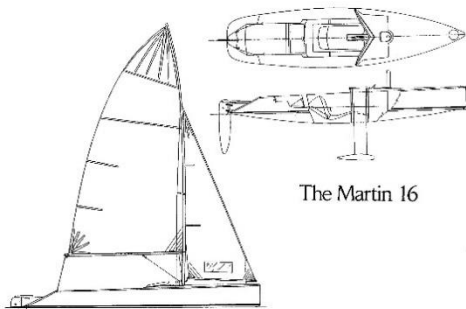
## Nos marins

---

Certains de nos marins sont handicapés depuis leur naissance, que ce soit à cause d'une maladie ou d'un accouchement difficile. D'autres le sont devenus plus récemment, à la suite d'un accident ou d'un AVC. D'autres encore font face à des maladies dégénératives, comme la sclérose en plaques. Pour certains, l'AQVA représente un retour à un sport qu'ils aiment, mais avaient abandonnés suite à des circonstances hors de leur contrôle. Bon nombre d'entre eux pensaient ne jamais faire de la voile et sont agréablement surpris! Cependant, la grande partie d'entre eux (ou elles) sont des novices et simplement excité(e)s de connaître un sport aussi passionnant et libérateur, particulièrement lorsque, pour une des rares fois dans une semaine, on peut quitter son fauteuil roulant, déambulateur ou autre aide à la marche pour explorer à sa guise les eaux du Lac Saint-Louis. (Voir également page 14 : Sensibilisation aux personnes handicapées)



### Le Martin 16



Le Martin 16 est un bateau à quille, qui ressemble, selon certains, à un dériveur. Il est facile à diriger et agréable à manœuvrer par vents légers. Sa principale caractéristique de sécurité est qu'il est équipé d'une quille de 150 kg (330 livres); donc, impossible de chavirer! Le plan du cockpit est astucieusement conçu pour répondre aux besoins des personnes à mobilité réduite. Le barreur s'installe sur un siège face à la barre du gouvernail (du style « joystick ») et devant les deux écoutes faciles d'accès. Toutes les autres adaptations, le hale-bas, le cunningham, la bosse d'empointure, le bouchain sont aussi facilement accessibles.

Les marins qui n'ont ni le plein usage ni la force d'utiliser leurs bras ou leurs mains peuvent se servir du système d'assistance électronique. On peut facilement installer un système de contrôle à manette. Il est petit et se manœuvre presque sans effort; il s'agit d'une manette semblable à celle que l'on retrouve sur les jeux vidéo, avec laquelle on peut manœuvrer le bateau d'un simple touché du doigt, vers la droite ou la gauche pour serrer ou desserrer les voiles et vers l'avant ou l'arrière, pour contrôler la direction du voilier.



Croyez-le ou non, il est possible d'adapter le bateau encore davantage. On peut diriger la barre en aspirant et en soufflant dans un tube; le système s'appelle « sip n' puff ». Comme le nom l'indique, au lieu de manœuvrer le gouvernail et les voiles avec les mains, le marin utilise son souffle. Le navigateur n'a qu'à simplement à aspirer ou à expirer doucement dans les pailles. Le gouvernail se tournera alors vers la droite ou la gauche pour diriger le bateau ou autrement le treuil se mettra en action pour serrer ou desserrer les voiles. Grâce à ce système sophistiqué impressionnant, les personnes les plus lourdement handicapées, paralysées à partir du cou, peuvent manœuvrer l'embarcation à leur guise.

## Le 2.4mR



Le 2.4mR est un bateau d'origine scandinave, conçu pour une personne non handicapée. Par contre, il convient particulièrement bien à la voile adaptée parce que le marin reste assis à sa place et toutes les manœuvres, comme diriger le voilier, orienter les voiles, etc., sont à la portée de la main. Les marins ayant ou non des handicaps font des compétitions entre eux sur un plan d'eau de haut niveau. Aux Jeux paralympiques, le 2.4mR est utilisé pour les compétitions solos. L'AQVA possède un 2.4mR.

