

*Déf Phys Sans  
Limite*

2018 -  
2019

*Rapport  
d'activités*

# Table des matières

<b>Mot de la présidente et directrice générale.....</b>	<b>3</b>
<b>Mission - Vision - Valeurs.....</b>	<b>4</b>
<b>Historique.....</b>	<b>6</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>Projets et activités.....</b>	<b>11</b>
<i>Activités pour les membres.....</i>	<i>12</i>
<i>Nouveau projet.....</i>	<i>14</i>
<i>Événement marquant.....</i>	<i>15</i>
<i>Projet annuel.....</i>	<i>16</i>
<b>L'année en chiffres.....</b>	<b>17</b>
<b>Les partenaires.....</b>	<b>18</b>
<b>Objectifs &amp; prévisions 2019-2020.....</b>	<b>20</b>

# Mot de la directrice générale

C'est avec joie et fébrilité que je vous présente notre rapport d'activités pour l'année 2018-2019. Ce fût une année remplie de rebondissements et de découvertes à tous les niveaux.

L'organisme a d'abord eu l'opportunité de développer de nouveaux partenariats, dont les organismes *Jeune en Action* et *Chantiers Jeunesse*, avec comme objectif d'élaborer divers projets. Nous avons réalisé une dizaine d'activités avec nos membres ainsi que 3 levées de fonds. Un autre projet annuel (la fin de semaine dans un chalet entre amis) a aussi pu être possible grâce à une subvention. Par ailleurs, un comité de gouvernance a été mis sur pied afin de revoir les règlements généraux de l'organisme. Les membres ont reçu également une formation sur le rôle de l'administrateur. Un volet axé sur la sensibilisation a aussi été créé afin de répondre aux demandes de formations et d'ateliers qui servent à sensibiliser et faire connaître les obstacles que vivent les personnes ayant des limitations fonctionnelles dans différents milieux.

En mars dernier, un projet a débuté avec l'aide de l'organisme *Chantiers Jeunesse*. Quelques membres de notre organisme ont été à la tête de l'organisation de ce projet intitulé *Une journée dans mes bottines: une immersion dans la vie d'une personne en situation de handicap*. Ce projet avait comme objectif de permettre aux citoyens et aux différents services de la ville de Montréal de s'immerger dans l'expérience des personnes en situation d'handicap en se plaçant dans leurs bottines, et ainsi, de développer une meilleure compréhension des enjeux d'inclusivité pour ces personnes, d'aller à leur rencontre et même de briser certains tabous. Cette journée a été réalisée vers le début septembre.

Je suis comblée de travailler à faire grandir l'organisme à travers divers projets tout aussi divertissants et dynamiques ! Cela n'aurait pas été possible sans l'aide précieuse des membres du conseil d'administration, des partenaires et des collaborations de différents milieux. Merci également à tous nos membres et bénévoles accompagnateurs pour leur précieuse collaboration! Sans vous, l'organisme ne serait pas tel qu'il est! L'année 2019-2020 s'annonce encore une fois très chargée et pleins de nouveaux projets à l'horizon! Une seconde fois, merci pour la précieuse collaboration d'Elizabeth Quesnel qui m'a aidé à la rédaction de ce rapport d'activités.

Bonne lecture!

*Maude Massicotte*  
Directrice générale

# MISSION

DéfPhys Sans Limite est un jeune OSBL destiné aux personnes âgées de 18 à 30 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

## *INCLUSION*

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

## *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.

## *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.

## *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 intégrant le Squat de Formation AlterGo
- En participant au Mois de l'accessibilité universelle dans les bibliothèques de Montréal
- En participant à la campagne #VivezAU
- En assistant à des ateliers de formation en accessibilité universelle

# 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 âgées de 18 à 30 ans ayant un handicap physique. L'organisme a été co-fondé par Maude Massicotte et Guillaume Lussier-Houle. Son principal mandat est d'aider ses membres à organiser des sorties et d'obtenir de l'accompagnement pour pallier à leurs difficultés motrices. DéfPhys Sans Limite offre une activité par mois à ses membres et organise un grand projet à chaque année.



