

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



Le kayak est versatile grâce à sa forme allongée lui permettant de se déplacer rapidement dans plusieurs types d'environnement. Il est le choix idéal pour les plus aventureux!

L'embarcation sera choisie selon trois critères : le confort, la sécurité et la stabilité. Il est primordial que l'accompagnateur valide ces trois critères auprès du participant.

MATÉRIEL

KAYAK SIMPLE

Le kayak simple peut être utilisé par toute personne pouvant effectuer l'activité en position assise et utiliser une pagaie. Plusieurs adaptations peuvent être effectuées en fonction des besoins du participant.



Source : AQLPH

KAYAK DOUBLE OU TANDEM

Le kayak double peut être utilisé par toute personne pouvant effectuer l'activité en position assise et utiliser une pagaie. Une personne ayant une capacité d'endurance musculaire plus faible au niveau des bras et du tronc, une personne ayant une déficience intellectuelle ou une personne ayant une déficience visuelle pourraient également envisager ce type d'embarcation en étant accompagnées.



Source : [Kayaknut](#)

Quelques éléments d'importance :

- La largeur du kayak : plus le kayak sera large, plus la stabilité en sera augmentée. Un kayak ayant un cockpit ouvert peut sécuriser davantage le participant. On pourra également considérer un kayak autovideur afin que le participant ne se mouille pas les jambes. Une éponge pourrait également convenir.
- Les appuie-pieds : que la personne soit paraplégique ou parasthésique, les pédales sont importantes pour maintenir les jambes en place et ainsi éviter que le corps ne glisse dans le kayak.

MATÉRIEL

MAYAK (OU YOGAKAYAK)

Le mayak est une embarcation similaire au kayak, dans laquelle le participant s'assoit sur ses genoux pendant la sortie sur l'eau. Il est conçu pour une navigation en eaux calmes. Le mayak peut être une option envisageable pour une personne ayant une déficience visuelle désirant manœuvrer un kayak en solo, puisque l'embarcation est plus stable (Association sportive des aveugles du Québec, 2017).



Source : [Nautic Expo](#)

CHARIOT DE TRANSPORT

Afin d'assurer une mise à l'eau et une sortie sécuritaires de l'embarcation, un chariot de transport sur roues peut faciliter ses déplacements, autant en montée qu'en descente, et diminuer les risques de blessures pour l'accompagnateur. Le participant peut donc se transférer dans le kayak à partir d'une surface plane pour ensuite être dirigé vers le plan d'eau. Ce chariot de transport peut être utilisé avec le banc de transfert présenté dans la section sur l'équipement de transfert.



Source : [Kayak Chariot](#) de Creating Ability

STABILISATEURS

Des stabilisateurs d'embarcation peuvent être ajoutés au kayak. Rendant le kayak inchavirable, ils sont sécurisants pour le participant.



Source : AQLPH

MATÉRIEL

COUSSIN DE POSITIONNEMENT POUR LE SIÈGE

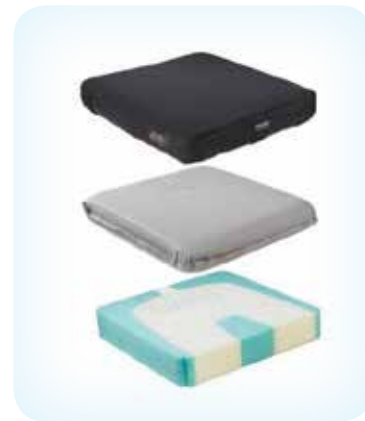
Le coussin de positionnement crée une empreinte de l'assise et se modèle directement selon l'assise du participant, prenant en charge toutes les zones du fessier et du début des jambes. Il réduit le risque que le participant glisse dans le kayak lors de son activité, ainsi que le risque d'irritation de la peau. Il peut être possible pour le participant d'utiliser le coussin de positionnement de son propre fauteuil roulant.



Source : [Sweet Cheeks 200](#) de Jackson Kayak

COUSSIN VARILITE REFLEX

Le coussin Varilite reflex est un coussin à base d'air qui s'ajuste automatiquement au poids de la personne à l'aide d'une valve. Le coussin est automatiquement gonflé à l'air libre et épouse le corps de l'utilisateur. Il peut être très pertinent d'utiliser un tel coussin dans un kayak pour faciliter l'assise et diminuer le risque de plaies.



Source : [Coussin Varilite Reflex](#) de la Maison André Viger

MATÉRIEL

COUSSIN DE POSITIONNEMENT POUR LES JAMBES OU BALLONS

Les coussins de positionnement se placent sous les jambes, à la base du siège existant. Ils offrent un confort supplémentaire pour les jambes en diminuant la pression sur les genoux, les hanches et le tronc. Une autre option consiste à utiliser un ballon entre les jambes du participant afin de positionner ses genoux de chaque côté du kayak, pour ainsi obtenir un maximum de stabilité.

