



Randonnée

L'aménagement des sentiers est primordial pour faciliter l'accès au plein air. Lorsque cette question est réglée, on peut alors profiter des activités qu'il est possible d'y pratiquer. La randonnée peut se pratiquer à pied, mais aussi en fauteuil roulant, ou encore à bord d'un équipement spécialisé. Les gens peuvent pratiquer cette activité différemment selon leurs intérêts et besoins: variation de niveaux d'intensités, différents objectifs (contemplation, social, activité physique, accomplissement, passe-temps, etc.), temps disponible... Il est important de considérer tous ces éléments et offrir des possibilités pour tous et toutes.

En nature, on peut aussi opter pour la course à pied et l'observation de la faune et la flore. C'est également une belle opportunité de pratiquer l'ornithologie.

Formation

L'organisme « Rando Québec » offre des formations pour les personnes pratiquantes et encadrantes de randonnée. Les formations pour les personnes pratiquantes servent à l'initiation et au développement de connaissances relatives à la randonnée. Les formations pour personnes encadrantes ont comme objectif de former les responsables de groupes dans l'encadrement et la sécurité de groupe en sentier. Ces formations n'incluent pas de modules sur l'inclusion.

L'Association canadienne des guides de montagne (ACMG) offre un parcours de formation pour guider la randonnée. Elle n'inclut pas de modules sur l'inclusion.

Formation - suite

L'Association sportive des aveugles du Québec (ASAQ) offre une formation sur l'accompagnement des personnes ayant une déficience visuelle dans un contexte sportif.

Le réseau des clubs affiliés à Québec Oiseaux offre un calendrier complet d'activités vous permettant de vous initier à l'ornithologie avec des experts, de savoir où aller dans votre région et quand y aller pour faire de belles observations.

Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Porter attention à l'habillement du groupe: la randonnée et l'ornithologie sont des pratiques qui impliquent de prendre des pauses et d'être exposé aux éléments pendant parfois de longues périodes. Il est conseillé d'utiliser le système multicouche, c'est-à-dire de se revêtir de plusieurs couches de vêtements et d'en retirer ou ajouter lorsqu'approprié.
- Verbaliser les obstacles et passages plus techniques.
- Privilégier les sorties d'ornithologie au printemps et à l'été, car c'est lors de ces périodes que les oiseaux sont les plus vocaux. Il est donc plus facile de les écouter et identifier.
- Favoriser l'autonomie lorsque possible en laissant le groupe se séparer et en se donnant des points de repères pour s'attendre.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.



Crédit photo : Zéro Limit



Crédit photo : Bivouaq

Aménagement

Pour toutes les informations quant à l'aménagement accessible et inclusif, voir les fiches « [Aménagement général et sentiers](#) », « [Parcours sans obstacles](#) », « [Signalétique](#) » et « [Mobilier](#) ».

Pratique inclusive

- Un bon réseau Internet à l'accueil permet de faciliter la communication pour toutes les personnes ayant besoin d'outils technologiques, pour s'exprimer ou faciliter la compréhension.
- Faciliter l'accès aux chiens d'assistance.
- Verbaliser les obstacles plus importants et proposer de l'assistance.
- Consulter l'outil « [Pratiques Inclusives Générales](#) ».
- Développé par l'AQLPH, l'outil la « [Roue des variables inclusives](#) » sert à aider à la planification d'une programmation ou activité inclusive.



Crédit photo : Bivouaq



Crédit photo : Bivouaq

Matériel et équipement

La section suivante décrit du matériel et des équipements adaptés pour la pratique de la randonnée. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

Équipements adaptés

Rappel: Il est important de partager sur le site Web de l'établissement tous les équipements adaptés fournis afin de transmettre l'information aux usagers. Voir plus de détails dans la fiche « [Communication et promotion](#) ».

Attention, certains de ces équipements nécessitent un transfert. Consultez l'outil « [Transferts: formations, principes généraux et équipements](#) » pour en savoir davantage.

La Joëlette

La Joëlette est un fauteuil tout terrain qui permet la pratique de la randonnée dans tous types de sentiers même les sentiers instables, accidentés et étroits.

