

## LE PLEIN AIR POUR TOUS

*Pratiques inspirantes et matériel adapté*



## SKI ALPIN

La neige est certainement un obstacle pour les personnes handicapées, mais elle peut aussi être une source de plaisir. La sensation de glisse est libératrice pour tous, car elle offre un sentiment de liberté tout en restant sécuritaire lorsque pratiquée adéquatement. Il existe un type d'équipement de ski pour chacun; il suffit de trouver celui qui met le plus en valeur ses aptitudes. Le ski adapté pourrait en réconcilier plus d'un avec l'hiver québécois!

---

# AMÉNAGEMENT

---

## ACCESSIBILITÉ DE LA STATION DE SKI

Il est nécessaire de penser globalement à l'accueil des clientèles handicapées, et de développer :

- l'accessibilité des espaces publics, des chemins, des toilettes et des stationnements de la station;
- des restaurants et de l'hébergement accessibles;
- la formation du personnel (agents de service à la clientèle et moniteurs de ski);
- des communications précises sur les mesures d'accessibilité offertes par la station.

Ces sujets sont globalement couverts dans d'autres sections du présent guide.

# AMÉNAGEMENT

## REMONTÉES MÉCANIQUES



Afin de faciliter l'embarquement et le débarquement des skieurs, les remontées mécaniques ayant des équipements débrayables semblent les plus simples d'utilisation. En effet, comme les sièges ne sont pas attachés au câble remontant la pente, il est possible de ralentir leur mouvement lors de l'embarquement et du débarquement. Les skieurs ont donc plus de temps pour se déplacer.



Source : Tessier

Il est à noter que de nombreux modèles de skis adaptés sont munis de mécanismes facilitant l'embarquement sur les remontées mécaniques.

La [station de ski Madrisa](#) en Suisse s'est dotée d'un modèle ingénieux de remontée mécanique. Celle-ci s'ajuste à la hauteur de ses utilisateurs grâce à un système de lasers! Ce modèle écoénergétique est donc idéal pour les enfants et les personnes handicapées, bien qu'il soit pour le moment peu abordable pour les stations.

# MATÉRIEL

Ce sport adapté se pratique autant debout qu'assis, selon les besoins de chacun. Les forfaits incluent généralement la location d'équipement, ce qui limite les coûts de la sortie et les complications au niveau de la logistique de transport. Il est recommandé que du matériel adapté soit disponible à la location dans la station de ski, bien que certains skieurs se présenteront avec le leur.

## LES STABILOS (OU BÉQUILLES-SKIS)



Source : [Mono ski outriggers](#), Enabling Technologies

Les stabilos sont des bâtons munis de miniskis. Les skieurs les utilisent comme stabilisateurs, un peu comme des bâtons standards. La différence avec ces derniers est qu'on peut y mettre du poids et s'en servir pour se diriger. Plusieurs hauteurs sont disponibles. Ils sont utilisés de pair avec presque tous les types d'équipement adaptés.

## LE MONOSKI (OU UNISKI)



Source : [Tessier](#)

Le monoski est composé d'un ski unique monté d'une coque rigide où le skieur s'assoit. Un système d'absorption des chocs protège le skieur. Il est généralement utilisé de pair avec des stabilos. Un bon équilibre et de la mobilité dans le haut du corps sont nécessaires pour manier adéquatement ce type d'équipement.

- ▶ En vidéo : Monoski et dualski autonome : [Tempo Uniski and Dualski by TESSIER - Sitski - Adaptive skiing - Handisport](#) (2015)

# MATÉRIEL

## DUALSKI (OU FAUTEUIL SKI ARTICULÉ – FSA OU BI SKI)



Source : [Tessier](#)

Le dualski est une paire de skis rapprochés montée d'un siège rigide. Le modèle est très similaire à celui du monoski. Il peut se manœuvrer seul avec des stabilos, comme il peut être manœuvré par une tierce personne se positionnant à l'arrière. Il est parfois aussi appelé Mountain Man, qui est une des compagnies fabricant ce modèle.

