

# Un guide sur l'accessibilité des événements

Rendre les événements accessibles, c'est ouvrir leur participation à tous !  
Le CAWaB publie un guide pratique à la portée de tous pour accompagner les organisateurs vers des événements réellement accessibles.



Concert, conférence, festival, exposition, événement de rue... Tous les événements peuvent être accessibles ! Conçu par le CAWaB – le Collectif Accessibilité Wallonie Bruxelles –, ce guide pratique accompagne les organisateurs pour penser et mettre en œuvre des événements inclusifs, adaptés notamment aux personnes à mobilité réduite. Parce que l'accessibilité n'est pas un luxe ni une option, mais une condition essentielle de la citoyenneté.

Pour de nombreuses personnes, elle conditionne la possibilité même de participer à un événement. Anticiper ces besoins dès la phase de préparation permet non seulement de lever les obstacles, mais aussi d'améliorer l'expérience de l'ensemble du public.

## COMMENT L'UTILISER ?

Ce référentiel propose des recommandations concrètes pour intégrer l'accessibilité à chaque étape de l'organisation d'un événement :

- **Organisation :** constitution d'une équipe d'assistance, sensibilisation des partenaires, choix du lieu, planification et budget.
- **Aménagement selon la méthodologie SECU-E :** stationner, entrer, circuler, utiliser, évacuer afin de garantir un parcours accessible de bout en bout.
- **Programmation et contenus adaptés :** conception d'une programmation inclusive et prise en compte des besoins des publics.
- **Communication accessible :** supports adaptés et certification éventuelle.

Chaque partie présente des conseils pratiques, des exemples concrets et des solutions adaptées, qu'il s'agisse d'aménagements matériels, d'outils de communication ou d'assistance humaine. L'objectif est d'aider les organisateurs à progresser, quel que soit le type ou la taille de leur événement.

En fin de document, une check-list récapitulative permet de vérifier point par point la mise en œuvre des mesures d'accessibilité, afin d'assurer un niveau de qualité homogène et rassurant pour le public.

 Le guide est gratuit et téléchargeable sur le site du CAWaB.

# Altéo et la MC, partenaires engagés de CAP48

Fin du mois d’août, la 2<sup>e</sup> édition de la Traversée de la Wallonie en joëlette a réuni des personnes avec et sans handicap dans une aventure humaine hors du commun au profit de CAP48. Six jours, des centaines de kilomètres et un même objectif : faire avancer l’inclusion. Une mobilisation portée par Altéo et la MC, qui se poursuivra cet automne avec la vente des post-it et chaussettes CAP48.

Depuis plusieurs années, Altéo et la Mutualité chrétienne (MC) s’engagent aux côtés de CAP48 pour soutenir une société plus inclusive et plus solidaire. En 2026, ce partenariat s’est une nouvelle fois concrétisé à travers plusieurs actions de sensibilisation et de récolte de fonds. Parmi elles, la deuxième Traversée de la Wallonie en joëlette a mobilisé de nombreux participants autour d’un défi sportif, humain et solidaire au profit de CAP48.



Il y a quelques jours, ils ont relevé un défi exceptionnel ! Du 24 au 29 août 2026, des personnes avec et sans handicap, accompagnées de nombreux volontaires et sympathisants, ont parcouru les routes wallonnes. Pendant six jours,

elles ont uni leurs forces pour sensibiliser à l’inclusion et soutenir CAP48. Bien plus qu’une performance sportive, cette traversée a été une formidable aventure humaine, portée par des valeurs de solidarité, de coopération et de respect de chacun.

## SIX ÉTAPES, UNE WALLONIE SOLIDAIRE

Les marcheurs se sont relayés à travers les étapes de Marche, Ciney, Dinant, Namur, Gembloux, Wavre et La Hulpe, démontrant que l’inclusion se construit avant tout ensemble.

Tout au long du parcours, les participants ont rencontré citoyens, associations, partenaires et responsables locaux afin de mettre en lumière les réalités vécues par les personnes en situation de handicap et de promouvoir une société plus accessible à tous.

