

Planche à pagaie



Cette fiche contient un extrait des informations disponibles dans la fiche complète. Pour en savoir davantage, consultez-la [ici](#).

Formation

L'organisme [Eau Vive Québec](#) offrira, à partir de 2025, son propre programme de formation pour les personnes pratiquantes ainsi que pour les personnes instructrices. Différentes disciplines et plusieurs niveaux seront disponibles. Bien qu'aucune formation spécifique dispensée pour la pratique de la planche à pagaie adaptée pour le moment, une personne qui encadre des pagayeurs et pagayeurs devrait avoir une certification d'instruction certifiée appropriée pour le milieu et le niveau de difficulté. Pour l'adaptation de l'activité, il est possible, entre autres, de se référer aux clubs de planche à pagaie adaptée existants ainsi qu'à la fédération Eau Vive Québec.

Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Si les équipements sont déplacés sur différents cours d'eau, il est crucial de les nettoyer correctement pour éviter la contamination et le transfert d'algues néfastes. La carte interactive des stations de nettoyage d'embarcations disponibles au Québec sert à repérer un endroit où il est possible de procéder au lavage.
- Porter attentions aux conditions météorologiques avant la mise à l'eau. Voici quelques éléments auxquels porter attention: la force et la direction des vents, les courants, les vagues, le trafic maritime, les précipitations, températures extrêmes, etc.
- Respecter les exigences gouvernementales en termes de sécurité nautique de Transport Canada au niveau de l'équipement de sécurité minimale par embarcation (voir l'outil créé par Eau-Vive Québec dans la section « ressources »).
- La section [sécurité](#) du site Web « [Parcours de l'offre](#) » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

Aménagement

Veillez consulter la fiche « [Aménagement général, plage et baignade](#) » pour connaître les aménagements inclusifs.



Crédit photo : O'sijja SUP Adapté



Crédit photo : Club Paddleboard SUP Adaptavie

Pratiques inclusives

- Coller des repères visuels et tactiles sur la pagaie pour indiquer où poser les mains. Ex: du ruban adhésif jaune fluo.
- Avoir plusieurs équipements diversifiés pour permettre le confort (coussins, accessoires de positionnements, vestes de flottaisons, pagaies, etc.)
- Proposer, sans imposer, l'accompagnement sur la planche.
- Utiliser des pictogrammes pour expliquer le déroulement de la sortie et les équipements de sécurité.
- Proposer un fauteuil roulant aquatique pour éviter de mouiller le fauteuil personnel des personnes participantes.
- Consulter l'outil « [Pratiques Inclusives Générales](#) »
- Développé par l'AQLPH, l'outil la « [Roue des variables inclusives](#) » sert à aider à la planification d'une programmation ou activité inclusive.

Matériel et équipement

La section suivante décrit quelques équipements adaptés pour la pratique de la planche à pagaie. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

Matériel de sécurité obligatoire

Quelques équipements sont obligatoires à bord d'une embarcation à propulsion humaine (vestes de flottaison homologuée, sifflet nautique, lampe de poche, corde flottante d'au moins 15m). Eau Vive Québec a développé [un aide-mémoire des équipements obligatoires et essentiels](#).



Crédit photos : O'sijja SUP Adapté

Les planches

Les équipements de planche à pagaie adaptée sont assez simples et peuvent convenir à un grand éventail de personnes et par conséquent, de besoins. Il faut savoir avant tout que plusieurs méthodes existent afin d'offrir une activité adaptée. Il y a deux méthodes plus connues.

Pour les deux méthodes présentées ci-dessous, il est possible de pratiquer l'activité en tandem, c'est-à-dire à deux. Idéalement, la personne accompagnatrice est expérimentée pour assurer une pratique agréable et sécuritaire.

*ATTENTION : Pour des raisons de sécurité évidentes, les personnes participantes ne devraient jamais rester attachées dans leur fauteuil lors d'une activité nautique, et le port d'une veste de flottaison individuelle est obligatoire. Si le pagayeur ou la pagayeuse a besoin d'un maintien particulier, d'autres adaptations peuvent être envisagées, mais doivent comporter un mécanisme à détachement rapide (« quick-release »).

La méthode « assis sur la planche » ou « kayak »

Permet l'utilisation d'une planche gonflable ou rigide régulière ainsi qu'un siège avec sangles et une pagaie de kayak régulière. Avec cette technique, il est important d'évaluer la méthode de transfert la plus adéquate et sécuritaire avec la personne participante.