## Notre équipe

---

Les instructeurs de voile de l'AQVA détiennent tous la certification de Voile Canada. Le coordinateur (ou coordonnatrice) s'occupe des réservations de sorties, tient la caisse et aide sur le quai. Un superviseur encadre le personnel et s'assure que tout fonctionne rondement.

Le conseil d'administration de l'AQVA se compose principalement de personnes handicapées qui sont également des participants à nos programmes.



## Financement

---

Nos revenus proviennent en partie des droits d'inscription et des sorties. La plus grande partie de notre budget est consacré aux salaires; nous recevons une aide financière du programme Emploi d'été du Gouvernement canadien ainsi que des programmes de soutien provinciaux et municipaux. Par conséquent, nous devons suppléer par des collectes de fonds pour payer les autres coûts tels les frais d'adhésion au yacht-club, les assurances, les réparations, etc. Nos principales collectes de fonds s'effectuent par le biais de notre tirage annuel qui est toujours un grand succès et par le tenue de la régates McAuslan et du Défi Sperry Top Sider en septembre de chaque année, une régates de soutien à notre mission organisée par des membres du Yacht Club Royal St-Laurent. Nous remercions Air Canada qui offre comme premier prix pour notre tirage deux billets d'avion gratuit et Sperry Top Sider qui est commanditaire principal de la régates McAuslan.

L'AQVA est un organisme de bienfaisance enregistré et émet des reçus à des fins d'impôt.

## Faire du bénévolat auprès de l'AQVA

---

Les activités de l'AQVA font grandement appel à des bénévoles. Elles n'auraient pas lieu sans eux qui nous aident à rendre opérationnel un programme de voile réussi et sécuritaire et ce, à tous les niveaux.

*Choisissez le niveau d'engagement qui vous convient.* Faites-nous savoir quel niveau d'engagement vous convient. Si vous devez nous aider une certaine journée, veuillez arriver à l'heure. Téléphonnez-nous un jour à l'avance si vous vous désistez.

*Responsabilité et assurance.* L'AQVA détient une assurance responsabilité civile générale de 5 millions de dollars. Comme la plupart des activités récréatives, il y a toujours un certain risque : des efforts physiques et la proximité de l'eau. Tous les participants doivent remplir et signer une renonciation de responsabilité

*Sécurité.* La sécurité des membres et des bénévoles de l'AQVA nous importe énormément. La connaissance des premiers soins à donner et la sensibilisation envers les personnes handicapées sont des atouts. En raison de la situation particulière de nos membres, il est possible que les nouveaux bénévoles soient soumis à une enquête de sécurité et à une vérification des références.

Grâce à vous, nous pouvons tous faire en sorte que la voile récréative et sportive soit accessible à tous qui, autrement, ne pourraient pas s'y adonner. Vous vous ferez de nouveaux amis, vivrez des moments mémorables et surtout, surtout, vous serez beaucoup appréciés.

Pour faire du bénévolat auprès de l'AQVA, veuillez téléphoner au 514-694-8021 ou envoyez un courriel à l'AQVA, à l'adresse électronique suivante : [aqva.reservation@gmail.com](mailto:aqva.reservation@gmail.com). Même si vous entendez un message enregistré, laissez un message, votre numéro de téléphone et votre disponibilité. Nous vous rappellerons ou vous enverrons un courriel pour confirmer votre engagement.

Si vous devez annuler votre engagement, veuillez nous donner au moins 24 heures d'avis et nous prendrons un nouveau rendez-vous.

Le point de rencontre des bénévoles est le bureau de l'AQVA, au hangar à bateaux du YachtClub de Pointe-Claire. L'adresse est : 1 , avenue Cartier Pointe Claire, QC H9S 4R3

## Les rôles de nos bénévoles

---

Nous avons différentes offres bénévolat. Dans tous les cas, la formation nécessaire pour accomplir la tâche vous sera donnée. Si vous ne savez pas quelle aide nous apporter, nous vous aiderons à choisir.



### *Compagnons et compagnes de voile*

Nombreux sont les participants qui ont peu d'expérience ou aucune expérience de la voile. Les participants ont besoin de compagnons de voile jusqu'au moment où ils reçoivent la certification de faire de la voile de façon autonome.

