

# 21 / 22

## Rapport d'activité

**Def Phys**  
SANS LIMITE



# Table des matières

<b>Mot de la présidente et directrice générale</b>	<b>3</b>
<b>Mission - Vision - Valeurs</b>	<b>4</b>
<b>Accessibilité universelle</b>	<b>5</b>
<b>Historique</b>	<b>6,7</b>
<b>Conseil d'administration</b>	<b>8</b>
<b>Financement</b>	<b>9</b>
<b>Communications et relations publiques</b>	<b>10</b>
<b>Les aventures inclusives</b>	<b>11</b>
<b>L'Année en chiffre</b>	<b>12</b>
<b>Projet</b>	<b>13</b>
<b>Activités</b>	<b>14</b>
<b>Les partenaires</b>	<b>15</b>
<b>Objectifs &amp; Prévisions 2022-2023</b>	<b>16</b>
<b>Page de fin</b>	<b>17</b>

# Mot de la présidente & directrice générale

**C'est avec grand enthousiasme que nous vous présentons notre 4e rapport annuel. L'année 2021-2022 fut une année bien remplie par un projet de grande envergure, reprendre les activités avec nos membres en présentiel et la poursuite de nos différents ateliers-formations auprès des organisations.**

**Pour l'année 2021, nous avons poursuivi notre projet de volontariat avec l'organisme Chantiers Jeunesse pour le projet « Les aventures inclusives ». De plus, nous avons joint le comité adviseur pour le projet « Les sentinelles du garde-manger » en collaboration avec INÉÉI-PSH. Par ailleurs, nous avons continué notre travail avec le comité de suivi pour le Chantier AU de la ville de Montréal. L'organisme a également pris part à différentes rencontres et consultations sur différents sujets qui nous interpellaient. Nous avons aussi créé un comité avec deux membres du conseil d'administration et une consultante pour proposer un projet de modifications des règlements généraux à notre assemblée générale du 15 décembre 2022. Depuis l'été 2022, nous avons embauché une chargée de projet qui travaille étroitement avec la direction, afin de supporter l'organisation des activités avec les membres. DéfPhys Sans Limite a continué ses activités de représentations auprès de nos partenaires dont: Les Ballons Intensifs, Chantier Jeunesse, Formation AlterGo et INÉÉI-PSH.**

**C'est un plaisir de travailler à faire rayonner l'organisme DéfPhys Sans Limite par différents projets tout aussi riches et diversifiés! Cela n'aurait pu se réaliser sans l'appui des membres de notre conseil d'administration, de nos partenaires et de nos collaborations avec différentes organisations. Un immense merci à tous les membres de l'équipe, nos membres et nos bénévoles accompagnateurs pour leur dévouement et leur engagement envers DéfPhys Sans Limite!**

**Puisque l'année 2022-2023 nous réserve encore bien de nouveaux projets et de nouveaux défis, nous sommes prêts à aller de l'avant pour poursuivre notre mission.**

**Bonne lecture!**

*Maude Massicotte*  
**Présidente & Directrice générale**

# MISSION

**DéfPhys Sans Limite est un jeune OSBL destiné aux personnes âgées de plus de 18 ans qui ont un handicap physique. Sa vocation est d'aider ses membres à organiser des sorties et à les y accompagner afin de pallier à leurs difficultés motrices.**

# VISION

**Notre vision est de briser l'isolement chez les jeunes adultes ayant une déficience physique et de permettre à ces jeunes d'être vus comme des individus à part entière.**

# VALEURS

## **1 - INCLUSION**

**Favoriser l'inclusion des jeunes adultes en situation d'handicap physique dans la société.**

## **2 - PARTICIPATION SOCIALE**

**La participation sociale renvoie donc le jeune adulte à sa propre capacité d'être acteur de son devenir, à créer des liens sociaux, et à faire ses propres choix.**

## **3 - AUTONOMIE & ÉPANOUISSEMENT**

**Accroître l'autonomie et l'épanouissement des jeunes ayant un handicap physique par de l'accompagnement dans le cadre d'activités avec des bénévoles.**

## **4 - BRISER L'ISOLEMENT SOCIAL**

**L'isolement social des jeunes adultes ayant un handicap physique peut avoir des conséquences dramatiques, non seulement sur leur santé physique et psychologique, mais aussi sur les collectivités. Brisons l'isolement afin de permettre aux jeunes en situation d'handicap physique de participer pleinement au sein de la collectivité par le biais d'activités sociales.**

