



Mont Stoneham © Kéroul / Simon Clark

Vivre la montagne à sa manière

Dossier spécial publié dans l'édition Hiver 2026 de la revue *Le Baladeur*

Rédaction par : Anaïs Sabourin et Karianne Lamothe

Kéroul
Partenaire de découvertes
accessibles

Interlocuteur privilégié du ministère du Tourisme du Québec en matière d'accessibilité, Kéroul est un organisme à but non lucratif qui œuvre à rendre le tourisme et la culture accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour en savoir plus sur l'accessibilité des stations de ski et d'autres attraits touristiques du Québec, visitez keroul.qc.ca.

maneige
ASSOCIATION DES STATIONS DE SKI DU QUÉBEC

L'ASSQ rassemble 72 stations de ski et a pour mission de représenter, d'accompagner et défendre les intérêts des membres, favoriser la pratique du ski alpin, améliorer l'expérience client ainsi que la performance et la pérennité des stations. Dans un contexte de changements climatiques, notre raison d'être prend une responsabilité additionnelle d'accompagner l'industrie et le public dans l'évolution des stations et de l'offre d'activités de montagne.

Pour en savoir plus sur l'Association des stations de ski du Québec, visitez maneige.ski.



Massif de Charlevoix © Kérout / G-Xplore

Ski adapté

Des pistes pour tous

► Sentir le vent sur son visage, entendre le crissement de la neige sous les skis, ressentir la chaleur du soleil au sommet d'une piste... Le ski évoque un sentiment unique de liberté et il est désormais à la portée de tous!

Ce carnet informatif s'adresse à celles et ceux qui souhaitent découvrir ou mieux comprendre le ski adapté. Vous y trouverez des repères concrets, des conseils et des exemples inspirants pour vous familiariser avec cette activité hivernale accessible.

Un sport, mille façons de le vivre

Le ski adapté, c'est un espace où la différence devient une force. Pour plusieurs, c'est le retour d'une passion abandonnée après un accident. Pour d'autres, c'est la découverte d'un monde qu'ils pensaient inaccessible. Chaque descente est un cadeau, une preuve que la montagne est à tout le monde.

Et ce qui est le plus frappant, c'est l'émotion que transmet le sport. Un rire éclatant après un virage bien réussi, un cri de joie au bas de la pente ou un regard complice entre un élève et son moniteur.

Le ski adapté permet aux personnes en situation de handicap de pratiquer un sport d'hiver de manière inclusive et sécuritaire. Bien que la pratique de cette activité soit encore peu répandue, plusieurs organismes multiplient les initiatives pour rendre les pentes toujours plus accessibles. Parce que pour les skieurs, l'objectif est toujours le même : *vivre la montagne, à sa manière.*

Deux parcours, une même passion

Au Massif de Charlevoix, Marlyne, monitrice de ski adapté, voit chaque descente comme une rencontre humaine avant tout. « J'ai l'immense privilège d'accompagner des personnes en situation de handicap et de leur faire vivre une expérience hors du commun. Chaque sortie est un moment de pur bonheur et de liberté, entouré de paysages à couper le souffle. »

De son côté, Eric, adepte de sport adapté, témoigne de la même passion. « Étant instructeur de ski avant mon accident, une transition a été nécessaire. Mais renouer avec les sensations de glisse m'a permis non seulement de retrouver le plaisir du plein air, mais aussi celui de partager ces moments avec ma famille. »

Des solutions pour chaque skieur

► Le ski adapté est un sport inclusif qui s'ajuste aux besoins et aux capacités de chacun. Grâce à des équipements spécialisés, tout le monde peut goûter aux plaisirs de la glisse. Voici les principaux types d'équipements utilisés au Québec.

Le ski assis, monoski et dualski

Le ski assis est la forme la plus courante pour les personnes à mobilité réduite. Le skieur prend place dans une coque fixée sur un ou deux skis, qu'il dirige en ajustant son centre de gravité.

- Le monoski, monté sur un seul ski, est plus maniable et s'adresse aux skieurs expérimentés.
- Le dualski, monté sur deux skis, offre une stabilité accrue et facilite la progression vers l'autonomie.

Accompagné d'un moniteur ou en toute indépendance, le ski assis permet de retrouver les mêmes sensations de liberté que sur des skis traditionnels.