**15 octobre 2015 :**

Début  
de l'organisme DéfPhys  
Sans Limite

**Janvier 2017 :**

DéfPhys Sans Limite devient officiellement membre  
d'Altergo

**Février 2017 :**

Maude Massicotte est nommée officiellement  
directrice générale de DéfPhys Sans Limite

**Avril 2017 :**

DéfPhys Sans Limite s'associe avec l'organisme  
Simon de Cyrène du Québec pour le volet *groupe de  
compagnons*, qui offre des activités adaptées



**Mai 2017 :**

Début travail à temps plein de la directrice  
générale pour DéfPhys Sans Limite

**23 octobre 2018 :**

Conseil d'administration de Défphys Sans Limite

**22 novembre 2018 :**

Assemblée générale annuelle de Défphys  
Sans Limite

**Décembre 2018 :**

Inscription de l'organisme au Centre action  
bénévole de Montréal

**Février 2019 :**

Rencontre du comité  
Gouvernance pour revoir les règlements généraux.

**Mai 2019 :**

Rencontre du conseil d'administration

# Conseil d'administration 2018-2019



Présidente et directrice  
générale  
**Maude Massicotte**



Trésorier et  
accompagnateur bénévole  
**Guillaume Lussier-Houle**



Vice-présidente et  
membre  
**Elizabeth Quesnel**



Secrétaire et membre  
**Khadidja Chougui**



Administrateur et  
membre  
**Simon Auclair**



Administratrice et  
membre  
**Valérie Foubert**



Administrateur et  
accompagnateur bénévole  
**Emmanuel Omoruyi**

# Financement

## 2016

Levée de fonds au *Bistro le St-Cath*.

## 2017

Collecte de fonds pour aller au *Chalet U* en collaboration avec l'organisme *Simon de Cyrène du Québec*, qui fût un franc succès au *Bistro le St-Cath*.

## 2018

- En mai, organisation de la deuxième levée de fonds pour le projet *Chalet U* au café *Le Rond Point*. Nous avons organisé un comptoir de vente de produits artisanaux de l'entreprise *Nous Le Savon*.
- En juin, participation à l'événement *Just Shoot It 2018* avec l'organisme *Les Ballons Intensifs* au Collège Lentendre à Laval qui nous a permis d'amasser 1470\$.
- En août, une autre vente de produits artisanaux de l'entreprise *Nous Le Savon* a été organisée dans le cadre du Festival de la Fierté de Montréal
- En octobre, des demandes de subventions ont été faites pour les Prix *Raymond Bachand* (Altergo) et *Je fais MTL*.
- En décembre, l'organisme a reçu une subvention de la part de *TakingITGlobal* pour notre projet annuel qui permettra aux membres de participer à une fin de semaine dans un chalet.

## 2019

- En avril, levée de fonds sous forme Quille-O-Thon.
- En mai, l'organisme a reçu un don de 50\$ de notre partenaire, l'organisme *Bonhomme à Lunettes*. L'organisme s'est aussi vu offrir une subvention de 350\$ du programme *ParticipAction* afin d'organiser un atelier d'autodéfense pour les membres.
- Une vente de savons artisanaux a aussi été organisée au café Coop *Le Rond Point* pour amasser des fonds.
- Nous avons reçu 350\$ du député provinciale Alexandre Leduc pour le programme Soutien action bénévole
- En juin, l'organisme participait à l'événement *Just Shoot It 2019* avec l'organisme *Les Ballons Intensifs* qui nous a permis de récolter 1777,25\$
- Une somme reçue de 1957\$ suite au décès d'un proche d'une membre.

