

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



/ aménagement des sentiers est primordial pour faciliter l'accès au plein air. Une fois cette question réglée, on peut alors s'attarder aux 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'une Joëlette, d'un TrailRider, d'une Becasine ou d'un Dahü. En nature, on peut aussi opter pour la course à pied et l'observation d'oiseaux.

LA JOËLETTE

La Joëlette est un fauteuil tout terrain permettant la pratique de la randonnée ou de la course à toute personne handicapée. Grâce à cet équipement, des sorties en famille ou entre amis sont possibles en forêt, à la plage ou même en ville, peu importe la météo. Ces sorties apportent des bénéfices psychologiques et sociaux à tous les participants.



Source: [Joëlette and Co](#)

La conduite de la Joëlette est assez complexe. Elle nécessite minimalement trois accompagnateurs. La personne qui se situe à l'arrière de la Joëlette contrôle l'équilibre et les freins en descente, la personne à l'avant trace le parcours et tracte la Joëlette à la montée, tandis que la troisième personne aide à la traction grâce à une corde attachée au niveau des hanches. Selon les conditions de réalisation de la randonnée, un quatrième et un cinquième accompagnateur pourraient être nécessaires. Prenant place sur les côtés,

ils assureraient un soutien supplémentaire en cas, par exemple, d'une montée abrupte ou de marches.

La Joëlette est surtout recommandée pour des personnes ayant un faible tonus musculaire ou un niveau d'endurance réduit. Une personne en fauteuil roulant peut effectuer elle-même son transfert de son fauteuil à la Joëlette. Pour une personne dans l'impossibilité de le faire, un lève-personne peut être utilisé. Des sangles d'attache sont disponibles afin de stabiliser le participant selon ses besoins.

Il existe trois types de Joëlettes : monoroue, double-roue et avec assistance électrique. Le niveau d'adaptation sera choisi en fonction des besoins de la personne et du style de randonnée choisi. Les sentiers déjà utilisés par les randonneurs sont souvent adéquats pour la pratique de la Joëlette. La durée du trajet est déterminée en fonction de la condition physique des accompagnateurs et de l'utilisateur, du dénivelé du sentier, du type de sol et des conditions météorologiques.

Les modèles présentés ici sont ceux de la nouvelle génération. Ils sont plus faciles à manoeuvrer. Les anciens modèles requièrent une meilleure technique pour l'embarquement et l'accompagnement, bien qu'ils soient tout autant efficaces.

LA JOËLETTE



Source : [Joëlette monoroué](#), Joëlette and Co



Source : [e-Joëlette](#), Joëlette and Co



Source : [Joëlette TWIN](#), Joëlette and Co

LES OPTIONS

Ce qu'il faut retenir, c'est que la Joëlette s'adapte à tous. On peut aisément passer d'une à deux roues, en plus d'ajouter l'assistance électrique. On peut également compléter l'ensemble grâce à d'autres accessoires. Parmi ceux-ci, on trouve le harnais quatre points, la sacoche latérale, le kit de réparation, un accoudoir, une paire de poignées latérales, un sac de rangement et une housse grand-froid.



LE TRAILRIDER

Le [TrailRider](#) de Kawak est un dispositif de 50 lb permettant d'accéder aux sentiers qui ne sont pas accessibles aux personnes en fauteuil roulant. Il fonctionne sur une seule roue et permet d'aller n'importe où quand deux sherpas sont prêts à pousser. Ce modèle se plie en deux pour faciliter le transport. Certaines personnes l'ont même utilisé lors de voyages au sommet du Kilimandjaro et au camp de base de l'Everest. Le TrailRider est principalement disponible en Amérique du Nord, en Australie et en Nouvelle-Zélande. Le contact au Québec de TrailRider est [Freedom at Depth](#), une association de Gatineau spécialisée en plongée adaptée.



Source : [Adaptive Adventures](#)

LA BECASINE

La [Becazine](#) est une invention belge pour les personnes à mobilité réduite souhaitant explorer la nature sur des chemins campagnards ou forestiers. Grâce à cet équipement, elles peuvent également participer à des marches, des courses et des marathons. Une personne seule peut facilement pousser la Becazine. Dans le cadre de compétitions, il est préférable d'opter pour une équipe de quatre coureurs. La Becazine se monte et se démonte en quelques minutes, sans outils. Elle est pourvue d'un amortisseur, d'un coussin, d'une ceinture et d'une grande sacoche. Elle se range facilement dans la plupart des automobiles. Cet équipement est constitué de matériaux naturels, entièrement

recyclables : aluminium, bois et caoutchouc. L'aluminium ne demande aucun entretien; le bois peut être rafraîchi avec de l'huile de lin; quant au coussin et à la sacoche, ils sont lavables. Cela en fait un produit durable, versatile et peu dispendieux.



