

**Plein air  
accessible**

Un outil créé par **AQLPH**

# Le plein air pour tous



Avec l'aide financière de

**Québec** 

Avec la collaboration de

**Kéroul**

# Table des matières



## Contributions

## Introduction

## Parcours sans obstacles

## Signalétique

## Mobilier

## Activités terrestres

- Aménagement général et sentiers
- Aires de jeux
- Camping, prêt-à-camper et chalets
- Randonnée
- Escalade
- Vélo de route
- Vélo de montagne
- Équitation
- Chasse

## Activités nautiques

- Aménagement général, plage et baignade
- Planche à pagaie
- Canot
- Kayak
- Ponton
- Voile
- Pêche
- Ski nautique
- Plongée sous-marine



# Table des matières - suite

## Activités hivernales

- Randonnée hivernale
- Ski alpin
- Patin
- Ski de fond
- Traineau à chien
- Motoneige

## Activités aériennes

- Montgolfière, parachutisme et parapente

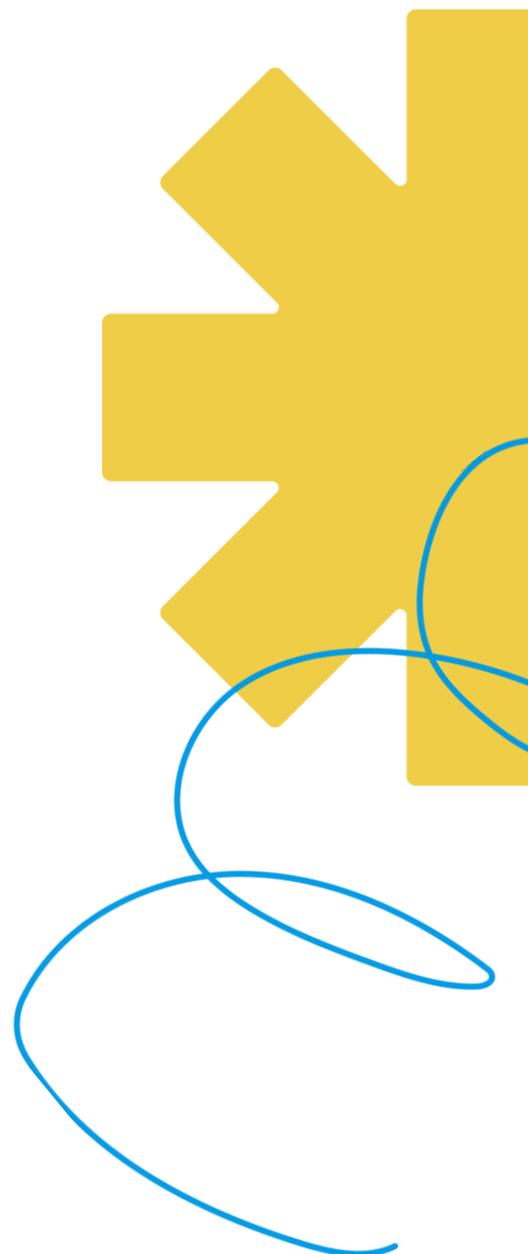
## Communication et promotion

## Formation et accompagnement

## Financement

## Fiches synthèses

- Aménagement général et sentiers
- Randonnée
- Vélo de route
- Vélo de montagne
- Aménagement général, plage et baignade
- Embarcations
- Planche à pagaie
- Pêche
- Randonnée hivernale
- Ski alpin
- Patin



# Plein air accessible

Un outil créé par  AQLPH



# Contributions

## Édition 2024

### Coordination

Camille Fournier (AQLPH)  
Alexandra Gilbert (AQLPH)

### Comité de rédaction et de révision

Camille Fournier (AQLPH)  
Alexandra Gilbert (AQLPH)  
Corinne De Langhe (Kéroul)  
Catherine Meunier (Kéroul)

### Révision linguistique

France Bastarache (AQLPH)  
Frédéric Simon (AQLPH)  
Absolu

### Contribution financière

Ministère de l'Éducation

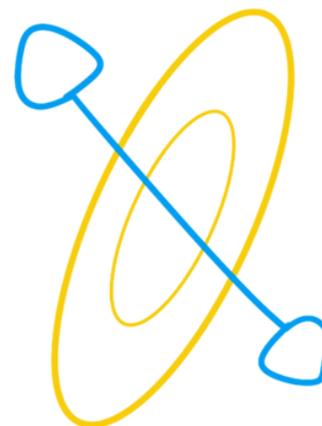
### Graphisme

Justine St-Pierre Bergeron

### Crédit photos page couverture

Photo ski de fond: AQLPH  
Photo randonnée: Bivouaq  
Photo planche à pagaie: O'sijja





# Contributions - suite

## Éditions 2024

### Autres organisations ayant collaboré

- Accès-Cycle
- Accès-Grimpe
- Adaptavie
- Association canadienne d'équitation thérapeutique (ACET)
- Association de Parents d'Enfants ayant un Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité ou avec un autre trouble neurologique (APEDAH+)
- Association des personnes handicapées de Gaspé
- Association Dysphasie +
- Association québécoise de voile adaptée (AQVA)
- Aventure Écotourisme Québec (AEQ)
- Bivouaq
- Camp Espoirs Laval
- Camp Massawippi
- Camp Papillon
- Camping Québec
- Canadian Adaptive Snowsports (CADS)
- Canot Kayak Québec
- Club des ornithologues de Québec
- Cheval Québec
- Eau-Vive Québec
- Écovoile
- Équithérapie LibrePassion
- Denis Laliberté
- Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs (FEDECP)
- Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME)
- Fédération québécoise de camping et de caravaning (FQCC)
- Fédération québécoise des sports cyclistes
- Fondation des skieurs handicapés
- Fondation des sports adaptés (FSA)
- Instances régionales pour le loisir des personnes handicapées (IRLPH)
- Kanatha-Aki
- Kinadapt
- O'sijja
- Pourvoiries Québec
- Québec Oiseaux
- Québec Subaquatique
- Rando Québec
- Réseau Autonomie Santé
- Réseau des ZEC
- Réseau Plein Air Québec
- Sépaq
- Ski adapté des Basques
- Ski de fond Québec
- Vélo Québec
- Voile Québec

# Contributions - suite

## Édition 2018

### Coordination

Lyne Ménard (Kéroul)  
Julie-Anne Perrault (Kéroul)

### Comité de rédaction

Dominique Castonguay (AQLPH)  
Alexandra Gilbert (AQLPH)  
Julie-Anne Perrault (Kéroul)  
Marc St-Onge (AQLPH)  
Janick Tessier (AQLPH)

### Révision

Isabelle Ducharme (Kéroul)  
Alexandra Gilbert (AQLPH)  
Anna Kwon (Société Logique)  
Lyne Ménard (Kéroul)  
Julie-Anne Perrault (Kéroul)  
Tom Silletta (Gite Vita Bella)  
Marc St-Onge (AQLPH)  
Carole Turcotte (Kinadapt)

### Contribution financière

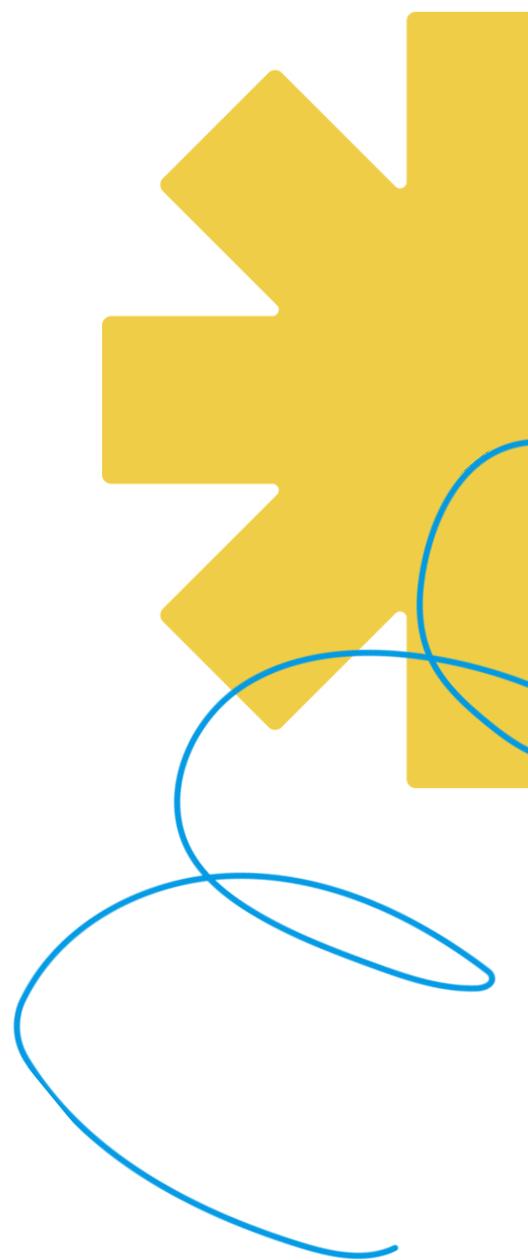
Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

### Correction linguistique

René Kirouac

### Graphisme

Karl Rowley, krafix.com



# Plein air accessible

Un outil créé par **AQLPH**

Avec la collaboration de

**Kérroul**



## Introduction

### Le plein air pour tous !

L'inclusion des personnes handicapées dans la pratique d'activités de plein air peut comporter certains défis. Ces personnes présentent des capacités différentes, dont il faut tenir compte afin qu'elles puissent vivre une expérience répondant à leurs besoins et aspirations. L'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH), en collaboration avec Kérroul et avec le support de nombreux partenaires, a mis à jour le guide « Le plein air pour tous ». Décortiqué en courtes fiches faciles à lire et à comprendre, ce guide souhaite accompagner des gestionnaires, des organisations et des municipalités dans l'élaboration d'activités et de sites de plein air inclusifs. Une panoplie d'activités terrestres, nautiques, hivernales et aériennes est couverte, hiver comme été. Chaque fiche comporte un aperçu des formations disponibles, de bonnes pratiques à mettre en place, des aménagements adéquats et adaptés, de pratiques inclusives, du matériel adapté, de fournisseurs, de pratiques inspirantes et des ressources complémentaires.



Crédit photos: AQLPH

## Le plein air: de l'activité au vécu

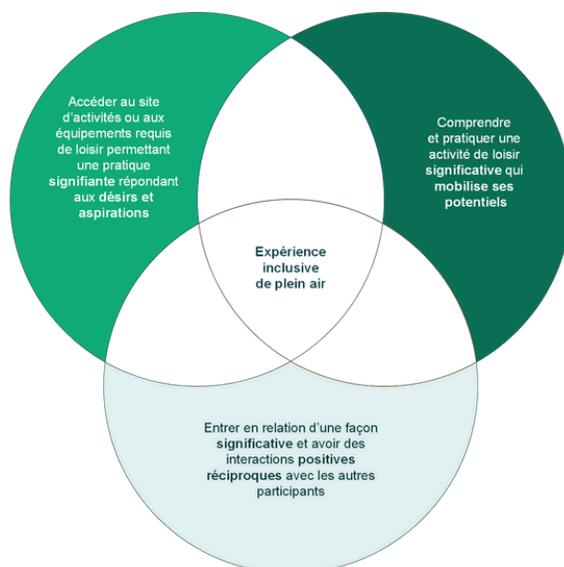
Le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2017) définit le plein air comme une « activité physique réalisée en extérieur, en interaction avec la nature ». Faire du plein air n'est pas juste une activité en soi, mais une occasion de vivre en harmonie avec la nature. Cela permet de se détendre, de se dépasser, de développer ses capacités et de créer des liens sociaux solides et réciproques. Nous pensons que les personnes handicapées peuvent s'engager de la même manière que les autres. L'idée que « la différence se trouve dans les moyens et pas dans les objectifs », résume bien notre vision du plein air. En effet, les bénéfices et l'expérience en plein air sont les mêmes pour tous, mais la façon de vivre cette expérience peut varier, notamment en termes de rythme, d'équipement ou d'organisation.

## Une expérience inclusive de plein air

Il ne suffit pas d'avoir accès à un site ou à de l'équipement pour que les personnes handicapées participent à une activité de plein air et aient l'intention de persévérer dans cette pratique. D'autres facteurs doivent être considérés. L'expérience inclusive de plein air est le résultat de trois composantes, tel que l'illustre la figure 1:

- L'accès à des sites d'activités et des équipements.
- La compréhension et l'engagement dans une activité de plein air significative.
- L'entrée en relation et l'interaction réciproque avec d'autres participants.

De nombreuses actions peuvent être mises en place pour favoriser l'expérience inclusive en plein air. Pour en savoir davantage sur ce modèle, voir [la section à ce sujet](#) dans l'outil le « [Parcours de l'offre](#) ».



Carbonneau, Cantin et St-Onge (2015)



## La personne handicapée

Certains termes sont parfois chargés de significations et d'enjeux. La désignation de personne handicapée n'échappe pas à cette situation. Diverses formules visant à atténuer certaines associations négatives accolées à la personne handicapée sont proposées, par exemple, personne en situation de handicap, ou personne ayant des limitations fonctionnelles, une déficience ou une incapacité. Nous conservons la notion de personne handicapée, en accord avec le positionnement de l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ). Cette terminologie demeure respectueuse et a l'avantage d'être connue par les milieux non spécialisés.

Dans cette mise à jour du guide, les propositions concernant l'aménagement sont amenées dans l'objectif de répondre à différents types de besoins. Les personnes handicapées font partie de cette clientèle visée, ainsi que, par exemple, les familles avec une poussette, les personnes âgées, les personnes transportant du matériel et les femmes enceintes. Le défi est donc d'adapter l'offre de services afin de convenir le plus possible à tout le monde. Ce guide n'a pas pour ambition de répondre aux besoins de tous et toutes, mais de favoriser une réflexion pour l'inclusion des personnes handicapées.

Pour en savoir plus sur les différents types de besoins et l'inclusion en plein air, voir la section portant sur quelques concepts dans l'outil « Le parcours de l'offre ».

## Comment utiliser ce guide

Dans l'objectif d'accompagner divers acteurs et actrices dans la création d'une offre de plein air inclusive, le guide propose différentes fiches résultant d'une recherche approfondie sur les activités de plein air sélectionnées. Ces fiches sont conçues de façon à vous présenter les renseignements suivants:

Introduction: mise en contexte de l'activité et des éléments la rendant intéressante à développer.

- **Formation:** informations relatives à des formations obligatoires ou disponibles spécifiques à l'activité de plein air en question.
- **Bonne pratique et conseil d'encadrement:** quelques éléments à garder en tête pour la pratique sécuritaire de l'activité et la gestion de groupe.

## Comment utiliser ce guide - suite

- **Aménagement:** brève description des aménagements liés à l'environnement physique des lieux nécessaires à la pratique optimale et sécuritaire de l'activité. Lorsqu'il n'y a pas d'aménagement spécifique, il convient d'appliquer les normes du « Parcours sans obstacles ». Voir la fiche « [Parcours sans obstacles](#) ».
- **Pratique inclusive:** éléments concernant l'expérience optimale et l'inclusion pour divers types de besoins, qui sont différents de l'utilisation d'équipements adaptés. Ces pratiques sont inspirées de l'outil la « [Roue des variables inclusives](#) », qui aide à prendre en considération différents éléments pour adapter une activité ou développer une programmation inclusive.
- **Matériel et équipement:** suggestions de matériel adapté ou spécialisé, généralement utilisé pour l'activité. L'important est de s'assurer que le matériel utilisé permet une pratique sécuritaire en mettant les personnes participantes en confiance. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Il convient de se rappeler que des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.
- **Fournisseurs:** liste non exhaustive de 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.
- **Lieux de pratique au Québec:** lorsque possible, liste non exhaustive de lieux de pratique au Québec. Triés par région, ceux-ci démontrent un intérêt envers l'inclusion et l'accessibilité. Bien que leur offre ne soit pas nécessairement parfaite, certaines actions ont été mises en place pour fournir des services plus accessibles. Nous suggérons malgré tout de s'informer sur le site Internet ou par téléphone avant de se déplacer.

## Comment utiliser ce guide - suite

- **Pratique inspirante:** présentation de différentes façons de faire au Québec et ailleurs dans le monde. Le guide présente des pratiques qui pourront inspirer toute personne souhaitant implanter une offre de plein air inclusif. Ces pratiques pourront aussi intéresser la personne handicapée qui souhaite vivre une expérience de plein air. Il est généralement convenu qu'une pratique inspirante est une façon de faire ou une approche qui a fait ses preuves, qui a amené une solution à un problème de façon optimale, qui est approuvée par la communauté de professionnels et qui peut être reproduite. Les pratiques répertoriées permettent de générer une expérience de loisir significative et sécuritaire pour les personnes handicapées.
- **Ressources complémentaires:** banque de ressources pour informer davantage.
- **Articles et vidéos:** articles et vidéos mettant en image l'activité de plein air présentée dans la fiche. Ils permettent d'aller plus loin dans les recherches et de s'inspirer. Tous étaient disponibles au moment de l'élaboration de ce guide.

De plus, pour certaines fiches d'activité plus volumineuses, une version résumée est disponible.

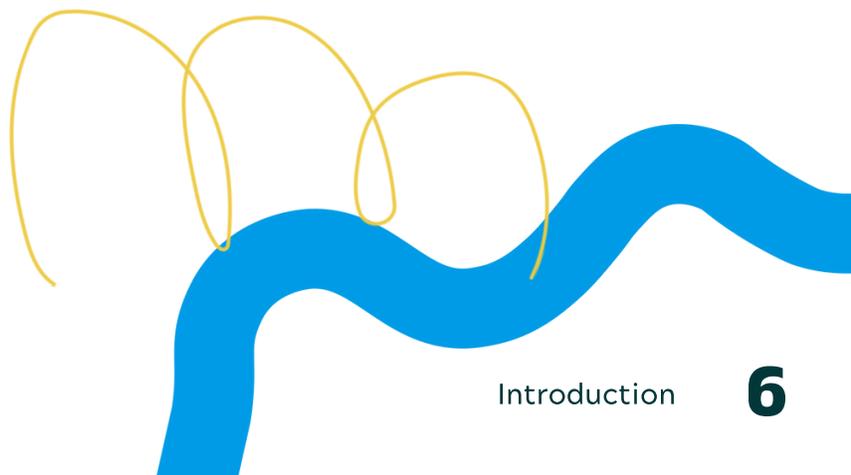


## Les organismes derrière ce guide

### Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH)

L'AQLPH regroupe, concerte, représente et outille les acteurs clés des différentes régions du Québec œuvrant à l'accessibilité aux loisirs pour les personnes handicapées en se positionnant comme leader et facilitateur. Seul, on va plus vite. Ensemble, on va plus loin! L'AQLPH passe le relais entre toutes les instances qui travaillent fort dans les coins pour que toutes les personnes handicapées aient le loisir de s'épanouir.

- **Plein air:** l'AQLPH assure, à l'échelle provinciale, la promotion d'activités de plein air inclusives. Ces actions passent, notamment par des partenariats entre les différents acteurs clés, tels que les organismes municipaux, les fédérations sportives, les OBNL et des organisations du milieu de la santé pour faciliter l'accès au plein air et pour passer le relais entre toutes les instances régionales responsables du loisir des personnes handicapées. De la formation et de l'accompagnement sont aussi offerts pour soutenir le développement d'offre de plein air inclusif.
- **Formation:** l'AQLPH offre plusieurs formations visant à sensibiliser et outiller celles et ceux qui désirent accompagner des personnes handicapées dans la pratique d'activité de loisir, ou encore développer une offre de plein air inclusif. Voir la fiche « [Formation](#) » pour plus d'informations.
- **Camp de jour:** le Guide de référence « [Vers une intégration réussie dans les camps de jour](#) » propose une vision globale de l'intégration sociale par le loisir des jeunes handicapés dans les camps de jour. Celui-ci propose une série de 39 balises axées sur la qualité de l'expérience, la sécurité et l'encadrement.



## Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH) - suite

- **Services:** l'AQLPH propose aussi certains services spécialisés, afin d'accompagner les personnes souhaitant développer l'accessibilité au loisir, tels que des conférences, de la consultation et de l'accompagnement pour développer une offre pérenne de loisir.
- **Culture:** l'AQLPH travaille pour le rayonnement des initiatives en matière de loisir culturel et soutient les organismes qui désirent rendre leurs activités accessibles à tous. L'implication de notre équipe passe, entre autres, par une aide à la programmation afin d'améliorer l'expérience des personnes handicapées dans leurs activités culturelles.

**Pour nous joindre: 819 693-3339 [info@aqlph.qc.ca](mailto:info@aqlph.qc.ca) [www.aqlph.qc.ca](http://www.aqlph.qc.ca)**

## Kéroul

Interlocuteur privilégié du ministère du Tourisme en matière d'accessibilité depuis 1987, Kéroul est un organisme faisant la promotion du tourisme et la culture accessibles à tous.