# Communication et relations publiques

## 2017

- En janvier, l'organisme a été présenté à l'école Joseph-Charbonneau et à la radio au *Canal M*. Des articles portant sur l'organisme ont aussi été publiés lors du 375e de Montréal dans le cadre du Projet Jeunesse, dont la directrice générale de Défphys Sans Limite est l'ambassadrice pour l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve.
- En mai, l'organisme a été présenté lors du Sommet jeunesse de Montréal.

## 2018

- En août, un kiosque de promotion en partenariat avec l'organisme *Passion & Handicap* a été organisé dans le cadre du Festival de la Fierté de Montréal.
- À l'automne, l'organisme a collaboré avec Ernest des *Ballons Intensifs* pour l'élaboration du site web de Défphys Sans Limite.
- En décembre, un témoignage a été offert pour l'organisme *Humanité & Handicap*. La directrice générale de Défphys Sans Limite était aussi présente à l'hôtel de ville lors de la Journée Internationale des personnes handicapées.

## 2019

- En février, pré-entrevue accordée par la directrice générale de Défphys Sans Limite pour l'émission "*Ça me Regarde*", à la chaîne *Ami-télé* avec la fondation *MoonChild* dans le but de promouvoir l'évènement du 7 avril, le Quille-0-Thon. La directrice s'est aussi présentée à l'évènement *Go pour un grand Montréal accessible* avec Formation Altergo.
- Au printemps, l'organisme a été présenté au programme *Jeunes en Devenir*. La directrice de Défphys Sans Limite a aussi assisté à une rencontre d'informations pour le projet *Journée de sensibilisation du handicap* avec l'organisme *Chantiers Jeunesse* et a participé à une conférence dans le cadre de la Journée de la Femme, lors de laquelle le sujet de la diversité et de l'émancipation des femmes a été abordé. La directrice a également présenté l'organisme lors de l'évènement *InfluenceHer* pour *TakingITGlobal*.
- En mai, la directrice générale de l'organisme était présente lors du Sommet Jeunesse du Canada à Ottawa et l'organisme a été représenté par la vice-présidente de son conseil d'administration, Élisabeth, lors du regroupement *AlterGo* pour le Défi sportif.
- L'organisme a aussi rencontré l'attachée politique du député Leduc afin de lui présenter le fonctionnement de l'organisme.
- À l'été, l'organisme a rencontré Paule du YMCA pour la mise en place d'un nouveau projet.



Projets &  
événements

# Activités pour les membres

*Tout au long de l'année, les membres sont sollicités afin de planifier les activités pour chaque saison.*

## 2015

- Cinéma
- Déjeuner chez Cora
- Zoo de Granby

## 2016

- La Ronde
- Souper repas chinois chez l'un des membres
- Soirée de jeux de société

## 2017

- Soirée de jeux de société
- 5@7 au Festival *Complètement cirque*
- Sortie à la Ronde pour le spectacle des feux artifices
- Visite au Jardin botanique et à l'Insectarium
- Match de l'Impact de Montréal
- Activité des lanternes chinoises au Jardin botanique
- Brunch pour souligner le 2e anniversaire de l'organisme
- Party des fêtes avec des plats à partager





# Activités pour les membres

## 2018

- Activité cabane à sucre Constantin en compagnie du groupe de compagnons de *Simon de Cyrène Québec*
- Fin de semaine au chalet du 15-17 juin
- Activité avec voile adaptée de l'AQVA, située à Pointe-Claire
- Sortie au musée Grévin de Montréal
- Activité de jeu d'évasion *Échappe-toi*
- Activité de bénévolat à l'événement *Trick or Suite* avec la fondation pour l'enfance *Starlight Canada*
- Party de Noël des membres

## 2019

- Atelier découverte avec *Trucs et Truffes*
- Pièce de théâtre décontractée *Home Dépôt*
- Visite de l'exposition *La Petite Vie*
- Activité Quilles-O-Thon
- Souper à l'école des métiers de l'hôtellerie de la CSDM
- Fin de semaine chalet
- Atelier d'autodéfense avec *Georges Manoli Inc*