#### **Fonctions**

- Gréer le voilier et replier les voiles et les cordages.
- Aider à l'embarquement au Martin 16 et au débarquement.
- Accompagner le marin sur l'eau pour lui assurer une activité sécuritaire et agréable.

#### **Compétences préalables**

- Détenir le brevet Voile blanche III de Voile CAN ou une expérience équivalente.
- Être à l'aise et confortable sur de petits bateaux.

#### **Pré-requis**

- Être sensible aux personnes handicapées
- Savoir comment gréer le Martin 16 et replier les voiles et les cordages.
- Savoir manœuvrer un voilier.
- Savoir utiliser le lève-personne et les sangles pour transférer sécuritairement les marins du Martin 16.
- Connaître les protocoles de sécurité.

#### **Disponibilité**

- Être disponible deux heures continues, de la mi-journée à la soirée, du lundi au dimanche.
- Coordonner sa disponibilité auprès du gérant ou de l'instructeur de l'AQVA.





Le personnel et les marins expérimentés ont besoin d'aide pour gréer le voilier, replier les voiles et les cordages, embarquer et débarquer sécuritairement les marins.

### Fonctions

- Gréer le Martin 16, vérifier les équipements et s'assurer que tout est opérationnel.
- Aider à l'embarquement et au débarquement.
- Aider le marin à détacher la proue et les cordages et à quitter le quai sécuritairement.
- Amarrer sécuritairement le voilier au quai, à son retour.
- Replier les voiles et les cordages et les ranger ainsi que les équipements.

### Pré-requis

- Être sensible aux personnes handicapées.
- Savoir comment gréer le Martin 16, replier les voiles et les cordages.
- Savoir manœuvrer un voilier
- Savoir utiliser le lève-personne et les sangles pour transférer sécuritairement les marins du Martin 16.
- Connaître les protocoles de sécurité

### Disponibilité

- Être disponible deux heures continues, de la mi-journée à la soirée, du lundi au samedi.
- Coordonner sa disponibilité auprès du gérant ou de l'instructeur de l'AQVA.



TRANSFERT AVEC LÈVE-PERSONNE



## *Bénévoles à l'entretien de bateaux*

Les bateaux et les équipements nécessitent des entretiens préventifs pour assurer leur intégrité et leur longévité et qui permettent de prolonger la vie d'équipements dispendieux et indispensables. Cela permet de prévenir les accidents et de contribuer à offrir une saison de voile sécuritaire et agréable.

### **Fonctions**

- Effectuer l'entretien régulier et les petites réparations afin que tous les équipements et les systèmes soient fonctionnels.

### **Compétences préalables**

- Avoir des aptitudes en mécanique et dans l'utilisation des outils.
- Savoir réparer les petits bateaux.

### **Pré-requis**

- Être sensible aux personnes handicapées.
- Recevoir une formation sur place, sous la supervision de l'instructeur ou du directeur

### **Disponibilité**

- Au début de la saison, en mai, afin de préparer les bateaux entreposés durant l'hiver
- Avant et juste après la Coupe du Québec
- Avant et juste après les régates à l'extérieur
- À la fin de la saison, afin de préparer les bateaux à entreposer durant l'hiver
- Selon les besoins
- Coordonner sa disponibilité auprès du gérant ou de l'instructeur de l'AQVA.



## *Aide lors des événements sociaux*

L'AQVA organise bon nombre d'évènements tels le cinq à sept de l'ouverture de la saison, le barbecue annuel, la régata de la Coupe du Québec, le tirage, le souper de fin de saison ainsi que d'autres événements communautaires.

### **Fonctions**

- Aider à organiser et à animer ces évènements.
- Aider les participants au cours de ces évènements, échanger avec eux et servir les aliments et les boissons.

### **Compétences préalables**

- Être enthousiaste, avoir bon caractère et aimer s'amuser.

### **Pré-requis**

- Assister à la réunion préparatoire avant l'évènement, selon votre fonction.

### **Disponibilité**

- Être disponible pour ces évènements.
- Coordonner sa disponibilité auprès de la personne responsable de l'évènement de l'AQVA.



