

Institut Nazareth et Louis-Braille

Accessibilité des loisirs pour une personne ayant une déficience visuelle



Guide à l'usage des organisateurs d'activités

Auteur

Gilles Corbeil, organisateur communautaire

Éditeur

© Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre,
Installation Institut Nazareth et Louis-Braille

ISBN 978-2-89376-123-7 (DVD)

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2014

Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, le présent ouvrage par quelque procédé que ce soit, sans avoir obtenu au préalable l'autorisation écrite de l'éditeur.

Dans ce document, le genre masculin est utilisé sans intention discriminatoire et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Préface

Ce guide vise à répondre à une demande de membres de la Fédération québécoise du loisir en institution qui désiraient un document de référence qu'ils pourraient conserver et consulter au besoin.

Depuis d'autres intervenants de différents milieux nous ont adressé la même demande. Voilà pourquoi nous avons décidé de produire ce guide.

Nous tenons à remercier tous les intervenants qui ont partagé leurs expériences afin de rédiger ce document et de le rendre le plus accessible possible.

Merci aux intervenants des programmes :

- Aîné Montérégie – Est de Montréal
- Aîné Montréal – Laval
- Adulte

et à la Fédération québécoise
du loisir en institution (FQLI)

Introduction

Pour commencer, vous trouverez dans ce document les principales pathologies et l'impact de celles-ci sur les activités au quotidien.

Ensuite, nous proposons une série d'attitudes, de trucs et d'astuces qui peuvent faciliter la participation aux activités.

Et finalement, nous vous présentons des fiches d'activités qui peuvent être utilisées individuellement. Cette section est divisée en six types d'activités :

- physiques
- sociocommunautaires
- culturelles
- artistiques touristiques
- artisanales
- récréatives

De plus, nous avons inclus une section avec une liste de jeux disponibles au comptoir des ventes de l'INLB et des coordonnées utiles où vous pourrez vous renseigner ou vous procurer du matériel et des aides adaptées.

Merci de favoriser la participation sociale des personnes ayant une déficience visuelle!

Accessibilité des loisirs pour une personne ayant une déficience visuelle

Table des matières

7 Pathologie

13 Question d'attitude

17 Trucs et astuces



Pathologies

Pathologies

Une personne est considérée comme malvoyante lorsque sa vision, malgré des lunettes appropriées, ne lui permet pas de réaliser facilement une activité ou d'avoir accès au matériel requis pour l'activité.

Diverses pathologies affectent de façon différente la vision. Voici brièvement les principales pathologies rencontrées chez les aînés et l'impact de celles-ci sur les activités.

Institut Nazareth et Louis-Braille

À titre de centre de réadaptation spécialisé et surspécialisé, l'Institut Nazareth et Louis-Braille (INLB) a comme mission de développer l'autonomie et de favoriser l'intégration et la participation sociale de la personne ayant une déficience visuelle, demeurant sur les territoires des régions de la Montérégie, Montréal et Laval, en rendant à toute personne et à toutes les étapes de la vie de la personne des services adaptés à ses besoins et aux conditions de son environnement.

Par son volet universitaire, l'Institut contribue au développement de la formation, de l'enseignement et de la recherche de même qu'à l'évaluation des modes d'intervention et des technologies en déficience visuelle.

Pour actualiser sa mission, l'Institut Nazareth et Louis-Braille offre une gamme complète de services d'adaptation, de réadaptation, d'intégration sociale, scolaire et professionnelle aux personnes ayant une déficience visuelle des régions de Montréal, de la Montérégie et de Laval.



Vision normale

Pathologies

Cataracte

- Vision floue
- Éblouissement
- Difficulté à percevoir les couleurs peu contrastantes
- Difficulté à lire et à écrire
- Difficulté à réaliser des activités qui nécessitent de la précision (ex. : la couture)

Souvent associé à une autre pathologie

À titre de centre de réadaptation spécialisé et spécialisé, l'Institut Nazareth et Louis-Braille (INLB) a comme mission de développer l'autonomie et de favoriser l'intégration et la participation sociale de la personne ayant une déficience visuelle, demeurant sur les territoires des régions de la Montérégie, Montréal et Laval, en rendant à toute personne et à toutes les étapes de la vie de la personne des services adaptés à ses besoins et aux conditions de son environnement.