- **Évaluation:** Kéroul évalue et certifie l'accessibilité des établissements touristiques et commerciaux, puis répertorie les informations sur sa base de données en ligne, « [Le Québec pour tous](#) ». Le programme « [Destination pour tous](#) » certifie quant à lui une municipalité offrant différents types de services (hébergement, transport, restauration, attraits, commerces) pour des personnes ayant différents types d'incapacité.
- **Programme d'accessibilité des établissements touristiques (PAET):** l'organisme gère un programme ayant pour objet de permettre aux entreprises touristiques d'obtenir un soutien financier pour la transformation ou l'amélioration de leurs infrastructures, et ce, afin de les rendre accessibles. Consultez la fiche « [Financement](#) » de ce guide.
- **Formation:** Kéroul offre la formation « [Service Complice](#) » qui est conçue spécifiquement pour les employés de première ligne servant des personnes handicapées dans un contexte touristique ou culturel. La formation est aussi offerte en ligne. Consultez la fiche « [Formation](#) » de ce guide.

**Pour nous joindre: 514 252-3104 [infos@keroul.qc.ca](mailto:infos@keroul.qc.ca) [www.keroul.qc.ca](http://www.keroul.qc.ca)**

## En conclusion

Ce guide vise à partager différentes façons de faire et différents outils pour développer une activité de plein air accessible. Cette mise à jour a été rédigée avec l'aide de nombreuses personnes spécialistes des différentes activités de plein air, dans un grand travail de collaboration. Ainsi, vous avez des informations quant à l'inclusion dans la pratique des activités présentées dans ce guide, il nous ferait plaisir de les connaître. Nous croyons que c'est dans le partage de bonnes pratiques et de nouvelles initiatives que le plein air inclusif se développe et poursuivra son développement au Québec dans les prochaines années.

En souhaitant que ce guide:

- reflète les réalités et possibilités dans l'industrie;
- fournisse des outils et références concrètes et utiles;
- sache accompagner les personnes concernées dans leur démarche;
- inspire de nouvelles pratiques et offres de plein air inclusif partout dans la province.

Bonne lecture!





# Parcours sans obstacles

Le parcours sans obstacles, c'est la possibilité pour tous d'accéder à un lieu physique, à des services ou à des informations. L'objectif est d'éliminer de nombreux éléments qui représentent des obstacles, par exemple, à l'accès physique, à la compréhension, à la navigation, à la communication, etc. Le parcours accessible est un élément essentiel de l'expérience client.

Afin d'aider les entreprises touristiques et culturelles à adapter leurs infrastructures d'accueil et leurs services aux besoins des personnes handicapées, Kéroul a créé une collection de fiches techniques illustrées à l'intention des gestionnaires. Celles-ci sont inspirées des normes de conception sans obstacles (du Guide sur l'accessibilité des bâtiments de la Régie du bâtiment du Québec) ainsi que des normes CSA, d'études dirigées, d'expériences vécues et de consultations auprès d'organisations dans le milieu de personnes handicapées. Ces critères sont les seuls à être reconnus par le ministère du Tourisme du Québec pour la certification et l'attribution des cotes d'accessibilité. Cette fiche présente un aperçu des éléments essentiels pour un parcours sans obstacles.



# Les 7 principes du design universel

Le concept de design universel en architecture s'appuie sur un ensemble de 7 principes directeurs définis par le Centre de Conception Universelle (Center for Universal Design).



1. **Utilisation équitable (Equitable Use)** : le design offre la même utilisation à tous et toutes. Si le design ne peut pas être le même pour toutes les personnes utilisatrices, il faut prévoir un autre moyen d'utilisation équivalent. Le principe d'utilisation équitable s'illustre par exemple par un accès unique par une rampe d'accès plutôt qu'un accès avec une rampe et un accès avec des escaliers.
2. **Utilisation flexible (Flexibility in Use)** : le design convient à tous et toutes, il est adaptable à chaque personne selon ses préférences et habiletés.
3. **Utilisation simple et intuitive (Simple and Intuitive Use)** : l'utilisation est intuitive et facile à comprendre, peu importe l'expérience, la capacité de concentration ou encore les compétences linguistiques.
4. **Information perceptible (Perceptible Information)** : l'information est clairement visible et compréhensible. Les aspects de contrastes de couleurs et de luminosité en sont un exemple, mais également l'installation de différents supports tactiles, visuels, etc.
5. **Tolérance à l'effort (Tolerance for Error)** : l'utilisation minimise les risques d'accident. Tous les éléments dangereux sont éliminés. Des avertisseurs de danger sont installés lorsqu'il y a des risques.
6. **Faible effort physique (Low Physical Effort)** : l'utilisation requiert un minimum d'effort physique, diminuant ainsi le risque de fatigue de la personne utilisatrice. Un exemple très représentatif de ce principe est l'installation d'ouvre-portes automatiques.
7. **Taille et espace appropriés pour l'utilisation (Size and Space for Approach and Use)** : l'environnement est suffisamment grand pour pouvoir circuler et manœuvrer facilement, et les objets sont tous situés à une distance et une hauteur facile de préhension ou d'utilisation.

# Éléments essentiels

## Pentes

Que ce soit dans un bâtiment ou en plein air (dans un sentier de randonnée par exemple), les pentes ne doivent pas être trop importantes ni trop longues, car elles demandent des efforts physiques importants et causent beaucoup de fatigue. Idéalement, les pentes ne doivent pas excéder 6 % d'inclinaison. Certaines pentes plus raides peuvent être acceptées pour de courtes distances, mais des mains courantes doivent être installées tout le long des segments de plus de 6 %. Il faut également aménager des paliers, aussi plats que possible, d'au moins 1,7 m de diamètre permettant aux randonneurs et randonneuses de récupérer leurs forces au besoin. Les pentes raides requièrent davantage de paliers de repos avec une distance plus courte entre ceux-ci.

Pente du tronçon	Longueur du tronçon
0-6 %	Toute distance
6,1-8,5 %	60 m maximum
8,6-10 %	9 m maximum
10-12 %	3 m maximum

## Revêtements de sol

Les revêtements sur l'ensemble du site sont idéalement continus, unis et compacts. Si l'asphalte et le béton sont des revêtements idéaux, ils ne s'intègrent pas toujours bien dans l'environnement naturel. Il vaut donc mieux se tourner vers le gravier compacté, la poussière de roche ou une matière similaire. À l'intérieur, il faut éviter la moquette et les tapis, qui demandent un effort physique plus important.

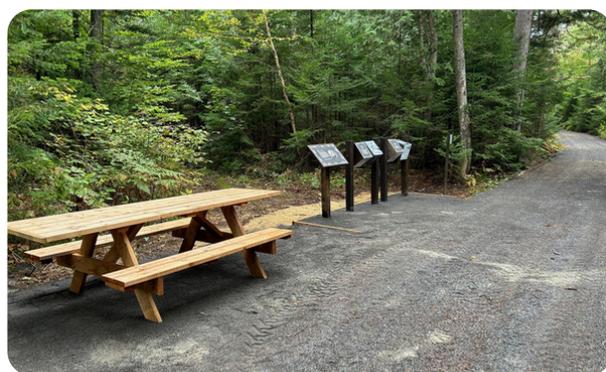
## Revêtements de sol - suite

Dans un cas précis où l'accès ne peut se faire que par du gazon ou un autre revêtement mou et non uniforme, certains équipements tels que des tapis de plage peuvent être mis en place pour rendre le sol davantage praticable.

L'entretien régulier des revêtements est également essentiel. En effet, l'usure habituelle, les aléas climatiques ou encore les roches et racines, par exemple, peuvent rapidement rendre impraticables les accès. Ainsi, à l'extérieur, il faut être particulièrement vigilant à déneiger correctement en hiver ou encore à enlever les feuilles mortes en automne, qui peuvent rendre le sol glissant et dangereux.



Crédit photo : Zéro Limit



Crédit photo : Chalets Lanaudière

## Rampes d'accès

En présence de marches, à l'extérieur comme à l'intérieur, une rampe d'accès doit être installée. Celle-ci doit répondre à un certain nombre de caractéristiques :

- Présenter un espace de manœuvre d'au moins 1,7 m de diamètre dans le bas et le haut de la rampe.
- Ne pas présenter de seuil dans le bas ou le haut.
- Être d'une largeur libre d'au moins 87 cm.
- Présenter une pente inférieure à 8 % avec des mains courantes continues de chaque côté, situées entre 86,5 et 96,5 cm, avec un prolongement à chaque extrémité.
- Présenter des chasse-roues de 10 cm de hauteur de chaque côté.
- Présenter des paliers de repos à chaque 9 m ou à chaque changement de direction.
- Présenter une bande de couleur et/ou de texture contrastante à chaque extrémité.

## Stationnement

Au moins un espace réservé aux personnes handicapées est nécessaire à partir du moment où un stationnement comporte 25 emplacements (et est fortement recommandé si le stationnement comporte moins de 25 places).

Chaque emplacement de stationnement doit être suffisamment large pour qu'un véhicule puisse se stationner et déplier une rampe d'accès au besoin.

Chaque emplacement doit également être identifié grâce au panneau « P150-5 » et au symbole du fauteuil roulant peint au sol.

Les emplacements réservés doivent se situer proche de l'entrée (à moins de 50 m). Le parcours du stationnement jusqu'à l'entrée doit être sécuritaire, c'est-à-dire que les personnes ne devraient pas avoir à circuler entre les véhicules. Il doit aussi être exempt d'obstacle (pente, marches, etc.). En cas de différence de niveau entre l'allée du stationnement et le trottoir, un bateau de trottoir devrait être aménagé.

Dans l'optique de recevoir également des personnes handicapées sans véhicule, il est recommandé de prévoir un débarcadère qui répond aux mêmes recommandations qu'un emplacement de stationnement (concernant la largeur, la facilité d'accès et l'identification).

Pour plus d'informations techniques sur les stationnements, voir [la fiche technique produite par Kéroul](#).

Nombre d'espaces de stationnement total	Nombre d'espaces de stationnement réservés
< 25	Non obligatoire mais fortement conseillé
25 - 100	1 place minimum
101 - 200	2 places minimum
> 200	1 % minimum

## Accès et entrées

Pour être accessible, une entrée devrait répondre à plusieurs critères :

- Une zone libre de tout obstacle devant et derrière la porte d'au minimum 1,7 m de diamètre pour permettre à une personne en fauteuil roulant de manœuvrer et de se retourner de façon sécuritaire.
- Une entrée de plain-pied ou en pente douce (pas de seuil ni de marches).
- Un cadre de porte suffisamment large pour permettre le passage (80 cm minimum).
- Des poignées de porte adaptées pour différentes capacités de préhension, les poignées à levier ou à anse sont privilégiées, car elles peuvent être utilisées avec le poing fermé et ne nécessitent pas une motricité fine.
- Un système d'ouverture automatique doit se trouver proche de la porte, mais surtout en dehors du champ d'ouverture de celle-ci (portes automatiques, plaque de pression ou bouton-poussoir).

Idéalement, la porte d'entrée principale est accessible, mais, dans le cas où il serait impossible de rendre la porte principale accessible, il est important que la seconde le soit et que l'accès secondaire soit clairement indiqué, et ce, depuis le stationnement ainsi qu'à chaque intersection.

Pour plus d'informations techniques sur les entrées et accès, voir [la fiche technique produite par Kéroul](#).

## Circulation dans l'établissement

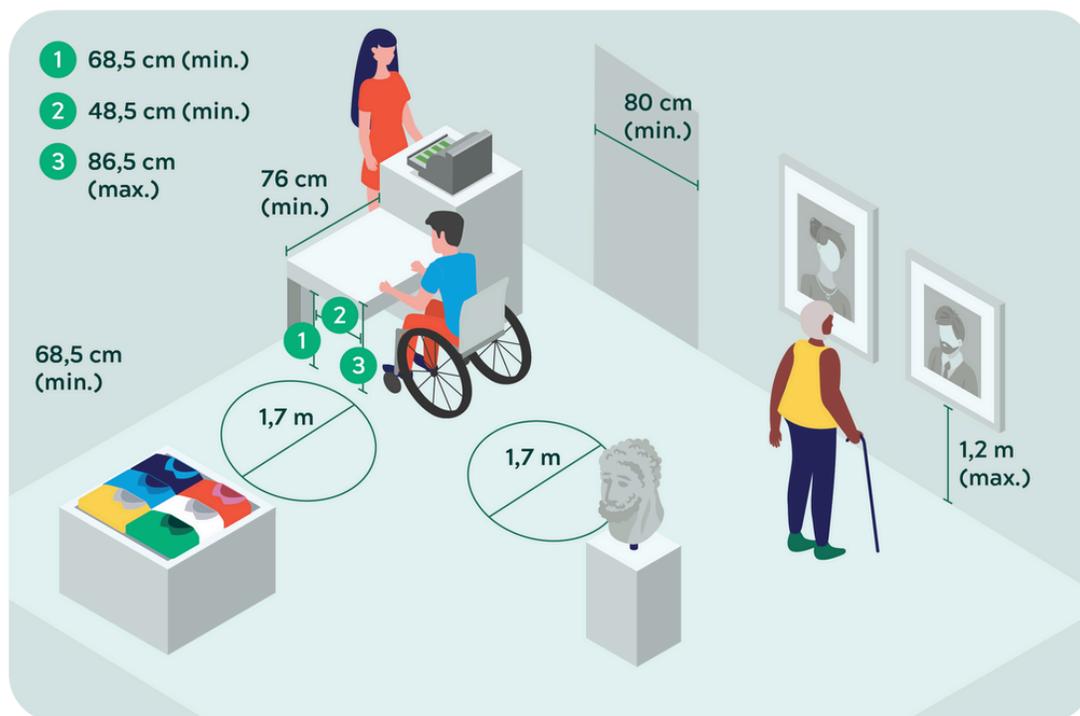
La circulation autonome des personnes est un élément essentiel du parcours sans obstacles. Quels que soient le type d'établissement et l'environnement, chacun doit pouvoir circuler facilement sans risque de se blesser. De ce fait, chaque espace (intérieur ou extérieur) doit offrir :

- un espace libre de 1,5 m de diamètre pour permettre de manœuvrer et de se retourner de façon sécuritaire
- une largeur des couloirs de circulation d'au moins 1,1 m
- un équipement permettant d'accéder aux étages si certaines activités s'y déroulent
- un environnement sécuritaire avec un revêtement adéquat et exempt d'objets en saillie (sur les côtés, mais également depuis le plafond) pour éviter les blessures.

## Circulation dans l'établissement - suite

Il convient de placer à intervalles réguliers le long du parcours des zones de repos avec des bancs accessibles. Pour plus d'informations sur le mobilier, voir la fiche « Mobilier ».

Pour plus d'informations techniques sur l'espace de circulation, [voir la fiche technique produite par Kéroul](#).



### Comptoir d'accueil ou de caisse

Le comptoir d'accueil est souvent le premier point de contact de la clientèle avec les employés et il est nécessaire qu'il soit accessible.

La hauteur du comptoir est un élément essentiel à prendre en considération. Il est recommandé d'offrir différentes hauteurs de comptoir pour convenir à différentes limitations fonctionnelles. Pour les sections de comptoir abaissées, il convient d'aménager un dégagement en profondeur, en hauteur et en largeur pour permettre aux personnes de s'installer confortablement face au comptoir.

Quelle que soit la hauteur du comptoir, il est nécessaire de s'équiper d'appareils de paiement amovibles facilitant le paiement.

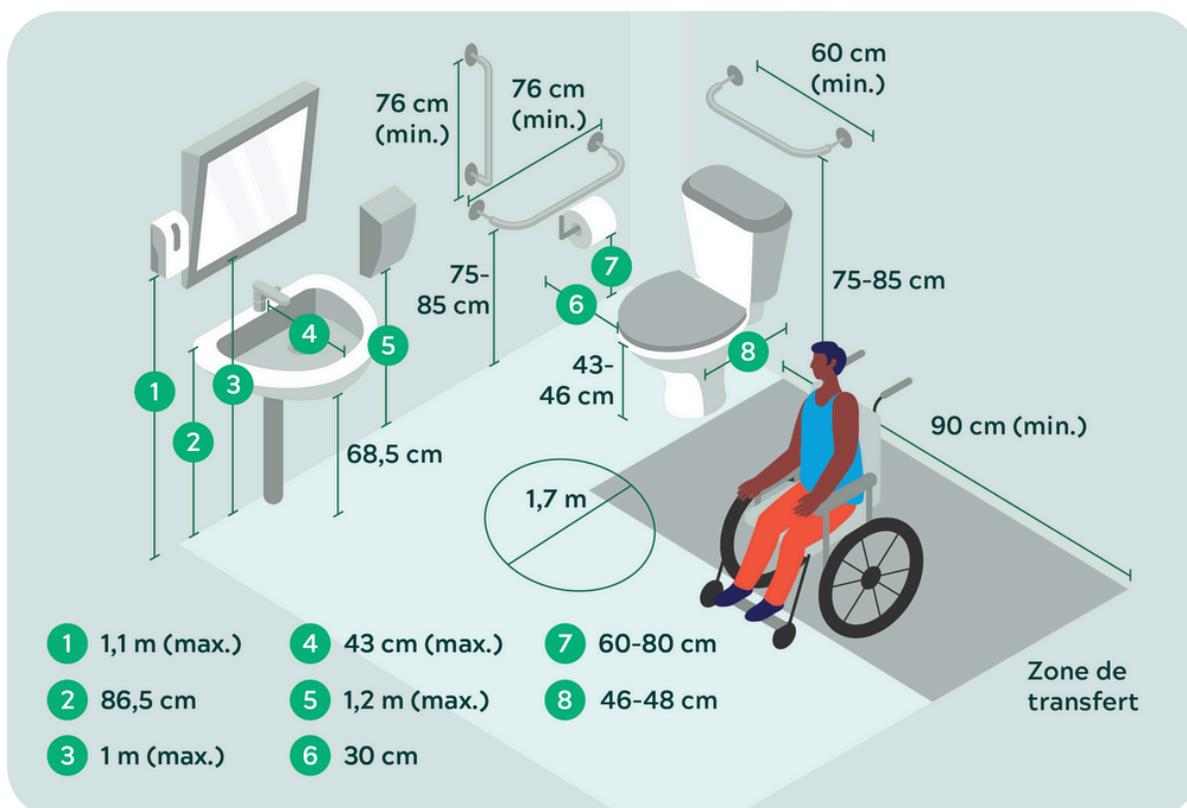
Pour plus d'informations techniques sur l'espace de circulation, [voir la fiche technique produite par Kéroul](#).

## Installations sanitaires

### Toilettes

Les installations sanitaires sont très importantes pour les personnes ayant des besoins particuliers qui requièrent parfois des soins spécifiques. Les cabinets de toilette universels sont généralement préférés, car ils offrent davantage d'intimité et sont souvent plus grands. Néanmoins, les cabinets multiples peuvent également être accessibles. Dans les deux cas, il convient de placer stratégiquement les équipements pour optimiser au mieux l'installation et pour faciliter l'utilisation du cabinet et de ses accessoires.

- Ouverture de la porte d'entrée de la toilette vers l'extérieur et devant une zone de manœuvre suffisante pour se retourner (1,7 m de diamètre).
- Cuvette de la toilette située à proximité d'un mur avec une barre d'appui en forme de L fixée sur la paroi latérale la plus proche ainsi qu'une barre d'appui horizontale à l'arrière de la cuvette.
- Zone de transfert située de l'autre côté de la cuvette pour permettre aux personnes en fauteuil de se transférer de leur fauteuil sur la cuvette. Aucun obstacle ne doit se trouver dans cette zone (barre fixe, porte-serviette, meuble, etc.).
- Tous les équipements (porte-savon, sèche-mains, etc.) doivent se situer à une hauteur facilement atteignable en position assise.



## Toilettes - suite

Idéalement, un lavabo avec dégagement doit également se situer dans le cabinet, mais la grandeur du cabinet doit également être adaptée en conséquence. Ainsi, si la surface est restreinte, il est préférable de laisser l'espace libre à l'intérieur pour se manœuvrer et de placer le lavabo à l'extérieur (comme c'est souvent le cas pour les cabinets multiples).



Crédit photo : Chalets Lanaudière

Voir la [fiche technique sur les blocs sanitaires de Kéroul](#).

## Douches

Les douches doivent être sans seuil et offrir une superficie suffisamment grande pour se retourner sans problème. L'aire de manœuvre devant la douche doit être dégagée de tout obstacle. Les rideaux sont préférés aux portes fixes qui n'offrent souvent pas la largeur nécessaire et restreignent les mouvements à l'intérieur de la cabine de douche. Le type de robinetterie doit être adapté pour différentes capacités de préhension. Ainsi, les robinets à levier sont à privilégier, car ils peuvent être utilisés le poing fermé et ne nécessitent pas une motricité fine.