## *Adjoint(e) administratif(ve)*

Tout au long de l'année, l'AQVA a besoin d'aide pour de nombreuses tâches administratives.

### **Fonctions**

- Aider à maintenir les dossiers concernant les membres, les équipements, les commanditaires et les bénévoles.
- Aider à préparer des demandes de subventions destinées à des sociétés ou à des entreprises, à des fondations ou à des agences gouvernementales.
- Aider à préparer les bulletins, brochures et autres communications.
- Aider à traduire des textes de l'anglais au français et du français à l'anglais.

### **Compétences préalables**

- Avoir de l'expérience dans la gestion générale, la gestion de bases de données ainsi que des compétences informatiques pour utiliser Word, Excel, etc.
- Être à l'aise en français et en l'anglais est un atout.

### **Disponibilité**

- Effectuer différentes tâches administratives tout au long de l'année, selon les besoins.
- Coordonner sa disponibilité auprès du directeur de l'AQVA.



## *Bénévoles pour les régates à l'extérieur*

L'AQVA participe à des régates organisées par des programmes de voile adaptée à Toronto, Kingston, Nepean, Burlington (Vermont) et Lake George (New York), ainsi qu'à la Coupe Mobilité qui se tient chaque année dans un endroit différent du Canada. Pour nos marins, participer à des régates est important, tant pour la compétition que pour la socialisation. Nous avons besoin de bénévoles et de véhicules de remorquage (capacité de remorquage de 1000 à 2000 lb).

### **Fonctions**

- Aider à tirer les bateaux hors de l'eau, à replier les voiles et les cordages et à préparer les bateaux pour le transport en les attachant sécuritairement aux remorques.
- Vérifier la remorque : pression des pneus, chaînes, feux et roulements de roues.
- Amener les bateaux aux sites des régates et les ramener au lac d'attache.
- Aider à gréer les bateaux et à mettre à l'eau les bateaux.

### **Compétences préalables**

- Savoir gréer les bateaux, replier les voiles et les cordages, préparer les bateaux pour le transport et avoir des aptitudes en mécanique.
- Avoir de l'expérience dans le remorquage et conduire prudemment.

### **Pré-requis**

- Savoir gréer les voiliers et replier les voiles et les cordages et préparer les remorques pour un transport sécuritaire.

- Être habile et connaissant pour vérifier les équipements.
- Mettre à l'eau et hors de l'eau les bateaux avec une remorque et(ou)une grue.

#### Disponibilité

- Être disponible durant l'été à l'occasion de régates.
- Coordonner sa disponibilité auprès du gérant de l'AQVA.



### *Bénévole pour le Programme d'apprentissage de la voile*

L'AQVA offre un programme d'apprentissage de la voile menant à un brevet de VoileCAN.

#### Fonctions

- Enseigner de façon autonome ou aider le personnel à enseigner les bases de la voile.

#### Compétences préalables

- Détenir le brevet Voile blanche III de VoileCan ou l'équivalent.
- Avoir une grande connaissance de la théorie de la voile, notamment les allures, louvoyage, gréement, matelotage, nœuds, pièces et équipements du voilier. Connaître les protocoles de sécurité et les règlements de la Garde côtière canadienne.
- Être calme et pédagogue.

#### Pré-requis

- Être sensible aux personnes handicapées

#### Disponibilité

- Être disponible deux heures continues, un à deux soirs par semaine, durant la saison.
- Coordonner sa disponibilité auprès du directeur ou de l'instructeur de l'AQVA.



### *Bénévole pour le Programme d'apprentissage de la course*

L'AQVA offre le programme d'apprentissage de la course qui permet de bonifier les compétences en matière de voile de nos membres en tirant avantage des exercices en groupe et de pratiquer des courses avec d'autres compétiteurs et instructeurs expérimentés. Que ce soit pour améliorer les départs ou les virements, connaître d'autres stratégies, etc., nous aidons les adeptes de la voile à perfectionner leurs compétences et à être prêts pour la saison des régates.