## LA MOBILISATION CONTINUE : POST IT ET CHAUSSETTES CAP48

Dans les prochaines semaines, les membres, volontaires et collaborateurs d’Altéo et de la MC participeront à la vente des post-it solidaires et des célèbres chaussettes CAP48, objets de la campagne. Cette action se déroulera du 22 septembre au 2 octobre sur différents sites et lors de ventes extérieures. Chaque achat contribue directement au financement de projets favorisant l’inclusion, l’autonomie et la participation des personnes en situation de handicap dans notre société. Ensemble, continuons à soutenir Cap 48.

Faites un don, faites avancer l’inclusion



### Comment contribuer ?

Scannez le QR code ou rendez-vous sur [www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be).

Chaque euro récolté permet de soutenir des initiatives concrètes favorisant l’inclusion, l’accessibilité et la participation de toutes et tous à la vie en société.

# Et si les soins s'adaptaient enfin à chaque patient ?

.....

**A partir de novembre 2026, Altéo place l'accessibilité humaine aux soins de santé au cœur de sa nouvelle campagne de sensibilisation. En Belgique, pour de nombreuses personnes en situation de handicap, atteintes de maladies de longue durée ou en perte d'autonomie, se faire soigner peut devenir un véritable parcours du combattant !**

.....

Difficultés d'accès aux infrastructures, équipements inadaptés, temps de consultation insuffisant, problèmes de communication, manque d'écoute... Autant de freins qui compliquent le parcours des patients les plus vulnérables. À cela s'ajoutent parfois des attitudes maladroites ou infantilissantes qui peuvent porter atteinte à leur dignité et à leur autonomie. Les conséquences sont loin d'être anodines. Certaines personnes renoncent à des consultations, reportent des examens ou reçoivent des soins qui ne répondent pas pleinement à leurs

besoins. Une situation préoccupante qu'Altéo souhaite faire évoluer. Notre message est simple : chaque patient doit pouvoir bénéficier de soins adaptés à sa réalité. Pour atteindre cet objectif, la campagne s'articulera autour de trois axes :



- 1 Sensibiliser : Mettre en lumière les réalités vécues grâce à des témoignages, des données et une série de podcasts.
- 2 Interpeller : les établissements de soins, les fédérations professionnelles et les pouvoirs publics autour de revendications concrètes.
  - a. Un accueil réellement adapté,
  - b. Plus de temps pour les consultations complexes,
  - c. Une meilleure formation des professionnels à la relation de soin.
- 3 Outiller les acteurs de terrain par des recommandations et des outils pratiques favorisant des changements durables.

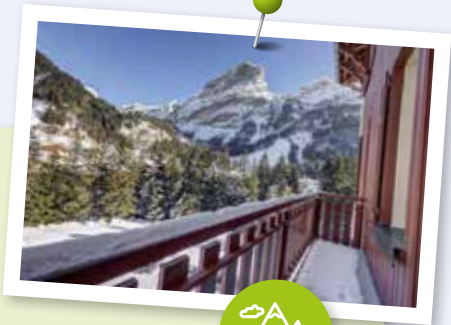
Avec cette nouvelle campagne, Altéo ne se contente pas de dénoncer les inégalités. Nous voulons créer les conditions d'un véritable changement, durable et systémique. Parce qu'au fond, la question est simple : peut-on encore accepter que certaines personnes doivent se battre davantage que d'autres pour se faire soigner ?

.....

## Envie de goûter aux joies de la neige ?

Du 24 au 31 janvier 2027 venez profiter des plaisirs de la montagne en hiver à Pralognan-la-Vanoise (Savoie – France) au village – club Miléade\*\*\* situé à 1450 mètres d'altitude.

Au programme : randonnée en raquette, bowling, patinoire et soirées animées !  
Prix : 1475 € (Réduction de 185 € pour les membres MC). Supplément single : 270 €.  
Séjour accessible aux personnes ayant une bonne autonomie.  
Intéressés ? [vacances@alteoasbl.be](mailto:vacances@alteoasbl.be) ou 081/237.237



# Bouger pour mieux vivre : quand le sport devient un allié face aux maladies

.....