# Nouveau projet

## Volet Sensibilisation

Nous avons décidé d'élaborer un nouveau volet intitulé : *Volet sensibilisation*. Ce volet a été créé afin de répondre aux demandes de formations et d'ateliers qui ont pour objectif de sensibiliser et faire connaître les obstacles que vivent les personnes ayant des limitations fonctionnelles, et ce dans divers milieux pouvant être concernés. Depuis la dernière année, la directrice générale a répondu à quelques demandes grâce à son expertise avec Formation AlterGo et a offert plusieurs types de formations de ce genre. Pour la prochaine année, nous souhaitons approfondir ce volet afin de le rendre accessible à tous!

### ***Voici les activités de formation offertes par DefPhys Sans Limite :***

- Une formation/atelier de sensibilisation a été offert(e) aux employés du Camp Massawippi
- Un atelier de sensibilisation a été réalisé lors de la levée de fonds de *Just Shoot It 2019*
- Visite au camp Ville-Joie pour évaluer l'accessibilité des lieux en vue d'accueillir des personnes en situation d'handicap lors d'un grand rassemblement à ce camp
- D'autres demandes en cours seront réalisées dans la prochaine année

# Événement marquant

## "Journée dans mes bottines"

### **Équipes :**

5 personnes (Maude Massicotte, Simon Auclair, Élizabéth Quesnel, Valérie Faubert, Camille Chai)

### **Bénévoles :**

30 personnes

### **Événement :**

Immersion dans la vie d'une personne en situation de handicap

### **Début du projet :**

Mars 2019

### **Date de l'événement :**

7 septembre 2019

### **Aide financière :**

Chantiers jeunesse : 4800\$ (montant bonifié)

Taking it Global : 1500\$

### **Description du projet :**

Maude a des projets de grandeur pour faire comprendre les défis auxquels elle fait face quotidiennement. Considérée comme une personne en situation de handicap, Maude refuse de se laisser abattre par cette étiquette. Elle rêve de créer un événement de sensibilisation dédié au grand public.

# Projet annuel

## Fin de semaine au chalet

Pour l'année 2018-2019, les membres de DéfPhys Sans Limite ont organisé une fin de semaine chalet qui s'est déroulée au début du mois de juin. Lors de cette fin de semaine, les membres sélectionnés ont eu l'opportunité de séjourner dans le magnifique chalet LA JOLIE CAMPAGNARDE situé à Piedmont dans les Laurentides, à seulement 5 minutes de St-Sauveur.

Les chalets du Ruisseau sont modernes et entièrement accessibles aux personnes à mobilité réduite. Pendant ce séjour, nous nous sommes promenés dans le village de St-Sauveur et nous sommes allés déguster une délicieuse crème glacée!

Pour un aperçu de ce séjour mémorable, voici quelques-uns des témoignages recueillis;

### **Une participante:**

*"Quelle expérience formidable! Pouvoir profiter d'un bel espace accessible, partager nos expériences, s'entraider entre nous, etc, c'est quelque chose de très enrichissant. Nous avons eu aussi du plaisir ensemble lors de notre sortie à la crèmerie en ville! Bref, magnifique fin de semaine, je le referai n'importe quand!"*