Les barres d'appui sont indispensables et doivent être placées de façon stratégique, soit une barre en forme de « L » fixée à la paroi opposée à l'entrée de la douche et une barre verticale située sur les murs latéraux de chaque côté de l'entrée de la douche.

Les bancs de transfert amovibles sont recommandés de façon à ce que chacun puisse les placer selon leurs besoins. Les bancs doivent permettre de s'asseoir entièrement et être suffisamment larges pour pouvoir se positionner entre la douche et l'aire devant celle-ci. Certains modèles de bancs de transfert proposent même un système de glissière pour faciliter le passage entre les deux espaces (voir un exemple [sur ce site Web](#)). Si les bancs de transfert sont fixes, il faut veiller à ce que la robinetterie soit facilement atteignable en position assise (ne pas placer les bancs de transfert à l'opposé de la robinetterie).

En ce qui concerne les accessoires dans une cabine de douche, il convient de les placer à une hauteur maximale de 1,20 m de hauteur, ce qui permet ainsi à une personne assise de les saisir et de les manipuler.

## Salles d'hygiène

Selon le nouveau Code du bâtiment en application depuis 2020, tous les établissements ouverts au public et recevant plus de 500 visiteurs quotidiennement doivent être équipés d'une salle d'hygiène. Cet espace offre une superficie plus importante ainsi qu'une table à langer pour adulte et un système de lève-personne fixé sur des rails au plafond permettant le transfert vers les différents équipements.

## Vestiaires

Dans le cadre d'activités nécessitant un changement de tenue, il est important de prévoir des vestiaires accessibles. Ainsi, il est primordial de porter une attention particulière aux espaces de manœuvre et aux couloirs de circulation. La proximité de douches et de toilettes accessibles est également essentielle. Dans l'idéal, ces équipements doivent se trouver dans les vestiaires afin de réduire les efforts accompagnant le nombre de transfert requis pour les personnes en fauteuil roulant. Les casiers doivent être faciles d'accès et d'utilisation, tant en hauteur qu'en profondeur, avec un système de verrouillage simple. L'installation de chaises ou de bancs adaptés est nécessaire pour le confort des utilisateurs. Enfin, les cabines d'habillage doivent répondre aux mêmes critères qu'une cabine de douche concernant les dimensions, le seuil, le banc et les barres d'appui.

Quelles que soient les installations et les infrastructures de votre établissement, il est important d'utiliser une signalétique adéquate. Cette signalisation permet aux visiteurs de repérer facilement les différentes installations et les services disponibles.

Parallèlement, la communication joue un rôle essentiel, quel que soit votre niveau d'accessibilité actuel. En fournissant des informations claires, détaillées et transparentes sur les aménagements et les services offerts, ainsi que des photos à jour, vous permettez aux visiteurs de planifier efficacement leur venue.



## Pratiques inspirantes

### Sentier des cimes, Laurentides

Le Sentier des cimes, joyau des Laurentides, s'est distingué en remportant le prix Excellence tourisme 2023 dans la catégorie « tourisme accessible ». Cette attraction innovante offre une expérience immersive au cœur de la forêt. Elle combine un parcours aérien entre les arbres et une impressionnante tour d'observation haute de 40 mètres. Les visiteurs sont récompensés par une vue spectaculaire à 360 degrés sur la forêt. L'accessibilité est au cœur de sa conception, avec un chemin circulaire montant en spirale, une pente maximale de 6 % et des paliers de repos réguliers.

 Voir la [fiche d'accessibilité Kéroul](#).

### Chalets Lanaudière, Lanaudière

Chalets Lanaudière est un centre de villégiature se distinguant par son offre touristique complète et inclusive, proposant des hébergements et des activités accessibles tout au long de l'année. Ils sont lauréats du prix Excellence tourisme 2024 dans la catégorie « Tourisme accessible ». Ce complexe met à disposition une large gamme d'équipements spécialisés tels que la Joëlette, le Sofao, la luge Evo Concept, le Lugicap ou encore les Wheelblades, permettant à chacun de profiter pleinement des joies du plein air, quelles que soient ses capacités. L'accessibilité a été une priorité dès la conception du site, prenant en compte non seulement des besoins des personnes en fauteuil roulant, mais aussi ceux liés aux handicaps auditifs et visuels. L'aménagement du site facilite les déplacements grâce à des tapis de plage, des tables de pique-nique adaptées et des quais accessibles pour les embarcations.

 Voir la [fiche d'accessibilité Kéroul](#).

## Baie de Beauport, Capitale-Nationale

La Baie de Beauport, située à proximité du Port de Québec, allie accessibilité et plaisirs balnéaires et s'impose comme une destination estivale incontournable. Elle se distingue par son parcours sécurisé, doté d'un revêtement uniforme et stable, qui garantit une circulation aisée pour tous les visiteurs. L'inclusion est au cœur de l'expérience, avec des tapis de plage qui s'étendent jusqu'à l'eau, facilitant l'accès aux zones de baignade et le prêt gratuit d'équipements de baignade. Pour compléter cette offre, des tables de pique-nique aménagées invitent la clientèle à profiter d'un moment convivial.

 Voir la [fiche d'accessibilité Kéroul](#).

## Ressources complémentaires

Le parcours sans obstacles est un élément fondamental de l'expérience client, devant être intégré dès les premières phases de conception d'un projet touristique. Pour accompagner cette démarche, Kéroul offre son expertise pour la révision des plans, visant à dépasser les exigences réglementaires pour créer des environnements véritablement inclusifs.

Les entreprises et organismes qui souhaitent rendre leurs installations accessibles peuvent soumettre une demande de financement au [Programme d'accessibilité des établissements touristiques \(PAET\)](#) du ministère du Tourisme, dont la gestion est confiée à Kéroul. Ce programme permet de subventionner une partie des travaux relatifs aux infrastructures ou de faire l'acquisition d'équipements adaptés.

-  Fiche « [Signalétique](#) »
-  Fiche « [Communication et promotion](#) »
-  Fiche « [Formation](#) »
-  Fiche « [Transferts : formations, principes et équipements](#) »
-  Fiche « [Pratiques inclusives générales](#) »
-  Pour une [expérience de loisir inclusive](#), Hélène Carbonneau
-  [Guide d'utilisation de la roue des variables inclusives](#), AQLPH
-  [Au Québec, on bouge en plein air! Ensemble, relevons le défi d'une participation réussie](#), ministère de l'Éducation, 2020, 42 pages
-  [Fiches techniques illustrées](#), Kéroul

## Personne ayant contribué

Rédaction : Catherine Meunier (Kéroul)



# Signalétique

La signalétique joue un rôle fondamental dans la diffusion de l'information au sein des entreprises touristiques. C'est un élément crucial permettant à chacun, qu'il soit en situation de handicap ou non, d'accéder facilement aux renseignements recherchés. L'enjeu principal est de fournir une information accessible, claire et facilement compréhensible pour tous. Une signalétique efficace contribue à optimiser les déplacements, à faciliter l'accès aux services, à favoriser la participation de tous et à renforcer la sécurité des visiteurs.

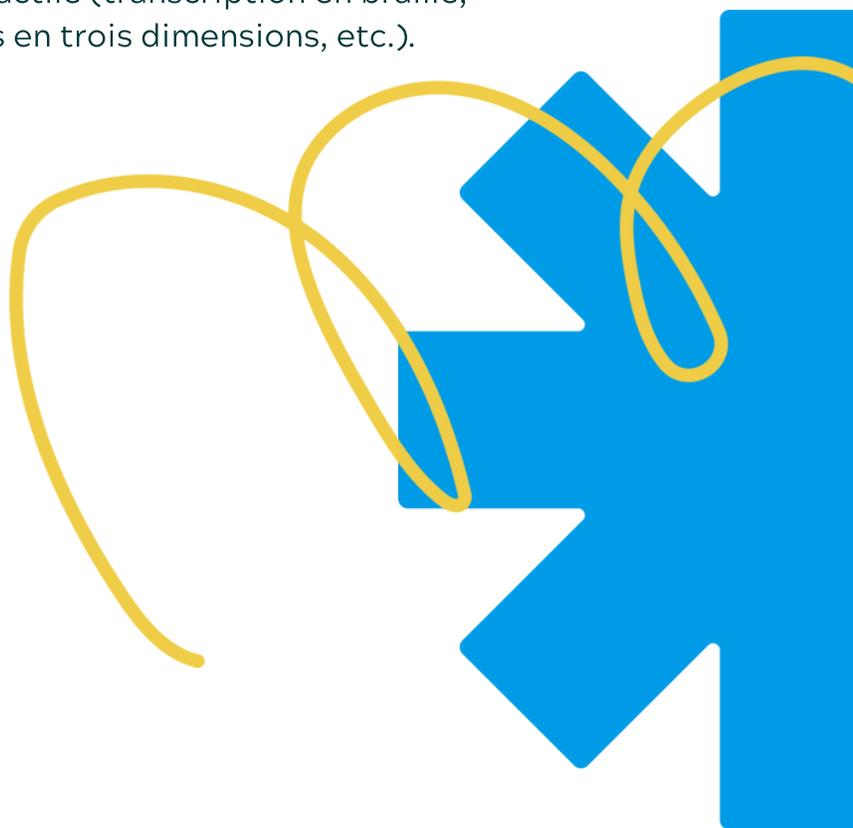
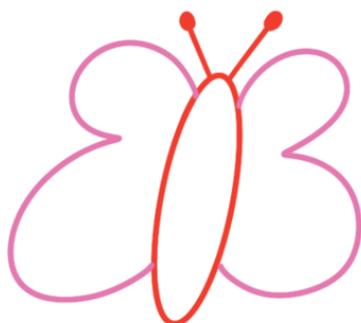
L'uniformité et la cohérence sont des piliers d'une signalétique efficace. En effet, pour optimiser la visibilité et la compréhension de la signalisation, qu'elle soit traditionnelle ou électronique, celle-ci devrait être positionnée de manière homogène sur l'ensemble du site, aux points stratégiques d'entrée et de sortie des voies d'accès. De plus, il est vivement recommandé de rendre ces informations accessibles aux acteurs locaux, en particulier les bureaux d'information touristique, afin qu'ils puissent les relayer facilement. Voir la fiche « [Communication et promotion](#) » pour en apprendre davantage sur le sujet.



## Police et tailles d'écriture

Pour être facilement lisible pour tous, il convient de se conformer à plusieurs critères:

- Utiliser une police uniforme sans empattement (par exemple, Arial ou Verdana qui sont également disponibles sur la majorité des appareils) et des chiffres arabes.
- Éviter la multiplication des couleurs.
- Préférer des tailles de police différentes pour différents niveaux d'information.
- Regrouper les informations, par thème ou par étage par exemple, pour éviter de surcharger un seul panneau.
- Éviter les caractères en gras, italique ou souligné. Ceux-ci doivent être utilisés dans certaines situations précises: le gras pour des mots importants uniquement, l'italique pour du texte dans une langue étrangère, le soulignement pour les liens hypertextes.
- Adapter la taille des écritures selon la distance à laquelle la clientèle est susceptible de les lire.
- Transcrire le texte en « Facile À Lire et à Comprendre (FALC) » en utilisant une syntaxe simple, des phrases courtes comprenant une seule information par phrase et ne pas justifier le texte.
- Combiner signalisation visuelle et tactile (transcription en braille, embossements, plans ou maquettes en trois dimensions, etc.).



Rapport de grandeur des écritures selon la distance de lecture	
Grandeur minimale des caractères, mm	Distance de lecture maximale, mm
25	750
50	1500
75	2250
100	3000
150	4500
200	6000
250	7500
300	9000

Source: Guide CSA, mars 2019, section 4.5 Signalisation.

## Contrastes des couleurs

Les couleurs offrent une alternative efficace à la surcharge d'information, facilitant la compréhension. Cependant, il est crucial de ne pas négliger les explications écrites, notamment pour accommoder les personnes qui perçoivent difficilement les couleurs.

Ainsi, il est recommandé d'utiliser de 2 à 3 couleurs, choisies selon leurs contrastes (niveau AAA minimum, voir la norme [sur ce site Internet](#)). La couleur d'écriture doit être contrastante avec son arrière-plan (au moins 70 %), le noir sur le blanc étant toujours la combinaison à privilégier. Différents sites Internet proposent un outil pour évaluer le niveau de contraste entre des couleurs.

Par exemple, en ce qui concerne l'application, une couleur peut être choisie pour tracer au sol le parcours sans obstacle ou encore pour signaler la disponibilité des toilettes à l'aide d'avertisseurs lumineux.

Les couleurs jouent un rôle crucial dans l'ambiance d'une pièce et le bien-être psychologique, en particulier pour les personnes sensibles aux stimuli environnementaux. Le vert, le violet et le bleu sont généralement considérés comme des teintes apaisantes, favorisant la détente et le calme et elles peuvent participer à créer des espaces plus accueillants. À l'inverse, certaines couleurs vives comme le rouge peuvent créer du stress, de l'anxiété ou même déclencher des réactions émotionnelles intenses chez certains individus. Il convient donc de choisir une palette de couleur adaptée en privilégiant les teintes douces et en limitant les couleurs plus stimulantes.

Vous pouvez trouver un tableau explicatif des contrastes de couleur en [consultant ce site](#).

## Pictogrammes, illustrations et photos

L'utilisation d'éléments visuels tels que les pictogrammes, images et photos est vivement recommandée pour alléger le texte et diversifier les moyens d'accès à l'information. Ces éléments doivent cependant être employés de manière uniforme. Les pictogrammes figuratifs ou schématiques sont à privilégier par rapport aux abstraits, car ils réduisent les risques d'interprétations multiples. De plus, il est préférable d'utiliser des pictogrammes universellement reconnus, comme ceux régis par la norme « ISO7001:2023 » pour l'information publique, plutôt que de réinventer des symboles courants.

## Pictogrammes, illustrations et photos - suite

Les photos ou illustrations doivent être en lien direct avec le texte, présenter un bon contraste de couleurs, une taille de police adéquate et idéalement, se trouver du même côté de la signalisation. Un fond uniforme et une information centrale sont recommandés. Enfin, chaque élément visuel doit être accompagné d'une légende descriptive, permettant son interprétation par les technologies d'assistance.

Finalement il faut privilégier des formes symétriques et pleines plutôt que des formes arrondies et des contours.

### Exemples de pictogrammes reconnus auprès des personnes handicapées



Crédit photo: Canva

### Revêtements et éclairages

Le choix des matériaux et de l'éclairage est très important pour assurer le confort visuel des visiteurs. Les revêtements mats sont à privilégier pour les panneaux d'information, car ils réduisent les reflets, et ce à toute heure de la journée. L'éclairage doit être adapté selon les variations naturelles de la luminosité. À l'intérieur, il est recommandé d'opter pour un éclairage diffus, de couleur naturelle et pas trop fort (consultez la ressource [Handinorme](#) pour connaître les recommandations en matière de luminosité). À l'extérieur, il sera plus judicieux de placer les panneaux à l'ombre (par exemple sous des arbres) pour éviter les rayons directs du soleil. Le rétroéclairage des panneaux peut également être une bonne option si le parcours est destiné à être pratiqué le soir ou la nuit.

## Les panneaux d'information en plein air

De manière générale on retrouve trois types de panneaux: les panneaux directionnels, les panneaux d'information et ceux d'interprétation.

### Les panneaux directionnels

Comme leur nom l'indique, les panneaux directionnels servent à fournir de l'information sur l'emplacement des activités et services d'un établissement, généralement l'accueil, les toilettes, l'ascenseur, le comptoir de caisse, aux aires de repos, etc. Ils doivent être situés à chaque endroit stratégique sur le long du parcours sans obstacle (aux stationnements, aux intersections, aux points de décisions stratégiques, aux changements d'étages et régulièrement le long du parcours. Ils doivent être placés dans des endroits stratégiques, à l'abri des ombres et des reflets lumineux.

Pour une visibilité optimale, les grands panneaux doivent être installés perpendiculairement au sens du déplacement, en saillie, suspendus au plafond ou sur un poteau, suffisamment haut pour qu'il ne soit pas possible de se cogner facilement (recommandé entre 1,98 m et 2,20 m).

En complément pour l'intérieur, des panneaux avec du braille et du relief doivent être fixés au mur du côté de la poignée de porte ou sur la porte elle-même à une hauteur de 1,5 m. Ces panneaux permettent aussi aux personnes ayant des troubles de la vision de lire les informations à une distance plus courte et à la hauteur des yeux.



Crédit photo: Aéroport de Montréal, Kéroul



Crédit photo: AQLPH

## Les panneaux d'information et d'interprétation

Les panneaux d'information permettent de communiquer toutes sortes d'informations importantes aux visiteurs. Ils peuvent par exemple, présenter les horaires de surveillance des plages, les numéros d'urgence et les règlements en vigueur. Ces panneaux sont également l'endroit idéal pour fournir des détails sur l'accessibilité, permettant ainsi à la clientèle de déterminer par eux-mêmes, s'ils sont en mesure de poursuivre leur chemin.

Les informations d'accessibilité peuvent comprendre:

- la pente du sentier (moyenne et maximum)
- la largeur du sentier
- le dévers (soit l'inclinaison permettant l'écoulement de la pluie)
- les caractéristiques concernant le revêtement et la surface du sentier
- la distance entre les zones de repos
- l'emplacement des toilettes accessibles et autres services
- toutes les autres informations pertinentes.

L'intégration de cartes en relief sur les panneaux d'information est également encouragée, car elles permettent une compréhension tactile rapide des caractéristiques du sentier, bénéficiant à tous les visiteurs et toutes les visiteuses. L'ajout de dispositifs sonores (directement sur le panneau ou sous forme d'audioguide) peut également constituer une alternative très intéressante pour décrire les aménagements et services du site.

Les panneaux d'interprétation, quant à eux, jouent un rôle éducatif et récréotouristique. Ils décrivent l'environnement, mettant en lumière ce que les personnes participantes peuvent observer et expérimenter. Ces panneaux peuvent présenter, entre autres, des informations sur la faune et la flore locales, la composition géologique de la région, ainsi que des aspects de la culture locale.

## Les panneaux d'information et d'interprétation - suite

Le positionnement des panneaux est recommandé en léger retrait des bordures habituelles du sentier, à une distance de 45 à 60 cm de celui-ci, afin de ne pas obstruer le passage, tout en restant facilement accessible. Un pied plein de chaque côté est nécessaire de même qu'un dégagement sous le panneau, à la fois pour être facilement détectable avec une canne blanche et pour permettre à une personne en fauteuil roulant de s'approcher de face pour lire.

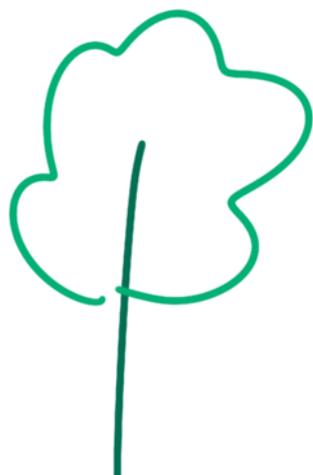
Ces panneaux doivent également être d'une hauteur confortable (entre 86 cm et 1,12 m du sol) et inclinés par rapport à l'horizon afin d'être facilement lisible par tous, en étant debout ou assis. Certains établissements proposent même une inclinaison variable, réglable selon les préférences de chacun.



Crédit photo: Kéroul - Sentier Prélude-à-Forillon sur le site du Centre d'accueil et de découverte au Parc national Forillon.



Crédit photo: Kéroul - Sentier Prélude-à-Forillon sur le site du Centre d'accueil et de découverte au Parc national Forillon.



## Pratique inclusive

- Proposer des outils pédagogiques alternatifs, par exemple en mettant en place des activités, jeux et animations adaptées, encadrées par des guides formés à l'accueil de personnes handicapées.
- Élaborer un guide préparant à la visite et fournissant des renseignements sur la visite et le déroulement de celle-ci. Ces informations peuvent être précieuses, notamment pour les personnes qui pourraient ressentir de l'anxiété lors de situations inconnues et qui pourront ainsi préparer leur visite.
- Tester sa signalétique auprès de personnes avec différents types de handicaps qui seront les mieux placées pour suggérer des améliorations.
- Assurer l'entretien de la signalétique (visibilité, information à jour, intégrité des panneaux, etc.).

## Fournisseurs

Entreprise	Type de matériel
<a href="#"><u>Kit Planet</u></a> (Québec).	Jeux et outils sensoriels.
<a href="#"><u>Tactile Studio</u></a> (Canada).	Dispositifs sensoriels à toucher, sentir et écouter.
<a href="#"><u>Eon Tile</u></a> (Canada).	Indicateurs tactiles de direction ou d'orientation.
<a href="#"><u>Urban Access Solutions</u></a> (Canada).	Indicateurs tactiles de direction ou d'orientation (en anglais).