Ces deux accessoires sont envisageables pour une personne n'ayant aucune sensibilité au niveau des jambes.



Source : [Happy Seat. Happy Thruster Combo](#)
par Jackson Kayak

DOSSIER AJUSTABLE ET REMBOURRÉ

Un dossier peut être ajouté pour le maintien du tronc du participant et pour ajouter un maximum de confort. Ce dossier portatif assurera un meilleur soutien lombaire en épousant l'alignement du participant. Au besoin, une sangle d'attache pourra y être ajoutée si le participant a un faible tonus au niveau du tronc.



Source : [Dossier pneumatique](#), Médicus

MATÉRIEL

SANGLE D'ATTACHE

En cas de faible tonus musculaire au niveau du tronc, une courroie d'attache flexible peut être requise afin de bien fixer le participant au dossier. Cette courroie assurera la sécurité du participant et sa stabilité dans le kayak. Elle doit ainsi être munie d'un système de relâche rapide afin de pouvoir être retirée en tout temps.



Source : [Quick Release Belt](#), Salus Marine

ADAPTATION POUR UNE PERSONNE AMPUTÉE D'UN MEMBRE INFÉRIEUR

Pour un participant ayant une amputation au niveau d'un membre inférieur sans prothèse, il est conseillé d'ajouter un poids supplémentaire au niveau de la cale afin de bien balancer le poids de la personne. On pourra envisager un poids de 15 à 20 livres.

Les systèmes d'emboîture au-dessus du genou (Above-Knee Socket) et d'emboîture sous le genou (Below-Knee Socket) de Creating Ability se fixent directement sur la base du kayak. La bille de la prothèse se verrouille avec cette base, assurant un contrôle solide.



Source : [Above-Knee Socket System](#) de Creating Ability

PAGAIE

Les adaptations des pagaies sont décrites dans la section sur le canot.

FOURNISSEURS

[Angle Oar](#) (États-Unis)

Matériel de kayak adapté et mise à l'eau

[Creating Ability](#) (États-Unis)

Matériel de kayak adapté

[Maison André Viger](#) (Québec)

Coussin de positionnement Varilite reflex

[Medicus](#) (Québec)

Coussin et siège, orthèses

[Sail](#) (Québec)

Équipement de kayak

[TRS Prosthetics](#) (États-Unis)

Prothèses

[YogaKayak](#) (Québec)

Mayak

PRATIQUES INSPIRANTES

ENVIRO KAYAK

📍 CARIGNAN, QUÉBEC



[Enviro Kayak](#) est une école de kayak de mer à proximité de la région métropolitaine de Montréal. Cette entreprise favorise l'intégration des personnes handicapées en offrant des sorties de kayak. Plusieurs de leurs kayaks de mer sont adaptés et peuvent s'ajuster selon les besoins du participant. Les guides certifiés ont de nombreuses heures d'expérience à leur actif.

CLUB DE CANOË POINTE-CLAIRE

📍 QUÉBEC



Le [club de canoë Pointe-Claire](#) offre des leçons aux participants qui souhaitent s'entraîner de façon compétitive. La location d'équipement adapté (canoë et kayak) est aussi disponible. L'une de leurs athlètes, Christine Gauthier, est cinq fois championne du monde et a participé aux Jeux paralympiques de 2016 à Rio.


PRATIQUES INSPIRANTES

LAKE SUPERIOR WATERSHED CONSERVANCY






 CANADA



L'organisme de conservation international [Lake Superior Watershed Conservancy](#) (LSWC) a pour objectif la conservation du Lac supérieur au Canada et aux États-Unis. L'organisme a développé ses sentiers d'accès de même que leur mobilier et leurs quais pour qu'ils soient accessibles pour les personnes ayant une déficience, et ce, sur les deux rives. Une vision d'ensemble a donc été adoptée afin de permettre l'accessibilité sur l'ensemble du site et non pour une activité en particulier.





 Vidéo au sujet du LSWC : [Universally Accessible Kayak Launch](#) (2014)

POSSIBILITÉS DE PRATIQUE AU QUÉBEC



-  Réservoir Beaudet de Victoriaville
-  Club de canoë Pointe-Claire
-  Enviro Kayak
-  [Club de canotage de Shawinigan](#)
-  [Zone Aventure](#)

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

-  [La pratique de l'handikayak](#), Fédération Française de Canoë-Kayak
-  [Aides pour le canot et le kayak](#) des Amputés de guerre

ARTICLES INTÉRESSANTS

-  [Pratique du canoë - kayak par les paraplégiques](#)
(Fédération Française de Canoë-Kayak, Bulletin technique, 1990)
-  [Etel. Le Cercle nautique s'ouvre au handicap](#)
(Ouest-France, 2017)

VIDÉOS PERTINENTES

-  Exemples de transferts dans un kayak :
[3 Quadriplegic Kayak Transfers with Comfort Carrier Travel and Recreation Transfer Sling](#)
(2010)

Rédaction par Dominique Castonguay (AQLPH)