#### Fonctions

- Servir de compagnon de voile à des compétiteurs inexpérimentés ou à des compétiteurs expérimentés qui nécessitent de l'aide pour participer à cette formation.
- Aider au gréement, à l'embarquement et au débarquement.

#### Compétences

- Avoir une expérience récente des courses de voiliers.
- Avoir une grande connaissance des règlements et des stratégies de course.

- Être calme, capable de donner des conseils et d'être entraîneur de manière autonome (ne concernent pas les questions de sécurité).

#### **Pré-requis**

- Être sensible aux personnes handicapées.
- Savoir gréer le Martin 16 et le 2.4MR et replier les voiles et les cordages.
- Savoir manœuvrer le voilier et savoir utiliser le système « sip n' puff ».
- Savoir utiliser le lève-personne et les sangles pour transférer sécuritairement les marins.
- Connaître les protocoles de sécurité.

#### **Disponibilité**

- Être disponible le lundi ou jeudi soir, de 17 à 21 h et le samedi, de 8 h à midi.
- Être disponible lors de la Coupe du Québec ou lors des régates à l'extérieur.
- Coordonner sa disponibilité auprès du gérant de l'AQVA ou du directeur de la course.



### *Soutien lors de la Coupe du Québec*

La Coupe du Québec est la régata annuelle de l'AQVA. Elle a lieu habituellement la dernière fin de semaine de juillet et attire plus de 30 marins venant de différents programmes de voile adaptée, de l'Est et du Centre du Canada, de la Nouvelle-Angleterre et de l'État de New York. Les marins font partie de la classe Or ou de la classe Argent; un groupe compétitionne le matin et l'autre, l'après-midi. Le samedi soir, un banquet a lieu.

Pour cette occasion, nous avons besoin de bénévoles pour plusieurs tâches.

- Procéder aux inscriptions.
- Être compagnon (compagne) de voile.
- S'occuper du transfert des participants.
- S'occuper de la mise à l'eau, des gréements et du rangement des voiles et cordages.
- Participer au comité de la Coupe et s'occuper de la sécurité.
- S'occuper des bateaux pour les spectateurs.
- Servir le dîner et le souper.
- Trouver des prix de présence.
- Même garder les chiens d'assistance!



### *Collecte de fonds*

Une des façons les plus simples de nous aider à recueillir est de vendre des billets pour notre tirage annuel. Le directeur de l'AQVA peut vous fournir de ces billets tout au long de la saison. Le tirage a lieu en septembre.

Vos contacts avec des entreprises et(ou) des fondations pourraient nous aider à recueillir les fonds nécessaires pour atteindre nos objectifs.

## Sensibilisation aux personnes handicapées

---

Les bénévoles peuvent se sentir mal à l'aise lorsqu'ils (ou elles) rencontrent pour la première fois des personnes ayant des limitations ou des déficiences. Comprendre la nature du handicap, ses séquelles et ses effets vous permettra de surmonter la gêne et de vous centrer sur la personne et non sur ses limites. Voici une description des déficiences que vous serez le plus susceptibles de remarquer chez les marins de l'AQVA. Si vous désirez en savoir plus, veuillez-vous renseigner auprès du directeur ou du gérant de l'AQVA.

Les personnes ayant une déficience physique ou sensorielle, qu'elles se déplacent en fauteuil roulant ou non, ne désirent ni ne s'attendent qu'on fasse tout pour elles et souhaitent faire partie de la prise de décisions.

Le mieux est de poser des questions, d'écouter et de comprendre les besoins des marins et de se concentrer sur leurs attentes et non sur les nôtres. Permettez-leur d'aller au bout de leurs possibilités de façon indépendante. Laissez-les s'aider.

Si la communication est difficile à cause de leur handicap, il y aura toujours un ami, un parent ou un aidant auprès duquel vous pouvez obtenir plus d'informations. Si vous n'êtes pas certain sur la façon d'agir, demandez à un membre du personnel de l'AQVA, il vous renseignera.

Aider est un geste très intime. Donc visez toujours à gagner leur confiance. Ne tentez pas d'en faire trop. Découvrez d'abord les forces et les limites de la personne et ensuite adaptez votre aide.