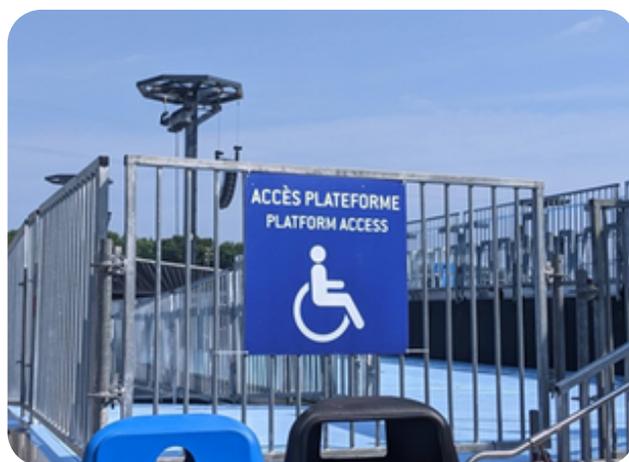
## Pratiques inspirantes

### Parc national Forillon - Sentier Prélude-à-Forillon sur le site du Centre d'accueil et de découverte, Gaspésie

Le parc national Forillon se distingue par un effort notable, en ce qui a trait à la signalisation, notamment sur le sentier Prélude-à-Forillon situé au Centre d'accueil et de découverte. Les visiteurs y découvrent des panneaux inclinés comprenant, en plus de l'écriture, une carte en relief permettant l'exploration tactile et un texte en braille.

### Festival Osheaga, Montréal

Le Festival Osheaga à Montréal se démarque par ses initiatives en matière d'accessibilité. Chaque année, l'événement met en place des aménagements spécifiques pour faciliter la circulation des personnes à mobilité réduite sur le site. Un parcours secondaire est identifié pour éviter les surfaces dangereuses et les mouvements de population. Les éléments accessibles sont clairement identifiés (toilettes, plateformes surélevées, etc.). De plus, les visiteurs peuvent préparer leur venue en amont grâce au plan disponible sur le site Internet, leur permettant d'anticiper leurs besoins et ainsi profiter de leur expérience au festival.



Crédit photos : Kéroul

## Ressources complémentaires

- [!\[\]\(05656dec4cd8e3c557111e4de15834d6\_img.jpg\) Guide pratique de la signalétique et des pictogrammes, Union nationale des associations de parents, de personnes handicapées mentales et de leurs amis, 2012.](#)
- [!\[\]\(86dc49e0fc32327bcdc15a9cfad5d545\_img.jpg\) Ressources et références pour la conception d'outils de communication universellement accessibles, AlterGo, 2016.](#)
- [!\[\]\(32909d34427e098d2c3bf80cec0e26b0\_img.jpg\) AccessAbility - A Practical Handbook on Accessible Graphic Design \(Association of Registered Graphic Designers of Ontario, RGD Ontario, 2nd Edition, 2021.](#)
- [!\[\]\(2ba588441ed6be5dee3fe6c5d87c84a3\_img.jpg\) Pour une signalétique accessible à tous, Saint-Étienne Métropole, Ville de Saint-Étienne et l'Établissement public d'aménagement de Saint-Étienne, 2014](#)
- [!\[\]\(77c79e75692524d63c192f8786920d6d\_img.jpg\) Accessible Signage Guidelines, Braille Literacy Canada, 2016.  
Normes CSA, sections 4.5 Signalisation et 4.6 Considérations supplémentaires, CSA B651:18, Groupe CSA, 2019.](#)
- [!\[\]\(946e696b8a39ac151059b77582d4b81d\_img.jpg\) L'éclairage pour l'accessibilité des ERP, Etes-vous aux normes ?, HandiNorme, 2022.](#)
- [!\[\]\(5085060c3be6ac51467520f62495a712\_img.jpg\) Critères d'accessibilité répondant aux besoins des personnes ayant une déficience visuelle, Section 6 - Signalisation, Institut Nazareth et Louis Braille, Société Logique, 2003.](#)
- [!\[\]\(e295fdd90b2ddce245a707d3c126ebf9\_img.jpg\) Guide pratique sur l'accessibilité, Ministère de la Culture et de la Communication, 2007.](#)
- [!\[\]\(de7a06a718073424d6630287c439c4ea\_img.jpg\) Guide pratique d'accessibilité universelle, Information et signalisation, Ville de Québec, Institut de réadaptation en déficience physique de Québec, 2010.  
Mémento pour la mise en accessibilité des plages, Pavillon bleu, 2015.](#)

## Personnes ayant collaboré

Rédaction: Catherine Meunier (Kéroul).



## Mobilier

Le mobilier, dans les activités de plein air, est un des facteurs qui peut influencer l'expérience vécue par la personne handicapée. En effet, du mobilier adapté qui répond à différents besoins, se reposer, se nourrir, etc., va faire une différence significative dans ce que la personne handicapée peut faire dans son activité.

## Formation

L'AQLPH a développé quelques formations pertinentes, notamment la sensibilisation « [Mieux comprendre la différence pour mieux agir](#) » et la formation « [Développer le réflexe d'inclusion en parc urbain](#) ». La fiche « [Formation et accompagnement](#) » traite de celles-ci.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Parler avec les personnes handicapées et les organismes pour personnes handicapées du milieu, ils peuvent avoir vu ou essayé différents types de mobilier et en recommander.
- Prévoir des espaces ombragés avec du mobilier extérieur.
- Veiller à un entretien adéquat et régulier du mobilier.
- La section [sécurité](#) du site Web « [Parcours de l'offre](#) » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.
- Consulter les fiches « [Parcours sans obstacles](#) », « [Signalétique](#) », « [Aménagement général en sentiers](#) » et « [Aire de jeux](#) ».

## Aménagement

Pour une utilisation optimale du mobilier extérieur, il faut accorder une importance accrue à son installation.

D'abord, l'emplacement où le mobilier est installé doit être réfléchi afin d'offrir une expérience similaire aux autres utilisateurs et utilisatrices sans handicap. Également, si le mobilier est situé dans un endroit humide ou qui risque d'être mouillé, le sol doit être aménagé de façon à ne pas accumuler d'eau et à ne pas être glissant. Il est donc recommandé de ne pas excéder de sols en pentes de plus de 2 %.

Installer certains éléments du mobilier dans des zones ombragées est aussi une excellente pratique, surtout pour les personnes qui supportent difficilement une longue exposition au soleil.

Au sujet des aires de pique-nique, afin qu'elles soient considérées comme accessibles, elles devraient être pourvues d'au moins une table à pique-nique accessible, de toilettes accessibles, d'une poubelle et d'un stationnement réservé. Leur proximité mutuelle facilite l'utilisation pour toutes les personnes utilisatrices. Points bonus pour l'installation de prises électriques permettant de recharger des aides à la mobilité motorisées et d'une fontaine d'eau.

Nous suggérons de consulter la fiche « [Parcours sans obstacles](#) » pour plus d'informations.

## Informations

Dans le but de faciliter la planification de l'activité par la clientèle, il est fortement suggéré de communiquer, par les différents canaux (site Internet, ligne téléphonique, panneaux d'indication, journaux locaux, etc.), les informations sur le mobilier extérieur adapté mis à la disposition.

Pour en apprendre davantage sur les meilleures pratiques à cet effet, voir la fiche « [Communication et promotion](#) ».



## Installation sécuritaire

Le mobilier adapté devrait être installé sur une surface stable, ferme et à même le sol. Une dalle de béton coulé est souvent préconisée dans l'installation, mais attention, celle-ci devrait être à même le sol (c'est-à-dire qu'il n'y a pas de différence de hauteur entre celle-ci et les sols l'entourant).

Également, le design du mobilier peut avoir un impact sur la sécurité des passants. Le mobilier devra donc toujours être situé hors des sentiers ou des corridors piétonniers. De plus, il vaut mieux installer du mobilier avec des coins arrondis plutôt que pointus.

Il est recommandé de prolonger les éléments jusqu'au sol pour que ceux-ci soient détectables avec des outils d'aide à la mobilité ou d'aide à l'orientation. De plus, la forme et la couleur doivent contraster avec l'environnement.

## Facilité d'accès

En plus de l'installation sécuritaire, il convient de s'assurer que le mobilier soit facile d'accès, relié à une voie accessible. Ainsi, on recommande que le mobilier soit fixé au sol et détectable avec des outils d'aide à la mobilité, comme une canne. De cette façon, la personne handicapée peut se créer des repères ou encore cela évite que le mobilier soit déplacé.

Dans le cas des bancs, il est suggéré qu'une dalle de béton continue soit prévue au bout du banc dans le but de créer un espace de socialisation avec les personnes utilisant un fauteuil roulant et les autres utilisateurs et utilisatrices. Cet espace pourrait aussi faciliter le repos ou la socialisation pour une personne avec une poussette.

Afin que la personne handicapée puisse utiliser le mobilier, un espace de manœuvre d'au moins 1,7 m autour de celui-ci est recommandé.

## Entretien

Afin de s'assurer que l'utilisation du mobilier soit sécuritaire et optimale, il est suggéré que l'entretien soit fait de façon régulière.

## Matériel et équipement

Quand vient le temps de choisir le mobilier qui sera installé, il importe de réfléchir à la diversité des besoins. Ainsi, du mobilier polyvalent qui peut répondre à plusieurs besoins est à privilégier. De plus, il est recommandé d'avoir plusieurs types de mobilier.

### Table

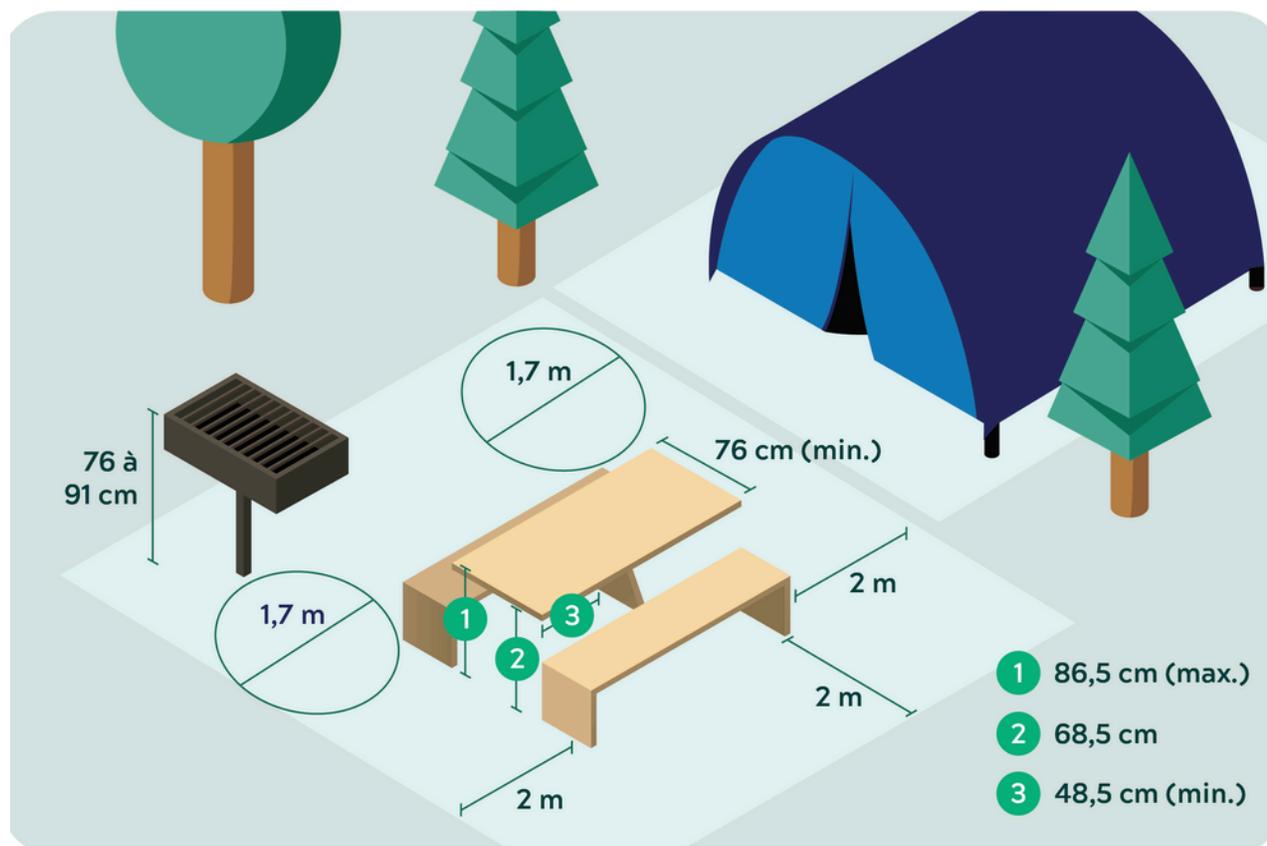
Le plateau d'une table de pique-nique accessible est à une hauteur maximale de 86,5 cm et est prolongé au moins sur un des côtés.

Pour rendre une table de pique-nique standard accessible, voici plusieurs options :

- Enlever un banc sur un des côtés.
- Ajouter une surface de 61 cm à au moins une des extrémités de la table.
- Utiliser une table dont les bancs sont amovibles.

En dessous, un dégagement doit être prévu selon les mesures minimales suivantes :

- 68,5 cm de haut
- 76 cm de large
- 48,5 cm de profondeur
- 10 cm de profondeur au niveau des pieds.



L'assise doit être à une hauteur d'environ 46 cm.

Il est judicieux de situer certaines places réservées aux utilisateurs de fauteuils roulants au centre de la table, puisque cela les inclut davantage dans l'interaction sociale.

La surface libre recommandée autour de la table est de 1,7 mètre.

Le modèle rectangulaire en bois est le plus commun, mais ce n'est pas le seul modèle disponible et accessible. Les modèles plus petits en métal ou en plastique avec des bancs individuels sont intéressants, dans la mesure où ces tables comportent plusieurs emplacements réservés pour les personnes en fauteuil roulant, si possible en alternance avec les places non accessibles. Les tables rondes permettent d'ailleurs une meilleure communication, notamment pour les personnes ayant une déficience auditive.

## Banc

Un banc accessible est d'abord un banc stable. Il est préférable de le fixer au sol. Un espace de 1,2 m sur 0,7 m doit être dégagé sur au moins un des côtés du banc afin de permettre à une personne en fauteuil roulant de s'y positionner en parallèle ou encore pour une poussette ou un chien d'assistance.

La matière du banc doit être lisse et à faible conductivité thermique, comme le bois. Un siège doit permettre un écoulement de l'eau de pluie. La hauteur du siège devrait se situer entre 43 et 46 cm et sa profondeur entre 50 et 60 cm. Il faut également prévoir un dossier d'une hauteur minimale de 46 cm. Au moins un accoudoir résistant est nécessaire - au milieu ou de chaque côté - afin de servir d'appui pour passer de la position debout à assise. Idéalement, prévoir une diversité d'options permet aux personnes utilisatrices de choisir le banc qui leur convient le mieux.

## Poubelle

Les poubelles doivent pouvoir être approchées par une surface libre face à l'ouverture. Cette ouverture peut être latérale ou sur le dessus. La hauteur de l'ouverture doit être à 1,1 m maximum du sol. Si la poubelle est munie d'un mécanisme d'ouverture, celui-ci doit être manipulable à l'aide d'une seule main, sans pincement ou torsion du poignet et avec une pression de 2 kg maximum.

La structure doit pouvoir supporter le poids d'une personne adulte qui pourrait s'y appuyer. Il est aussi recommandé d'identifier son contenu et son fonctionnement grâce à des symboles reconnus et des mots simples.



Crédit photo : AQLPH



Crédit photo : AQLPH

## Fontaine à boire

### Fontaines isolées

Dans le cas d'une fontaine isolée, les mesures sont sensiblement les mêmes. L'idée est encore d'avoir un espace dégagé sous la fontaine. Le bec doit se situer à une hauteur de 75 à 90 cm.

### Robinets d'eau

Il faut prévoir une surface de 1,7 m facilitant les manœuvres. Le robinet a besoin d'être actionné poing fermé et la poignée l'actionnant doit être située entre 40 cm à 1,2 m de haut. Finalement, les espacements de la grille du drain doivent être maximum de 1,5 cm de large.

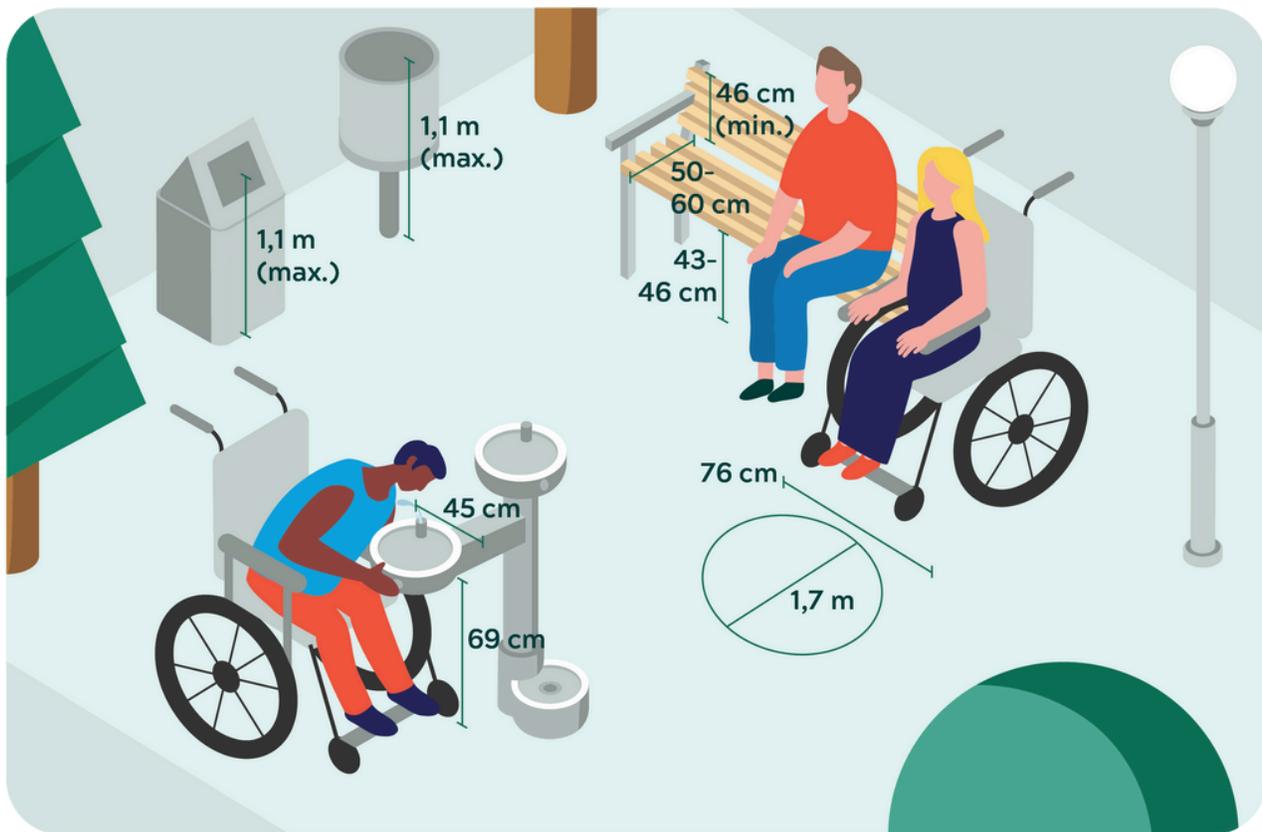
### Fontaines posées sur un mur

Dans le cas de fontaines extérieures accolées au mur extérieur d'un bâtiment, il est préférable que celles-ci se situent dans une alcôve afin de ne pas créer d'obstacle à la circulation.

Il est recommandé que la fontaine ait un dégagement à l'avant d'au moins 80 cm sur 1,35 m. Également, d'avoir un dégagement pour les genoux de 73,5 cm. S'il y a plus d'une fontaine, il est conseillé de les placer à différents niveaux. La hauteur maximale du bec est de 91,5 cm au-dessus du plancher. Son jet d'eau doit être parallèle à la devanture de la fontaine.

Les commandes, plaques poussoir ou leviers, doivent être situées sur les côtés et à l'avant de la celle-ci. Il est nécessaire qu'elles soient utilisables à une seule main sans avoir à serrer fortement, pincer, tourner le poignet ou exercer une force supérieure à 2 kg de pression.

Également, la présence d'un bec de remplissage pour bouteille d'eau rendra la fontaine plus accessible.