**Longtemps cantonnée aux loisirs et à la compétition, l'activité physique s'impose aujourd'hui comme un véritable outil thérapeutique. Chiffres à l'appui, zoom sur une révolution silencieuse qui change jour après jour le quotidien de millions de personnes vivant avec une maladie chronique ou dégénérative en Belgique comme ailleurs.**

.....

## UNE ÉVIDENCE SCIENTIFIQUE DÉSORMAIS INCONTESTABLE

Pendant des décennies, le sport a surtout été perçu comme une affaire de performance ou de détente. Ce regard a profondément changé. Médecins et chercheurs considèrent aujourd'hui l'activité physique comme nécessaire à la prévention et à l'accompagnement des maladies chroniques et dégénératives comme un traitement médicamenteux.

Le constat est d'autant plus urgent que ces maladies représentent un enjeu majeur.

En Belgique, plus d'une personne sur quatre déclare vivre avec au moins une affection chronique, une proportion qui grimpe à six sur dix chez les 60-79 ans et à huit sur dix au-delà de 80 ans.

Maladies cardiovasculaires, cancers, diabète, affections respiratoires, Parkinson ou pathologies ostéo-articulaires touchent un nombre croissant de citoyens, à mesure que l'espérance de vie s'allonge.

Dans son éditorial « Le sport : nouvelle thérapeutique des maladies chroniques du

XXI<sup>e</sup> siècle ? », la médecin de santé publique Isabelle Grémy rappelle que ces pathologies constituent la première cause de décès dans le monde et représente un budget important au niveau de la santé. Pour elle, la condition physique est un bon indicateur de l'état de santé de chacun.



Les chercheurs de l'Université de Liège, dans une étude publiée en 2024 dans la Revue Médicale de Liège, insistent sur un point clé : l'activité physique est bénéfique avant l'apparition de la maladie, dès les premiers symptômes, puis une fois la pathologie installée, pour en limiter les complications.

## LE SPORT, UNE THÉRAPIE À PART ENTIÈRE

Les bénéfices d'une pratique régulière contribuent à améliorer la santé cardiovasculaire, augmenter l'endurance, renforcer les muscles et les os, améliorer l'équilibre et la mobilité, mieux contrôler le poids, réguler la tension artérielle et la glycémie, et préserver l'autonomie avec l'avancée en âge.





L'Organisation mondiale de la Santé recommande aux adultes entre 150 et 300 minutes d'activité physique modérée par semaine et des exercices de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine.

Cela concerne aussi les personnes vivant avec une maladie chronique, moyennant une adaptation à leur état de santé. Selon une analyse mondiale publiée en 2024 dans The Lancet Global Health, pour 31 % des adultes de la planète, soit près de 1,8 milliard de personnes, ce n'est pas le cas. L'OMS estime que jusqu'à cinq millions de décès pourraient être évités chaque année si la population mondiale était plus active.

### **ROMPRE LE CERCLE VICIEUX DU DÉCONDITIONNEMENT**

Contrairement à ce que l'on pense, l'activité physique est particulièrement recommandée lorsque la maladie est déjà installée. Les spécialistes parlent alors de prévention tertiaire : réduire les complications, ralentir la perte d'autonomie, améliorer la qualité de vie.

Une personne malade est souvent prise dans ce que les experts appellent le cercle vicieux du déconditionnement physique. De quoi s'agit-il ? La fatigue, la douleur ou l'appréhension de l'effort réduisent l'acti-

tivité. Ensuite, il y a une perte de capacités qui rend le mouvement encore plus difficile, et ainsi de suite. L'activité physique adaptée permet précisément de rompre cette spirale, en redonnant progressivement confiance et capacités.

### **DES BÉNÉFICES POUR LE CORPS ET POUR LE MORAL**

La santé ne se résume pas à l'absence de maladie. Selon la définition de l'OMS, elle comprend un état de bien-être physique, mental et social, et l'activité physique agit sur ces trois dimensions à la fois.