Par son volet universitaire, l'Institut contribue au développement de la formation, de l'enseignement et de la recherche de même qu'à l'évaluation des modes d'intervention et des technologies en déficience visuelle.

Pour actualiser sa mission, l'Institut Nazareth et Louis-Braille offre une gamme complète de services d'adaptation, de réadaptation, d'intégration



Dégénérescence Maculaire

- Perte variable de la vision centrale
- Incapacité à voir les détails
- Difficulté à reconnaître les visages, les caractères d'imprimerie réguliers
- Difficulté à effectuer des activités de précision
- Difficulté à écrire et à relire des écrits

Impacts lors des déplacements

- Difficulté à lire le nom des rues, les numéros des locaux, les boutons d'ascenseur, etc.
- Difficulté à détecter des marches (première et dernière marche)
- Éblouissement

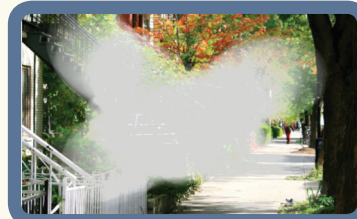
Impact plus important pour les activités de précision en particulier la lecture et l'écriture

Institut Nazareth et Louis-Braille

À titre de centre de réadaptation spécialisé et spécialisé, l'Institut Nazareth et Louis-Braille (INLB) a comme mission de développer l'autonomie et de favoriser l'intégration et la participation sociale de la personne ayant une déficience visuelle, demeurant sur les territoires des régions de la Montérégie, Montréal et Laval, en rendant à toute personne et à toutes les étapes de la vie de la personne des services adaptés à ses besoins et aux conditions de son environnement.

Par son volet universitaire, l'Institut contribue au développement de la formation, de l'enseignement et de la recherche de même qu'à l'évaluation des modes d'intervention et des technologies en déficience visuelle.

Pour actualiser sa mission, l'Institut Nazareth et Louis-Braille offre une gamme complète de services d'adaptation, de réadaptation, d'intégration



Pathologies

Glaucome

- Perte variable de la vision centrale
- Perte variable de la vision périphérique (vision en tunnel)
- Perte de vision nocturne
- Besoin d'un bon éclairage
- Éblouissements fréquents

Impact lors des déplacements

- Ne voit pas les obstacles au sol, les obstacles latéraux et les dénivellations (escaliers, parcomètres, colonnes).

titre de centre de réadaptation spécialisé et surmédialisé, l'Institut
azareth et Louis-Braille (INLB) a pour mission de favoriser le développ
autonomie et de favoriser l'intégration sociale des personnes ayant une déficience visu
personnes ayant une déficience visuelle, Montréal, en offrant à toutes les étapes de
à toutes les étapes de la vie de la personne des services adaptés à ses besoins et au
soins et aux conditions de son environnement.

Par son volet universitaire, l'Institut contribue au développement de la formation, de l'enseignement et de la recherche en matière de réadaptation visuelle. L'évaluation des modes d'intervention et des technologies d'assistance visuelle.

Pour actualiser sa mission, l'Institut maintient une commission consultative permanente qui offre un soutien technique et scientifique à ses partenaires.



Hémianopsie homonyme

- Perte d'un côté complet du champ visuel périphérique.
- La vision centrale est souvent non affectée par l'hémianopsie.
- Difficulté à lire et à suivre correctement son texte.
- Souvent causée par un AVC, une tumeur cérébrale ou un traumatisme crânien.
- Souvent accompagnée par certaines formes de négligence. La négligence est définie comme un manque d'attention. La personne va ignorer inconsciemment le demi-champ visuel atteint.