Le tandemski

Le tandemski est destiné aux personnes qui n'ont pas la capacité ou le désir de diriger elles-mêmes leur trajectoire. Le skieur prend place dans une coque rigide sur deux skis, dirigée par un moniteur à l'aide d'un guidon arrière.

Souvent utilisé auprès de personnes ayant une mobilité très limitée ou des défis cognitifs importants, il repose

sur un lien de confiance fort entre le participant et l'accompagnateur.

Une version plus récente, le Tandem'Flex, offre une suspension articulée pour une descente plus douce et confortable. Sa stabilité permet à un plus grand nombre de personnes de profiter de la montagne en toute sécurité.

Les stabilos

Les stabilos (ou stabilisateurs) sont des bâtons terminés par de petits skis. Ils offrent un appui supplémentaire pour skier debout, maintenir l'équilibre et contrôler les virages.

Utilisés notamment par des personnes avec une faiblesse ou une amputation d'un membre, ils permettent de conserver le plaisir et la sécurité de la glisse.

Ski et guidage adapté

Pour les personnes neurodivergentes et/ou avec un handicap visuel, aucun équipement spécial n'est requis, mais un guidage adapté est essentiel.

Les moniteurs utilisent des repères vocaux, gestuels ou sonores pour assurer une descente fluide et sécuritaire, toujours ajustée aux capacités et à la confiance du participant.



Photos : Mont Stoneham © Kéroul / Simon Clark

La liberté à portée de main

La clé d'une expérience réussie en ski adapté?

La **planification**.

Avant d'arriver sur les lieux, on s'informe : y a-t-il un accompagnement sur place? Où sont les toilettes et sont-elles adaptées à mes besoins? Faut-il prévoir un lunch, parce que la cafétéria n'a pas encore été adaptée? Dois-je prévoir quelqu'un pour m'accompagner lors de mes déplacements?

Avec un peu d'organisation (et parfois un peu d'imagination), tout devient possible. Certains viennent avec un proche, d'autres avec un bénévole ou un moniteur : tous profitent de la montagne à leur façon. Mais, au sommet d'une piste, le sentiment reste le même pour tous : celui d'être libre et pleinement vivant.

Alors, prêt-e à dévaler les pentes?

L'offre de ski accessible au Québec

De plus en plus de stations de ski québécoises ouvrent la voie à des expériences accessibles et inclusives. Découvrez, dans les prochaines pages, un portrait par région des stations évaluées par Kéroul : niveau d'accessibilité, équipements adaptés, services offerts et partenariats locaux.

Informations pratiques

Cotes d'accessibilité

Les cotes d'accessibilité Kéroul sont attribuées à la suite de visites terrain visant à évaluer les bâtiments et les infrastructures touristiques. Elles servent de repère fiable pour planifier ses activités selon ses besoins.

Une cote « Non accessible » ne signifie pas qu'il est impossible d'y skier : elle reflète surtout l'accessibilité physique des lieux, et non l'expérience de ski adapté offerte sur place.

Certaines stations proposent d'ailleurs des programmes ou des moniteurs formés, même si leurs installations ne répondent pas encore à tous les critères. Avant de partir, mieux vaut vérifier directement auprès de la station.

Pour consulter toutes les cotes et évaluations détaillées : keroul.qc.ca.

Partenaires de ski adapté au Québec

- **Fondation des sports adaptés (FSA)**
Rend les sports de glisse accessibles au Québec, en partenariat avec plusieurs stations.
- **CADS – Canadian Adaptive Snowsports**
Réseau national qui forme les moniteurs et promeut la pratique inclusive du ski adapté.
- **ARLPH – Associations régionales de loisir pour personnes handicapées**
Présentes partout au Québec, elles soutiennent le développement des activités de loisir et de sport adapté.
- **Fondation des aveugles du Québec**
Propose des programmes de ski et de plein air pour les personnes ayant une limitation visuelle.
- **Sports de glisse adaptés Canada**
Soutient les stations et associations locales dans la mise en œuvre de programmes de ski adapté.