▶ En vidéo : Monoski et dualski autonome : [Tempo Uniski and Dualski by TESSIER - Sitski - Adaptive skiing - Handisport](#) (2015)

## TANDEMSKI



Source : [Tessier](#)

Tel que son nom l'indique, le tandemski 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. Ce type d'équipement est généralement réservé aux skieurs ayant très peu de mobilité. Les personnes ayant une déficience intellectuelle ou visuelle peuvent aussi en profiter pour des raisons très différentes.

▶ En vidéo : Dualski accompagné : [TEMPO DUO by TESSIER - Sitski - Adaptive skiing - Handisport](#) (2015)

---

# MATÉRIEL

---

## KART-SKI



Source : [Tessier](#)

Le kart-ski, comme le dualski, comporte une paire de ski. Celle-ci est plus écartée, ce qui en augmente la stabilité. L'espacement des skis permet aussi d'ajouter un mécanisme pour manœuvrer le kart ski. Ces leviers deviennent en quelque sorte des stabilos intégrés.

▶ En vidéo : [Snow'Kart by TESSIER – Sitski - Adaptive skiing - Handisport](#) (2015)

## SKI À TROIS TRACES



Source : [Stoneham](#)

Les personnes amputées à une jambe pourront skier grâce à la méthode des trois traces (three-track skiing). Elles utiliseront en fait un ski régulier, puis deux stabilos pour avoir un meilleur contrôle sur la piste.



---

# MATÉRIEL

---

## SKI BIKE



Source : [Lenz Sport](#)

Le ski bike est similaire à un vélo, mais les roues sont remplacées par des skis. Il se manœuvre grâce à son guidon. Il n'est pas conçu spécifiquement pour les personnes handicapées, mais il peut très bien répondre aux besoins de certains, surtout ceux des personnes amputées ou ayant peu de force musculaire.

# MATÉRIEL

## LES PROTHÈSES



Source : [ProCarve](#) de Ottobock

Certaines entreprises ont développé des prothèses remplaçant les bottes de ski pour les personnes amputées d'une jambe, d'une partie de la jambe ou d'un pied. Dans tous les cas, l'objectif est de permettre au skieur d'éviter d'avoir à insérer leur prothèse standard dans une botte de ski régulière. Ces prothèses peuvent généralement être ajustées sur mesure.



Source : [Slalom Ski Foot](#) de Freedom Innovations

La majorité des gens amputés plus haut que le genou opte généralement pour le ski à trois traces, puisqu'il est plus flexible. Néanmoins, il est toujours possible de créer une prothèse sur mesure d'une jambe complète.

Les personnes amputées d'une main pourront quant à elles utiliser une prothèse pour tenir adéquatement leur bâton de ski. L'équipement est sécuritaire, car le bâton qu'on y insère s'éjectera par lui-même en cas de problème.



Source : [Downhill Racer](#) de TRS Prosthetics



---

## FOURNISSEURS

### [Alpine Ski-Bikes](#) (États-Unis)

Manufacturier de ski bikes.

### [Dynaccess](#) (États-Unis)

Concepteur de monoskis durables et ajustables.

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

Manufacturier d'équipement de ski adapté (ski alpin et ski de fond).

### [Freedom Factory](#) (États-Unis)

Manufacturier de produits spécialisés pour le ski alpin, le ski de fond et le snowboard adaptés.

### [Freedom Innovations](#) (États-Unis)

Concepteur de prothèses pour sport adapté, dont une pour le ski.

### [HOC – Hands on Concept](#) (États-Unis)

Concepteur d'équipement de sport adapté. Monoski, biski et stabilos.

### [Lenz Sport](#) (États-Unis)

Manufacturier de vélos, incluant des skis bikes.

### [Ottobock](#) (Canada)

Manufacturier de prothèses en tout genre.

### [Praschberger](#) (Allemagne)

Concepteur d'équipement de sport adapté.

