

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



Source : Fondation des sports adaptés

Que les participants aient une déficience motrice ou visuelle, une paralysie, une amputation, un manque d'équilibre ou de coordination, le ski nautique est un sport qui leur procurera vitesse et adrénaline. Leur équipement peut potentiellement être identique à celui d'un skieur sans handicap. Certains opteront toutefois pour l'utilisation d'une prothèse, alors que d'autres choisiront un ski large avec un siège (Ski nautique et planche Canada, 2016). En général, deux accompagnateurs sont sur l'eau pendant la sortie pour assurer le bon déroulement de l'activité et la sécurité du participant.

Le ski nautique peut se pratiquer de façon récréative ou compétitive. Différents programmes d'initiation, de compétition ou de formation pour entraîneurs sont disponibles. Le slalom, les figures, les sauts et les combinés sont des manoeuvres pratiquées lors d'une activité de ski nautique.

MATÉRIEL

SKI

Différents types de skis répondent aux besoins variés des participants, qu'ils pratiquent le ski nautique de manière récréative ou compétitive. Les personnes à mobilité réduite ou amputées d'un membre inférieur ont tendance à pratiquer ce sport avec un seul ski. C'est toutefois à la discrétion du participant.

La largeur du ski influencera grandement la stabilité de l'équipement. Un ski plus large sera utilisé par un débutant, tandis qu'un ski étroit le sera par le skieur de compétition. Le skieur assis emploiera un ski plus large, peu importe son niveau d'expertise. En voici quelques exemples.



Débutant

Intermédiaire

Compétition

Source : [Liquid Access](https://www.liquidaccess.com/)

STABILISATEURS

Les stabilisateurs assurent un meilleur contrôle et un maximum de stabilité pour le skieur.



Source : Fondation des sports adaptés

MATÉRIEL

SIÈGES

La plate-forme qui constitue le siège peut être obtenue avec ou sans le ski. En voici quelques exemples.

Certains modèles, comme le H20-R, sont en fait une plate-forme ajustable pouvant être fixée sur un ski, un wakeboard ou une planche de surf. L'angle et la taille du siège peuvent être modifiés, peu importe le gabarit du skieur.



Source : [H20-R](#) de HOC

D'autres sièges, comme le [Ski-Seat](#) de Liquid Access, présentent deux rails latéraux rembourrés pour assurer un maximum de sécurité et de confort au participant. Les sangles fixent l'assise sur la structure d'aluminium. Un tel siège peut ainsi se fixer sur un ski.



Source : [Ski-Seat](#) de Liquid Access

Pour un meilleur support dorsal, il vaut mieux s'équiper d'un dossier. Certains modèles sont constitués de quelques tiges recouvertes d'une mousse protectrice. L'objectif est de rester hydrodynamique. Ces appareils sont complémentaires aux sièges réguliers.



Source : [Quad Back](#) de Liquid Access

MATÉRIEL

SEAHORSE SKI



Le [Seahorse ski](#) est une alternative au ski nautique, puisqu'il ne demande pas réellement d'utiliser des skis, car on le pratique nu-pieds! Cet équipement fixé directement sur le bateau utilise l'eau comme effet de levier.

SWAIK



Source : [Swaik](#) de Tessier

Cet équipement permet la pratique du wakeboard en position assise. L'assise confortable et la configuration de la planche permettent au participant d'obtenir plus de propulsion pour effectuer divers mouvements. Deux versions différentes sont disponibles : une version pour débutant adaptée pour les personnes ayant une déficience motrice au niveau du haut du corps, et une version pour les personnes expérimentées ayant davantage de mobilité. Le Swaik est ajustable sur la plupart des planches.