Légende



= Accessible



= Partiellement accessible



NA = Non accessible



= Accepte la Carte
Accompagnement Loisir (CAL)

Stations de ski

Bas-Saint-Laurent

Station	Coordonnées	Cote	Équipements	Services / Activités
Parc du Mont-Saint-Mathieu	121, chemin du Lac Sud, Saint-Mathieu-de-Rieux 418 738-2298 montstmathieu.com		› Tandemski › Dualski	› Moniteurs formés CADS › Collaboration avec l'association Ski Adapté des Basques › 

Cantons-de-l'Est

Station	Coordonnées	Cote	Équipements	Services / Activités
Mont-Orford	4380, chemin du Parc, Orford 866 673-6731 orford.com		Aucun	› Sorties occasionnelles organisées par la FSA
Mont-Bellevue	1440, rue Brébeuf, Sherbrooke 819 821-4559 parcmontbellevue.com		Aucun	Aucun
Mont Owl's Head	40, chemin du Mont Owl's Head, Mansonville 800 363-3342 owlshead.com		Aucun	› Programme régulier de la FSA › 
Bromont, montagne d'expériences	150, rue Champlain, Bromont 450 534-2200 bromontmontagne.com		Aucun	› Programme régulier de la FSA › 
Mont Sutton	671, rue Maple, Sutton 866 538-2545 montsutton.com	NA	Aucun	Aucun

Centre-du-Québec

Station	Coordonnées	Cote	Équipements	Services / Activités
Station du Mont Gleason	280, chemin du Mont Gleason, Tingwick 888 349-2300 montgleason.ca		› Tandemski › Dualski	› Moniteurs formés CADS › 

Charlevoix

Station	Coordonnées	Cote	Équipements	Services / Activités
Le Massif de Charlevoix	455, route 138, Petite-Rivière-Saint-François 877 536-2774 lemassif.com		› Tandemski › Dualski › Stabilo	› Moniteurs formés CADS
Mont Grand-Fonds	1000, chemin des Loisirs, La Malbaie 877 665-0095 skimgf.com	NA	› Tandemski › Stabilo	› Moniteurs formés CADS



Mont Stoneham © Kéroul / Simon Clark

Chaudière-Appalaches

Station	Coordonnées	Cote	Équipements	Services / Activités
Station touristique Massif du Sud	1989, route du Massif, Saint-Philémon 877 869-3676 massifdusud.net		› Tandemski › Tandem'Flex › Dualski	› Moniteurs formés CADS › Collaboration avec l'ARLPH Chaudière-Appalaches › 
Station récréo-touristique du Mont Adstock	120, route du Mont Adstock, Adstock 418 422-2242 montadstock.ca		Aucun	› Collaboration avec l'ARLPH Chaudière-Appalaches › 
Club Ski Beauce	536, chemin de L'Écore Sud, Vallée-Jonction 418 253-5050 clubski-beauce.com	NA	Aucun	Aucun

Gaspésie

Station	Coordonnées	Cote	Équipements	Services / Activités
Centre de Ski Mont-Béchervaise	50, rue Éden, Gaspé 418 368-2000 montbechervaise.ca		› Tandemski	› Moniteurs formés CADS › 
Parc régional de Val-d'Irène	115, route de Val-d'Irène, Sainte-Irène 418 629-3450 valdi.ski		Aucun	Aucun
Station touristique Pin Rouge	1250, chemin de Saint-Edgar, New Richmond 418 392-5134 pinrouge.com		› Tandemski › Dualski	› Moniteurs formés CADS › 
Centre de plein air Cap-Chat - Station Petit Chic-Chocs	74, rue des Érables, Cap-Chat 418 786-2388 centrepleinaircap-chat.com		Aucun	› 

Lanaudière

Station	Coordonnées	Cote	Équipements	Services / Activités
Ski La Réserve	56, chemin du Mont la Réserve, Saint-Donat 819 424-1373 skilareserve.com	NA	Aucun	› Collaboration avec la Fondation des aveugles du Québec
Ski Montcalm	3294, rue Park, Rawdon 450 834-3139 skimontcalm.com	NA	Aucun	› Moniteurs formés CADS › FSA (sorties sporadiques) › 