### [Radventures-Yetti](#) (États-Unis)

Distributeur et concepteur de matériel de sport adapté spécialisé dans le ski.

### [Spokes'N Motion](#) (États-Unis)

Concepteur d'équipement de sport adapté.

### [Tessier](#) (France)

Chef de file pour l'équipement de ski adapté. L'entreprise propose de nombreux modèles offrant différents niveaux d'autonomie et d'équilibre. Elle offre également une formation pour ses produits (en Europe seulement).

### [TRS Prosthetics](#) (États-Unis)

Manufacturier de prothèses pour sport adapté. Des prothèses de mains sont conçues pour le ski adapté.

---

# PRATIQUES INSPIRANTES

---

## WHISTLER

📍 COLOMBIE-BRITANNIQUE, CANADA



L'accessibilité de Whistler est impressionnante, car toute la chaîne de services est mise en valeur. L'organisme à but non lucratif [Whistler Adaptive Sports Programs](#) offre de nombreux programmes de ski adapté. Plusieurs forfaits sont disponibles : location d'équipement adapté, cours de ski de loisirs, cours de spécialisation pour moniteurs et cours de ski de compétition. Le [Village de Whistler](#), quant à lui, a conçu [une carte de son accessibilité](#) indiquant les places de stationnement réservées, les routes sans obstacles, l'inclinaison des pentes, les toilettes accessibles, les feux sonores, les panneaux d'indications en relief, etc.! Ce n'est pas tout : le Village informe aussi les visiteurs au niveau du transport, de l'hébergement, de la restauration et des activités. Le site est une mine d'informations.

## SKI2FREEDOM

📍 EUROPE



Le site [Ski2freedom](#) liste les monts offrant des activités de ski accessible en Europe. Ces stations de ski sont classées par pays et par handicap, ce qui facilite la recherche de programmes spécifiques. L'organisation derrière ce moteur de recherche vise d'ailleurs à informer les skieurs et les gestionnaires de stations de ski des possibilités qui s'offrent à eux en termes de ski adapté.

# PRATIQUES INSPIRANTES

## MONT OWL'S HEAD

📍 QUÉBEC



Le meilleur programme de ski adapté au Québec est celui offert au [Mont Owl's Head](#) grâce à la Fondation des sports adaptés. Les skieurs s'inscrivent à un programme ayant lieu quatre samedis durant l'hiver. Le forfait, somme toute assez modique, comprend le billet de remontée, l'équipement adapté et deux instructeurs pour la journée. Toutes les leçons sont privées grâce à plus de 80 bénévoles participant aux activités. Parmi ces bénévoles, on trouve des instructeurs, des aides-instructeurs, des opérateurs de motoneige et du personnel de soutien administratif.

▶ Reportage vidéo : [Mont Owl's Head Ski alpin adapté](#) (AMI-télé, 2016)

## SKIING4ALL

📍 ROYAUME-UNI



[Skiing4all](#) est une organisation fondée par une psychologue britannique souhaitant épauler les personnes ayant des difficultés d'apprentissage dans la pratique du ski alpin. Les courts programmes de 3, 5 ou 6 jours s'adressent principalement aux personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme, un déficit de l'attention (avec ou sans hyperactivité), un trouble d'apprentissage, une déficience intellectuelle, un trouble du comportement, etc. Les programmes sont basés sur des principes de thérapies qui impactent les habiletés sociales, la confiance en soi, l'indépendance et les capacités motrices des participants.