### **Une accompagnatrice:**

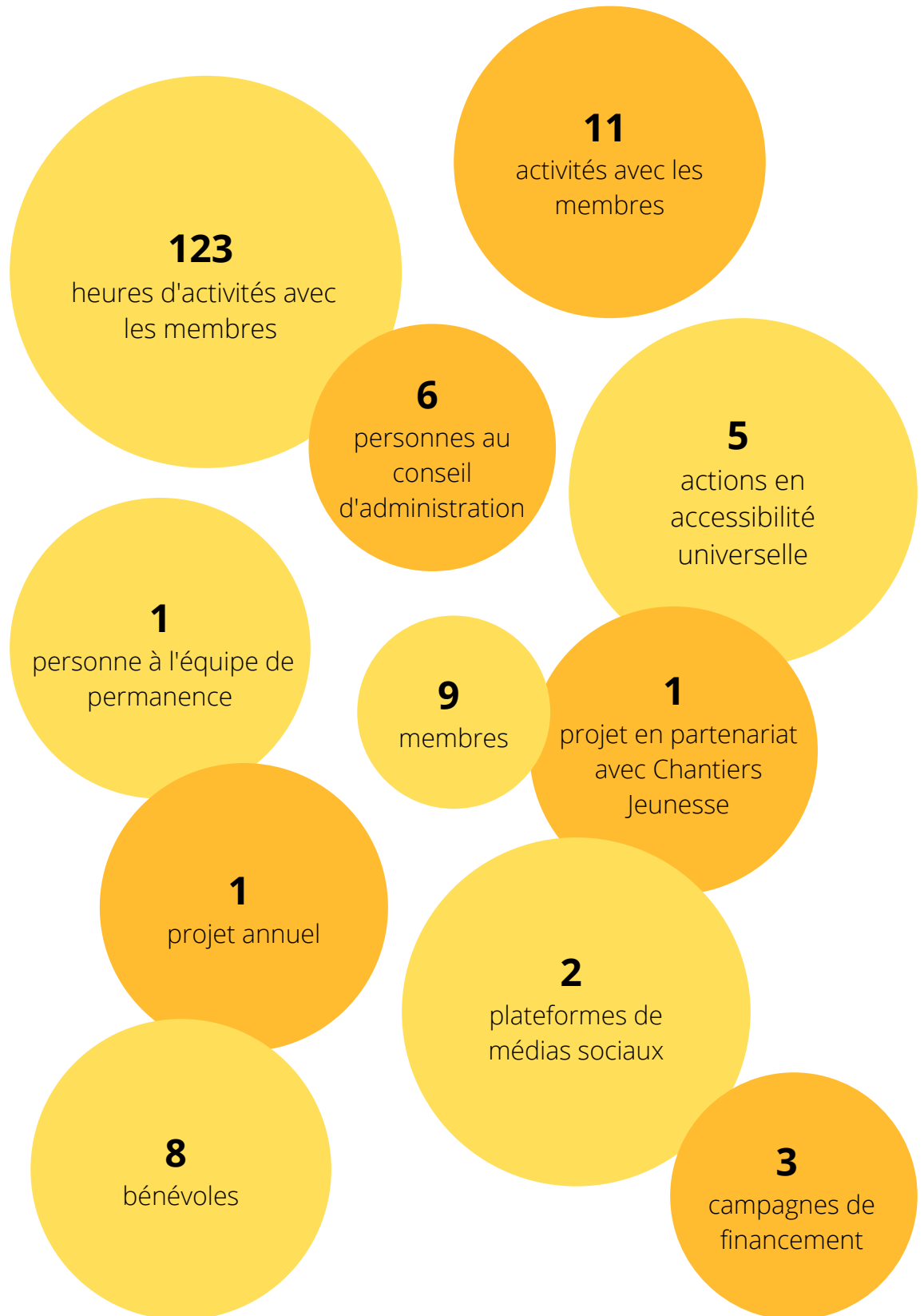
*"La fin de semaine au chalet, c'est l'aboutissement de la démarche de partage menée toute l'année par DéfPhys. On se retrouve à partager entre jeunes, deux journées et deux nuits. On passe ensemble par un millier de petites aventures : un trajet en voiture, des repas à préparer, de nouveaux lieux à explorer, une crème glacée qui dégouline... Ça peut paraître futile, mais c'est l'occasion de se rendre compte que tout ça peut fonctionner, et qu'on est capable de passer un très bon moment autour de ce qui nous rassemble : le fait d'être jeunes, de vivre en communauté et de s'amuser."*

### **Une 2e accompagnatrice:**

*"Super projet bien préparé et agréable! Beau groupe (pas trop nombreux, juste assez) ! Flexibilité pour le déroulement des activités apprécié. Bonne complicité et complémentarité pour la gestion et préparation des repas. Je referai le tout avec plaisir !"*