Impacts lors des déplacements

- Ne voit pas les obstacles latéraux.
- Risque de rentrer en collision avec des objets ou des personnes du côté qu'il ne voit pas.

titre de centre de réadaptation
azareth et Louis-Braille (INLB)
autonomie et de favoriser l'intégr
personne ayant une déficience visu
régions de la Montérégie, Montréal
à toutes les étapes de la vie de l'u
besoins et aux conditions de son et

Par son volet universitaire, l'Institut contribue au développement de la formation, de l'enseignement et de l'évaluation des modes d'intervention visuelle.

Pour actualiser sa mission, l'Institut maintient une commission consultative permanente qui offre un soutien technique et scientifique à ses partenaires.



Pathologies

Rétinite pigmentaire

- Perte variable de la vision périphérique (vision en tunnel)
- Perte variable de la vision centrale
- Difficultés importantes dans les déplacements
- Besoin d'un bon éclairage
- Éblouissement
- Perte de vision nocturne

Impact lors des déplacements

- Ne voit pas les obstacles au sol, les obstacles latéraux et les dénivellations.



Rétinopathie diabétique

- Perte de l'acuité visuelle
- Perte de sensibilité aux contrastes
- Éblouissement
- Altération des champs visuels et de la vision des couleurs
- Difficulté dans plusieurs activités de la vie quotidienne

Impact lors des déplacements

- Difficultés variables en raison d'une vision fluctuante (la personne pourrait détecter un obstacle et parfois elle aura besoin d'aide)

titre de centre de rééducation spécialisé et surmédicalisé, l'Institut Louis-Boudre (ILB) a comme mission de développer et de favoriser l'intégration et la participation sociale des personnes ayant une déficience visuelle, demeurant sur les territoires de la Montérégie, Montréal et Laval, en reliant à toutes les étapes de la vie de la personne des services adaptés et aux conditions de son environnement.

Par son volet éducatif, l'Institut contribue au développement de l'insertion, de l'enseignement et de la recherche de nouvelles modalités d'intervention et des techniques en rééducation.

Pour actualiser sa mission, l'Institut Louis-Boudre et Louis-Boudre offre une gamme complète de services d'adaptation, de rééducation, d'intégration sociale, scolaire et professionnelle aux personnes ayant une déficience visuelle.





Question d'attitude

Question d'attitude

La majorité des personnes présentant une déficience visuelle possèdent une vision résiduelle à exploiter.

L'impact de la déficience visuelle sur la réalisation d'une activité varie d'une personne à l'autre, et ce, pour la même déficience visuelle.

Il est donc conseillé de :

- S'informer auprès de la personne des difficultés rencontrées afin d'apporter les adaptations appropriées;
- Accueillir la personne et l'informer des personnes présentes et les situer dans l'espace;
- Familiariser la personne au lieu physique avant l'activité (lui indiquer où sont les toilettes, les fontaines, les sorties de secours, etc.);
- S'adresser à la personne en la nommant, car elle peut être privée de votre regard (elle ne perçoit pas le non verbal);
- Donner des explications précises en utilisant un vocabulaire descriptif (ex. : la porte est derrière vous, au fond de la salle, à votre droite, à côté de l'armoire bleue...);

Question d'attitude

- Fournir si possible des explications individuelles sur l'activité avant le début de celle-ci;
- Supprimer les obstacles pouvant entraver la sécurité (chaise, rallonge électrique, etc.);
- Encourager la personne à exprimer ses goûts et ses intérêts;
- Inciter la personne à solliciter de l'aide au besoin. Favoriser le jumelage afin de maximiser la participation avec des personnes voyantes;
- Sensibiliser le groupe au matériel adapté;
- Encourager le groupe à utiliser du matériel adapté, lorsque nécessaire (jeu de cartes, carte de bingo, jeu de société, etc.);
- Favoriser l'autonomie de la personne (tout en respectant son rythme);
- Permettre à la personne de se rapprocher du centre d'activité, lorsque possible;
- Placer vos affiches d'information à la hauteur des yeux (publicité, calendrier, etc.);
- Faciliter l'accès à la lecture par le grossissement du texte;
- Éviter de surcharger vos babillards.



