

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



Le ski de fond est une activité pouvant être pratiquée par tous. Il permet au participant de développer ses habiletés motrices, puis d'améliorer sa flexibilité et ses capacités cardiovasculaires. Le ski de fond peut être adapté selon les besoins du skieur. Par exemple, les skieurs peuvent être assis dans une luge adaptée sous laquelle est attachée une paire de skis de fond. Les skis sont identiques aux skis utilisés pour pratiquer le ski de fond de style patin. Ils sont simplement retenus à la luge par des fixations de ski de fond. Les skieurs se déplacent vers l'avant au moyen de deux bâtons, et le tour est joué!

D'ailleurs, le ski adapté, appelé ski paranordique, est aussi une discipline paralympique. Dans une compétition de vitesse et d'endurance, debout ou assis, les athlètes peuvent s'y dépasser. Pour une personne ayant une déficience visuelle, la communication avec un guide situé à l'avant ou à l'arrière du skieur sera la technique à utiliser, car aucun équipement de ski de fond adapté n'est nécessaire (Association sportive des aveugles du Québec, 2017).

MATÉRIEL ADAPTÉ

Différents modèles de luges existent : récréative et intermédiaire. Les deux types de luges s'ajustent au niveau de l'assise, des genoux et des jambes.

LUGE RÉCRÉATIVE



Source : [luge récréative](#) d'Ergolab

La luge récréative est utilisée pour le ski de fond récréatif. Selon le tonus musculaire du participant, une barre de poussée peut être utilisée par un accompagnateur. On retrouve un ancrage, de type Bungee, à l'avant (élastique permettant la montée plus facilement). Les skis de fond doivent être fixés sur la structure. Ainsi, les participants avec différentes limitations peuvent utiliser cet équipement et se faire diriger.

LUGE INTERMÉDIAIRE



Source : [luge intermédiaire](#) d'Ergolab

La luge intermédiaire possède une assise différente. Selon le style de pratique, la position des genoux est ajustable avec des sangles plus rigides pour permettre une certaine amplitude.

MATÉRIEL ADAPTÉ

SKI-VEL



Source : Kéroutl

La largeur des skis ne permettant pas l'accès dans les pistes de ski de fond, le Ski-Vel de [Trivel](#) est utilisé principalement pour avoir accès aux sentiers de randonnée pédestre hivernaux. Cet équipement est conçu pour qu'un fauteuil roulant manuel y soit fixé. L'accompagnateur pousse ainsi sur la structure et non sur le fauteuil roulant. L'équipement est pliable, ce qui en facilite l'entreposage dans une automobile pour le transport. La structure est adaptable selon le fauteuil roulant.

L'HIPPOCAMPE



Source : Sépaq, Parc national d'Oka

L'[Hippocampe](#) de Vipamat est d'abord un fauteuil roulant de plage. En hiver, on peut toutefois y ajouter des skis pour faciliter la promenade sur neige. Cela en fait l'équipement idéal pour un site offrant des activités quatre-saisons. De plus, différentes adaptations peuvent être ajoutées à l'équipement, selon les besoins du participant. Un appui-tête réglable, un dossier inclinable et ajustable en hauteur, des accoudoirs réglables et un harnais mixte, une ceinture ventrale, des freins ainsi que des filets de protection représentent quelques possibilités.

FOURNISSEURS

[Adaptel](#) (Québec)

Équipements sportifs adaptés au Québec.

[ALOIS PRASCHBERGER](#) (Autriche)

Équipements adaptés.

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

Équipement de ski adapté.

[Ergolab](#) (Québec)

Luges adaptées.

[Expomédic](#) (Québec)

Équipements sportifs adaptés.

Montréal, Laval, Rive-Nord et Lanaudière.

[Maison André Viger](#) (Québec)

Équipements sportifs adaptés.

[Trivel](#) (Québec)

Ski-Vel (information non disponible sur le site).

[Vipamat](#) (France)

Fabricant de l'hippocampe.

PRATIQUES INSPIRANTES

SKI DE FOND

📍 QUÉBEC



L'organisation provinciale de référence en [ski de fond au Québec](#) effectue des journées d'initiation au ski de fond adapté, et ce, dans toutes les régions du Québec. Ainsi, les participants peuvent démystifier l'équipement et valider leur intérêt pour ce sport. Ce genre d'événement permet aux participants un premier contact avec l'équipement et des professionnels, ce qui peut améliorer la confiance et même l'engagement dans l'activité. Trois clubs offrent également un programme complet de paranordique : Club Mauriski, Club de ski de fond du Mont-Orford et Club Fondeurs Laurentides.

LE SKI-VEL DES PARCS DE LA SÉPAQ

📍 QUÉBEC



Les parcs nationaux du [Bic](#), d'[Oka](#), des [Iles-de-Boucherville](#), du [Mont Saint-Bruno](#), du [Mont-Orford](#) et de [Mont Tremblant](#) possèdent tous un Ski-Vel afin de permettre le déplacement des usagers à mobilité réduite dans les sentiers enneigés. Conçu par la compagnie Tri-Vel, cet équipement peut facilement être adapté aux fauteuils roulants manuels des particuliers, qui doivent toutefois amener le leur. Le Ski-Vel est offert gratuitement au centre d'accueil de chacun des parcs de décembre à mars, selon les conditions d'enneigement.