---

## POSSIBILITÉS DE PRATIQUE AU QUÉBEC

- 📍 Centre de ski Mont-Vidéo
- 📍 Centre Plein air Mont-Kanasuta
- 📍 Parc du Mont-Comi
- 📍 Parc régional Val d'Irène
- 📍 Mont Owl's Head
- 📍 Ski Mont Orford
- 📍 Station Mont Gleason
- 📍 Le Massif de Charlevoix
- 📍 Mont Grands-Fonds
- 📍 Massif du Sud
- 📍 Montagne Pin Rouge
- 📍 Station de Ski Mont-Tremblant
- 📍 Mont Habitant
- 📍 Ski Morin Heights
- 📍 Mont Cascade
- 📍 Mont Edelweiss
- 📍 Mont Sainte-Anne
- 📍 Stoneham
- 📍 Ski Saint-Raymond
- 📍 Centre de plein air du Mont-Lac-Vert

---

## FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

Pour enseigner le ski adapté, les moniteurs doivent suivre une formation spécifique. Au Canada, l'organisation [Sports de glisse adaptés Canada](#) (ou Canadian Association of Disabled Skiing – CADS) est en charge de cette formation spécifique. Celle-ci comporte quatre niveaux composés de modules qui couvrent différents types de handicaps (déficience visuelle, déficience motrice, trouble du spectre de l'autisme, etc.). Au Québec, ce cours est donné par [La fondation des skieurs handicapés du Québec](#). Cette organisation forme aussi des bénévoles pouvant soutenir les moniteurs ou les skieurs n'ayant plus besoin de cours, mais seulement de quelques coups de pouce.

Chaque handicap étant différent, ce cours est essentiel afin d'être en mesure de s'adapter à tous les skieurs handicapés, peu importe leur âge ou leur personnalité. Aucun cours ne pourra couvrir toutes les possibilités, mais il reste nécessaire pour bien comprendre les besoins et les risques reliés aux différentes familles de handicaps.

Pour se préparer, il peut être judicieux de lire l'[Adaptive Study Guide](#) (2014), un guide rédigé par les associations The Professional Ski Instructors of America et American Association of Snowboard Instructors dans le but de préparer les moniteurs américains à leur examen de certification de ski adapté. Ce guide est disponible en ligne.

# FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

## SKIER AVEC UNE DÉFICIENCE VISUELLE

Le ski alpin est une des seules façons pour les personnes aveugles d'expérimenter la vitesse de manière indépendante. Grâce à la gravité et aux grands espaces, le mouvement semble avoir lieu hors de l'espace-temps : le skieur flotte sur les pistes.

Skier avec une déficience visuelle ne demande pas d'équipement particulier, mais plutôt un excellent accompagnement. En effet, la sécurité du skieur repose sur les commandes et descriptions du guide. Ce dernier a comme mission de décrire l'environnement et la surface de glisse, tout en recommandant au skieur quelle direction prendre.

Le skieur et le guide sont généralement faciles à identifier grâce à leur dossard jaune ou orange mentionnant leur situation (« skieur aveugle » ou « guide »). Ce système avertit les autres skieurs qu'il ne faut pas les séparer

ou les surprendre sur les pistes. L'autre outil utilisé par ces skieurs est un appareil de communication, telle qu'une oreillette Bluetooth. Ce genre de technologie évite au guide de crier sur la piste, ce qui est plus plaisant pour les deux parties!





Il existe deux façons de guider :

- Le skieur précède le guide.
- Le guide précède le skieur.

Il n'y a pas de manière optimale de guider : il s'agit plus de choisir la technique qui convient davantage au skieur. La deuxième option est un peu plus simple, car le skieur peut se fier aux mouvements du guide, que ce soit grâce à un résidu de vision ou au son. Dans les deux cas, la clef est la communication.

### AUTRES FICHES

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

-  Le parcours sans obstacles
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion
-  La signalétique