Il est nécessaire d'avoir l'aide d'un minimum de trois personnes accompagnatrices. La personne qui se situe à l'arrière de la Joëlette assure le contrôle de l'équilibre et de la vitesse grâce au frein situé sur l'une des poignées, tandis que la personne à l'avant, guide l'équipe et tracte la Joëlette. Une troisième personne devrait être présente pour aider à la traction à l'aide d'une corde, pour regarder et discuter avec la personne participante ou encore pour offrir la possibilité d'échanger les rôles dans l'équipe. De plus, les personnes accompagnatrices sur les côtés, permettent d'assurer un soutien supplémentaire en cas de montée abrupte, d'escaliers, etc. Des sacoches peuvent aussi être ajoutées sur les côtés afin de permettre le transport de bagages.



Crédit photo : Zéro Limit



Crédit photo : Zéro Limit

Lors de pauses ou à l'embarquement / au débarquement, le fauteuil se détache de la roue pour se poser au sol. Aussi, les appuis-bras sur le fauteuil sont amovibles. Cela facilite donc le transfert. De plus, des sangles peuvent être ajoutées pour stabiliser le tronc. Finalement, l'appareil se démonte et se range dans une poche pour faciliter le transport.

Plusieurs modèles sont disponibles: Joëlette Kid, eMotion ou la Joëlette Finisher.

Les fauteuils de type chariot-poussette

Il existe plusieurs modèles de ce type de fauteuil. Ils permettent de parcourir beaucoup de distance de façon confortable, avec des enfants ou des adultes. Ils sont généralement personnalisables et peuvent s'adapter aux activités pratiquées. Les fauteuils sont conçus pour être utilisés sur des surfaces compactes et non glissantes, par exemple, des pistes cyclables (à éviter: glace, neige, sable ou terrains accidentés). Ils ont un système de direction qui facilite le travail de la personne conductrice. Ils sont aussi équipés de freins à disque.

Ces équipements se plient pour entrer dans une voiture de type berline, VUS ou minifourgonnette. Ils sont généralement appréciés pour la course à pied, les triathlons et randonnées. Chaque modèle a ses spécificités. Par exemple, le XRover peut être modifié en traineau de ski de fond, et le Kartus a un système de direction unique.



Crédit photo: AQLPH



Crédit photo: Zéro Limit



Crédit photo: Trackz



Fauteuil roulant tout-terrain

Le fauteuil HPplus est un fauteuil tout-terrain qui facilite les déplacements en terrain accidenté. Son plus grand atout est la présence de rails sur les roues qui permettent de se déplacer de façon autonome. De plus, les pneus plus larges que les pneus standards sont munis de crampons afin de bien adhérer au sol. Lors de la commande, les composantes du fauteuil peuvent être sélectionnées, par exemple: une suspension, plusieurs choix de roue à l'avant, une barre d'aide à la poussée pour une personne accompagnatrice, plusieurs types de roues à assistance électrique, etc. Il existe aussi un modèle pour enfants et un modèle avec deux roues à l'avant pour créer plus d'espaces pour faciliter les transferts.



Crédit photo : Trackz



Crédit photo : Trackz

Accessoires - La roue avant supplémentaire

Ce type d'équipement est un accessoire à ajouter sur l'appui-pied d'un fauteuil roulant régulier. C'est une roue qui sert à faciliter les déplacements lors de sorties sur un sol non pavé. La roue avant étant plus grande, elle ne coince pas dans les différents obstacles ou des sols plus mous, comme les deux petites roues le font habituellement. Lorsqu'elle n'est pas utilisée, la roue se range à l'arrière du fauteuil. Il existe plusieurs modèles.



Crédit photo : Zéro Limit

L'Hippocampe

L'Hippocampe est un fauteuil roulant ayant la capacité de rouler sur plusieurs types de sols. On peut l'utiliser pour la plage, pour aller à l'eau (attention, l'équipement ne flotte pas, il n'est pas conçu pour la baignade) et dans les sentiers pédestres. Différentes adaptations peuvent être faites selon les besoins des personnes participantes ou encore de l'activité: l'appui-tête, le dossier et les accoudoirs sont réglables, et un harnais mixte, une ceinture ventrale ainsi que des filets de protection peuvent être ajoutés.



Crédit photo: AQLPH

Les accessoires sous l'assise peuvent être changés:

- Grosses roues blanches pour circuler sur la plage ou la neige.
- Skis pour faciliter la promenade l'hiver.
- Roues doubles pour faciliter l'autonomie en déplacements sur terrains plats.