# Accessibilité universelle

## " PARCE QUE NOUS VISIONS L'ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE "

**Parce que l'accessibilité universelle, c'est une question d'équité et DéfPhys Sans Limite tente de viser l'accessibilité à tous les niveaux afin d'inclure tout le monde.**

**L'accessibilité universelle est le caractère d'un produit, procédé, service, information ou environnement qui permet à toute personne de réaliser des activités de façon autonome et d'obtenir des résultats équivalents.**

**DéfPhys Sans limite se veut un acteur en accessibilité universelle, notamment dans la sphère loisirs et participation sociale. Le principe d'accessibilité universelle est au cœur de nos valeurs et c'est pourquoi nous avons posé différentes actions en ce sens cette année.**

## Comment mettons-nous en action le principe d'accessibilité universelle?

**En faisant partie du grand réseau en accessibilité universelle d'AlterGo**

**En offrant une programmation inclusive**

**En participant au comité Le Collectif A.U**

# Historique

**DéfPhys Sans Limite a vu le jour le 15 octobre 2015. C'est un organisme à but non lucratif qui est destiné aux personnes de 18 à 30 ans avec un handicap physique, co-fondé par Maude Massicotte et Guillaume Lussier-Houle. Son mandat est d'aider ses membres à organiser des sorties et avoir de l'accompagnement pour pallier à leurs difficultés motrices.**

## **HIVER 2020**

- **Conférence offerte à l'Université de Montréal pour des ergothérapeutes**
- **4 ateliers de "Parle-toi" à l'école Deux-Montagnes avec Camille Chai**
- **Rencontre de communauté pratique avec différents organismes de la ville de Montréal**
- **Représentation de l'organisme par Elizabeth au regroupement d'AlterGo**

## **PRINTEMPS 2020**

- **Conférence à Toronto avec des jeunes à travers le Canada**
- **Début du confinement au Québec dû à la pandémie mondiale du COVID-19**
- **Poursuite des activités de DéfPhys Sans Limite en virtuel**
- **1ère rencontre du chantier en Saskatchewan en collaboration avec Chantier jeunesse**
- **Lancement du site web de DéfPhys Sans Limite**

## **ÉTÉ 2020**

- **Soirée de réseautage avec Concertation Montréal pour rencontrer de nouveaux administrateurs**
- **Développement des communications (plan de communication, animation des réseaux sociaux, gestion de communauté)**

## **AUTOMNE 2021**

- **Embauche d'un responsable de communication et de trésorerie**
- **Poursuite des activités en présentiel**
- **Atelier de sensibilisation CABM**
- **Assemblée Générale de DéfPhys Sans Limite**
- **Party de Noël**

## **HIVER 2022**

- **Soirée de réseautage avec Concertation Montréal pour rencontrer de nouveaux administrateurs**
- **Développement des communications (plan de communication, animation des réseaux sociaux, gestion de communauté)**

## **ÉTÉ 2022**

- **Conférence pour l'organisme l'accompagnateur**
- **Activité de Journée Bien-être avec nos membres**
- **Visite d'une ferme urbaine (SDGM) durant une journée**
- **Rencontre avec le réseau solidaire et inclusif avec INÉÉI-PSH**
- **Formation au Camp du jour de Massawippi**
- **Soirée de clôture FJIM**

## **AUTOMNE 2022**

- **Préparation des états financiers par le trésorier**
- **Début planification de l'AGA 2022**
- **Projet pilote de jumelage avec Les ballons intenses**
- **Recherche d'une personne pour les finances et demandes de subventions**

# Conseil d'administration



**Trésorier et Co-Fondateur  
Guillaume Lussier-Houle**



**Vice-présidente et Membre  
Elizabeth Quesnel**



**Présidente et directrice générale  
Maude Massicotte**



**Membre et Administratrice  
Sabrina Filliatrault**



**Secrétaire et Membre  
Valérie Faubert**

# Financement

## ATELIERS

**Maude, directrice et présidente bénévole de DéfPhys Sans Limite, s'implique activement dans la communauté en offrant des formations auprès des organismes, des institutions et des entreprises sur les thèmes de l'accessibilité et de l'inclusion des personnes vivant avec un handicap physique. Ces formations ont permis à DéfPhys Sans Limite d'obtenir des revenus de **15 000 \$** pour l'année 2021-2022.**

