

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



Source : Canoe.ca

Le canot gagne à être davantage reconnu par les personnes handicapées comme une activité de choix! Sa pratique tranquille permet de réellement apprécier le paysage durant la balade.

Plus un canot est long et large, plus sa trajectoire, sa capacité de charge et sa stabilité en seront augmentées (Fédération québécoise du canot et du kayak, 2009). Généralement, les canots varient de 4 à 5,5 m (13 à 18 pi) de longueur. Les canots avec des côtés surélevés ont davantage tendance à donner de l'emprise au vent (A. Zeller, 2009).

MATÉRIEL

SIÈGE COUSSINÉ

Un siège coussiné et ajustable pourra fournir un excellent support dorsal et une liberté de mouvement au participant. Ce siège peut s'attacher directement à l'assise existante. Il est à noter que certains sièges peuvent s'ajuster en largeur et peuvent fournir un dossier plus haut, (*virgule*) selon les besoins du participant.



Source : [Siège coussiné](#) de Pelican



Source : [Wilderness Systems AirPro Max Seat](#) de Austin Kayak

STABILISATEURS

La stabilité est un élément critique de la sortie en canot. Des stabilisateurs d'embarcation peuvent être ajoutés à l'embarcation, rendant cette dernière inchavirable. Ces accessoires sont également sécurisants pour le participant.



Source : [Clipper Canoe Seat Back](#)



Source : [Stabilisateur Duo-Flo](#)

- ▶ Vidéo expliquant son implantation et ses fonctions: [Stabilisateur Duo-Flo présenté par Canots Légaré](#) (2010)

MATÉRIEL

PAGAIE

Une pagaie appropriée doit être sélectionnée selon les besoins du participant. Quatre éléments sont à considérer lorsque vient le temps de choisir son aviron : la longueur, le poids, la matériel et le design (A. Zeller, 2009). La capacité de préhension du participant est aussi importante.



Source : [Pagaie de kayak Poséidon](#) de Pelican

Des pagaies légères sont conçues spécialement pour les personnes ayant une déficience motrice. L'utilisation de gants ou de velcro permettra également une meilleure préhension pour certains. Des avirons ergonomiques peuvent diminuer le risque de stress provoqué aux articulations. Ces derniers sont majoritairement composés de fibres de carbone et sont donc plus légers.

Plusieurs adaptations pourront être effectuées sur la pagaie :

- Une prise surdimensionnée (oversized grip);
- Une prise adhérente de type velcro;
- Une poignée arrière qui vient supprimer la pression des doigts pour concentrer l'effort dans les bras.

ADAPTATION POUR LES MAINS

Une adaptation peut être apportée à la pagaie afin que le participant en mesure de pagayer par lui-même puisse obtenir un soutien supplémentaire. Il s'agit d'une poignée arrière qui vient limiter la pression des doigts pour concentrer l'effort dans les bras. La hauteur est réglable.



Source : [Hand Adaptation](#) de Creating Ability

LAISSE D'AVIRON

Le participant pourra attacher l'aviron à son embarcation ou à son poignet avec une laisse d'aviron, évitant ainsi de le perdre à l'eau.



Source : [laisse en spirale pour pagaie](#) de La Cordée

MATÉRIEL

PROTHÈSES

L'utilisation d'une prothèse sera à considérer pour la pratique du canot chez les personnes amputées. Le [Hammerhead](#) de TRS Prosthetics est un bon exemple d'appareil terminal approprié pour adulte. Le Hammerhead est un appareil conçu pour le kayak, mais il peut être utilisé pour d'autres sports nautiques qui nécessitent des avirons ou pagaies. Grâce à cet appareil, la personne amputée peut contrôler son aviron un peu comme le fait une main naturelle. Le Hammerhead est assez résistant pour permettre de pagayer vigoureusement. La poignée de désengagement rapide peut être facilement saisie pour libérer l'appareil dans une situation d'urgence. D'ailleurs, en aucun cas, il ne faudrait utiliser un appareil terminal équipé d'un dispositif de blocage dans des activités sportives en milieu aquatique (Les Amputés de guerre, 2017).



Source : [TRS Prosthetics](#)

ADAPTATION POUR LES POIGNETS

Une adaptation peut également être apportée à la pagaie pour en faciliter la prise. Il s'agit d'un système muni d'un bracelet porté sur le poignet et fixé à la pagaie, permettant ainsi une pleine puissance et une pleine rotation. Un brassard peut être utilisé et joint au système d'adaptation du poignet. Le brassard sera prolongé et doublé avec un matériel de serrage afin de réduire le glissement de l'accessoire. Des bandes additionnelles sont également ajoutées afin de fournir des points d'ancrage sur l'articulation disponible.



Source : [Wrist Adaptation](#) de Creating Ability

MATÉRIEL

PAGAIE SUR PIVOT

Ce type de pagaie avec un angle permet d'ajuster la trajectoire de la pagaie et ainsi diminuer l'amplitude de mouvement, ce qui réduit par le fait même le stress causé aux épaules, aux coudes, aux poignets, au torse et au dos.



Source : [Angle Oar](#)

ADAPTATION POUR UNE PERSONNE AYANT UNE DÉFICIENCE VISUELLE

Pour une personne ayant une déficience visuelle, on pourra ajouter un point de référence sur la pagaie, comme une bande de couleur fluorescente au milieu. Le ruban sera facilement repérable par sa couleur et sa texture (Association sportive des aveugles du Québec).

FOURNISSEURS

[Austin Kayak](#) (États-Unis)

Siège ajustable

[Canots Légaré](#) (Québec)

Location, vente et réparation de kayak en tout genre. Distributeur du stabilisateur Duo-Flo au Québec.

[Clipper canoe](#) (Canada)

Siège coussiné pour canot

[Creating ability](#) (États-Unis)

Adaptation diverses pour les pagaies

[Pelican Sport](#) (Québec)

Siège coussiné pour canot

[TRS Prosthetics](#) (États-Unis)

Prothèse

PRATIQUES INSPIRANTES

CLUB DE CANOTAGE DE SHAWINIGAN

📍 SHAWINIGAN, QUÉBEC



Le [Club de canotage de Shawinigan](#) fait la promotion des activités nautiques (canot, long parcours, canoë-kayak de vitesse, rabaska et bateau-dragon). Le club offre des activités d'initiation et de connaissances de base des principes de canotage aux enfants, adolescents et adultes, peu importe leur handicap.

CLUB NAUTIQUE DE SHERBROOKE

📍 SHERBROOKE, QUÉBEC








Le [Club nautique de Sherbrooke](#) offre des cours d'aviron adapté pour les personnes handicapées. Un essai est offert au participant qui souhaite s'initier aux activités nautiques ou pratiquer l'aviron de façon compétitive.

POSSIBILITÉS DE PRATIQUE AU QUÉBEC

- 📍 [Club de canotage de Shawinigan](#)
- 📍 [Zone Aventure](#)
- 📍 [Club nautique de Sherbrooke](#)

AUTRES FICHES


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

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



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

 [Aides pour le canot et le kayak](#) des Amputés de guerre

ARTICLES INTÉRESSANTS

 Reportage sur un canotier: ["J'ai oublié mon handicap" - Mathieu St-Pierre](#) (L'écho La Tuque/Haut St-Maurice, 2015)

VIDÉOS PERTINENTES

-  Tommy Grenier, participant à la Classique internationale de canot : [Paraplégique, il franchit 200 km en canot](#) (TVA nouvelles, 2014)
-  Reportage sur le canoë adapté : [Para-canoe](#) (2013)

Rédaction par Dominique Castonguay (AQLPH)