Cet équipement peut être intéressant pour des balades sur terrain plat. Attention, celui-ci ne comporte pas de dispositif de freinage.

Fauteuil GRIT

Ce type de fauteuil est actionné par des leviers qui permettent d'avancer en faisant des mouvements de va-et-vient avec les bras. Le fauteuil a trois roues et des pneus cramponnés pour faciliter les déplacements sur tous les types de terrain. Des poignées à l'arrière permettent aussi d'être assisté par une personne accompagnatrice.



Crédit photo: Zéro Limit



Crédit photo: Zéro Limit

Déambulateur tout-terrain

Le déambulateur tout-terrain est une aide intéressante à la mobilité qui peut convenir à de nombreux besoins. À l'aide de son cadre rigide, de ses grosses et larges roues et de son système de freins, le déambulateur tout-terrain permet une balade rassurante et confortable sur des surfaces plus accidentées ou meubles. Il existe plusieurs modèles et fournisseurs.

Assistance motorisée

Le marché de l'assistance électrique se développe à une vitesse fulgurante, ce qui fait qu'une grande diversité d'options voit le jour. Plusieurs fournisseurs proposent des roues de fauteuil roulant à assistance, des roues motorisées à ajouter à l'avant ou à l'arrière de fauteuils, etc. Ces équipements peuvent grandement aider les personnes qui se déplacent en fauteuil, mais aussi leurs personnes accompagnatrices. Ils peuvent grandement améliorer l'expérience des gens en contexte de randonnée ou promenade, puisqu'ils permettent d'économiser de l'énergie et donc possiblement aller plus loin, plus longtemps.



Crédit photo : Trackz



Crédit photo : Trackz

Luge multisport

La luge multisport d'Evo Concept est composée d'une assise et d'une structure permettant de fixer des accessoires. Celle-ci permet une grande flexibilité au niveau des positions et du choix d'accessoires. Elle permet aussi de pratiquer le ski de fond, le patin et la randonnée à partir d'une même assise. Il suffit de changer l'accessoire qui s'y attache au-dessous.

L'accessoire pour la randonnée se nomme le Evo-Cross. Il s'agit d'une plateforme à trois roues.

Équipements motorisés

Il existe des équipements conçus pour se promener sur tous les terrains, qui sont motorisés. Ceux-ci, généralement à 4 roues, sont plus volumineux, mais ne demandent pas d'effort physique pour les déplacements. Voir [un exemple québécois](#).



Crédit photo : Trackz

Autres équipements

L'utilisation de bâtons de randonnée, de sac à dos et de chaussures adéquates, entre autres, sont des pratiques inclusives.

Accessoires de repos

Un simple matelas de sol ou encore une petite chaise pliante peuvent faire une grande différence lorsqu'il s'agit de se reposer. En fonction des besoins de la personne, du groupe ou encore de la météo, l'option de s'asseoir au sol pourrait ne pas convenir. Il peut donc être intéressant d'apporter des options de chaises portatives telles qu'un petit banc (pratique, car il est léger et compact) ou une chaise pliante (plusieurs modèles disponibles, soutien pour le dos grandement apprécié).

La course à pieds

La course à pied peut être pratiquée par toutes et tous. Les adaptations nécessaires sont en fonction des habiletés, des besoins et des aspirations. Certains équipements présentés plus haut sont d'ailleurs conçus pour la course. Aussi, des techniques existent pour guider une personne ayant une déficience visuelle.

L'observation d'oiseaux

L'ornithologie est une pratique qui s'adapte facilement aux habiletés et désirs de chacun, en plus de requérir peu de matériel. En ce qui a trait au matériel, il est davantage de la responsabilité de la personne participante. Celle-ci peut essayer plusieurs modèles de jumelles afin de trouver celui qui conviendra davantage à ses besoins. En effet, le poids et la facilité d'obtention d'une image claire varient d'un modèle à un autre. Autrement, il peut être intéressant de considérer certains autres équipements tels que: des chaises de camping, des fauteuils tout-terrain, un micro, ou encore des trépieds ou harnais pour tenir les jumelles et autres accessoires. D'autres outils peuvent aussi être utilisés pour présenter les oiseaux et communiquer: des pictogrammes, repères visuels, livres, bandes sonores, etc.