Trucs et astuces

Trucs et astuces

Améliorer l'éclairage

- Ajouter de l'éclairage d'appoint en plus de l'éclairage ambiant (photo 1).
- L'éclairage fluorescent est particulièrement conseillé (photo 2).
- Placer la personne de façon à ce que la lumière ne lui fasse pas d'ombrage (photo 3).
- Réduire l'éblouissement causé par la réflexion de la lumière (stores, rideaux).
- Favoriser les surfaces mates (plancher, table, papier non glacé,...).

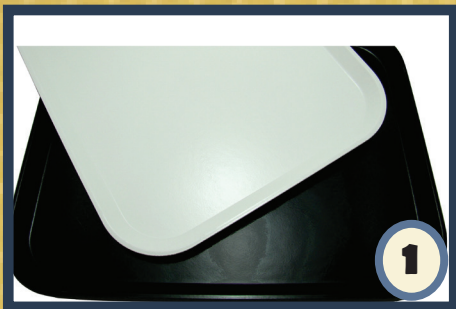


Trucs et astuces

Écriture

Amplifier les contrastes

- L'utilisation de caractères noirs sur un fond blanc représente le contraste maximal.
- Utiliser un plan de travail contrasté pour effectuer une tâche (photo 1).
- Utiliser un papier suffisamment opaque pour éviter de voir l'ombre des caractères s'il y a un verso (photo 2).
- Écrire au feutre noir en lettres détachées (photo 3).
- Privilégier un papier mat, les reflets lumineux nuisent à la perception des contrastes.
- Identifier des repères avec des couleurs contrastantes.



Trucs et astuces

Encourager l'utilisation des aides optiques

- Se servir d'une loupe
- ou d'un filtre solaire adéquat



Favoriser l'utilisation des autres sens

- Compenser la perte visuelle par l'utilisation du toucher.
- Favoriser les explications sonores lors de sorties.
Plusieurs lieux culturels offrent des audioguides.

Utiliser le grossissement

- Le choix du grossissement doit être fait en fonction de la pathologie.
- Des caractères trop gros pourraient devenir un handicap pour une personne ayant une perte de la vision périphérique.

Trucs et astuces

Utiliser le grossissement

- Utiliser une police sans sérif (empattement).
Les polices Arial, Tahoma, et Verdana constituent de bons choix.
- La taille des caractères devrait être de 16 à 18 points ou selon le besoin exprimé par la personne.

Arial (16 pts)

Arial (18 pts)

Arial (20 pts)

Arial (26 pts)

Arial (32 pts)

- Augmenter l'espacement entre les l e t t r e s .

Tahoma (16 pts)

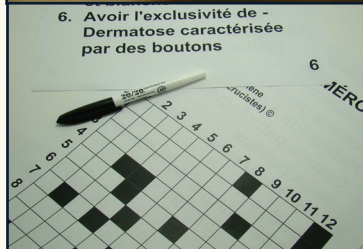
T a h o m a (1 6 p t s e s p a c é s)

- Favoriser une mise en page aérée.
- Se procurer du matériel de loisir agrandi (jeu de cartes, cartes de bingo, jeu Scrabble).
- Consulter le Guide pratique pour vos documents imprimés. Vous trouverez les références pour obtenir ce guide à la page 60 du document Fiches d'activités.

Trucs et astuces

et utiliser du matériel adapté pour...

Jouer



Créer



Cuisiner



Lire



CISSS de la Montérégie-Centre

Installation Institut Nazareth et Louis-Braille

1111, Saint-Charles Ouest
Longueuil (Québec) J4K 5G4

Téléphone : (450) 463-1710

Sans frais : 1 800 361-7063

Télécopieur : (450) 463-0243

www.inlb.qc.ca

Suivez-nous sur Facebook!



*Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre*

Québec 