---

## RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- + Site de référence en matière de ski et snowboard adaptés : [Adaptive Skiing](#)
- + [Adaptive Study Guide](#) (Professional Ski Instructors of America et American Association of Snowboard Instructors, 2014)
- + Le livre de formation [Bold Tracks : Teaching Adaptive Skiing](#) (Hal O’Leary, National Sport Center for the Disabled, 1994)
- + [Guide d’introduction au ski adapté pour les skieurs novices](#) par Disabled Sports USA
- + Organisation offrant des cours pour être certifié moniteur de ski spécialisé en ski adapté : [Sports de glisse adaptés Canada](#) (ou Canadian Adaptive Snowsports – CADS)
- + [Fondation des skieurs adaptés du Québec](#), une fondation offrant des cours pour moniteurs et pour skieurs, en plus de prêter de l’équipement spécialisé à des écoles de glisse de la province
- + [Guide détaillé du ski adapté](#) (historique du sport, types de ski, meilleures stations, meilleurs programmes, etc.!).
- + [Fondation des sports adaptés](#), une fondation offrant des programmes de ski adapté
- + Organisation à but non lucratif dédiée à rendre le ski accessible et abordable aux personnes ayant une déficience visuelle : [Foresight Ski Guides](#)
- + Guide sur l’encadrement des personnes ayant une déficience visuelle : [Skiing for People Who Are Blind or Visually Impaired](#) (Vision Aware)



---

## ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ Article sur la réussite de la Fondation des sports adaptés :  
[Fondation des sports adaptés: vite sur ses skis!](#)  
(Isabelle Gaboriault, La Voix de l'Est, 2016)
- ☰ Témoignage d'un skieur amputé :  
[Amputee Skiing with Larry Gardner](#)  
(Amputees Amplified)
- ☰ Reportage sur un athlète olympique devenu athlète paralympique :  
[What is a Sit-Ski and How Does it Work ?](#)  
(Joe Jackson, Outside Online, 2013)
- ☰ [Paralympiques 2014 : des valides au handisport, la quête de Matthias Lanzinger](#)  
(Thomas Bach Vienne, Le Matin, 2014)
- ☰ [Le ski adapté, un sport de plus en plus pratiqué au Québec](#)  
(Fernand Mucci, L'exemplaire, 2017)
- ☰ [Blind skier puts her life in her husband's hands](#)  
(Nathalie Angley, CNN, 2016)
- ☰ [Meet the blind skiers who hit the slopes at speeds up to 60mph](#)  
(Daily Mail, 2013)
- ☰ Article sur l'impact du ski chez un enfant sur le spectre de l'autisme :  
[I Never Knew That Skiing Would Help My Autistic Child!](#)  
(Richard Fetherston, Snow Sure Online, 2015)
- ☰ [Autism Hits The Slopes](#)  
(The Autism File, 2013)
- ☰ [Made of Stone | Tackling The Stigma Of Snowboarding And Skiing While Deaf](#)  
(Tilly Tasker, Mpora, 2016)

---

## VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ Témoignages permettant de comprendre le rôle du sport dans la réhabilitation : [Adaptive Skiing – Kalim’s and Sandra’s Stories](#) (2014)
- ▶ Embarquement en télésiège et descente avec accompagnateur : [Ski adapté au Mont Orford.wmv](#) (2010)
- ▶ Ski adapté POV accompagnateur et skieur : [Super Wheelchair Adventures, Adaptive Skiing @ Park City Resort](#) (2014)
- ▶ Reportage sur un camp de ski adapté à Halsbury Ski : [ADAPTIVE SKI TRIPS](#) (2017)
- ▶ Témoignage d’un moniteur sourd et du rôle de la langue des signes dans son enseignement : [I’m a deaf ski instructor](#) (2014)
- ▶ Exemple d’un skieur utilisant la technique des trois traces : [Out On A Limb: Skiing with One Leg](#) (2014)
- ▶ Techniques de guidage pour personnes avec déficience visuelle partielle : [SKI POUR AVEUGLES](#) (2012)
- ▶ Exemples, témoignage, instructions pour guider adéquatement les skieurs ayant une déficience visuelle : [Guiding the Advanced Visually Impaired Skier](#) (2010)
- ▶ Reportage sur le Perkins Outreach Program, un programme de ski pour personnes ayant une déficience visuelle : [Limitless: Skiing Blind](#) (2015)
- ▶ Reportage sur un adepte de ski libre : [Salomon Freeski TV S5 E05 The Freedom Chair](#) (2011)
- ▶ [The Ottobock ProCarve is inspiring the next generation of skiers and snowboarders](#) (2014)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)