L'étude de l'Université de Liège parue dans la Revue Médicale de Liège en 2024 montre qu'une pratique régulière réduit les symptômes d'anxiété, diminue le risque de dépression, améliore la qualité du sommeil et favorise le bien-être psychologique. Pour les personnes vivant avec une maladie chronique, ces effets sont précieux, car la maladie entraîne parfois un isolement progressif, une perte de confiance ou un repli social.

Pratiquer une activité physique permet de retrouver confiance en ses capacités, de maintenir une vie sociale active, de rompre l'isolement et d'améliorer l'estime de soi. Les mêmes chercheurs soulignent que ces bénéfices sont encore plus importants en groupe. C'est aussi cette approche collective qu'Altéo encourage dans le secteur sport.





doit pouvoir s'inscrire durablement dans le quotidien.

### **ALTÉO : BOUGER ENSEMBLE, MALGRÉ LA MALADIE**

Encore faut-il que chacun puisse avoir accès à une activité adaptée à sa situation. C'est précisément l'une des missions qu'Altéo poursuit depuis de nombreuses années. À travers ses projets et ses activités, le mouvement aide les personnes vivant avec une maladie chronique ou dégénérative à rester actrices de leur santé, à préserver leur autonomie et à maintenir une vie sociale épanouie.

### **SPORT SUR ORDONNANCE ET BOUGER+ : DES DISPOSITIFS CONCRETS**

Aujourd'hui, plusieurs dispositifs permettent d'intégrer l'activité physique dans le parcours de soins. Grâce au programme Sport sur ordonnance, un médecin peut orienter une personne vivant avec une maladie de longue durée vers une activité physique adaptée à sa situation. Cette activité est encadrée par des professionnels qualifiés qui tiennent compte des capacités et des limites de chacun. Cette approche favorise une reprise progressive et sécurisée du mouvement. Elle rassure aussi de nombreuses personnes qui hésitent à se lancer seules, de peur de se blesser ou d'aggraver leur état de santé.

La Mutualité chrétienne (MC) s'inscrit dans cette dynamique. Le programme Bouger+ Marche active accompagne les personnes qui souhaitent reprendre une activité physique petit à petit. Les activités sont encadrées par des animateurs formés, dans un cadre convivial qui favorise la motivation. La MC intervient aussi dans les frais de certaines activités sportives. Cette aide permet de réduire les difficultés financières qui peuvent empêcher la pratique d'une activité régulière. Une conviction commune s'en dégage : pour être bénéfique, l'activité physique

L'approche repose sur une conviction simple : chacun peut bouger selon ses capacités. L'objectif n'est pas la performance, mais le bien-être, la confiance et la participation à la vie sociale.

Les personnes atteintes d'une maladie chronique font souvent face à la fatigue, des douleurs, la perte de mobilité, des troubles de l'équilibre, la peur de l'effort ou manque de confiance selon les experts. Pour y répondre, Altéo organise des activités adaptées aux réalités de ses participants, qu'ils vivent avec une maladie cardiovasculaire, la maladie de Parkinson, une sclérose en plaques, un cancer, le diabète ou une autre affection de longue durée, dans un environnement bienveillant, sécurisé et adapté aux capacités de chacun.

### **PRÉSERVER L'AUTONOMIE, CRÉER DU LIEN**

Pour de nombreuses personnes vivant avec une maladie dégénérative, l'activité physique aide à garder une bonne qualité de vie. Par exemple, pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, des exercices adaptés contribuent au maintien de l'équilibre, de la marche, de la coordination et de la mobilité.



Pour les personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire, ils permettent de retrouver progressivement confiance dans l'effort et de renforcer leurs capacités physiques. Ces activités ne font pas seulement du bien au corps : elles permettent aussi à chacun de rester acteur de sa vie et de sa santé.