PRATIQUES INSPIRANTES

FESTIVAL DE TRIATHLON D'HIVER DE ST-ADOLPHE-D'HOWARD

📍 QUÉBEC



Afin de dynamiser la saison hivernale, St-Adolphe-d'Howard a lancé un [triathlon d'hiver](#) qui ne cesse de gagner en popularité. La formule consiste à compléter 5 km de course en raquettes, 12 km en patin et 8 km en ski de fond. Des formules plus courtes ou en équipe sont aussi proposées. À des fins d'inclusion, un para-triathlon est intégré à la programmation, et ce, à frais très abordables. On trouve aussi des épreuves pour les personnes de 50 ans et plus, les familles et les jeunes étudiants. Des kiosques d'initiation, de la musique, de l'animation, des activités culturelles, des feux d'ambiance, le lancement de lanternes thaïlandaises et un accueil chaleureux des villageois et commerçants complètent ce charmant festival ouvert à tous.

ADAPTIVE ADVENTURES

📍 COLOMBIE-BRITANNIQUE, CANADA



Dans le but d'unir des bénévoles et des personnes ayant un handicap et de favoriser le contact avec la nature, [Adaptive Adventures](#) effectue des sorties de ski de fond adapté pour des participants et leur famille. L'organisation prône l'utilisation des bienfaits de la nature afin d'améliorer le bien-être des participants. L'innovation de cette organisation est de promouvoir l'activité en nature en dépassant le simple bienfait physique que procure le ski de fond, pour intégrer également son effet sur le bien-être global du participant. Un des programmes, celui de [Sovereign Lake](#), est détaillé en ligne.

PRATIQUES INSPIRANTES

NEIGE POUR TOUS

📍 FRANCE



Organisé dans différentes régions de France, [Neige pour tous](#) est un événement pour promouvoir le ski de fond adapté et démystifier la pratique. Pour toutes les clientèles, avec handicap ou non, différents ateliers permettent de découvrir le ski adapté et même de l'expérimenter. Il s'agit donc d'un événement de découverte et de sensibilisation!

SKI FOR LIGHT

📍 CANADA



L'association [Ski for Light Canada](#) est une extension du modèle norvégien Ridderrennet (la course du chevalier). Ce programme est particulièrement efficace pour répondre aux besoins des skieurs ayant une déficience visuelle ou motrice. L'association met en contact des passionnés du ski de fond avec et sans handicap. Chaque année, un événement d'une semaine est organisé au Canada. On y skie sur de longues distances, mais on y expérimente aussi bien d'autres choses : des soirées sociales, des séances d'entraînement, un concours d'artistes amateurs, une course de ski et même une soirée dansante! Tous les participants payent un frais de participation – les guides, les skieurs handicapés et les bénévoles – couvrant l'hébergement, la nourriture, le transport, et même la location de ski dans quelques cas. L'expérience est transformationnelle pour bien des participants!

FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

SKI DE FOND CANADA

DÉVELOPPEMENT DES ENTRAÎNEURS DE SKI PARANORDIQUE

La [formation des entraîneurs de ski paranordique](#) suit le même cheminement et les mêmes étapes que celle des skieurs sans handicap, laquelle s'appuie sur le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), un programme aligné avec le Guide de développement à long terme de l'athlète pour le ski de fond.





SPORTS DE GLISSE ADAPTÉS CANADA

CERTIFICATIONS DE MONITEURS

L'association offre de nombreux [modules de certification spécialisés](#) dans le ski adapté. Les modules, couvrant différents types de handicaps, sont les suivants : déficience visuelle, ski assis et trouble du spectre de l'autisme/déficience intellectuelle. Les niveaux 1 et 2 sont disponibles dans tous les cas.

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

- + Ressources en [ski de fond et ski alpin](#) de l'Association Sportive des Aveugles du Québec (ASAQ)
- + [À la découverte des sports adaptés : le ski para-nordique](#) par Choisir de gagner
- + [Fiche descriptive du ski nordique](#) de Handisport
- + [Volet paranordique](#) (avec information sur les clubs de pratique) de Ski de fond Québec
- + Liste de [fournisseurs d'équipement sportif adapté](#) de Parasport Québec (2009)

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ [« Je suis content d'être en vie »](#) (Louis-Simon Gauthier, Le Nouvelliste, 2015)
- ☰ [L'odyssée inédite : malvoyants et malentendants parcourent le lac Baïkal](#), en Sibérie (Toufik Benaichouche, Radio France internationale, 2017)
- ☰ [North Pole trek an emotional one for wounded vets, business leaders](#) (Lovier Sachgau, Cross-Country Ski de fond Canada, 2014)
- ☰ [Skiing Into The Unknown](#) (Nolin Ainsworth, Juneau Empire, 2017)
- ☰ [Maxence Côté peut faire du ski grâce à l'Association des amputés de guerre](#) (Vicky Boutin, Radio-Canada, 2017)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ [Ski for Light Official Overview 2013](#) (2016)
- ▶ Athlètes de ski de fond adapté gérant la vitesse :
[8212_Championnats de France ski de fond handisport les Contamines Montjoie](#) (2011)
- ▶ Reportage sur les disciplines olympiques reliées au ski de fond adapté :
[Ski nordique paralympique](#) (2009)
- ▶ Reportage sur une athlète ayant une déficience visuelle :
[Ski paranordique : découvrez Christine Henry](#) (2015)
- ▶ Reportage sur une athlète ayant une amputation :
[Ottawa : Caroline Bisson, athlète paranordique - TFO 24.7](#) (2013)
- ▶ Descriptions des jeux paralympiques de ski de fond adapté :
[What is para-cross-country skiing at the Paralympic Games?](#) (2014)

Rédaction par Dominique Castonguay (AQLPH)
et Alexandra Gilbert (AQLPH)
Révision par Tom Silletta (Gite Vita Bella)