## DONS

**Pour l'année 2021-2022, DéfPhys Sans Limite a reçu **1457,28 \$** en dons. Nous tenons à remercier toutes les partenaires, les organismes et les personnes qui ont à coeur la mission de l'organisme. Merci!**

## CONTRIBUTION DES MEMBRES

**Les cotisations des membres permettent de soutenir financièrement les activités organisées par DéfPhys Sans Limite. Ces cotisations pour l'année 2021-2022 représentent **306,72 \$**. Bien au-delà de la contribution financière, les membres participent au processus de planification des activités de A à Z puisqu'il importe que les projets développés par l'organisme soient à leur image.**

# **Communications & Relations Publiques**

## **Rapport d'activité**

**Le rapport annuel de l'année 2021-2022 a été rédigé, permettant à l'organisme d'avoir une vision plus globale du champ de son activité.**

## **One Pager**

**La collaboration entre DéfPhys Sans Limite et les Ballons Intensifs a permis de donner jours au projet pilote " Les Ateliers Sans Limite".**

## **PLAN DE COMMUNICATION**

**Afin de coordonner les communications de l'organisme, l'équipe des communications s'est chargée de réaliser un plan de communication.**

# Les aventures inclusives

## Projet annuel

Un projet d'envergure en partenariat avec les organismes DéfPhys Sans Limite et Chantiers Jeunesse de Montréal ainsi que l'association jeunesse Fransaskoise de la Saskatchewan. Le projet avait pour but de démontrer que les personnes en situation de handicap peuvent contribuer pleinement à une cause, de créer un projet qui n'est pas 100% dédié aux personnes en situation de handicap afin de mettre de l'avant l'accessibilité universelle, briser l'isolement et les stéréotypes!!! Aussi, nous voulions sensibiliser les accompagnateurs du projets aux défis quotidiens que vivent les personnes en situation de handicap.



# L'année en chiffres

<b>8</b>	<b>Bénévoles</b>
<b>110</b>	<b>Personnes qui ont reçus un atelier</b>
<b>15</b>	<b>Heures de formations</b>
<b>12</b>	<b>Membres</b>
<b>5</b>	<b>Membres du CA</b>
<b>7</b>	<b>Activités</b>
<b>2</b>	<b>Projets</b>
<b>3</b>	<b>Plateformes de communication</b>
<b>1</b>	<b>Projet annuel</b>

# Projet

## LES SENTINELLES DU GARDE-MANGER

### LES SENTINELLES DU GARDE-MANGER: ÉLABORATION D'UNE STRATÉGIE DE SENSIBILISATION ET D'ACTION POUR DES COLLECTIVITÉS EN SANTÉ ET INCLUSIVES

Dans le cadre de l'appel de projets du Fonds canadien pour des communautés en santé, l'INÉÉI-PSH, en collaboration avec différents partenaires, dont Santropol Roulant et DéfPhys Sans Limite, présente une initiative, portée par les personnes en situation de handicaps, axée sur l'action communautaire et la PairAidance citoyenne, dans la perspective d'améliorer l'autonomie et la sécurité alimentaire des personnes en situation de vulnérabilité notamment les PSH.

### LES SENTINELLES DU GARDE-MANGER

INÉÉI-PSH

NOUS TRAVAILLONS À CRÉER DES SOLIDARITÉS AFIN DE BÂTIR DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ, SÉCURITAIRES ÉGALITAIRES ET INCLUSIVES

POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP ET CELLES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ



Les **SENTINELLES DU GARDE-MANGER**, une initiative de l'Institut National pour l'Équité, l'Égalité et l'Inclusion des personnes en situation de handicap (INÉÉI-PSH), présente la toute nouvelle plateforme Ressources AlimentAccess (RAAC), accessible par ce lien : [www.ineepsh.org/raac/](http://www.ineepsh.org/raac/)

**Aliment Access c'est :**

- Site Internet adapté incluant une cartographie interactive.
- Cartographie répertoriant des ressources offrant des services d'aide alimentaire, la livraison de denrées alimentaires adaptées et accessibles, ainsi que des services psychosociaux dans la grande région de Montréal.
- Soutien, référence et accompagnement.
- Formation, recrutement de bénévoles.
- Sensibilisation et accompagnement pour la création des espaces vivants accessibles.