**Cette fin de semaine a été possible grâce à la généreuse subvention de Taking it Global.**

# L'année en chiffres



# Partenaires de DéfPhys Sans Limite

*DéfPhys Sans Limite a de précieux partenaires qui soutiennent l'organisme.*

## PARTENAIRES FINANCIERS

***Bonhomme à lunettes*** est un opticien d'ordonnances nomade dans le réseau des organismes communautaires du grand Montréal, de Laval, de la Montérégie, des Laurentides, de Lanaudière et de l'Outaouais. Son nom est Philippe Rochette. On peut avoir des verres et des montures avec différentes options, autant pour les hommes, les femmes ou les enfants. Bonhomme à lunettes est un service pour tous, et ce, peu importe le revenu. De plus, on peut obtenir des lunettes à 20\$ pour les prestataires de l'aide-sociale et la gratuité pour les enfants en allant voir plus d'informations sur le site internet. Au moment du paiement de lunettes, le client peut remettre 20\$ à l'organisme de son choix. L'organisme DéfPhys Sans Limite fait partie de la liste.

***Le bistro Ste-Cath*** est un restaurant situé au 4264 Ste-Catherine Est dans la grande région de Montréal. Le Ste-Cath reverse 100% de ses surplus à la communauté. De plus, le bistro offre 260 spectacles gratuits par année. Les clients remettent à DéfPhys Sans Limite 15% de leur facture s'ils présentent la carte fidélité de l'organisme! Cette carte est disponible auprès de l'organisme.

## PARTENAIRES EN SOUTIEN

**AlterGo et Formation AlterGo** a pour mission de soutenir l'inclusion sociale des personnes ayant une limitation fonctionnelle par l'abolition des obstacles aux loisirs, au sport et à la culture. Il faut aussi mentionner qu'AlterGo est situé à Montréal. DéfPhys Sans Limite est membre d'AlterGo, On peut recevoir des formations afin de mieux gérer l'organisme et nous pouvons bénéficier de différents programmes afin d'avoir des subventions.

***Nous le Savon*** est une jeune entreprise qui a à coeur l'environnement. Les produits sont éco-responsables et à des prix abordables. Leur mission est de sensibiliser les gens à l'impact sur leur santé et pour l'avenir de la planète, d'utiliser des produits sans agents chimiques nuisibles et sans ingrédients non nécessaires. L'entreprise soutient DéfPhys Sans Limite en nous offrant 50% des revenus sur ses produits lors des comptoirs de vente, à différentes occasions et événements de collecte de fonds.

***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. De plus, l'organisation offre des camps de basketball aux jeunes.

***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.

***TakingITGlobal*** est l'un des plus importants réseaux de jeunes au monde qui s'instruisent, s'engagent et travaillent pour relever les défis mondiaux. Sa mission est de permettre aux jeunes de comprendre les défis locaux et mondiaux et d'agir en conséquence.

**Merci à nos partenaires pour votre soutien!**



# Objectifs et prévisions pour 2019-2020

- Recruter de nouveaux administrateurs, membres et bénévoles
- Organiser des campagnes de financement
- Continuer à donner de la formation et à participer aux marches exploratoires par Formation Altergo
- Poursuivre les formations offertes par Altergo ou par d'autres organismes pertinents
- Élaborer un plan de communication
- Actualiser le plan d'action de l'organisme
- Rédiger des demandes de financement
- Développer davantage le volet *Sensibilisation*
- Réaliser un projet annuel





*Suivez-nous pour rester à  
l'affût des réalisations pour  
l'année 2019-2020:*

[defphyssanslimite.org](http://defphyssanslimite.org)

*possibilité de faire un don en ligne*



@DéfPhys Sans Limite



@DéfPhys Sans Limite



[defiphys.sanslimite@gmail.com](mailto:defiphys.sanslimite@gmail.com)