Vivre avec une maladie chronique peut aussi entraîner un sentiment d'isolement. Les activités proposées par Altéo offrent un espace de rencontre et d'échange : marcher ensemble ou partager une activité adaptée, c'est aussi rencontrer des personnes qui vivent des situations similaires, échanger des expériences et créer de nouvelles amitiés. Cette dimension est très importante : les recherches montrent que la pratique en groupe aide souvent à rester motivé, à se sentir mieux et à poursuivre l'activité dans la durée. C'est pourquoi Altéo agit pour la santé dans toutes ses dimensions : physique, psychologique et sociale.

### CHAQUE PAS COMPTE

Les connaissances scientifiques le montrent : l'activité physique aide à prévenir les maladies chroniques, à réduire les complications et à améliorer la qualité de vie. Elle agit sur le corps, mais aussi sur le moral, l'autonomie et les relations sociales.

L'enjeu n'est pas de devenir un grand sportif, mais de rester en mouvement selon ses possibilités. Chaque pas compte, chaque activité compte, chaque progrès compte. Grâce aux actions de la MC et aux activités adaptées proposées par Altéo, les personnes vivant avec une maladie chronique ou dégénérative

ont aujourd'hui davantage de possibilités pour bouger, préserver leur santé et participer pleinement à la vie sociale.

### Références

- Grémy I., Le sport : nouvelle thérapeutique des maladies chroniques du XXI<sup>e</sup> siècle ?, Actualité et dossier en santé publique, n°114, 2021.
- Jodogne L., Weerts J.-P., Lehance C., Bury T., Mouton A., Kaux J.-F., Maquet D., L'activité physique, un rôle essentiel dans le cadre d'une médecine préventive, Revue Médicale de Liège, 2024.
- Inserm, Activité physique : prévention et traitement des maladies chroniques, Expertise collective, 2019.
- Organisation mondiale de la Santé, Lignes directrices sur l'activité physique et la sédentarité, 2020 ; et fiche « Activité physique », 2024.
- Strain T., Flaxman S. et al., National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022, The Lancet Global Health, 2024.
- Mutualités Libres, Maladies chroniques en Belgique : prévalence et coûts 2010-2018.
- Sciensano, Vers une Belgique en bonne santé, portail de statistiques sur les maladies chroniques.
- Mutualité chrétienne, Sport sur ordonnance et Bouger+ Marche active, mc.be.



# Quand l'invisible prend la parole

Pendant plus d'un an, des membres et des volontaires d'Altéo se sont investis dans un projet aussi ambitieux qu'humain : la création de quatre capsules vidéo inspirées de situations qu'ils ont réellement vécues.

Accompagnés et guidés tout au long du processus par le permanent, ils ont imaginé, construit et écrit les scénarios à partir de leurs expériences. Ils ont ensuite choisi d'en devenir les acteurs afin de raconter, avec authenticité, leur propre histoire. Une vidéaste professionnelle est intervenue en fin de projet pour assurer le tournage et le montage des capsules. Tout au long de la préparation, elle a également apporté quelques conseils à distance afin d'accompagner la réalisation.

Chaque capsule aborde une thématique différente. La première traite du validisme, c'est-à-dire l'ensemble des préjugés, attitudes ou comportements qui considèrent les personnes valides comme la norme et qui peuvent, souvent sans intention, exclure ou discriminer les personnes en situation de handicap.

Deux autres vidéos mettent en lumière une réalité moins connue : le regard porté sur la personne en situation de handicap, tel qu'il est vécu par les proches aidants. Elles montrent combien les remarques, les jugements ou les idées reçues peuvent également affecter celles et ceux qui accompagnent un proche au quotidien.

La quatrième capsule invite à réfléchir aux préjugés et aux stéréotypes qui entourent encore le handicap et encourage chacun à dépasser les apparences.



Destinées aux actions de sensibilisation dans les écoles, ces capsules seront également diffusées sur notre site internet et nos réseaux sociaux afin de toucher un public plus large.

À travers ce projet, les membres et les volontaires ont transformé leur vécu en un véritable outil de sensibilisation. En donnant un visage et une voix à des réalités souvent invisibles, ils contribuent à faire évoluer les regards et à construire une société plus inclusive.