Les soins personnels à apporter font partie du quotidien de chacun. Traitez la personne comme vous voudriez qu'on vous traite, avec dignité, dans toutes les situations, en tout temps.

### *Précautions particulières pour faire de la voile*

Les marins de l'AQVA doivent adapter le sport à leur handicap. Il faut penser à certaines précautions pour les aider à faire de la voile le plus agréablement possible.

#### Paralysie, manque de sensation et limitation de mouvements

- Il pourrait ne pas pouvoir exprimer sa gêne ou son inconfort. Assurez-vous que les coussins et les protections en mousse sont à portée de main et utilisés.
- Faites très attention lorsque vous embarquez et débarquez le marin au voilier; évitez les coins et les objets pointus.
- Assurez-vous que les extrémités paralysées (mains et pieds) soient en position naturelle.

#### Équilibre et(ou) coordination limités

- Si le marin a des problèmes d'équilibre ou de coordination, assurez-vous de l'aider ou de vous « mettre à sa disposition » durant les transferts.

#### Régulation de la température corporelle

- Le marin peut ne pas avoir de contrôle sur sa température corporelle, surtout si les extrémités sont paralysées. Assurez-vous que le client porte des vêtements adéquats pour le tenir au chaud ou le protéger du soleil.

DÉFICIENCES	DESCRIPTION	SÉQUELLES ET EFFETS
<b>PARALYSIE CÉRÉBRALE</b>	Mouvements désordonnés à la suite de dommages au cerveau.	Manque de coordination musculaire. Certaine incapacité à exécuter des mouvements normaux et de garder la posture et l'équilibre. Possibles problèmes de langage, de capacité sensorielle et de perception.
<b>SCLÉROSE EN PLAQUES</b>	Maladie chronique invalidante du système nerveux central.	Blocage des impulsions nerveuses contrôlant diverses fonctions du corps. Possible faiblesse, ou perte de sensation. Manque de coordination musculaire.
<b>DYSTROPHIE MUSCULAIRE</b>	Maladie chronique entraînant la perte ou la dégénération de la musculature squelettique.	Détérioration des muscles. Faiblesse dans les bras, les jambes et le tronc nécessitant l'usage d'un fauteuil roulant ou le confinement au lit.
<b>LÉSION MÉDULLAIRE</b>	Traumatisme de la moelle épinière à la suite d'un accident d'automobile ou de sport, d'une blessure ou d'une maladie.	Diminution du contrôle du tronc et des fonctions sensorielles en dessous de la partie blessée.  <b>Quadriplégie</b> : Blessure cervicale entraînant la diminution de l'usage des jambes, la diminution du contrôle du tronc et la diminution de l'usage des bras et des mains. Capacité de certains mouvements volontaires de l'épaule, de l'avant-bras et du coude.  <b>Paraplégie</b> : Blessure thoracique entraînant la diminution de l'usage des jambes, un contrôle partiel du tronc. Capacité complète des bras.  Possible perte de contrôle de la vessie et des intestins.  Possibles secousses ou spasmes musculaires involontaires de certains membres.
<b>AVC</b>	Traumatisme et dommages au tissu cérébral causés par une interruption de l'apport sanguin au cerveau.	Les déficits neurologiques permanents peuvent entraîner une perte totale ou partielle de la force musculaire d'un côté du corps. Possible incapacité de parler ou de comprendre.
<b>TRAUMATISME CÉRÉBRAL</b>	Blessure au cerveau causé par une secousse brusque de la tête ou un coup porté à la tête.	Les déficiences fonctionnelles dépendent en grande partie de l'étendue et de la localisation exacte des dommages au cerveau. La fonction musculaire, la mobilité, les capacités cognitives, le jugement, la mémoire et la durée d'attention peuvent être touchés.

N'OUBLIEZ PAS DE VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE WEB!

[www.aqvaqc.com](http://www.aqvaqc.com)

Nous vous remercions de votre engagement!

#### Références

National Capital Able Sail Association Volunteer Manual 2006

Disabled Sailing Association of Alberta, *Staff & Volunteer Orientation Manual*, 2006

avril 2015