



.....

Le ski adapté

.....

Atteindre de hauts sommets n'aura jamais été aussi facile qu'en pratiquant le ski adapté ! Quoi de mieux que de profiter des grandioses paysages blancs du Québec tout en faisant le plein de vitamines D ? Pour les néophytes, ce sport adapté se pratique autant debout qu'assis, selon les besoins de chacun. Pas besoin d'être un grand sportif pour y trouver son compte ! Les forfaits incluent généralement la location d'équipement, ce qui limite les coûts de la sortie en plein-air.

Quelques exemples de types d'équipement :

Mountain Man : paire de ski montée d'un siège rigide. Il peut se manœuvrer seul avec des bâtons de ski, comme il peut être manœuvré par une tierce personne se positionnant à l'arrière.

Dualski (ou Fauteuil ski articulé – FSA) : cet équipement est similaire au Mountain Man, mais le siège est plus articulé, plus flexible. Il peut donc également être manœuvré seul ou par une tierce personne.

Tandemski : tel que son nom l'indique, cet équipement est fait pour être utilisé en tandem. On retrouve des clips à l'arrière du tandemski permettant à une deuxième personne d'y attacher directement ses bottes de ski.

Skis à trois traces à l'aide de béquilles-ski (stabilos) : équipement adapté pour les personnes amputées d'une jambe.

Skis à quatre traces à l'aide de béquilles-ski (stabilos) : type d'équipement s'utilisant debout, idéal pour personnes avec des difficultés motrices qui n'utilisent pas de fauteuil roulant.



Stations de ski

Voici un tour d'horizon des stations de ski offrant de l'équipement et des services adaptés.

Région	Établissement	Personne-ressource et coordonnées	Équipement disponible
Abitibi-Témiscamingue	Centre de ski Mont-Vidéo	C'est présentement l'Association de ski adapté de l'Abitibi qui offre le ski adapté au Mont Vidéo. Éventuellement, le Mont Vidéo offrira directement ces services. Association de ski adapté de l'Abitibi Offre initiation de 4 plages de 1 h 30 (incluant moniteur certifié et équipement) Personne-ressource : Luc Chevrier 819 732-9262 Centre de ski Mont-Vidéo Ski à la journée (réservation requise) 819 734-3193 www.montvideo.ca	3 chaises Mountain Man 2 dualski 1 tandemski Accessible aux personnes ayant une déficience visuelle.
Abitibi-Témiscamingue	Centre Plein air Mont-Kanasuta	Réservation requise : 819 279-2331, poste 111 Ski adapté avec moniteur : bloc de 2,5 h à 48 \$. Il est aussi possible de simplement louer l'équipement. www.kanasuta.com/ecole-des-neiges	1 tandemski 1 dualski (sans stabilos) Accessible aux personnes ayant une déficience visuelle.
Bas-Saint-Laurent	Parc Régional Val d'Irène	Pour tous renseignements ou réservation, veuillez contacter Amélie Bérubé au 418-629-3450, poste 1056 ou par courriel à ecole@valdi.ski www.valdi.ski	1 tandemski. Trois forfaits : <ul style="list-style-type: none"> • Forfait découverte 2 remontées : 40 \$ • Forfait de 2 h : 60 \$ • Forfait journée complète : 110 \$
Cantons-de-l'Est	Mont Owl's Head	La Fondation de Sports Adaptés offre une école de ski au Mont Owl's Head. Inscriptions en ligne obligatoire, la formule du premier arrivé, premier servi, s'applique. www.sportsadaptes.ca/winter-program-2017 Pour plus d'informations : 450 243-5985	Équipement : une trentaine de skis assis de différents modèles (monoski, dualski, tandemski). Le programme a lieu quatre samedis. Le coût est de 280 \$ plus l'assurance de A.C.S.H. (40 \$). Le paiement comprend un billet de remontée, l'équipement adapté, et deux instructeurs pour la journée. Toutes les leçons sont privées. Des leçons individuelles d'une journée sont aussi offertes selon la disponibilité des instructeurs.
Cantons-de-l'Est	Ski Mont-Orford	Réservation requise 48 h à l'avance : 819 843-6548, poste 8356 www.orford.com/ski/station/ski-adapte-2	Forfait incluant tandemski moniteur certifié, billet pour la personne et son accompagnateur.
Centre-du-Québec	Station Mont Gleason	Réservation requise auprès de l'école de ski : 819 359-2300, poste 22 www.montgleason.ca/Contenu/SousPage/ecole-de-ski/Ski-assiste	Équipement : 2 tandemski et 1 dualski Forfait incluant 2 h de ski assisté avec moniteur certifié, billet de remontée pour la personne et son accompagnateur Accessible aux personnes ayant une déficience visuelle
Charlevoix	Le Massif de Charlevoix	Réservation requise à l'avance auprès de l'école de glisse : 1 877 536-2774, poste 4057 www.lemassif.com/fr/ecole-de-glisse/ski-adapte	Mountain Man, dualski, tandemski, skis à trois traces, skis à quatre traces, kart-ski, dualski piloté. Tarif : 119 \$ pour une leçon et 479 \$ pour 5 leçons. Accessible aux personnes ayant une déficience visuelle