LE DAHÜ

De conception québécoise, le Dahü est un fauteuil roulant spécialement conçu pour circuler en terrain montagneux. Son déplacement nécessite la participation d'une équipe de 2 à 6 personnes, incluant la personne qui prend place dans le fauteuil. Cette personne, si elle est mobile, peut participer à l'effort collectif grâce à un bâton de marche.



LA COURSE À PIED

La course à pied est particulièrement pratiquée par les personnes ayant une déficience visuelle, mais aussi par celles ayant une déficience auditive ou intellectuelle, ou une amputation. On n'a qu'à penser à Terry Fox et Forrest Gump pour être convaincu!

Les coureurs ayant une déficience visuelle courent avec un guide, ce qui leur permet de se concentrer uniquement sur l'activité physique plutôt que sur l'environnement. Ils s'identifient généralement avec un dossard jaune réfléchissant mentionnant leur déficience (« aveugle » ou « vision partielle »). Leur guide attiré en porte également un. Cela assure la sécurité de chacun.

Il y a deux façons de courir avec un guide : en tenant son coude, ou en se liant avec une courte cordelette. Cette deuxième option laisse une plus grande marge de manœuvre, tout en étant moins envahissante pour les deux parties. Guider un coureur demande de toujours mettre à l'avant les besoins et la sécurité du coureur aveugle. Il faut écouter et rester à l'affût! Le document [Guider en courant](#) de l'Association sportive des aveugles du Québec (2013) approfondit plus en détail sur le sujet.

L'OBSERVATION D'OISEAUX

L'ornithologie est une pratique de plus en plus populaire en Amérique du Nord. Elle s'adapte facilement aux conditions de chacun, en plus de requérir peu de matériel. En ce qui a trait au matériel, il est davantage de la responsabilité du participant. Celui-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 du focus varient d'un modèle à un autre. Un article de Peak District Bird donne [quelques pistes](#) en cette matière.

FOURNISSEURS

[Freedom at Depth](#) (Québec)
Représentant du TrailRider au Québec.

[Joëlette and Co](#) (France)
Tous les types de Joëlettes.

[Becasine](#) (Belgique)
Becasine.

PRATIQUES INSPIRANTES

JOËLETTE AND CO

📍 FRANCE



L'entreprise Joëlette and Co a répertorié l'ensemble des [organismes, associations et parcs nationaux](#) qui offrent la location, le prêt ou l'essai de Joëlettes. L'objectif est de faire découvrir à tous la nature, les différents sites culturels, la marche et la randonnée. Certaines associations participent également à des courses. Au Québec, l'organisme [Réseau Autonomie Santé](#) (RAS) et la [Ville de Victoriaville](#) offrent la location de Joëlettes.

BALADES CHAMPSAUR-VALGAUDEMAR

📍 FRANCE



Source : [Parc national des Ecrins](#)

Le [Parc national des Ecrins](#) et la [Maison du tourisme du Champsaur et Valgaudemar](#) ont réalisé un [réseau de sentiers accessibles](#) en respectant différents critères d'aménagement et en informant les usagers directement sur leur site Internet. Chaque sentier est décrit et illustré à l'aide de photos en fonction des éléments suivants : stationnement, signalétique, pente, revêtement du sol, exposition, équipement conseillé, largeur du sentier, niveau d'expérience requis des usagers, et présence ou absence d'installations sanitaires.

PRATIQUES INSPIRANTES

CHAMPIONNAT DU MONDE DE JOËLETTE

📍 FRANCE



Source : [Réseau Autonomie Santé](#) (RAS)

Le [Championnat du monde de Joëlette](#) a pour objectif de permettre à une personne handicapée de vivre une course de 12 km accompagnée d'une équipe. L'événement a lieu annuellement depuis 2009. En 2017, le Championnat du monde de Joëlette a pu compter sur la participation du Canada avec la présence de l'organisme [Réseau Autonomie Santé](#) (RAS).

LE DÉFI DAHÜ

📍 QUÉBEC



La [Fondation des sports adaptés](#) organise depuis quelques années de Défi DAHÜ lors du la course [Bromont Ultra](#). Il s'agit d'une activité-bénéfice de type consolidation d'équipe (team building). Les membres de l'équipe doivent inévitablement instaurer un bon système de communication entre eux, notamment avec la personne à mobilité réduite prenant place dans le Dahü. Cette dernière est la seule qui peut les guider sur les mesures particulières à prendre pour assurer son déplacement en toute sécurité, et ainsi atteindre leur objectif commun qui est de monter au sommet de la montagne.