MATÉRIEL

POIGNÉE DE SLALOM



Source : [Delgar Sling](#) de Liquid Access

Pour un skieur ayant un handicap au niveau des membres supérieurs, une adaptation de la poignée sera apportée afin d'en faciliter la prise. Cette poignée de slalom permettra la pratique du ski nautique à une seule main. Le harnais se compose de sangles attachées au corps du participant, et sur lesquelles vient se fixer un tube court attaché à la poignée de traction.

FOURNISSEURS

[Liquid Access](#) (États-Unis)

Skis nautiques, sièges, accessoires

[Enabling technologies](#) (États-Unis)

Skis nautiques avec siège

[Hands On Concepts](#) (États-Unis)

Sièges ajustables

[Seahorseski](#) (Australie)

Équipement de ski nautique sans ski

[Tessier](#) (France)

Swaik (sit wakeboarding)

PRATIQUES INSPIRANTES

FONDATION DES SPORTS ADAPTÉS

📍 QUÉBEC



Le fondateur de la [Fondation des sports adaptés](#) (FSA), un skieur unijambiste, a démarré une école de ski pour les enfants et les adultes ayant un handicap. Cet organisme a mis sur pied un programme éducatif de ski alpin et de sports nautiques, comme le ski nautique, le canoë et le kayak, destiné aux enfants et aux adultes ayant un handicap. Profitant d'un apprentissage favorisant l'autonomie des participants, ces derniers développent davantage leur estime de soi, en plus d'améliorer leurs capacités physiques

CAMP MASSAWIPPI

📍 QUÉBEC



Le [camp Massawippi](#), situé dans la région des Cantons-de-l'Est, offre un milieu stimulant aux personnes handicapées de 6 à 30 ans. Parmi les activités offertes, le camp offre l'opportunité aux personnes ayant une déficience motrice, visuelle ou auditive de faire du ski nautique sur le lac. Ce programme est unique au Québec.

PRATIQUES INSPIRANTES

CHAMPIONNAT MONDIAL DE SKI NAUTIQUE ADAPTÉ

 ROYAUME-UNI







La [Fédération internationale de ski nautique et de wakeboard](#) (IWWFED) organise annuellement le championnat mondial de ski nautique adapté. La compétition comprend les trois volets réguliers d'une compétition, soit le slalom, les figures et les sauts. Les participants sont classés en trois catégories selon leur handicap. La première catégorie de compétition est destinée aux personnes ayant une déficience motrice (paraplégie et quadriplégie). La deuxième catégorie regroupe les personnes skiant debout (avec bras ou jambe amputé, avec ou sans prothèse). Finalement, la troisième catégorie regroupe les personnes ayant une déficience visuelle. En plus de promouvoir l'activité, ce genre d'événement sensibilise la population aux sports adaptés.

FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

L'[atelier sur le ski nautique de compétition](#) de la Coaching Association of Canada comprend un volet sur le ski nautique adapté.

AUTRES FICHES

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

-  Le parcours sans obstacles
-  L'aménagement et le matériel pour les activités nautiques
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- + [Répertoire de fournisseurs](#) de la Disabled Sports USA
- + [Fondation des sports adaptés](#), une association offrant le ski nautique à ses membres
- + Quelques explications concernant le ski nautique adapté : [Ski nautique HANDI](#)

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ [Unstoppable: Skiers with disabilities](#) (Waterski Magazine, 2016)
- ☰ Les dessous du camp Massawippi :
[Le camp Massawippi comme une deuxième famille](#) (Reflet du Lac, 2013)
- ☰ [Navigating 50 States as a Deaf Barefoot Water Skier](#) (Karen Putz, Hearing Like Me, 2016)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ [Le ski nautique adapté : un sport qui promet une montée d'adrénaline! – Estrieplus](#) (2013)
- ▶ Vidéos de sportifs utilisant les [Seahorse Ski](#) (2013)
- ▶ Atelier de ski nautique : [KWSC 2015 Adaptive Waterski Clinic](#) (2016)

Rédaction par Dominique Castonguay (AQLPH)
et Alexandra Gilbert (AQLPH)