Région	Établissement	Personne-ressource et coordonnées	Équipement disponible
Charlevoix	Mont Grands-Fonds	Réservation requise : 1 877 665-0095, poste 157 www.montgrandfonds.com	2 tandemski, 1 dualski Forfait 1 h incluant remontée pour la personne et son accompagnateur, équipement et moniteur. Il est aussi possible de faire la location du dualski sans moniteur.
Chaudière-Appalaches	Massif du Sud	Réservation requise auprès de l'école de glisse : 418 469-3676, poste 108 www.massifdusud.net/montagne/ecole-de-glisse	2 tandemski, 3 moniteurs accrédités Forfait incluant billets de remontées pour la personne et pour son accompagnateur, moniteur et équipement.
Gaspésie	Montagne Pin Rouge	Contactez Bérangère Turcotte, la responsable de l'école de glisse au 418 392 4651 ou 418 392 5134 poste 251 www.montagne.pinrouge.com/tarifs-et-forfaits/ecole-de-glisse	Dualski ou fauteuil-ski. La location du fauteuil ski nécessite toujours l'accompagnement par un moniteur, mais le dualski peut être réservé et utilisé de façon autonome.
Lanaudière	Val Saint-Côme	Suzanne Poirier 1 800 363-2766	4 isoskis
Laurentides	Station de ski Mont-Tremblant	Réservation requise 48 h à l'avance : 1 866 661-1366 Programme <i>Montagne pour tous</i> www.tremblant.ca/fr/planifiez/lecons/ecole-sur-neige-tremblant/montagne-pour-tous	Forfait incluant équipement, moniteur spécialisé pour 1 h 45, billet de remontées et un billet gratuit pour un accompagnateur. Location biski et stabilisateurs sur réservation.
Laurentides	Mont Habitant	École de neige : 450 227-2637 www.monthabitant.com/programme-ski-adapte	2 biski et 2 mountainman. Forfait 2 h incluant moniteur certifié et équipement.
Laurentides	Ski Morin Heights	Réservation requise quelques jours d'avance (paiement à l'avance) École de glisse : 450 227-2020, poste 4103 www.skimorinheights.com	1 tandemski 2 moniteurs certifiés Forfait tandemski incluant 2 h de descente avec le moniteur certifié et billet de ski de quatre h pour un accompagnateur, le tout au coût de 69 \$.
Outaouais	Mont Cascade	Pas de matériel disponible au mont. L'Association Canadienne pour les Skieurs Handicapés division de la Capitale nationale (ACSH ou CADS) offre des cours en janvier et février sur inscription seulement. Coordonnatrice du programme : Theresa Arsenault cads.ncd.mc@gmail.com 613 883-5513 www.cads-ncd.ca/?page_id=445	Forfait incluant équipement, accompagnateur bénévole, billet de remontées et leçon auprès d'un moniteur certifié.
Outaouais	Mont Edelweiss	Pas de matériel disponible au mont. L'Association Canadienne pour les Skieurs Handicapés division de la Capitale nationale (ACSH ou CADS) offre des cours en janvier et février sur inscription seulement. Coordonnateur du programme : Jeff Boucher. EdelweissProgram@CADS-NCD.ca 613-884-3637 www.cads-ncd.ca/?page_id=2274&lang=fr	Forfait incluant équipement, accompagnateur bénévole, billet de remontées et leçon auprès d'un moniteur certifié.

Région	Établissement	Personne-ressource et coordonnées	Équipement disponible
Québec	Mont-Sainte-Anne	Réservation requise 48 h à l'avance : 418 827-4561, poste 341 www.mont-sainte-anne.com/hiver/ski-alpin/ecole/ski-adapte	Ski à trois traces à l'aide de béquilles-ski (stabilos), ski à quatre traces à l'aide de béquilles-ski (stabilos), ski assis à l'aide de béquilles-ski (stabilos), ski promenade assis. Forfait incluant les billets de remontées pour le client handicapé et l'accompagnateur, l'équipement de ski adapté, l'installation de l'équipement et la préparation pour le départ et deux h d'appui. Dans le cas de ski adapté sans cours, un skieur handicapé et son accompagnateur paient leur billet de remontée et la location d'équipement (si nécessaire) à 50 % de rabais.
Québec	Stoneham	Information et réservation : 418 848-2415, poste 537 www.ski-stoneham.com/ski-adapte	Ski à trois traces à l'aide de béquilles-ski (stabilos), ski à quatre traces à l'aide de béquilles-ski (stabilos), ski assis à l'aide de béquilles-ski (stabilos). Forfait incluant les billets de remontées pour le client handicapé et l'accompagnateur, l'équipement de ski adapté, l'installation de l'équipement et la préparation pour le départ et 1 h et demie d'appui et d'enseignement. Dans le cas de ski adapté sans cours, un skieur handicapé et son accompagnateur paient leur billet de remontée et la location d'équipement (si nécessaire) à 50 % de rabais. Aide technique aux personnes déficientes visuelles. Olympiques Spéciaux : cours de groupes pour personnes présentant une déficience intellectuelle.
Québec	Ski Saint-Raymond	Réservation 48 h à l'avance au 418 337-2866, poste 3 www.villesaintraymond.com/ville/ski-saint-raymond/ecole-de-ski	1 tandemski 1 dualski Forfait 2 h incluant équipement, billet pour la personne et son accompagnateur. Accessible aux personnes ayant une déficience visuelle
Saguenay - Lac-St-Jean	Centre de plein-air du Mont-Lac-Vert	Réservation : 418 344-1318 www.montlacvert.qc.ca/ecole_de_glisse	Fauteuil-ski et dualski. L'École de glisse a à son service des moniteurs certifiés par l'Association des Handicapés du Canada. Forfait incluant : moniteur, équipement, remontées et billets pour accompagnateur. Tarif : 70 \$ pour 1 h 30 de cours.
Saguenay - Lac-St-Jean	Centre de ski Mont-Édouard	Réservation : 418 272-2927 www.montedouard.com/ecole-de-glisse-mont-edouard	Information non disponible