PRATIQUES INSPIRANTES

COURSE LUMIÈRE

📍 QUÉBEC



Depuis 2013, l'Association sportive des aveugles du Québec organise chaque année avec MEC une course dans le noir, où se mélangent des coureurs ayant une incapacité visuelle et des coureurs réguliers. [La Course Lumière](#) se tient un soir de septembre au Parc Maisonneuve. Chaque édition accueille plus de 500 coureurs qui se distinguent dans la noirceur à l'aide d'un bracelet lumineux. C'est une excellente initiative grand public pour se familiariser avec les sports pour personnes ayant une déficience visuelle!

GROUPES DE MARCHÉ

📍 QUÉBEC



L'[Association sportive des aveugles de Montréal](#) organise une panoplie d'activités sportives chaque semaine. La majorité de ces activités ont lieu en plein air, dans les parcs et les rues de Montréal. Parmi celles-ci, on trouve les groupes de marche. Il y en a plusieurs : Montréal-Nord, St-Bruno, Longueuil, Mont-Royal, etc. L'objectif commun est de permettre aux personnes ayant une déficience visuelle de profiter de la nature, qui a beaucoup plus à offrir que son paysage. Chaque marcheur ayant une déficience visuelle est accompagné d'un guide voyant. Ce sont des activités simples à organiser, mais qui apportent beaucoup, autant aux personnes aveugles qu'aux guides.

PRATIQUES INSPIRANTES

BIRDING FOR ALL

 ROYAUME-UNI



L'organisation [Birding For All](#) a été créée pour promouvoir l'accès universel aux installations, services et ressources pour les observateurs d'oiseaux. De manière concrète, elle [recense](#) les réserves d'oiseaux accessibles et offre de l'information sur l'accessibilité, comme ce [guide des meilleures pratiques](#) (2017). À ses débuts, Birding For All se nommait « Disabled Birders Association ». L'association a changé son nom dans une optique d'inclusion, puisque les pratiques d'accessibilité qu'elle prône ne bénéficient pas seulement aux personnes handicapées, mais bien à tout le monde. L'adhésion en tant que membre est gratuite pour tous, avec ou sans handicap.






FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

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 document [Guider en courant](#) (2013) s'intéresse particulièrement à la course.





L'accompagnement est également important pour l'ornithologie. L'article [Birdwatching tourism for the disabled](#) présente des bons et moins bons coups à ce niveau-là.

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  La signalétique
-  Sentiers, parcs et mobilier urbain
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

-  [Manuel de la Joëlette monoroue « nouvelle génération »](#) de Joëlette and Co (2017)
-  [Quelques trucs sur la Joëlette](#) par Handi Cap Evasion
-  Quelques trucs pour choisir des jumelles et d'autre matériel pour l'observation d'oiseaux : [Bird Watching For The Disabled](#) par Peak District
-  [Best Practice Guide For Reserve Managers](#) de Birding For All (2017)

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ [Première canadienne au championnat du monde de Joëlette](#) (La Nouvelle Union, 2017)
- ☰ [La Joëlette: des origines à nos jours...](#) (Handicap.fr, 2002)
- ☰ Campagne de financement des Caravaniers de l'impossible : [Ils prêtent leurs jambes à des personnes à mobilité réduite](#) (Roxane Léouzon, Journal Métro, 2015)
- ☰ [Mes sensations en Joëlette](#) (Dominique Veran, Osons la différence)
- ☰ [Une randonnée en Joëlette](#) (Pierre, AccessTrip, 2017)
- ☰ [TrailRider – NSW National Parks and Wildlife](#) (Julie, Have Wheelchair Will Travel, 2014)
- ☰ [La Becasine, une invention solidaire!](#) (TV Lux, 2016)
- ☰ [Ornithologie, la passion de Gaël pour surmonter le handicap](#) (Le Télégramme, 2004)
- ☰ [Sensations fortes entre roches et racines](#) (Sophie Allard, La Presse, 2017)
- ☰ [Pas besoin de jambes ni de bras pour courir le Bromont Ultra](#) (Carmen Figueroa Sotelo, Distances +, 2016)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ Présentation de la nouvelle Joëlette : [Présentation Joëlette “Nouvelle génération” en mode randonnée](#) (2016)
- ▶ La Joëlette au Canada par Réseau Autonomie Santé : [X-man race au Québec – Cours d’obstacles en Joëlette](#) (2017)
- ▶ [Montage et mode d’emploi de la e-joëlette nouvelle génération](#) (2016)
- ▶ [Joëlette en Corse à plus de 2000 mètres d’altitude](#) (2016)
- ▶ Série documentaire sur un groupe de Québécois découvrant les Açores en Joëlette : [Les caravaniers de l’impossible](#) (AMI-télé, 2016)
- ▶ TrailRider : Témoignage d’un utilisateur du TrailRider : [Wild Places](#) (2012)

Rédaction par Dominique Castonguay (AQLPH),
Alexandra Gilbert (AQLPH)
et Julie-Anne Perrault (Kéroul)