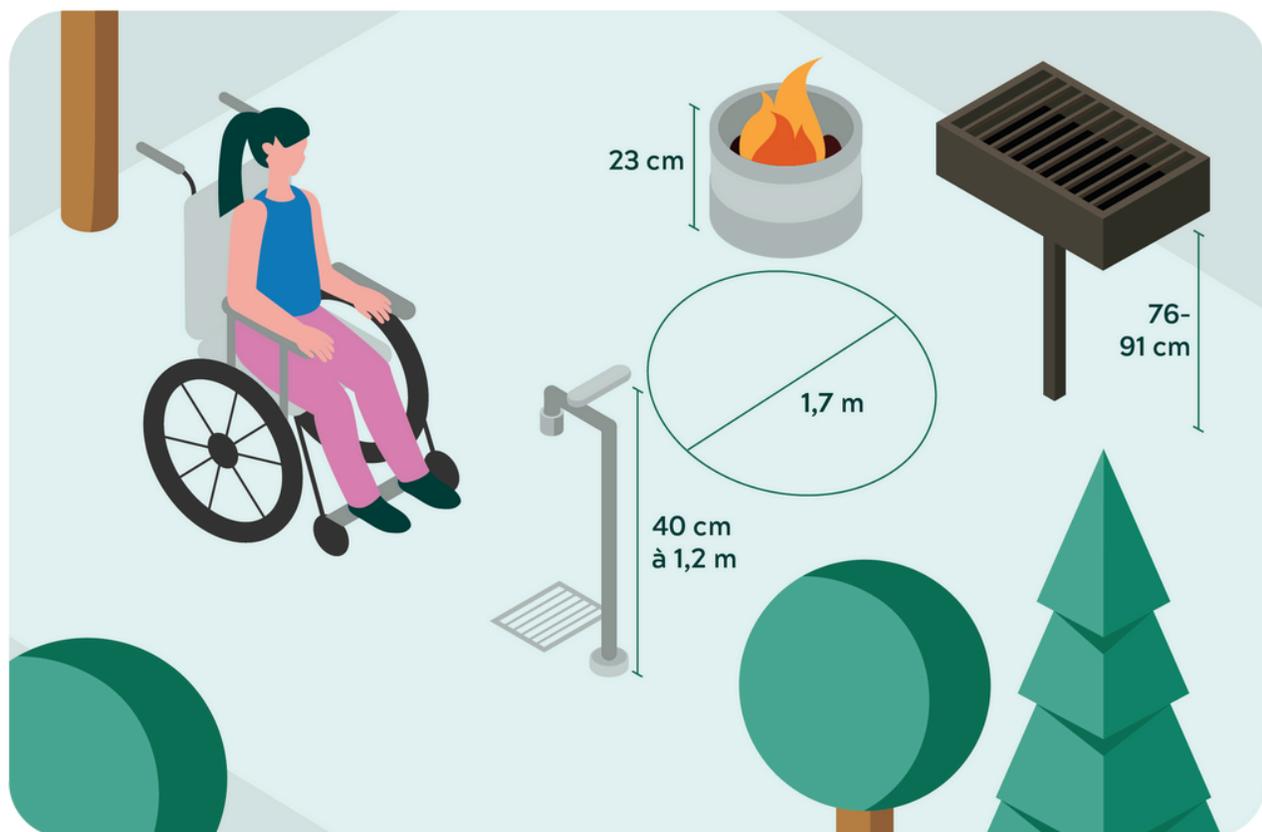


## Feux de camp et barbecues

Dans un parc ou un camping, il est commun de voir un feu de camp surmonté d'une grille servant de barbecue. Un feu de camp accessible possède une bordure thermorésistante d'une hauteur de 23 cm afin de protéger les différents utilisateurs et utilisatrices de même que l'environnement des flammes.

L'ajout d'une surface adjacente plane à côté de la surface de cuisson peut être très pratique pour déposer des objets et pour éviter les allées et venues. Autour du barbecue, une surface libre d'au moins 1,7 m de large permettra de faciliter les manœuvres.

Le barbecue doit se situer sur une surface au sol présentant un contraste visuel et de texture par rapport à la surface adjacente afin de la rendre plus visible. Il convient d'aménager la réserve de bois à proximité du feu et idéalement un chariot de transport est mis à disposition. Les consignes d'utilisation et équipements de sécurité placés près du foyer rendront l'expérience plus inclusive.



## Fournisseurs

Entreprise	Type de matériel
<u>Tessier Récréo-Parc</u> (Québec)	Concepteur d'aires de jeux et de parcs urbains
<u>Jambette</u> (Québec)	Concepteur d'aires de jeux et de parcs urbains
<u>ABC Récréation</u> (Québec)	Concepteur d'aires de jeux et de parcs urbains
<u>Go Élan</u> (Québec)	Manufacturier et concepteur québécois d'aires de jeux
<u>Atmosphère</u> (Québec)	Concepteur d'aires de jeux et de parcs urbains
<u>Équiparc</u> (Québec)	Mobilier urbain esthétique et durable
<u>Jansen Industrie</u> (Québec)	Mobilier urbain en béton
<u>Mobi</u> (Québec)	Mobilier urbain écoresponsable, durable et esthétique
<u>Profab 2000</u> (Québec)	Fabricant de mobilier urbain
<u>Morelli Mobilier urbain</u> (Québec)	Mobilier urbain écoresponsable, durable et esthétique

## Ressources complémentaires

-  Office des personnes handicapées du Québec - Vers des parcours sans obstacles : [6.3. Mobilier urbain et végétation](#).
-  Le Laboratoire en loisir et vie communautaire (LLVC) : [Guide d'analyse de l'expérience inclusive en parc urbain](#).
-  [Building for Everyone](#): A Universal Design Approach de Center for Excellence in Universal Design.

## Articles

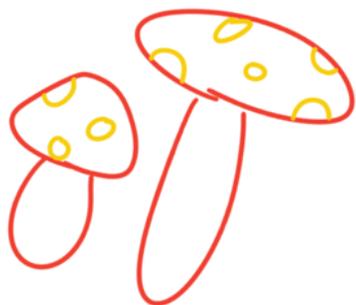
-  [Quand le mobilier urbain devient plus inclusif](#), 2024.

## Vidéos

-  [Mobilier urbain adapté](#), 2024.
-  [Les problèmes d'accessibilité rencontrés avec le mobilier urbain](#), 2022.

## Personne ayant contribué

Révision : Corinne De Langhe (Kéroul).



 Kéroul

Le contenu de cette fiche est basé sur la version du guide « Le plein air pour tous : pratiques inspirantes et matériel adapté » produit par Kéroul en collaboration avec l'AQLPH en 2018.



# Aménagement général et sentiers

Il est utopique de vouloir aménager tous les sentiers de façon accessible. Les petits sentiers étroits et accidentés font partie du charme d'un espace de plein air et il est important de les préserver pour offrir aux visiteurs et visiteuses une expérience différente de celle vécue en milieu urbain. Cependant, il est primordial d'offrir à tous et toutes une utilisation comparable ou similaire. La planification du site doit prévoir un accès à tous les points d'intérêt particuliers par un réseau de sentiers accessibles, même si tous les sentiers ne le sont pas. À cet effet, il est nécessaire que les points de départ de sentiers accessibles soient signalés de panneaux indicateurs.

Un espace de plein air accessible est composé d'un réseau de sentiers variés. La longueur, la pente, le revêtement et le degré de difficulté doivent donc différer afin de couvrir un large éventail de besoins. En classifiant et en identifiant le degré de difficulté des divers sentiers, les personnes handicapées peuvent choisir la piste qui leur convient en évaluant si leur niveau d'autonomie leur permet d'entreprendre une randonnée.

Cette fiche traite seulement de l'aménagement des zones naturelles extérieures. Cependant, l'espace doit être considéré comme un tout, comme un réseau. En effet, des sentiers accessibles doivent relier chacune des aires de service (stationnement, points d'intérêt, aire de pique-nique, bâtiment d'accueil, etc.). Il faut aussi que son mobilier, ses activités, ses services de base et ses bâtiments soient accessibles. Les normes les concernant sont détaillées dans d'autres fiches. Il est aussi suggéré de consulter la section sur la signalétique afin d'offrir une bonne expérience aux visiteurs et visiteuses.

## Formation

Rando Québec offre deux formations liées à l'aménagement de sentiers : « [Formation en aménagement de sentiers](#) » et « [Formation pour les gestionnaires de sentiers](#) ».

Voir la fiche « [Formation](#) » pour en savoir plus sur les formations de sensibilisation à l'inclusion, de plein air inclusif et de parcs urbains.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Sécuriser les entrées et sorties, ainsi que les dangers potentiels.
- Placer des poubelles, tables et fontaines d'eau à plusieurs endroits accessibles
- Prévoir des aires ombragées et des toilettes accessibles à distance raisonnable. Elles doivent être disposées de manière stratégique, par exemple aux points de vue, au début et à la fin d'une section plus complexe, etc.
- Identifier clairement les différentes aires du parc à l'aide de signalisation simple.
- La section [sécurité](#) du site Web « [Parcours de l'offre](#) » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

### Niveau de difficulté

Pour identifier le niveau de difficulté d'un sentier, de nombreuses chartes et échelles existent. Nous proposons de coter le sentier selon les modalités de l'organisation. Toutefois, l'important est de proposer des sentiers accessibles de différents niveaux de difficulté. Il ne faut pas croire que les personnes handicapées ont toutes les mêmes besoins et conditions physiques!

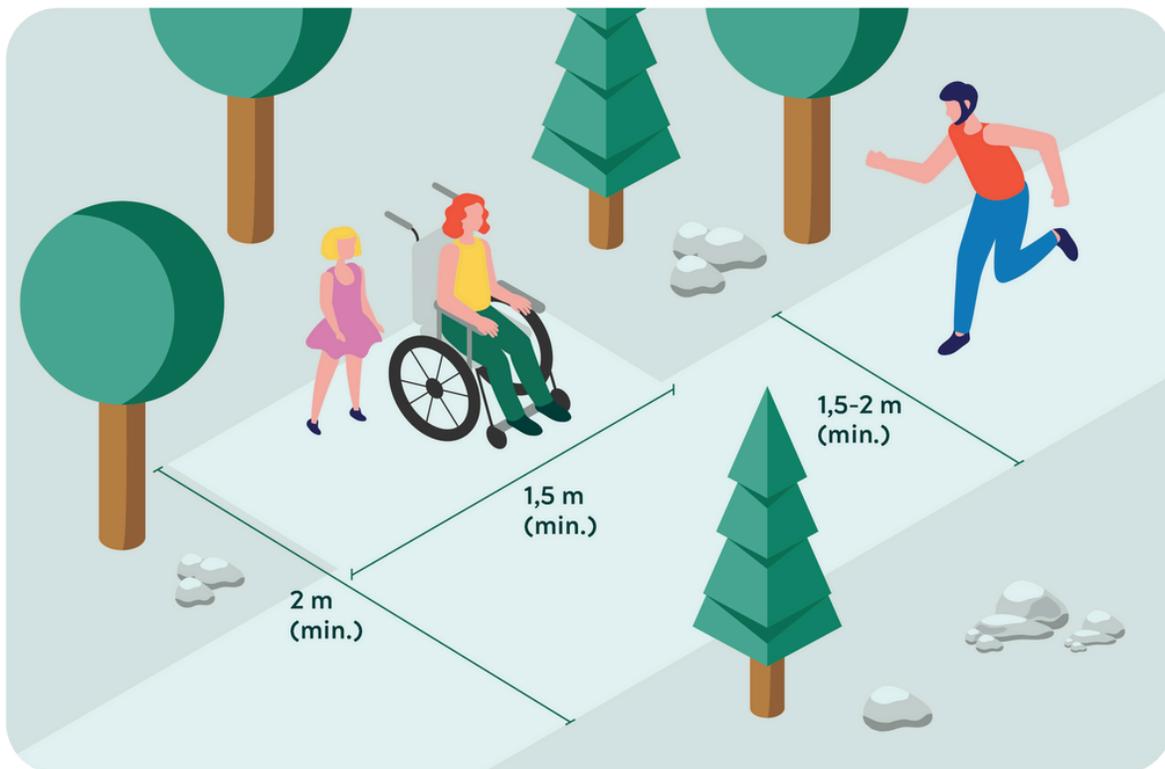
La solution est donc de décrire les sentiers de façon objective : le revêtement du sol, la largeur, la longueur, la technicité, les pentes maximales, les obstacles et points d'intérêts, etc. En ayant accès à la description des caractéristiques, les personnes utilisant les sentiers peuvent décider par elles-mêmes ce qui convient à leurs besoins. Ces informations devraient être accessibles en ligne et inclure des photos. Cette page Web devrait être mise à jour régulièrement. Ces informations devraient également être disponibles à l'accueil et au départ de chaque sentier. À l'entrée d'un sentier, un panneau devrait d'ailleurs rappeler les caractéristiques du sentier, la distance jusqu'à la prochaine aire de repos, et les numéros pour obtenir de l'assistance au besoin.

## Aire de repos

Les sentiers devraient comporter une aire de repos tous les 500 m. Il doit y en avoir une au moins après chaque montée de pente supérieure à 5 %. La pente de l'aire de repos elle-même ne doit pas être supérieure à 3 %. Ces aires permettent aux visiteurs et visiteuses de se reposer, permettant ainsi aux gens de faire de plus longues distances au cours de leur promenade, de réaliser leurs activités de façon sécuritaire et d'en profiter davantage en général.

L'aire de repos doit comporter minimalement un banc et nous encourageons fortement l'installation d'un abri protégeant du soleil, de la pluie et de la neige. Pour plus d'information sur le mobilier, consultez la fiche « [mobilier](#) ».

Attention à l'autonomie des batteries des fauteuils motorisés : un accès à des prises électriques est nécessaire au moins tous les 10 km.



## La longueur du sentier

Les longs trajets peuvent être ardues pour certaines personnes. Il est conseillé de prévoir une diversité dans les longueurs de sentiers pour qu'ils puissent être utilisables par le plus grand bassin de population possible. Il est aussi envisageable de proposer un endroit en cours de route pour faire demi-tour pour réduire le trajet. Cet endroit devra être bien indiqué à même le sentier, ainsi que sur la carte.

\*Attention ! Les sentiers de courtes distances devraient comporter des points d'intérêt, des points de vue et des interprétations au même titre que les sentiers plus longs.

## La délimitation du sentier

La largeur devrait être de 1,5 m. Le minimum est de 1 m, avec des zones de croisement de 1,5 m de large aménagées au moins tous les 60 m.

Le sentier doit être délimité sur au moins un des deux côtés grâce à un changement de texture et de couleur afin que les personnes ayant besoin de repères puissent en détecter ses limites. Ceci est d'autant plus vrai si l'un des côtés comporte un danger ! Le revêtement des parcours doit être différent de celui des surfaces adjacentes. Aux intersections, un changement de surface repère peut être intéressant. Ces repères sont composés d'un revêtement de sol de texture et couleur différentes.

Si une bordure surélevée ou un garde-corps est installé, il doit être d'une hauteur de 75 cm afin d'être facilement détectable. Aux endroits où la dénivellation par rapport au sentier est supérieure à 750 mm, cette bordure est nécessaire. Elle limite les risques d'accidents.

Une main courante ou une corde peuvent aussi être ajoutées. Ces mesures demandent moins d'efforts, puisque les personnes peuvent suivre le parcours sans craindre d'obstacles. Leur expérience globale en est donc améliorée. De plus, c'est structurant pour tous les visiteurs et visiteuses. Ceux-ci osent ainsi moins sortir des balises, ce qui est un avantage pour la conservation de l'environnement !

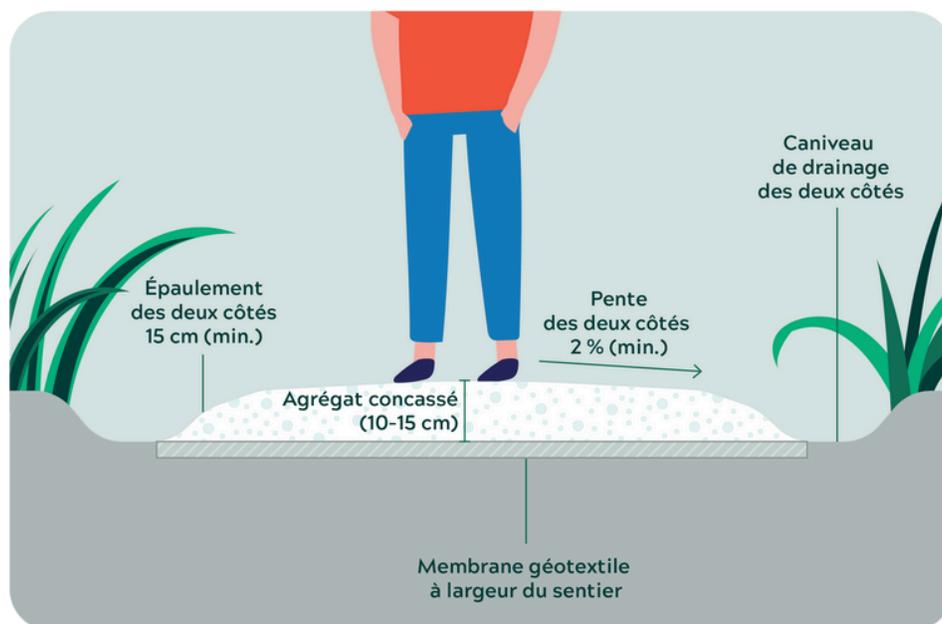


## Les pentes

La pente d'un sentier est idéalement de 2 %, et au maximum de 6 %. Des pentes supérieures sont acceptables si elles s'appliquent aux distances indiquées dans le tableau ci-dessous. Dans ce cas, une main courante doit être présente au minimum d'un côté. Elle doit être continue sur l'ensemble de la pente, incluant les paliers intermédiaires s'il y en a, et se situer à une hauteur comprise entre 86,5 cm et 107 cm depuis le sol. Elle doit être d'une forme circulaire et se terminer de façon sécuritaire (recourbée vers le bas). Pour relier les pentes plus abruptes, il faudra alors aménager des paliers ou des aires de repos d'au moins 1,7 m par 1,7 m.

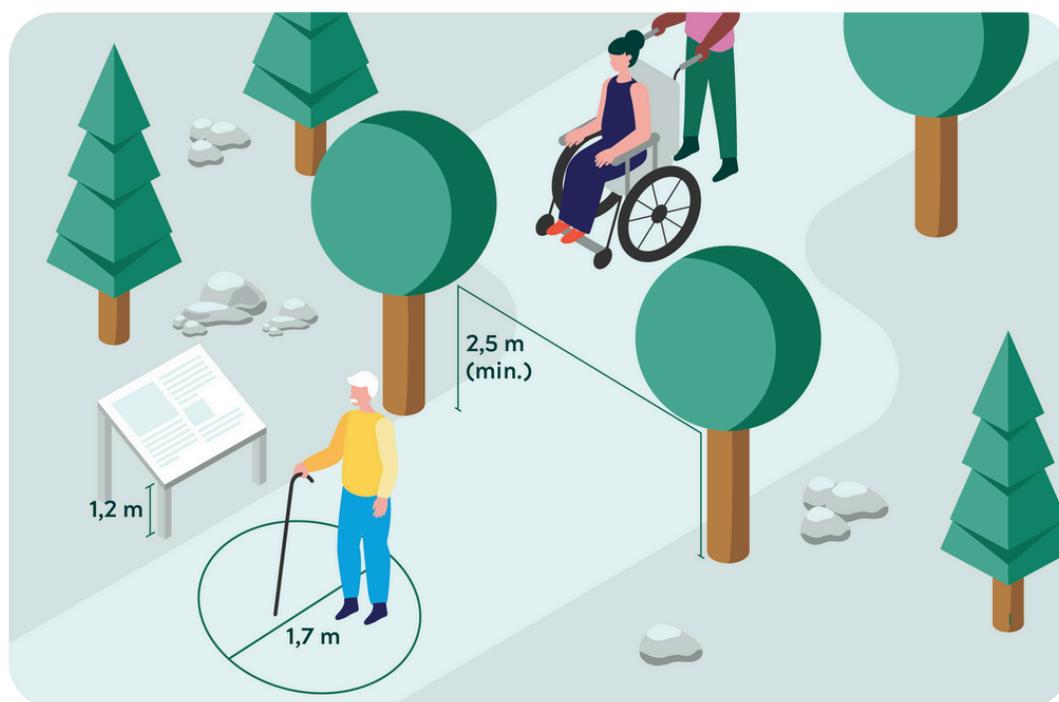
Pente du tronçon	Longueur du tronçon
0-6 %	Toute distance
6,1-8,5 %	60 m maximum
8,6-10 %	9 m maximum
10-12 %	3 m maximum

La pente transversale (dévers) est idéalement nulle et ne doit pas être supérieure à 2 %.



## La hauteur libre

La hauteur libre représente la distance entre le sol et les obstacles dans les airs, c'est-à-dire l'espace où les utilisateurs et utilisatrices circulent. Celle-ci doit être d'un minimum de 2,5 m, sauf pour les sentiers utilisés exclusivement pour des activités hivernales, où elle doit idéalement être de 3,5 m de hauteur libre. Si des éléments en hauteur empiètent sur la largeur du sentier, ils ne doivent pas empiéter sur plus de 10 cm sur celle-ci.