L'observation d'oiseaux - suite

- Choisir des sites accessibles: opter pour des zones d'observation facilement accessibles ou équipées de chemins facilement praticables. De nombreux parcs naturels et réserves ornithologiques offrent des installations adaptées.
- Utiliser du matériel adapté: pour une observation confortable, investir dans des jumelles légères et faciles à manipuler favorise une belle expérience. Certaines entreprises proposent également des adaptateurs pour fixer les jumelles sur des supports.
- Être patient et attentif: l'ornithologie demande de la patience et de l'observation attentive. Prendre le temps de s'installer permet de confortablement observer les oiseaux dans leur environnement naturel. Utiliser les autres sens, comme l'ouïe, pour repérer les chants et les cris d'oiseaux.
- Apprendre à reconnaître les espèces: se familiariser avec les espèces d'oiseaux présentes dans votre région. Utiliser des guides d'identification ou des applications mobiles (p. ex. Merlin Bird ID) pour aider à identifier les oiseaux observés. Commencer par les espèces les plus courantes et élargir progressivement ses connaissances.
- Respecter la nature: lors des sorties d'observation, veiller à respecter la faune et la flore environnantes. Il faut éviter de perturber les oiseaux et leur habitat naturel en restant discret et en gardant une distance de sécurité. Rapporter les déchets et laisser l'environnement tel que trouvé.
- Partager ses observations: contribuer à la recherche et à la conservation de la nature en partageant les observations via des programmes de science participative (p. ex. eBird, iNaturalist). En participant à ces initiatives, les gens peuvent non seulement enrichir leurs connaissances, mais aussi jouer un rôle actif dans la préservation de la nature.

Plus d'informations sur l'équipement adapté pour l'ornithologie se trouvent sur le site de [Birdability](#).

Fournisseurs

Voici une liste non exhaustive de fournisseurs d'équipements adaptés. À noter que l'utilisation de bâtons de randonnée, de sac à dos et de chaussures adéquates, entre autres, sont des pratiques inclusives et ces équipements sont disponibles dans les magasins d'articles de plein air.

Des répertoires de matériel et équipements disponibles en prêt dans certaines instances régionales responsables du loisir des personnes handicapées sont répertoriés dans la section « [matériel et équipement](#) » du site Web du « [Parcours de l'offre](#) ».

De plus, grâce au programme « Circonflexe », initiative du réseau des Unités régionales loisir et sports (URLS), des équipements sportifs, récréatifs et adaptés sont disponibles en prêt gratuitement dans toutes les régions. « [Le site Web de Circonflexe](#) » regroupe toutes les informations liées au programme.

Entreprise	Type de matériel
Aquam (Québec)	Hippocampe.
Evo Concept (Québec)	Luge multisport avec accessoire pour la randonnée (Evo-Cross).
Freedom at Depth (Québec)	Distributeur du TrailRider au Québec.
Go Rampe (Québec)	Rampes sur mesure, rampes portatives, plate-formes élévatrices, Hippocampe.
Kartus (Québec)	Fauteuil Kartus.
Maison André Viger (Québec)	Hippocampe, FreeWheel, autres fauteuils roulants, déambulateurs.

Fournisseurs - suite

Entreprise	Type de matériel
<u>Trackz</u> (Québec)	Fauteuil roulant tout terrain Trackz HPplus et plusieurs autres modèles, véhicules tout-terrain électriques, fauteuil de type chariot/poussette, accessoires motorisés et non motorisés pour fauteuils.
<u>Zéro Limit</u> (Québec)	FreeWheel, Track Wheel, plusieurs modèles de Joëlettes, fauteuil GRIT, et plusieurs autres équipements adaptés.
<u>Action Trackchair</u> (États-Unis)	Fauteuils motorisés tout-terrain.
<u>Big Sky Imagination</u> (États-Unis)	Support à jumelles.
<u>Handicap Accès</u> (France)	Hippocampe.
<u>JustWalkers</u> (États-Unis)	Déambulateurs tout-terrain Comodita.
<u>Mobi-mat</u> (France / États-Unis)	Hippocampe.
<u>Spokes'n Motion</u> (États-Unis)	Joëlette adulte et enfant, Joëlette Finisher, Hippocampe, fauteuils roulants tout-terrain.