Laurentides © GouvQc Daniel Desmarais



Laurentides

Station	Coordonnées	Cote	Équipements	Services / Activités
Centre de villégiature et de ski Tremblant	1000, chemin des Voyageurs, Mont-Tremblant 888 738-1777 tremblant.ca		› Tandemski › Dualski	› Moniteurs formés CADS › Collaboration avec la Fondation des aveugles du Québec › 
Sommet Saint-Sauveur	655, chemin Louis-Dufour, Saint-Sauveur 450 227-4671 sommets.com		Aucun	› Sorties occasionnelles organisées par la FSA › Collaboration avec la Fondation des aveugles du Québec › 
Mont Avalanche	1657, chemin de l'Avalanche, Saint-Adolphe-d'Howard 819 327-3232 avalancheculturepleinair.com		Aucun	› Collaboration avec l'ARLPH Laurentides › Collaboration avec la Fondation des aveugles du Québec › 
Ski Chantecler	432, chemin du Mont-Loup-Garou, Sainte-Adèle 450 229-1404 skichantecler.com		Aucun	› Sorties occasionnelles organisées par la FSA › Collaboration avec la Fondation des aveugles du Québec › 
Mont Blanc	1006, route 117, Mont-Blanc 819 688-2444 skimontblanc.com	NA	Aucun	› Programme régulier de la FSA
Ski Vallée Bleue	1418, chemin Vallée Bleue, Val-David 819 322-3427 valleebleue.com	NA	Aucun	› Collaboration avec la Fondation des aveugles du Québec
Mont Habitant	12, chemin des Skieurs, Saint-Sauveur 866 887-2637 monthabitant.com	NA	Aucun	› Collaboration avec la Fondation des aveugles du Québec
Belle Neige	6820, route 117, Val-Morin 819 322-3311 belleneige.com	NA	Aucun	Aucun
Sommet Gabriel	1501, chemin du Mont-Gabriel, Sainte-Adèle 450 227-1100 sommets.com	NA	Aucun	› Collaboration avec la Fondation des aveugles du Québec
Sommet Olympia	330, chemin de la Montagne, Piedmont 450 227-3523 sommets.com	NA	Aucun	› Moniteurs formés CADS
Sommet Morin Heights	231, rue Bennett, Morin-Heights 450 227-2020 sommets.com	NA	› Tandemski	› Moniteurs formés CADS

Mauricie

Station	Coordonnées	Cote	Équipements	Services / Activités
Vallée du Parc	10000, chemin de la Vallée-du-Parc, Shawinigan 819 538-1639 valleeduparc.com	NA	Aucun	› Sorties occasionnelles organisées par la FSA › Collaboration avec l'association Ski adapté Mauricie › 

Montérégie

Station	Coordonnées	Cote	Équipements	Services / Activités
Mont Rigaud	321, chemin des Érables, Rigaud 450 451-0000 ski.montrigaud.com	NA	Aucun	› Sorties occasionnelles organisées par la FSA › Collaboration avec la Fondation des aveugles du Québec › 
Mont Saint-Bruno	550, rang des Vingt-Cinq Est, Saint-Bruno-de-Montarville 450 653-3441 skisaintbruno.ca	NA	Aucun	› Sorties occasionnelles organisées par la FSA

Outaouais

Station	Coordonnées	Cote	Équipements	Services / Activités
Mont Cascades	448, chemin du Mont-des-Cascades, Cantley 819 827-0301 montcascades.ca		Aucun	› Collaboration avec l'association Sports de glisse adaptés Canada › 
Centre Vorlage	65, chemin Burnside, La Pêche 819 459-2301 centrevorlage.ca		Aucun	Aucun
Sommet Edelweiss	538, chemin Edelweiss, La Pêche 819 459-2328 sommets.com		Aucun	› Collaboration avec l'association Sports de glisse adaptés Canada

Québec

Station	Coordonnées	Cote	Équipements	Services / Activités
Mont-Sainte-Anne	2000, boul. du Beau-Pré, Beaufort 888 827-4579 mont-sainte-anne.com		› Tandemski › Stabulo	› Moniteurs formés CADS
Centre de ski Le Relais	1084, boul. du Lac, Lac-Beauport, Québec 418 849-1851 skirelais.com	NA	Aucun	› Programme régulier de la FSA
Station touristique Stoneham	600, chemin du Hibou, Stoneham-et-Tewkesbury 418 848-2415 ski-stoneham.com	NA	Aucun	› Programme régulier de la FSA

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Station	Coordonnées	Cote	Équipements	Services / Activités
Le Valinouët	181, route du Valinouët, Saint-David-de-Falardeau 418 673-6455 valinouet.qc.ca		Aucun	› 

Photos : Massif de Charlevoix © Kéroul / G-Xplore