## La surface

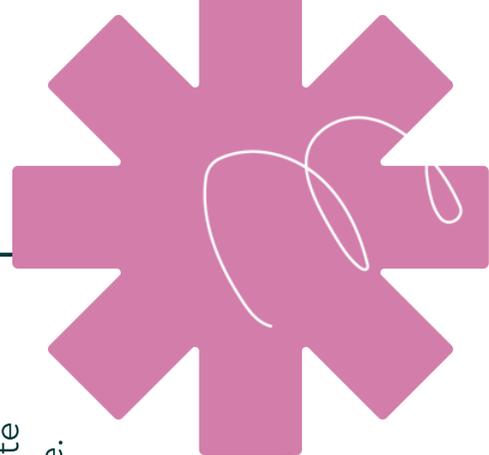
Il y a quelques éléments à considérer par rapport à la surface. D'abord, elle doit être ferme et stable, afin que l'utilisateur ou l'utilisatrice ne dépense pas toute son énergie à avancer plutôt qu'à apprécier l'environnement.

Un sentier 100% accessible doit être dépourvu de racines, grosses pierres, souches ou autres obstacles.

Pour un aménagement temporaire, comme dans le cas d'un événement ayant lieu dans une section non accessible, il est possible d'ajouter un tapis de sol et des rampes amovibles.

Le choix du matériel doit être réfléchi en fonction de l'environnement, du climat, de l'achalandage et du type d'activités prévues (randonnée, vélo, etc.). Il n'y a pas de solution miracle : l'idéal est de veiller à ce que le sentier reste dans un bon état au fil du temps et des saisons afin qu'il conserve son accessibilité.

Matériau	Avantages	Inconvénients	Pose et entretien
Terre battue	Très naturel, plaisant pour toutes les personnes utilisatrices.	Granuleux lorsque mouillé, peut mal résister à l'hiver québécois.	Attention aux crevasses, dépressions et aux dénivellations qui risquent de rendre le sentier inaccessible.
Gravier concassé	Facile à poser et économique.	Peut mal résister à l'hiver québécois.	Le concassement doit être très fin. Attention aux crevasses, dépressions et aux dénivellations qui risquent de rendre le sentier inaccessible.
Fibre de bois d'ingénierie.	Accessible (si bien entretenu) et durable. Facile à obtenir et résistant aux infestations d'insectes et aux champignons. Faible coût initial et d'apparence naturelle.	Résiste mal aux changements de température et aux intempéries. Un haut taux d'humidité et de basses températures peuvent réduire son efficacité. Se décompose avec le temps et peut être facilement déplacé. Coûts de maintenance élevés à cause de sa dégradation rapide.	Demande plus d'entretien pour que cela reste accessible.



Matériau	Avantages	Inconvénients	Pose et entretien
Stabilisateur de sol	Alternative quand un sentier à l'aspect de sable ou de gravier est désiré.	Une simple erreur dans le mélange des composants peut rendre le produit défaillant.	Veiller à ce que le matériau reste complètement et parfaitement compact et stable.
Béton	Très ferme et stable.	Aspect pas idéal pour les espaces naturels. Mais peut être teinté.	Attention aux fissures et aux déformations, qui risquent de rendre le sentier inaccessible.
Asphalte	Très ferme et stable.	Aspect pas idéal pour les espaces naturels.	Attention aux déformations, qui risquent de rendre le sentier inaccessible.
Bois	Très ferme et stable.	Environnementales. Glissant et brillant s'il pleut.	La pose doit être faite de façon perpendiculaire au sentier, et en évitant que les planches s'espacent au fil du temps (max 1.3cm). Traiter la surface pour éviter qu'elle pourrisse.
Bois synthétique recyclé	Aspect naturel et plus facile d'entretien que le bois.	L'installation demande beaucoup de travail.	Attention à bien encrer le matériau pour qu'il ne bouge pas au fil du temps.

## La surface - suite

Matériau	Avantages	Inconvénients	Pose et entretien
Brique	Durable, ferme et stable. Esthétique.	Pas toujours à niveau : l'espacement entre les pierres est souvent un obstacle. Pas idéal pour les vélos. Trébuchage plus facile.	Facile à poser, mais demande beaucoup d'entretien après l'hiver. Les briques doivent être mises à niveau.
Pierre naturelle	Durable, ferme et stable. Esthétique naturelle.	Pas toujours à niveau : l'espacement entre les pierres est souvent un obstacle. Pas idéal pour les vélos. Trébuchage plus facile.	Facile à poser, mais demande beaucoup d'entretien après l'hiver. Les pierres doivent être mises à niveau.

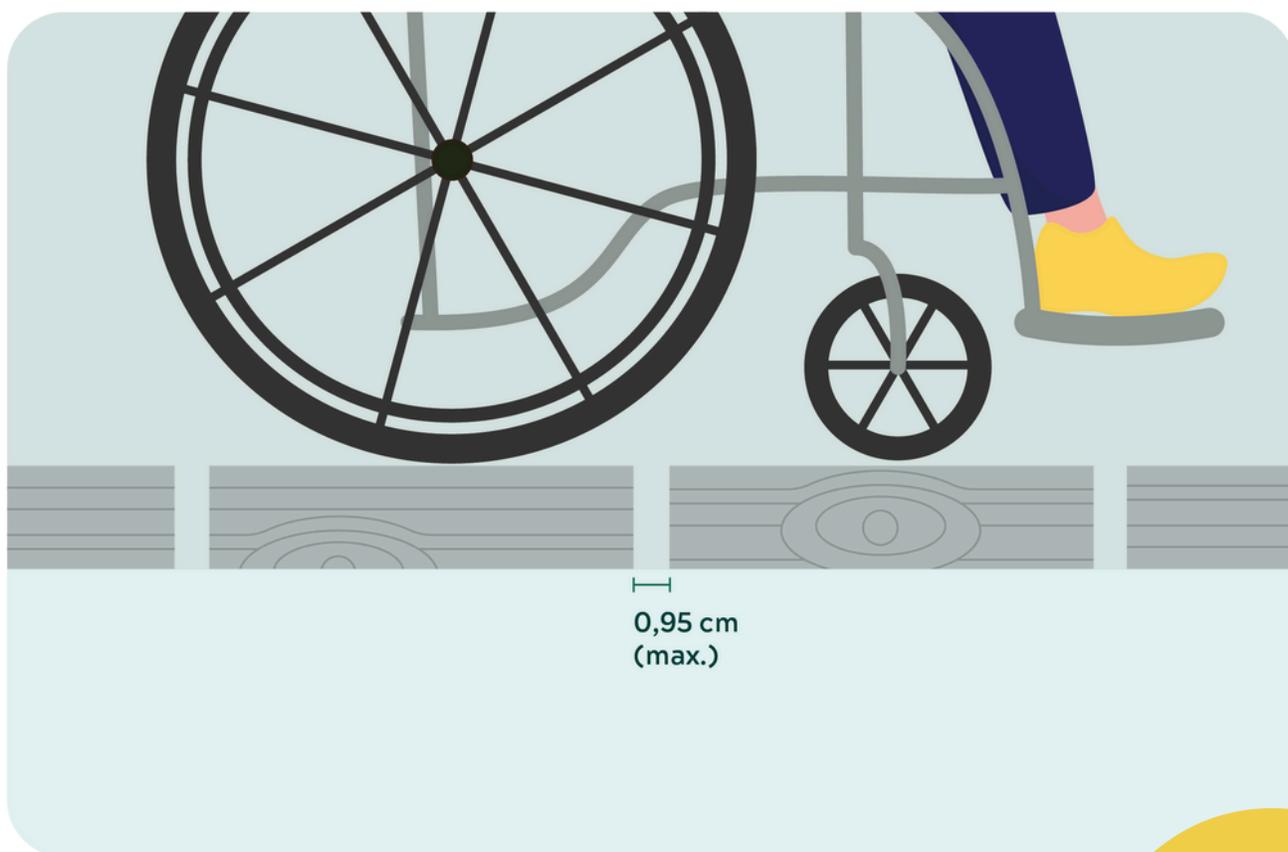
(Inspiré des informations de Trail Surfaces : What do I Need to Know Now ? Access Today, 2001)

## Pont et passage en bois

Comme pour les sentiers, la largeur des ponts ou passages doit idéalement être de 1,5 m. Le minimum est de 1 m, avec des zones de croisement de 1,5 m de large aménagées au moins tous les 60 m. La pente maximale est de 5 % (1 :20).

Pour un passage en bois, les planches doivent être perpendiculaires au sens de la marche, et espacées au maximum de 0,95 cm afin d'éviter que des roues s'y coincent.

Les extrémités doivent être indiquées grâce à un changement de texture et un contraste de couleur. Elles ne doivent pas constituer un obstacle. Il est donc important de s'assurer d'intégrer un plan incliné pour accéder au passage ou au pont.



## Point d'observation

Les points d'observation devraient être atteignables avec un sentier accessible. La hauteur de la balustrade doit être à un maximum de 1 m afin de permettre à tous de pouvoir apprécier la vue, même à partir d'une position assise. Pour une balustrade plus haute, il faut alors prévoir un espacement de 10 cm entre les planches afin que tous puissent observer le paysage.

Même si les points d'observation sont réalisés pour mettre en valeur les paysages, les sons peuvent aussi être particuliers. Le vrombissement de l'eau au bas d'une chute et le froissement du vent sur une paroi rocheuse sont de bons exemples d'ambiances sonores marquantes. Les personnes ne pouvant pas bien observer la vue doivent aussi être pris en compte dans la conception des points d'observation.

Tout comme pour les aires de repos, un banc et un abri protégeant du soleil, du vent et de la pluie sont à prévoir. Voir la fiche « [Mobilier](#) ».



Si un télescope est disponible, il est préférable d'en fournir un utilisable à partir d'une position assise ou encore un à hauteur ajustable.

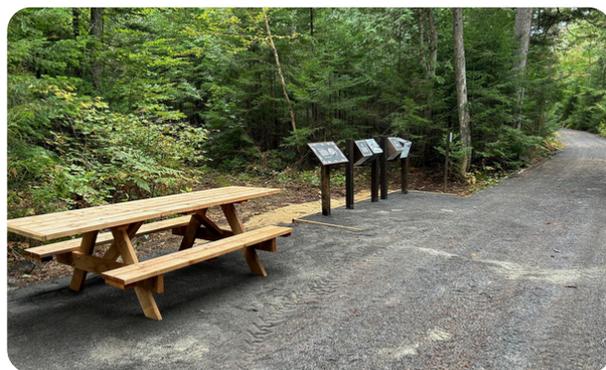
Une façon simple et écoresponsable d'ajuster un belvédère conçu sur un cap rocheux est de le couvrir de planches de bois. L'aspect naturel sera ainsi conservé, mais il sera alors utilisable par un plus grand nombre d'utilisateurs. Si le point d'observation ne peut pas être rendu accessible, à cause par exemple de marches ou de sentiers à la pente trop raide, il est possible de concevoir un autre point d'observation dans une zone accessible. Même si la vue est moins impressionnante, cette option reste préférable.

## Les outils pédagogiques

Rendre l'aménagement accessible n'est pas toujours suffisant pour que les personnes handicapées profitent pleinement de l'espace de plein air. La mise sur pied d'activités et d'animations adaptées, encadrées par des guides formés à l'accueil de publics handicapés, ainsi que la mise à disposition d'outils spécialisés sont de bonnes pratiques à ajouter. Un audio guide en est un exemple. Les panneaux d'interprétation peuvent aussi être adaptés pour convenir à plusieurs types de besoins. Voir la fiche « [Signalétique](#) ».



Crédit photo : Chalets Lanaudière



Crédit photo : Chalets Lanaudière

## Pratique inclusive

- Proposer différentes options de trajets accessibles
- Former le personnel à l'inclusion
- Indiquer clairement les composantes inclusives et accessibles sur le site Internet et dans le parc
- 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

Voir la fiche « [Randonnée](#) » pour les différents équipements spécialisés de randonnée inclusive.

Voir aussi les fiches « [Aires de jeux](#) », « [Mobilier](#) » et « [Signalétique](#) ».

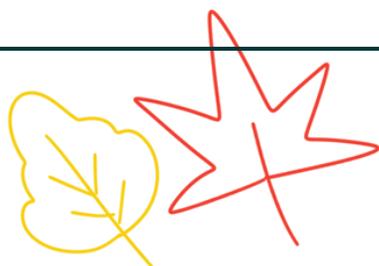
## Fournisseurs

Voici une liste non exhaustive de fournisseurs pour l'aménagement de sentiers inclusifs. 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.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Klingstone</a> (États-Unis)	Stabilisateur de sol
<a href="#">Enviroseal</a> (États-Unis)	Stabilisateur de sol (M10 + 50)
<a href="#">Stabilizer solutions</a> (États-Unis)	Stabilisateur de sol
<a href="#">TechniSoil</a> (États-Unis)	Stabilisateur de sol (TechniSoil G5)
<a href="#">Base-Seal International</a> (États-Unis)	Stabilisateur de sol (Top-Shield TS-100)

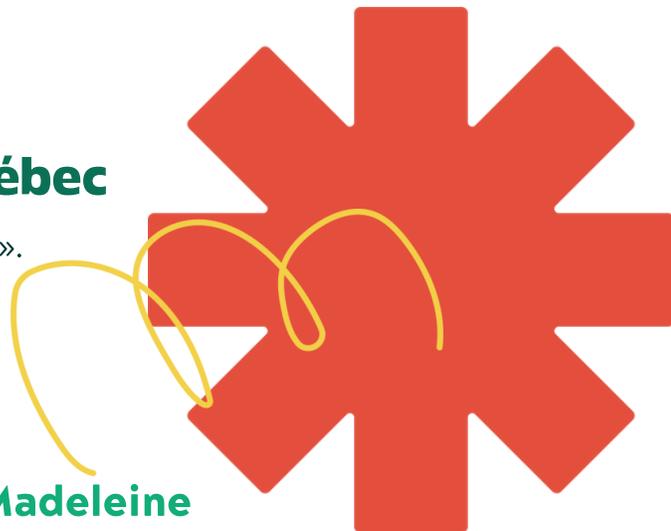


## Possibilités de pratique au Québec

Voir les fiches « [Randonnée](#) » et « [Aires de jeux](#) ».

### Pratique inspirante

#### Parc Forillon, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine



Le [parc Forillon](#), situé sur la péninsule Gaspésienne, est un bon exemple de parc adapté aux visiteurs et visiteuses ayant différents types de handicaps. [La majeure partie de ses bâtiments de service et centres d'accueil est accessible](#), mais les mesures prises par le parc vont plus loin.

Dans le secteur Penouille, les infrastructures ont complètement été remises à niveau : les portes ont été automatisées et des toilettes accessibles sont maintenant disponibles. Le bâtiment d'accueil est situé au sommet d'une butte, mais l'attrait principal est la presqu'île, située plus bas, où des passerelles en bois et des sentiers accessibles ont été aménagés. Une navette électrique accessible est disponible pour faire le chemin de haut en bas.

Le rez-de-chaussée du site patrimonial du magasin Hyman est accessible aux personnes à mobilité réduite. L'atmosphère qui y régnait en 1920 a été recrée. Pour l'exposition à l'étage, le personnel d'accueil s'assure de présenter son contenu aux visiteurs.

Le sentier d'interprétation [Prélude à Forillon](#) a été conçu pour être universellement accessible. De plus, les panneaux d'interprétation présentent toujours une version en braille du texte. Le site Internet décrit bien le sentier et présente des images de celui-ci.

Le camping est aussi possible pour les personnes à mobilité réduite. Chaque terrain pour véhicule récréatif possède un site accessible. De nombreux bâtiments de services sont présentement accessibles, et il est prévu de prochainement les rendre tous accessibles. Le parc possède également une tente prêt-à-camper accessible, nommée Otentik.

## Marais de la Rivière aux Cerises, Estrie

L'aménagement du Marais de la Rivière aux Cerises est très adapté aux différents types de clientèles. Le site est conçu selon les normes d'accessibilité, mais il se démarque en allant au-delà de celles-ci. En effet, le site rend même disponibles des prises électriques pour la recharge des aides à la mobilité motorisées ! Le marais offre plusieurs sentiers accessibles d'environ 600 mètres, et une passerelle de bois de presque deux kilomètres permettant de traverser le marais d'est en ouest. Il y a des balises à l'entrée de chaque sentier, indiquant le niveau de difficulté du tronçon. Finalement, l'aire de pique-nique est également accessible, tout comme les toilettes du centre d'interprétation.

Reportage d'Ami-télé, 2016



## Parks Victoria, Australie

L'organisation Parks Victoria, en Australie, est un modèle d'inclusion. Elle s'assure qu'aucune clientèle ne soit laissée à l'écart. Pour ce faire, l'administration a conçu un manuel d'évaluation qui permet aux gestionnaires de d'abord comprendre les besoins des visiteurs et visiteuses en termes d'accessibilité pour ensuite pouvoir y répondre. Parmi tous les programmes, deux se démarquent particulièrement : un pour les personnes ayant une déficience visuelle et un pour les jeunes sur le spectre de l'autisme.

Le programme Walk in the Park est un partenariat entre Blind Sports Victoria et Parks Victoria. Il s'agit de promenades de groupe où des personnes ayant une incapacité visuelle se font guider par des personnes bénévoles formées pour répondre à leurs besoins. Les guides orientent donc les marcheur et marcheuses en leur décrivant leur environnement, en lisant les panneaux d'interprétation et en s'assurant de leur sécurité. Les marches ont lieu dans différents parcs de Melbourne, Geelong et de la péninsule Bellarine. À quelques reprises durant l'année, le programme prévoit même des séjours de camping.

Avec l'aide de l'organisme AMAZE, Victoria Parks a créé des outils favorisant l'intégration des enfants sur le spectre de l'autisme dans le cadre du programme Autism Friendly Visits. Ces outils sont disponibles en ligne sous forme de document Word. Ils servent de « scripte social » afin que l'enfant puisse visualiser l'expérience de la visite au parc, limitant ainsi son niveau de stress et de surprise. À l'aide d'images et de courtes phrases, l'équipe de l'organisation décrit les différentes étapes de la visite, tout comme les activités disponibles. Une autre version de ces documents inclut des signes clés issus du Key Word Sign Australia, un système de signes simples permettant de faciliter la communication grâce à des mouvements.

## La brochure des sentiers conviviaux pour tous - Vancouver

Le CRD Regional Parks, un regroupement de municipalités sur l'Île de Vancouver, a d'excellentes pratiques sur le plan du partage de l'information sur l'accessibilité de leurs sentiers. La brochure présentant les sentiers accessibles est un bon exemple d'une mise en page favorisant la compréhension. On y trouve des photos, des informations pertinentes sur la faune et la flore, le trajet pour se rendre, les aspects techniques des sentiers, le mobilier urbain, les installations sur place et les services touristiques complémentaires. Toutes les fiches sont construites selon le même modèle, ce qui en facilite la compréhension.

## Parcs nationaux américains, États-Unis

Les parcs nationaux américains sont soumis à de nombreuses normes d'accessibilité. Si certains parcs ont été conçus avant la mise en place des normes, leurs infrastructures et leurs sentiers ont depuis été adaptés. Les sites Web des différents parcs partagent de façon détaillée les services pour les personnes handicapées. Les animaux de service sont acceptés dans tous les parcs, partout où les visiteurs et visiteuses peuvent aller.

La carte « Access Pass » permet aux citoyens américains ayant une incapacité d'avoir accès gratuitement aux parcs nationaux.

## Ressources complémentaires

-  Guide d'accessibilité active, Sentiers Boréals, 2021.
-  Normes en aménagement de sentiers, Rando Québec, 2020.
-  Guide des circuits pédestres accessibles aux personnes en situation de handicap, Mercantour et Alpi Marittime, 2010.
-  Building for Everyone: A Universal Design Approach de Center for Excellence in Universal Design.
-  Park and Trail Accessibility Guidelines, Malibu Parks, 2006.
-  Répertoire des trouvailles en approvisionnement accessible, Municipalités accessibles, 2011.

