



Randonnée

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

Formation

L'organisme Rando Québec offre des formations pour les personnes pratiquantes et encadrantes de randonnée. Ces formations n'incluent pas de modules sur l'inclusion.

L'Association canadienne des guides de montagne (ACMG) offre un parcours de formation pour guider la randonnée. Elle n'inclut pas de modules sur l'inclusion.

L'Association sportive des aveugles du Québec (ASAQ) offre une formation sur l'accompagnement des personnes ayant une déficience visuelle dans un contexte sportif.

Le réseau des clubs affiliés à Québec Oiseaux offre un calendrier complet d'activités vous permettant de vous initier à l'ornithologie avec des experts, de savoir où aller dans votre région et quand y aller pour faire de belles observations.



Crédit photo : Zéro Limit



Crédit photo : Bivouaq

Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Porter attention à l'habillement du groupe: la randonnée et l'ornithologie sont des pratiques qui impliquent de prendre des pauses et d'être exposé aux éléments pendant parfois de longues périodes. Il est conseillé d'utiliser le système multicouche, c'est-à-dire de se revêtir de plusieurs couches de vêtements et d'en retirer ou ajouter lorsqu'approprié.
- Verbaliser les obstacles et passages plus techniques.
- Privilégier les sorties d'ornithologie au printemps et à l'été, car c'est lors de ces périodes que les oiseaux sont les plus vocaux. Il est donc plus facile de les écouter et identifier.
- Favoriser l'autonomie lorsque possible en laissant le groupe se séparer et en se donnant des points de repères pour s'attendre.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

Aménagement

Pour toutes les informations quant à l'aménagement accessible et inclusif, voir les fiches « Aménagement général et sentiers », « Parcours sans obstacles », « Signalétique » et « Mobilier ».



Crédit photo : BivouaQ



Crédit photo : BivouaQ

Pratique inclusive

- Un bon réseau Internet à l'accueil permet de faciliter la communication pour toutes les personnes ayant besoin d'outils technologiques, pour s'exprimer ou faciliter la compréhension.
- Faciliter l'accès aux chiens d'assistance.
- Verbaliser les obstacles plus importants et proposer de l'assistance.
- 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 du matériel et des équipements adaptés pour la pratique de la randonnée. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins. Attention, certains de ces équipements nécessitent un transfert. Consultez l'outil « [Transferts: formations, principes généraux et équipements](#) » pour en savoir davantage.

La Joëlette

La Joëlette est un fauteuil tout terrain qui permet la pratique de la randonnée dans tous types de sentiers même les sentiers instables, accidentés et étroits. Elle requiert au moins trois personnes pour la conduire et assurer une utilisation sécuritaire.



Crédit photo : Zéro Limit

Les fauteuils de type chariot-poussette



Crédit photo: AQLPH

Il existe plusieurs modèles de ce type de fauteuil. Ils permettent de parcourir beaucoup de distance de façon confortable, avec des enfants ou des adultes. Les fauteuils sont généralement conçus pour être utilisés sur des surfaces compactes et non glissantes. Ils sont équipés de freins à disque.

Fauteuil roulant tout-terrain

Ce type de fauteuil facilite les déplacements en terrain accidenté grâce à ses roues plus larges et à ses pneus cramponnés. Son plus grand atout est la présence de rails sur les roues qui permettent de se déplacer de façon autonome. De plus, ces équipements sont généralement grandement personnalisables.



Crédit photo: Trackz

L'Hippocampe



Crédit photo: AQLPH

Fauteuil GRIT

Ce type de fauteuil est actionné par des leviers qui permettent d'avancer en faisant des mouvements de va-et-vient avec les bras. Le fauteuil a trois roues et des pneus cramponnés pour faciliter les déplacements sur tous les types de terrain. Des poignées à l'arrière permettent aussi d'être assisté par une personne accompagnatrice.



Crédit photo: Zéro Limit

Déambulateur tout-terrain

Le déambulateur tout-terrain est une aide intéressante à la mobilité qui peut convenir à de nombreux besoins. À l'aide de son cadre rigide, de ses grosses et larges roues et de son système de freins, le déambulateur tout-terrain permet une balade rassurante et confortable sur des surfaces plus accidentées ou meubles. Il existe plusieurs modèles et fournisseurs.

Accessoires



Crédit photo : Zéro Limit

La roue avant supplémentaire est un accessoire à ajouter sur l'appui-pied d'un fauteuil roulant régulier. La roue avant étant plus grande, elle ne coince pas dans les différents obstacles ou des sols plus mous, comme les deux petites roues le font habituellement.

Accessoires - suite

Au niveau de l'assistance motorisée, plusieurs fournisseurs proposent des roues de fauteuil roulant à assistance, des roues motorisées à ajouter à l'avant ou à l'arrière de fauteuils, etc. Ces équipements peuvent grandement aider les personnes qui se déplacent en fauteuil, mais aussi leurs personnes accompagnatrices.



Crédit photo : Trackz

Luge multisport

La luge multisport d'Evo Concept est composée d'une assise et d'une structure permettant de fixer des accessoires. Celle-ci permet une grande flexibilité au niveau des positions et du choix d'accessoires. Elle permet aussi de pratiquer le ski de fond, le patin et la randonnée à partir d'une même assise. Il suffit de changer l'accessoire qui s'y attache au-dessous.

Équipements motorisés

Il existe des équipements conçus pour se promener sur tous les terrains, qui sont motorisés. Ceux-ci, généralement à 4 roues, sont plus volumineux, mais ne demandent pas d'effort physique pour les déplacements. Voir [un exemple québécois](#).



Crédit photo : Trackz

Autres équipements

L'utilisation de bâtons de randonnée, de sac à dos et de chaussures adéquates, entre autres, sont des pratiques inclusives.

En fonction des besoins de la personne, du groupe ou encore de la météo, l'option de s'asseoir au sol pourrait ne pas convenir. Il peut donc être intéressant d'apporter des options de chaises portatives telles qu'un petit banc ou une chaise pliante.

La course à pieds

La course à pied peut être pratiquée par toutes et tous. Les adaptations nécessaires sont en fonction des habiletés, des besoins et des aspirations. Certains équipements présentés plus haut sont d'ailleurs conçus pour la course. Aussi, des techniques existent pour guider une personne ayant une déficience visuelle.

L'observation d'oiseaux

Outre le choix des jumelles, il peut être intéressant de considérer certains autres équipements tels que: des chaises de camping, des fauteuils tout-terrain, un micro, ou encore des trépieds ou harnais pour tenir les jumelles et autres accessoires. D'autres outils peuvent aussi être utilisés pour présenter les oiseaux et communiquer: des pictogrammes, repères visuels, livres, bandes sonores, etc.

Fournisseurs

À noter que l'utilisation de bâtons de randonnée, de sac à dos et de chaussures adéquates, entre autres, sont des pratiques inclusives et ces équipements sont disponibles dans les magasins d'articles de plein air.

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 consulter une liste non exhaustive de fournisseurs d'équipements adaptés, veuillez consulter la fiche complète « [Randonnée](#) ».



Pour en savoir davantage, veuillez consulter la fiche complète sur la randonnée.