Fournisseurs - la suite

<u>Trionic</u> (Canada)	Déambulateur tout-terrain Véloped et Walker.
<u>XLent Care Products Inc.</u> (États-Unis)	Déambulateurs tout terrain Volaris.

Possibilités de pratique au Québec

- 
- Parc de la Pointe-aux-Lièvres, Capitale-Nationale
 - Club de marche de la Côte-de-Beaupré, Capitale-Nationale
 - Réserve nationale de faune du Cap-Tourment, Capitale-Nationale
 - Réserve naturelle du Marais Léon -Provancher, Capitale-Nationale
 - Base de plein air Le Saisonnier, Capitale-Nationale
 - Base de plein air Sainte-Foy, Capitale-Nationale
 - Domaine Maizeret, Capitale-Nationale
 - Station Touristique Duchesnay, Capitale-Nationale
 - Marais du Nord, Capitale-Nationale
 - Parc familial des Berges, Capitale-Nationale
 - Centre de plein air Dansereau, Capitale-Nationale
 - Parc naturel régional de Portneuf, Capitale-Nationale
 - Centre vacances Lac-Simon, Capitale-Nationale
 - Parc régional de la rivière Gentilly, Centre-du-Québec
 - Parc National Frontenac, Chaudière-Appalaches
 - Parc du Massif du Sud, Chaudière-Appalaches
 - Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine, Chaudière-Appalaches
 - Parc du Mont-Tremblant, Estrie
 - Parc Forillon, Gaspésie
 - Parc de la Pointe-Taylor, Gaspésie
 - Chalets Lanaudière, Lanaudière
 - Parc du Grand-Coteau, Lanaudière
 - Sentier des Cîmes, Laurentides
 - Parc Les Forestiers, Montérégie
 - Parc National des Île-de-Boucherville, Montérégie
 - Parc National du Mont-Saint-Bruno, Montérégie
 - Parc nature Les Forestiers, Montérégie
 - Corporation de plein air de la Lièvre, Outaouais
 - La Forêt Boucher, Outaouais

Pratique inspirante

BivouaQ, Province de Québec

La coopérative de solidarité BivouaQ offre des journées, de courtes excursions, de longues expéditions et des voyages de randonnée, offerts à tous les niveaux de pratiquants, allant du niveau débutant jusqu'au niveau avancé. Des participants avec et sans handicap participent aux sorties et partent ensemble à l'aventure.

L'organisme utilise principalement la Joëlette (section équipement) ainsi que plusieurs autres adaptations sur-mesure et personnalisées en fonction de certaines typologies de limitations et incapacités. Les sorties accessibles proposées sont encadrées par des guides de randonnée pédestre professionnels et certifiés, permettant de s'aventurer sur tout type de terrain et de sentier et ce, partout au Québec ainsi qu'à l'étranger.

Les sorties proposées sont également planifiées et modifiées en fonction des besoins, intérêts et adaptations requises par les participants et participantes, de manière à assurer la réussite et le bon déroulement des activités pour tous et toutes.



Crédit photo : BivouaQ



Crédit photo : BivouaQ

Parc régional de la rivière Gentilly, Centre-du-Québec

Le Parc régional de la Rivière Gentilly offre un sentier sans obstacle et sans pente de 1.3km ainsi que deux chalets, le Prospecteur et le Défricheur, qui sont maintenant accessibles. De plus, trois appareils adaptés sont disponibles en location: le fauteuil tout-terrain de TrackZ, la Joëlette et l'Hippocampe.

Courses partagées, Province de Québec

Les clubs de course à pied des courses partagées ont d'abord vu le jour à Sherbrooke. Depuis, des nouveaux clubs ont été créés à Québec, à Gatineau, à St-Jean-sur-Richelieu, au Centre-du-Québec, à Montréal ainsi qu'à Lévis. Les groupes se réunissent généralement une fois par semaine pour parcourir des boucles de quelques répétitions. Les personnes participantes sont invitées à répéter le circuit si elles le désirent. L'équipement utilisé est le Kartus. Les équipes sont constituées d'une personne coureuse qui pousse le fauteuil et d'une personne co-coureuse, qui encourage!