## Articles

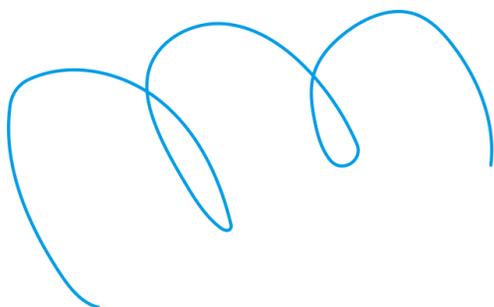
- ” [Rendre le Sentier Transcanadien sécuritaire et accessible pour toutes les personnes, peu importe leurs capacités](#), Sentier Transcanadien, 2023
- ” [Créer des sentiers plus inclusifs](#), Sentier Transcanadien
- ” [Les Parcs Nationaux accessibles à tous](#), Parc National de Mercantour, 2023
- ” [Plein air pour tous: quand l'inclusivité s'invite dans les sentiers!](#), Nathalie Schneider, Cent degrés, 2021

## Vidéos

- ▶ [Bon exemple de sentier accessible: York Region Accessible Trail](#), 2013
- ▶ La chaîne Youtube de [WheelchairTraveling.com](#) sur l'accessibilité de parcs et destinations
- ▶ Reportage sur un sentier accessible : [Mass Audubon's All Persons Trails - Making Nature Accessible](#), 2016
- ▶ Reportage sur des sentiers accessibles : [Accessible Trail Videos Introduction](#), 2012
- ▶ Plusieurs bons exemples d'aménagements de sentiers accessibles : [5 walking trails in Asturias with wheelchair and handbike](#), Viajeros Sin Limite, 2016

## Personnes ayant contribué

Révision: Philippe Coutu-Hénault (RandoQc) et Corinne De Langhe (Kéroul)





## Aire de jeux

On retrouve des aires de jeux dans beaucoup d'espaces de pratique de plein air (campings, parcs régionaux, etc.). Les aires de jeux permettent aux jeunes et moins jeunes de grimper, sauter, se balancer, etc. Les aires de jeux accessibles profitent à tous puisqu'elles sont très diversifiées et sécuritaires. Les parents handicapés en bénéficient aussi puisque cela leur permet de participer aux sorties en famille et ainsi de socialiser avec d'autres parents. De nombreuses configurations sont possibles pour rendre ces aires de jeux accessibles pour tous.

L'Association canadienne de normalisation (CSA) a mis à jour en 2007 sa norme concernant les aires et équipements de jeu, soit la norme CAN/CSA-Z614, pour y ajouter l'Annexe H. À la différence des normes complètes, l'application de l'Annexe H est actuellement volontaire.

L'Annexe H explique les exigences minimales auxquelles doit répondre une aire de jeux accessible. L'expérience d'utilisation n'est pas considérée ni abordée. L'Annexe H s'applique autant aux nouveaux projets qu'aux projets de rénovation ou de réfection. Elle demande aussi de considérer séparément les aires de jeux conçues pour différents groupes d'âge (généralement pour les 18 mois à 5 ans et les 5 à 12 ans). Cette annexe identifie les éléments qui doivent être accessibles aux personnes ayant un handicap, tant au niveau du sol qu'au-dessus du sol. Le document explique ensuite comment répondre à ces exigences.

## Formation

L'Institut Québécois de la Sécurité dans les Aires de Jeu (IQSAJ) offre une formation sur l'Annexe H de la norme CAN/CSA-Z614, qui se trouve à être « un ensemble d'exigences techniques et de principes s'appliquant à la conception, à la construction, à l'installation, à l'entretien et à la vérification des aires et des équipements de jeu extérieurs publics (y compris les surfaces de protection) destinés aux enfants âgés de 18 mois à 12 ans. » (Ministère de l'Éducation, 2024)

L'AQLPH a également développé une formation sur l'expérience inclusive en parc urbain. Consultez la fiche « formation » pour plus de détails.

L'organisation Idéaux a également développé une formation sur les parcs et espaces verts.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Varier les types d'équipements de jeux et les composantes, en intégrant différents défis pour chaque type, et les disperser dans l'environnement.
- Prévoir des espaces ombragés dans les aires de jeux et autour de celles-ci.
- Veiller à un entretien adéquat des aires de jeux.

## Aménagement

L'aménagement est le premier élément à considérer pour que tous et toutes puissent profiter des aires de jeux. Il convient non seulement de penser au parcours sans obstacle (voir la fiche), mais aussi à certains éléments spécifiques aux aires de jeux comme les composantes de jeu ou les voies accessibles.

La base de l'aménagement des aires de jeux est la même que pour les sentiers. Pour la largeur, la délimitation, les pentes, la hauteur libre et le revêtement, il est préférable de garder en tête la fiche sur le sujet. De plus, l'aire de jeux doit avoir un chemin accessible la reliant aux autres éléments de son environnement, tels que les installations sanitaires ou le stationnement.

L'aire de jeux est plus que la somme de ses composantes : son environnement est tout aussi important. Les éléments naturels peuvent faire partie des attraits de l'aire de jeux, en plus d'offrir du répit aux personnes qui ont besoin d'un espace pour se ressourcer. Par exemple, un grand arbre pour apporter de l'ombre, ou encore un rocher pour se cacher. Une autre bonne pratique est d'installer un coin calme à l'écart.

## Aménagement – suite

Si l'aire de jeux se situe à proximité d'une route passante, installer un écran antibruit est une excellente mesure. L'ajout d'une clôture est également recommandé afin de bien délimiter l'aire de jeux et de s'assurer que les personnes qui la fréquentent soient en sécurité.

### Composantes de jeu

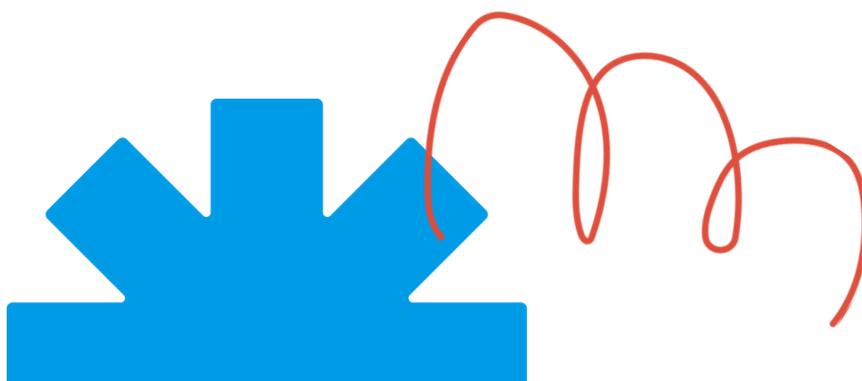
Une composante de jeu est un élément qui vise à générer des opportunités spécifiques pour le jeu, la socialisation et l'apprentissage. Les composantes peuvent être fabriquées ou naturelles, tout comme elles peuvent être des unités autonomes ou faire partie d'une structure de jeu.

Il y a deux types de composantes de jeu : surélevée ou au sol. C'est la hauteur de l'accès permettant de réaliser l'activité principale qui détermine le type. Une glissoire est une composante surélevée, alors qu'une balançoire est une composante au sol.

Les normes demandent qu'une composante de chaque type soit située sur une voie accessible, afin que chaque personne puisse profiter du même type de stimulation. De plus, au moins 50 % des composantes de jeu surélevées doivent être situées sur une voie accessible. Si moins de 50 % des composantes surélevées sont accessibles, il faut compenser en ajoutant des composantes supplémentaires au sol (consulter la Table H.1 de l'Annexe H pour les détails).

### Voies accessibles au sol

Les voies accessibles au sol doivent avoir une largeur libre d'au moins 1,5 m et une pente maximale de 6 % (1:16), ce qui est identique aux normes pour les sentiers. Tout comme pour les sentiers, le revêtement doit être ferme et stable. Il va sans dire que les surfaces au sol devraient être inspectées et entretenues fréquemment afin qu'elles continuent de bien remplir leur fonction.



Type	Avantages	Désavantages
Fibres de bois d'ingénierie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accessible (si bien entretenu)</li> <li>• Durable</li> <li>• Facile à obtenir</li> <li>• Résistant aux infestations d'insectes et aux champignons</li> <li>• N'accumule pas les feuilles et les déchets</li> <li>• Faible coût initial</li> <li>• Apparence naturelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut contenir des excréments d'animaux ou des objets dangereux</li> <li>• Activité microbienne lorsque mouillé</li> <li>• Un haut taux d'humidité et de basses températures peuvent réduire son efficacité</li> <li>• Se décompose avec le temps</li> <li>• Peut être facilement déplacé</li> <li>• Coûts de maintenance élevés à cause de sa dégradation rapide</li> <li>• Peut être mangé par les enfants</li> </ul>
Surface coulée en caoutchouc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accessible</li> <li>• Reste en place</li> <li>• Résiste bien à l'usure</li> <li>• Surface lisse</li> <li>• Faibles coûts d'entretien</li> <li>• Couleurs et design peuvent être intégrés dans le concept</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demande une installation professionnelle</li> <li>• Durcit avec le temps</li> <li>• Doit être balayé à cause d'une accumulation de débris et de feuilles mortes</li> <li>• Peut demander un nettoyage annuel en profondeur afin de s'assurer l'efficacité du matériel à long terme</li> </ul>
Tuiles de caoutchouc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accessible</li> <li>• Reste en place</li> <li>• Facile à nettoyer</li> <li>• Qualité constante d'absorption des chocs</li> <li>• Très durable</li> <li>• Faibles coûts d'entretien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demande une installation professionnelle</li> <li>• Création d'espaces entre les tuiles avec le temps, surtout avec les changements de température</li> </ul>

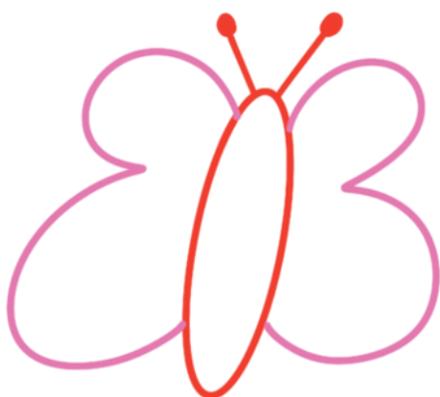
Type	Avantages	Désavantages
Gazon synthétique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accessible</li> <li>• Reste en place</li> <li>• Qualité constante d'absorption des chocs</li> <li>• Faibles coûts d'entretien</li> <li>• Apparence naturelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demande une installation professionnelle</li> <li>• Peut être chaud ou peut créer de la statique</li> <li>• Problèmes de santé potentiels</li> </ul>
Sable	Le sable n'est pas une surface accessible, mais il peut représenter un élément de jeu important.	

Source : Adaptation du tableau de [Playworld Systems](#) (2012).

Il convient de réfléchir à plusieurs autres éléments :

- Voies accessibles surélevées
- Systèmes de transfert
- Points d'entrée et sièges
- Portée (reach range)

Ces éléments sont assez techniques et nous vous encourageons à contacter des spécialistes en la matière, soit les personnes responsables des parcs et aires de jeux dans vos unités régionales de loisirs et de sports.



## Pratique inclusive

- Avoir une variété et une diversité d'aménagements et de composantes inclusives, et ce, dans les différents espaces de l'aire (espaces calmes, de jeux sportifs, de jeux créatifs, etc.).
- Intégrer des casiers Circonflexe de prêt de jeux / équipements.
- Prévoir des espaces ombragés.
- Limiter les stimuli possibles (couleurs vives, aux sons et bruits de l'environnement) et penser à des mesures atténuantes.
- Installer des panneaux d'indications et consignes de sécurité claires.
- Intégrer des panneaux avec des pictogrammes ou des activités / jeux.
- Consultez 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.



Crédit photo : ABC Récréation



Crédit photo : Canva

## Matériel et équipement

Les meilleurs types de composantes de jeu sont ceux qui peuvent être utilisés par le plus grand nombre de personnes, qui pourront ainsi jouer toutes ensemble. Bien que l'équipement spécialisé pour les personnes handicapées puisse être utile dans les lieux conçus précisément pour satisfaire leurs besoins, il peut contribuer à ségréguer et isoler ces personnes de leurs pairs dans une aire de jeux. Ce type d'équipement n'est pas à proscrire, mais il doit être extrêmement bien intégré dans le reste de l'aire de jeux.

Afin d'enrichir le jeu, il vaut mieux prévoir plusieurs types d'équipements par catégorie. Cela permet à chaque personne de choisir le niveau de difficulté ou de stimulation qui lui convient.

Dans le but de se conformer à l'Annexe H de la norme CAN/CSA-Z614, quand viendra le temps d'acheter des composantes, il importe de considérer la certification IPEMA qui confirme la conformité des composantes.

## Balançoires

Il est recommandé de proposer plusieurs types de balançoires dans la même aire de jeux. Elles pourront toutes être installées au même endroit afin de favoriser l'inclusion.



Crédit photo : AQLPH



Crédit photo : AQLPH

Les balançoires spécifiquement conçues pour les fauteuils roulants peuvent être une solution, pourvu que le mécanisme soit simple d'utilisation, qu'il ne demande pas d'être mis hors de portée des enfants et que d'autres modèles de balançoires soient offerts.



Crédit photo : AQLPH

Les balançoires de type panier sont aussi de plus en plus populaires, car elles offrent plus d'options, autant pour la position que pour l'accompagnement. Les enfants peuvent notamment s'y balancer assis ou sur le dos.



Crédit photo : AQLPH



Des balançoires qui favorisent la socialisation entre personnes utilisant un fauteuil roulant et les personnes n'en utilisant pas sont aussi de plus en plus populaires.



Crédit photo : ABC Récréation

## Composantes tournantes

Les composantes tournantes offrent beaucoup de possibilités. On peut s'y asseoir et apprécier la sensation de mouvement, comme on peut participer au mouvement en poussant. Une composante avec un appui dorsal est l'idéal, mais ce n'est pas nécessaire, puisque le transfert peut être plus facile lorsqu'il n'y en a pas. Les composantes individuelles de jeu constituent également une bonne option, surtout si elles permettent de tourner en position debout, assise ou couchée.



Crédit photo : AQLPH

## Tables de jeu

Les tables de jeu sont des surfaces horizontales créées pour le jeu. Elles comprennent entre autres les tables conçues pour les jeux de sable et d'eau et les aires de rencontre. Les tables de jeu situées sur une voie accessible doivent laisser un minimum d'espace pour les genoux :

- Hauteur minimale de 610 mm.
- Largeur minimale de 762 mm.
- Profondeur minimale de 432 mm.



## Bacs à sable

Même si le sable n'est pas un matériel convenable pour une surface accessible, il ne faut pas nécessairement le proscrire des aires de jeux. Un carré de sable est toujours envisageable. Une des façons de le rendre accessible est d'y ajouter un bac à sable surélevé sur l'un de ses côtés. La surface sous le bac à sable surélevé doit être ferme. Les enfants utilisant des aides à la mobilité pourront ainsi plus facilement se joindre au jeu.

Une autre façon d'ouvrir l'aire de jeux à tous est d'ajouter une pelle mécanique utilisable en position assise ou debout.



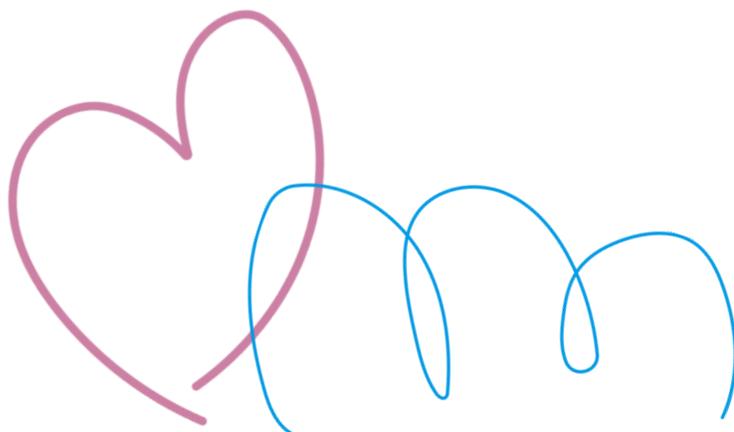
Crédit photo : AQLPH

## Jeux sensoriels

Les jeux sensoriels fournissent une stimulation tactile, auditive ou visuelle aux enfants. Il peut s'agir de miroirs grossissants, d'instruments de musique, de sabliers, de surfaces texturées et de tout autre élément cherchant à éveiller les sens des enfants. Ce sont des jeux simples qui, lorsque placés à la bonne hauteur, sont utilisés aisément par tous. Ils peuvent être apposés sur des structures standards.



Crédit photo : ABC Récréation



## Glissoires

Les glissoires accessibles sont en fait celles auxquelles il est possible d'accéder à partir d'une rampe. Elles doivent donc généralement être attachées à un module de jeux. L'autre option est d'installer une glissoire sur une colline, à condition qu'il existe une manière accessible d'y monter.

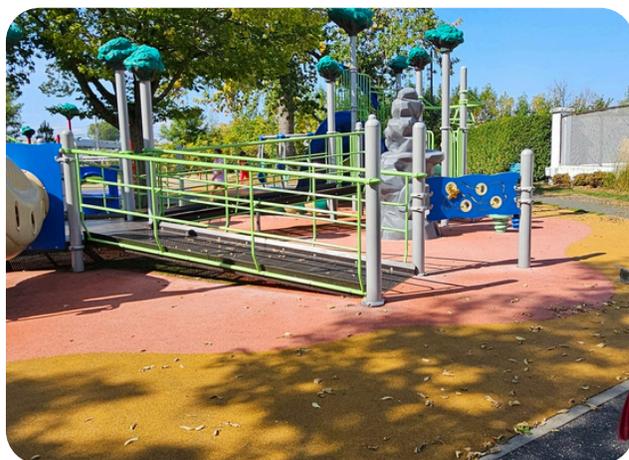


Crédit photo : ABC Récréation

## Modules de jeux

Les modules de jeux sont conçus à partir de plusieurs composantes de jeu. Ils permettent d'avoir accès à différents types d'expériences.

Afin d'améliorer l'expérience des enfants ayant une déficience visuelle, il est préférable de déterminer un code de couleurs pour distinguer les différentes hauteurs de jeux, voire les différentes composantes de jeu.



Crédit photo : AQLPH

Néanmoins, il vaut mieux limiter l'utilisation de couleurs vives afin de ne pas alarmer les jeunes ayant des troubles de traitement de l'information sensorielle (par exemple : éviter le rouge et prioriser le bleu, le violet ou le vert).

## Jeux d'eau

Pour les jeux d'eau, il convient de considérer le revêtement de sol, qui doit tenir compte des équipements utilisés (fauteuil roulant, fauteuil amphibie, etc.) ainsi que le bouton d'activation qui doit être à une hauteur accessible et facile d'utilisation. Les jeux d'eau peuvent également être utilisés par les membres de la famille accompagnant des enfants, il faut donc considérer leur expérience également.

## Fournisseurs

Les fournisseurs possèdent généralement un catalogue illustrant les différents jeux qu'ils offrent. Afin de se conformer aux normes de l'Annexe H, il est recommandé de faire affaire avec des entreprises nord-américaines.

Entreprise	Type de matériel
<u>Tessier Récréo-Parc</u> (Québec)	Concepteur d'aires de jeux et de parcs urbains.
<u>Jambette</u> (Québec)	Concepteur d'aires de jeux et de parcs urbains.
<u>ABC Récréation</u> (Québec)	Concepteur d'aires de jeux et de parcs urbains.
<u>Go Élan</u> (Québec)	Manufacturier et concepteur québécois d'aires de jeux.
<u>Atmosphäre</u> (Québec)	Concepteur d'aires de jeux et de parcs urbains.
<u>Simexco</u> (Québec)	Concepteur d'aires de jeux et de parcs urbains. Fournisseur de composantes de jeu inclusives.
<u>Carpell surfaces</u> (Québec)	Installation de revêtements synthétiques.
<u>Playtech</u> (Québec)	Concepteur d'aires de jeux et de parcs urbains.

## Fournisseurs – suite

Entreprise	Type de matériel
<a href="#"><u>Little Tikes Commercial</u></a> (Canada)	Fournisseur de composantes de jeux accessibles. L'entreprise est aussi partenaire avec Unlimited Play, un OBNL visant à rendre les aires de jeux accessibles.
<a href="#"><u>Miracle Recreation</u></a> (Canada)	Fournisseur de composantes de jeux inclusives. Un des seuls fournisseurs à mentionner le spectre de l'autisme.
<a href="#"><u>Playworld</u></a> (États-Unis)	Concepteur d'aires de jeux inclusives. Leurs guides de conception sont détaillés et éclairants.
<a href="#"><u>Freenotes Harmony Park</u></a> (États-Unis)	Concepteur d'instruments de type xylophone, cloche et percussion. Conçus pour durer même placés en milieu extérieur.
<a href="#"><u>Playground Grass</u></a> (États-Unis)	Fournisseur de pelouse artificielle garantissant un sol stable et ferme. Services disponibles au Canada, aux États-Unis et au Mexique.
<a href="#"><u>Proludic</u></a> (France)	Concepteur d'aires de jeux inclusives et originales, souvent basées sur des thématiques.