**NOTRE DIFFÉRENCE SUR LE TERRAIN**

- Vous avez besoin de soutien et d'accompagnement ?
- Vous voulez découvrir les ressources accessibles et adaptées dans votre arrondissement ou ailleurs ?
- Vous voulez agir comme actrice / acteur du changement social durable ?
- Vous voulez contribuer à la recension et la promotion des espaces accessibles et sécuritaires ?

**CONTACTEZ-NOUS :**  
514 • 905 • 1039, poste 604

**UN GRAND MERCI AUX PARTENAIRES**

Canada <sup>150</sup> INITIATIVE CANADIENNE POUR DES COLLECTIVITÉS EN SANTÉ Fondation du Grand Montréal

Canadian Urban Institute Institut Urban de Montréal

Centre de services à la personne de Montréal

Centre de services à la personne de Québec

Centre de services à la personne de Québec

Def Phys Sans Limite

POUR DES COLLECTIVITÉS EN SANTÉ ET INCLUSIVES : **MOI, J'AGIS ! ET VOUS ?**

[www.ineepsh.org](http://www.ineepsh.org) [aide@ineepsh.org](mailto:aide@ineepsh.org) <https://linktr.ee/ineepsh>

# Activités

**Septembre 2021 - SORTIE AUX POMMES**

**Octobre 2021 - SORTIE MUSÉE**

**Novembre 2021 - SORTIE BIODÔME**

**Décembre 2021 - SORTIE THÉÂTRE**

**Mars 2022 - ATELIER CHOCOLAT**

**Avril 2022 - CÉRAMIQUE-CAFÉ**

**Mai 2021 - JOURNÉE BIEN-ÊTRE**

**Juillet 2022 - JOURNÉE PIQUE-NIQUE**

# Nos partenaires

## Financiers & Soutien

**Les Ballons Intensifs** contribue au développement des jeunes issus de milieux défavorisés afin qu'ils deviennent des citoyens engagés et porteurs de changement dans leur communauté. L'organisation offre des camps de basketball aux jeunes et différentes activités sportives.



**AlterGo et Formation AlterGo** a pour mission de soutenir l'inclusion sociale des personnes ayant une limitation fonctionnelle par l'abolition des obstacles au loisir, au sport et à la culture. DéfPhys Sans Limite est membre d'AlterGo et peut donc recevoir des formations afin de s'outiller pour la gestion et l'administration d'un organisme communautaire. DéfPhys Sans Limite fait aussi partie du grand Collectif AU.



ALTERGO

**Chantiers Jeunesse** est un organisme à but non lucratif créé en 1980 qui vise à favoriser le développement de jeunes citoyens actifs et engagés, à appuyer le développement d'une communauté et du plein potentiel des personnes en offrant des lieux d'apprentissage et de formation en collaboration avec des partenaires d'ici et d'ailleurs, et ce, dans un esprit de solidarité et de respect des différences.



**L'Institut National pour l'Équité, l'Égalité et l'Inclusion des personnes en situation de handicap (INÉÉI-PSH)** est un organisme national sans but lucratif adhérant à la représentation du handicap telle que définie par la Convention relatives aux droits des personnes handicapées (CRDPH-ONU) en parfaite adéquation avec l'approche du MDH-PPH.



**LE RÉSEAU D' ACTIONS COMMUNAUTAIRES DU YMCA (YCAN)** est un programme national innovant qui mobilise les chefs de file de 15 à 30 ans des quatre coins du Canada pour répondre à des besoins communautaires en réalisant des projets de service.



# **Objectifs & Prévisions**

## **2022-2023**

**Offrir des activités de façon mensuelle**

**Projet pilote “Les ateliers Sans Limite” avec Les Ballons Intensifs**

**Recrutement de nouveaux administrateurs, membres et bénévoles**

**Actualiser le plan d'action de l'organisme (Plan stratégique)**

**Développer volet ateliers de sensibilisation**

**Continuer à donner de la formation et participer aux marches exploratoires par Formation AlterGo**

**Poursuivre les formations offertes par AlterGo ou autres organismes pertinents**

**Poursuivre notre mandat au comité suivi au chantier AU de la ville de Montréal**

**Poursuivre notre partenariat avec INÉÉI-PSH, Les Ballons Intensifs & Chantier Jeunesse**

**Demandes financements & Campagnes financements**

# Def Phys

SANS LIMITE



**defphyssanslimite**



**Défphys Sans Limite**



**www.defphyssanslimite.org**



**info@defphyssanslimite.org**



**Défphys Sans Limite**