Crédit photo : Osijja

Evo-Wave

Ce nouveau siège est spécialement conçu pour être attaché sur une planche à pagaie. Grâce à son assise plus haute, il est possible de pagayer avec une pagaie standard de planche à pagaie. Ce système permet aussi d'effectuer des transferts facilement puisque le siège est approximativement à la même hauteur qu'un fauteuil roulant.

Autrement, il existe nouvellement un accessoire permettant de fixer l'assise d'une luge multisport sur une planche à pagaie. Voir [ce site Internet](#) pour plus d'information.



Crédit photo : Evo Concept

La méthode avec fauteuil roulant sur une planche rigide spécialement conçue

Ces planches ont un système de flotteurs intégrés. Leur grandeur et volume permettent de rouler avec un fauteuil roulant directement sur la planche. Ils s'utilisent avec une pagaie simple de SUP régulière. Il est important de jumeler ce type de planche à l'utilisation d'une rampe adéquate pour embarquer (enroulant doucement) de façon sécuritaire.



Crédit photo : Osijja



Crédit photo : Osijja

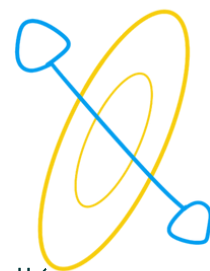
Pagaies

Les pagaies régulières simples de planche à pagaie ou encore celles de kayak (pagaies doubles), peuvent convenir à un grand nombre de besoins puisqu'elles sont généralement ajustables. Il faudra toutefois penser à des adaptations de poignets ou pour les mains pour une clientèle ayant des enjeux de préhension ou de force au niveau des membres supérieurs.



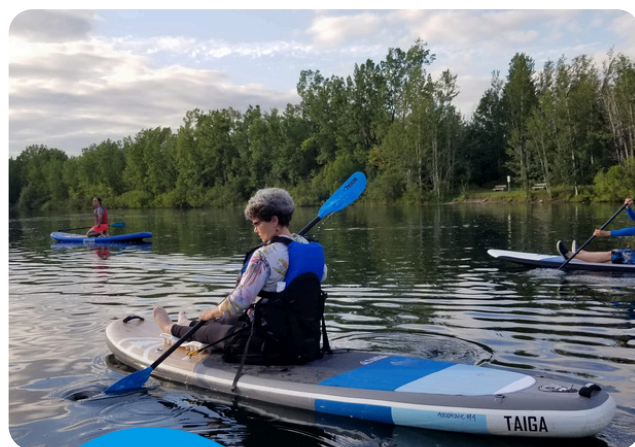
Crédit photo : Osijja

L'utilisation d'une pagaie double de kayak n'est pas forcément recommandée pour les personnes qui utilisent la méthode avec fauteuil roulant sur la planche rigide adaptée, en raison de la distance et de la hauteur de la personne par rapport au niveau de l'eau.



Accessoires pour la méthode « kayak »

- Afin d'améliorer le confort, la posture et la stabilité, un siège peut être installé sur la planche.
- Il existe un grand nombre de coussins, ajustables ou non, qui peuvent être ajoutés sous la personne afin de diminuer le risque de plaies ou de rougeurs à la suite du frottement de la peau avec l'embarcation.
- Toujours dans l'optique de rendre l'activité plus agréable, il est important de trouver une position confortable et de donner les moyens à la personne participante de conserver cette position. Une option pour les jambes est de placer une nouille (ou un assemblage de nouilles) de mousse sous les genoux.



Crédit photos : Club de paddleboard Adaptavie

Adaptation pour les mains et poignets (méthode kayak)

Une adaptation peut être apportée à la pagaie afin que la personne soit en mesure de pagayer par elle-même à l'aide d'un soutien supplémentaire. Il s'agit d'une poignée arrière qui vient limiter la préhension au niveau des doigts pour concentrer l'effort dans les bras.



Crédit photo : Active Hands



Crédit photo : Active Hands

Pour les poignets, ce système muni d'un bracelet porté sur le poignet et fixé à la pagaie permet la puissance et la mobilité. Différents modèles offrent différents types de bracelets pour le poignet. Il est recommandé pour l'utilisation avec la pagaie de kayak.

Fournisseurs

Des répertoires de matériel et équipements disponibles en prêt dans certaines instances régionales responsables du loisir des personnes handicapées sont répertoriés dans la section « [matériel et équipement](#) » du site Web du Parcours de l'offre.

De plus, grâce au programme Circonflexe, initiative du réseau des Unités régionales loisir et sports (URLS), des équipements sportifs, récréatifs et adaptés sont disponibles en prêt gratuitement dans toutes les régions. [Le site Web de Circonflexe](#) regroupe toutes les informations liées au programme.



Pour en savoir davantage, veuillez consulter la fiche complète sur la planche à pagaie.