Le parc des deux rivières, Estrie

Ce parc situé en Estrie propose 5,14 km de sentiers pédestres, dont un principal de 4,4 km (aller-retour) qui a un faible dénivelé. Ouvert à l'année, le parc propose quelques activités, dont l'ornithologie. Il est possible d'observer des centaines d'espèces d'oiseaux, même depuis le sentier principal.



Le parc national Eifel, Allemagne

Ce parc national a une page dédiée à l'accessibilité sur son site Internet, dont lui-même dispose de composantes inclusives. Le bâtiment d'accueil principal et central ainsi que les cinq bâtiments aux entrées sont accessibles aux personnes ayant des handicaps physiques et/ou intellectuels. Des sentiers et points d'observation d'animaux ont aussi été conçus de façon à être accessibles et inclusifs. De plus, les employés (guides, personnel d'accueil, personnel d'entretien, etc.) du parc participent souvent à des formations sur l'inclusion.

Le sentier des sens, Suisse

Ce sentier de 5,3 km dans les montagnes de la Suisse propose une expérience ludique et éducative. L'activité, guidée par des panneaux d'information avec relief et traduction en braille, invite à découvrir la nature avec ses cinq sens: toucher, sentir, goûter, écouter et regarder. Le sentier est accessible aux personnes à mobilité réduite et pour les poussettes.

Ressources complémentaires

- 🔗 Le document Guider en courant de l'Association sportive des aveugles du Québec, 2013.
- 🔗 Manuel d'utilisation de la Joëlette explique bien les rôles autour de la manipulation sécuritaire de l'équipement.
- 🔗 Qu'est-ce que la Joëlette ? Une série d'articles sur la Joëlette et son fonctionnement par Handi Cap Évasion.
- 🔗 Liste des parcs nationaux qui offrent de l'équipement adapté à la SÉPAQ.
- 🔗 Le site de Birdability déborde d'informations intéressantes par rapport à l'ornithologie inclusive.
- 🔗 La plateforme eBird Québec offre des outils (cartes, histogrammes de présences, alertes, etc.) qui vous permettront de savoir où aller et quand y aller pour observer les oiseaux.
- 🔗 Le Plan d'action à l'égard des personnes handicapées 2022-2023 et bilan 2021-2022 de la Sépaq détaillant toutes les mesures d'accessibilité dans les parcs nationaux du Québec, à partir de la page 23., 2022.

Articles

- ” La randonnée pour les personnes à mobilité réduite, Rando Québec, 2021
- ” Affronter les sentiers en Joëlette, La Presse, 2023.
- ” Plein air pour tous: quand l'inclusivité s'invite dans les sentiers!, Cent degrés, 2021.
- ” Plus qu'un simple coureur, le guide pour aveugle, Alex Tourille, Fédération québécoise d'athlétisme, 2016.
- ” Courir avec un handicap visuel grâce à un guide, Radio-Canada, 2017.
- ” Courir avec un aveugle, Geneviève Lefebvre, Châtelaine, 2015.
- ” 5 parcs nationaux accessibles au Québec, Le Québec pour tous, Kéroul, 2024.



Vidéos

- ▶ [Tous pour un! Le teaser!](#), 2023.
- ▶ [L'acropole des inclusifs \(version courte\)](#), 2022.
- ▶ [BivouaQ : des sorties en plein air pour les personnes en situation de handicap](#)
- ▶ [Reportage terrain](#), 2022.
- ▶ [Best Practices for Implementing an Adaptive Hiking Program](#), 2020.
- ▶ [Beyond, Every Day: Adaptive Hiking](#), 2017.
- ▶ [CAF NorCal Adaptive Hiking Clinic](#), 2023.
- ▶ [La coureuse de fond non-voyante Diane Bergeron](#), Ami+.
- ▶ [Course partagée - Victorieux à deux](#), Ami+, 2024.
- ▶ [Course en fauteuil - Victorieux à deux](#), Ami+, 2024.

Personnes ayant contribué

Bonification: Jean-Sébastien Guénette (Québec Oiseaux), Gaétan Lord (Club des ornithologues de Québec), Mathieu Néron-Turpin (BivouaQ), Éric Sellevic (Réseau autonomie santé, RAS) et Catherine Meunier (Kérout)

Révision: Philippe Coutu-Hénault (RandoQc)