## Possibilités de pratique au Québec

- Parc de l'Île-Bell à Mont-Laurier, Laurentides
- Parc Multisports de Saint-Jérôme, Laurentides
- Parc Pie-XII à Trois-Rivières, Mauricie
- Parc Desjardins-du-Millénaire à Saint-Zotique, Montérégie
- Parc Francis-Xavier-Fontaine, Sainte-Catherine, Montérégie
- Centre François-Michelle à Ahuntsic, Montréal
- Parc Ferland à Saint-Léonard, Montréal
- Parc Wilson à Verdun, Montréal
- Parc des Vétérans, Centre-Sud, Montréal (partiellement)
- Parc Hector-Toe-Blake, Ville-Marie, Montréal (partiellement)
- Parc inclusif Saint-Joseph, Montréal
- Parc Émery-Sauvé, Montréal
- Parc Alcide-Reid, Saguenay-Lac-Saint-Jean

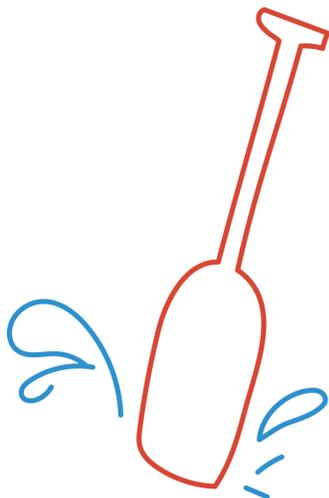
## Pratique inspirante

### Parc de l'école René-Saint-Pierre, Montérégie

Le développement de ce projet s'est fait dans une collaboration constante de la Ville, l'école, l'architecte paysagiste et ABC afin d'obtenir une aire de jeux accessible, inclusive pour tous les enfants.

« L'école ayant des besoins particuliers avec des enfants avec des capacités différentes, tous les intervenants ont mis les efforts ensemble afin d'offrir une aire de jeux adaptée à tous.

Le résultat est incroyable et assure que tous les enfants auront accès au plaisir de jouer, mais surtout de jouer ensemble et de partager de beaux moments. » - ABC Récréation



## Parc des aventuriers du patrimoine Variety - Parc La Fouche (The Forks) - Winnipeg, Canada

Ce parc est situé au cœur du lieu historique de La Fourche. On y trouve de tout pour tous les goûts, et ce, peu importe ses capacités. Toutes les composantes du parc ont été conçues avec l'accessibilité et le patrimoine en tête. La grande majorité des modules est accessible en fauteuil roulant, le sol est tout en caoutchouc, puis les activités sont extrêmement diverses et basées sur des thématiques culturelles : premiers peuples, traite des fourrures, métis, colons, chemin de fer, quartier français et métropole. Les enfants peuvent donc vivre à la fois une expérience sensorielle, sociale, active et éducative. Le parc s'est d'ailleurs vu remettre un prix par la Ville de Winnipeg pour son accessibilité.

## Playgrounds for Everyone - NPR, États-Unis

L'organisme américain National Public Radio (NPR) a mis sur pied une base de données d'aires de jeux accessibles. Le principe est simple : quiconque connaît un parc accessible peut envoyer ses informations à l'aide d'une grille standardisée disponible sur leur site Web. Il s'agit d'une technique nommée « crowdsourcing » puisque l'information vient du public. Rien n'est officiellement vérifié, mais cette méthode peu coûteuse continue à faire ses preuves!

## Ressources complémentaires

-  Ressources et références pour améliorer l'accessibilité universelle des parcs, AlterGo, 2016.
-  Trousse Au jeu, Fondation Rick Hansen.
-  Vers un parcours sans obstacles de l'Office des personnes handicapées du Québec, OPHQ, 2017.
-  De nombreux exemples d'excellentes aires de jeux : 30 Most Impressive and Accessible Playgrounds, Special Education Degree.
-  Le jeu inclusif - Guide de conception, Simexco.

## Articles

- ” [Le parc adapté de la Fondation santé Jonquière accessible à tous](#), Le Quotidien, 2023.
- ” [Drummondville inaugure son premier parc inclusif](#), Express, 2023.
- ” [Un parc inclusif dans Rivière-des-Prairies](#), Radio-Canada, 2021.
- ” [Bordeaux : le parc Georges-Mandel adapté aux personnes en situation de handicap](#), Sud-Ouest, 2024.
- ” [Le parc Wilson accessible à tous](#), Andréanne Moreau, Journal Métro, 2016.
- ” [Accessible playground features I love](#), Wheelchair will Travel, 2014.
- ” [Accessible VS Inclusive](#), Mara Kaplan, Play and Playground News, 2013.

## Vidéos

- ▶ [Parc inclusif à Montréal : un espace accessible à tous](#), 2021.
- ▶ [Aire de jeux pour enfants handicapés - les témoignages](#), 2015.
- ▶ Reportage sur une aire de jeux à Vancouver : [Wheelchair Accessible Playground](#), 2010.
- ▶ Reportage sur une aire de jeux accessible à Bremerton : [Bremerton Beyond Accessible Playground](#), 2014.
- ▶ Présentation des normes ADA : [ADA Accessible Playground Guidelines](#), 2012.
- ▶ Reportage sur la première aire de jeux accessibles de Boston : [David Long, Liberty Mutual CEO - Unveiling Boston's 1st Universally Accessible Playground](#), 2015.

## Personnes ayant contribué

Révision : Corinne De Langhe (Kéroul).

## Plein air accessible

Un outil créé par  AQLPH

### Activités terrestres

Avec la collaboration de

 Kéroul



# Camping, prêts-à-camper et chalets

Le camping est une excellente manière de bénéficier du contact avec la nature, surtout pour une période prolongée. Les personnes peuvent y apprécier le crépitement du feu de camp, les sons des animaux de la forêt, le calme et l'observation de la faune et de la flore.

Le niveau de confort espéré et l'expérience recherchée changent d'une personne à une autre. C'est pourquoi il est préférable d'offrir plusieurs types d'emplacements et plusieurs types d'hébergement.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Planifier plusieurs sources de lumière.
- Bien choisir l'emplacement de camping pour les besoins de la personne ou du groupe (niveau de bruit, distance avec les installations sanitaires, espaces de rassemblement, etc.).
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

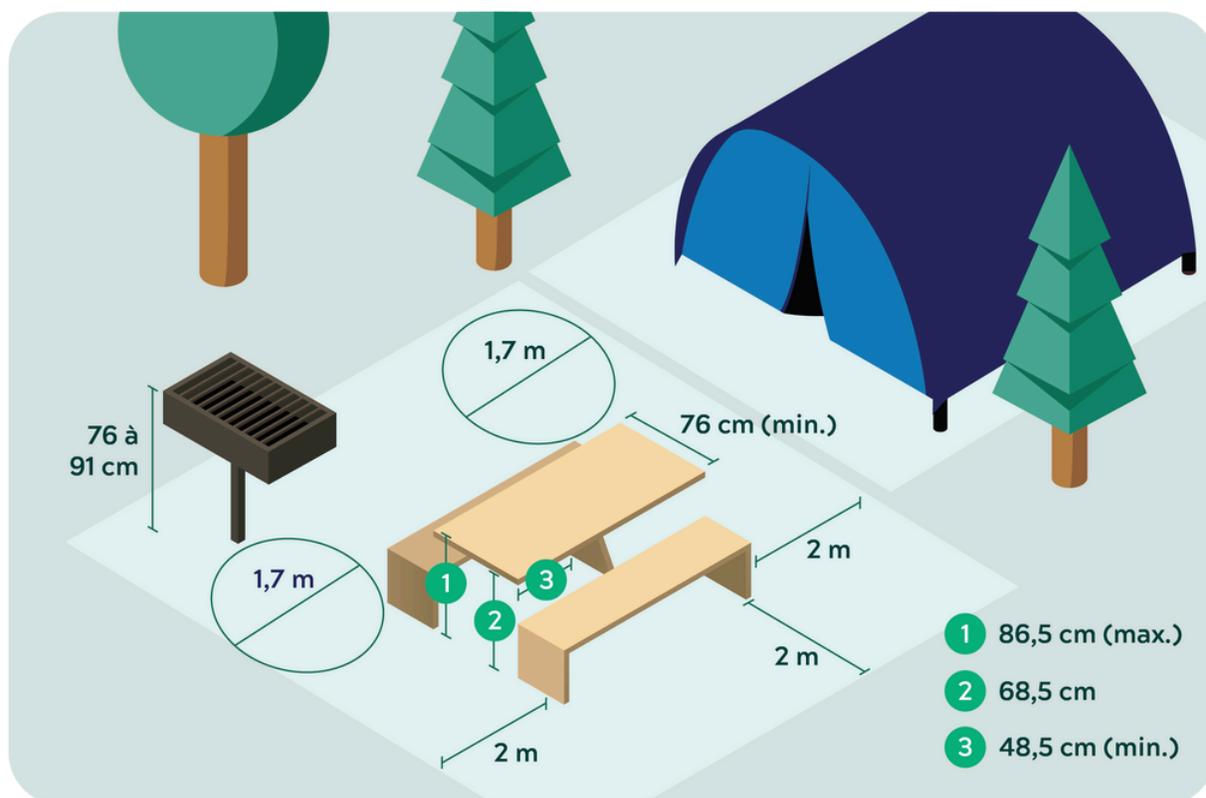
## Aménagement

Les campings doivent respecter les fondements de l'accessibilité expliqués dans la section « Parcours sans obstacles ». À ceux-ci, s'ajoutent des recommandations propres aux terrains de camping. Kéroul a mis au point une fiche technique illustrée sur le sujet.

## Les emplacements de camping

Il est recommandé de disperser les emplacements accessibles dans différentes sections du camping. Cela permettra aux campeuses et campeurs de choisir l'expérience qu'ils préfèrent: bord de rivière, immersion dans le boisé, terrain en retrait, etc.

Comme le demande la norme québécoise en termes d'hébergement, il est recommandé que 10 % des emplacements soient accessibles (Normes de conception sans obstacles, Régie du bâtiment du Québec, 2010). Chacun d'eux, doit pouvoir être rejoint via un chemin accessible, lui-même relié aux différents points de service. Le chemin accessible devra suivre l'ensemble des recommandations faites dans la fiche sur l'aménagement de sentiers.

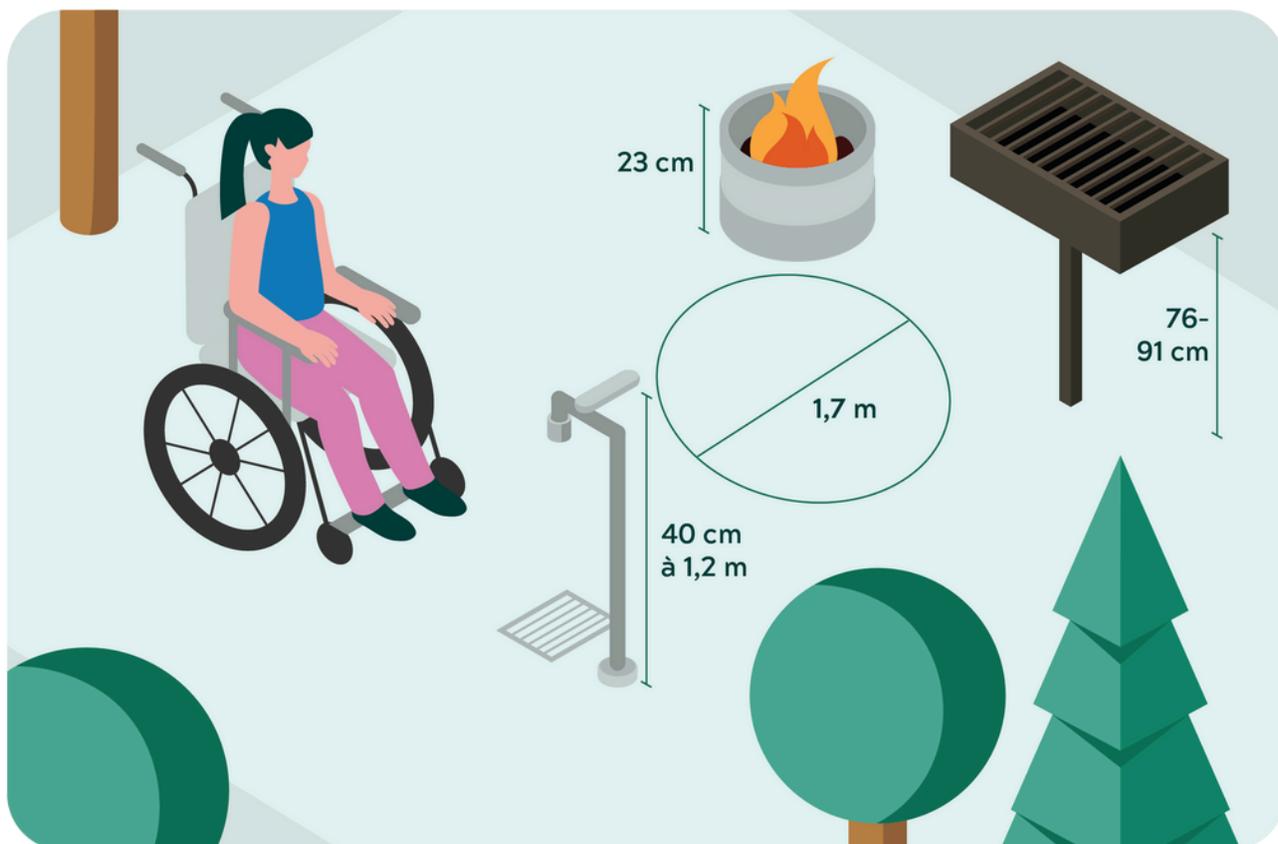


## Stationnements

Afin de faciliter le transport du matériel et des équipements du véhicule jusqu'à l'emplacement de camping, un stationnement doit être intégré à l'emplacement ou être adjacent à ce dernier.

## Services

Si l'électricité est disponible, une prise de courant située près de l'emplacement pourra servir à recharger des fauteuils roulants électriques. La hauteur de la prise doit permettre une utilisation en position assise, soit entre 40 cm et 1,2 m au-dessus du sol.



## Aménagement

La surface d'un emplacement accessible doit être ferme, uniforme, au niveau et offrir un bon drainage. Pour des conseils sur les matériaux de surface conformes, veuillez consulter la fiche sur l'aménagement de sentiers. L'espace nécessaire pour installer une tente mesure au moins 4 m sur 5 m. Cet espace peut être un peu relevé pour assurer un meilleur drainage. Cependant, il faut assurer que la pente soit de maximum 5 %. Autour de la tente, l'espace doit être d'une largeur minimale de 1,7 m, afin de permettre une aire de manœuvre pour les personnes se déplaçant en fauteuil roulant. Certaines zones de l'emplacement de camping doivent être ombragées pour permettre une protection au soleil.

L'espace nécessaire pour accueillir une roulotte ou un véhicule récréatif peut varier selon la taille du véhicule. Il est préférable de prévoir un espace entre 7 m et 20 m de longueur sur au moins 5 m à 7 m de largeur.

## Aménagement - suite

Pour les emplacements de camping temporaires, dont la surface n'est pas accessible, une stratégie d'ajustement consiste à utiliser des surfaces amovibles, comme celles utilisées sur les plages. Pour en savoir davantage sur les surfaces amovibles, consultez la fiche « [Aménagement général, plage et baignade](#) ».

## Communications et réservations

En ce qui concerne les communications, il est idéal de toujours mentionner les dimensions des sites, autant lorsque la réservation se fait en ligne que par téléphone. Il est aussi important de communiquer toute information pertinente concernant l'accessibilité de l'emplacement de camping.

Pour plus d'informations sur la communication et diffusion, voir la fiche « [Communication et promotion](#) ».

## Les services connexes

Il est recommandé que les toilettes et les douches se trouvent à moins de 60 m des emplacements de camping accessibles et les points d'eau, à moins de 30 m. Les autres zones de service du terrain de camping (dépanneur, terrain de jeu, plage, etc.) se trouveront aussi idéalement à moins de 60 m de l'emplacement de camping accessible, ou seront munies de places de stationnement réservées pour y accéder.

Le parcours depuis les emplacements de camping accessibles jusqu'aux installations et activités doit être sans obstacle. Ce parcours doit avoir un revêtement dur, uniforme et résistant, une largeur de corridor de minimum 1 m (et 1,7 m si le corridor est achalandé) et une pente de maximum 5 %.

Pour plus d'informations sur l'accessibilité du mobilier urbain et des toilettes publiques, consultez les fiches « [Parcours sans obstacles](#) » et « [Mobilier](#) ».



Crédit photo: BivouaQ



Crédit photo: BivouaQ

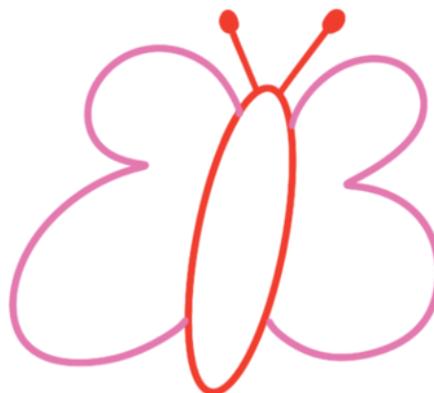
## Pratique inclusive

- Un bon réseau Internet permet de faciliter la communication pour toutes les personnes ayant besoin d'outils technologiques pour s'exprimer ou faciliter la compréhension.
- Adopter un système d'avertissements aux campeurs et campeuses lorsqu'il y a des alertes météorologiques spéciales ou liées à la sécurité.
- Afficher des pictogrammes à l'accueil et au parc pour faciliter la communication.
- Faciliter l'accès aux chiens d'assistance.
- Lorsque des équipements sont munis de fermetures éclair, l'ajout d'une lanière ou corde permet une meilleure préhension (par exemple, pour refermer une tente).
- Consultez 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 du camping. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

L'offre pour l'hébergement en camping peut être très variée. Pour les gestionnaires de terrain de camping, l'offre de camping plus traditionnelle demande de s'assurer que l'emplacement soit conforme aux dimensions mentionnées précédemment et bien entretenu. Néanmoins, il est intéressant de visualiser ce type de matériel afin de bien comprendre les besoins qui en découlent. Pour les prêts-à-camper et les chalets, il faut s'assurer de l'accessibilité des infrastructures, de l'entretien de celles-ci et de la diffusion adéquate de l'offre.



## Les équipements de camping

### Les tentes

La majorité des tentes standards peuvent être utilisées par les personnes pour qui les obstacles au sol peuvent être un inconvénient. Il suffit généralement d'épingler le rebord de la toile au sol pour faciliter l'accès à la tente. Il est recommandé de choisir un plus grand modèle de tente qu'indiqué afin d'avoir suffisamment d'espace pour circuler. Les tentes de style « pop-up » sont aussi excellentes pour favoriser l'autonomie puisqu'elles sont faciles à monter.



Crédit photo: BivouaQ



Crédit photo: BivouaQ

### Les lits et matelas

Pour plus de confort au niveau du transfert vers le lit, une bonne solution consiste à se procurer une base pliable pour matelas gonflable, communément appelé lit de camp. Cela évite de devoir effectuer un transfert vers le sol.

### Les équipements sanitaires

Lors d'un séjour en camping dans un environnement naturel, il est important de planifier des installations pour aller au petit coin. Pour ce faire, il est possible de combiner une chaise d'aisance et une tente de toilettes portative spacieuse. Cette combinaison permet une intimité tout en étant portative et pratique.

## Les véhicules récréatifs

Il existe des véhicules récréatifs adaptés. Tous les modèles ont une plateforme élévatrice en commun, tout comme des aménagements spécialisés à l'intérieur, par exemple, davantage d'espace au centre des pièces et des barres d'appui dans la salle de bain. Idéalement, il comporte aussi un siège particulier à l'avant pour faciliter le transfert et de l'espace sous les éviers et comptoirs. Quelques entreprises québécoises offrent l'adaptation de véhicules standard.

## Les prêts-à-camper et chalets

De nombreux parcs et campings ont adapté quelques-unes de leurs installations ou ont construit de nouveaux hébergements adaptés dans les dernières années.

### Entrée

L'allée menant à l'entrée comprend le parcours depuis le stationnement ou le débarcadère. Le revêtement de ce parcours doit être stable, uniforme et dur. Par exemple, de l'asphalte ou de la poussière de roche compacte. Il est important d'assurer un bon entretien du revêtement pour éviter les irrégularités comme des fissures ou des trous. La pente de l'allée menant à l'entrée doit être d'un maximum de 5 %. Si elle doit être de plus de 5 %, on doit l'aménager comme une rampe d'accès comprenant, entre autres, des mains courantes, des bordures chasse-roues et une pente d'un maximum de 8 %. La largeur du corridor de circulation de l'allée menant à l'entrée doit être d'un minimum de 1 m, pour permettre aux personnes de circuler aisément. Pour les corridors de circulation achalandés, il faut prévoir une largeur d'un minimum de 1,7 m pour permettre une circulation dans les deux sens. Dans les corridors plus longs, il faut prévoir des aires de manœuvres d'un minimum de 1,7 m x 1,7 m, à chaque 30 m, pour permettre aux personnes en fauteuils roulants d'effectuer un demi-tour.

Concernant l'entrée du prêt-à-camper ou du chalet, il est fortement recommandé qu'elle soit de plain-pied. Dans le cas que le prêt-à-camper ou le chalet est surélevé, il faut prévoir une rampe d'accès conforme. Les marches doivent avoir une bande de couleur contrastante et antidérapante pour éviter les trébuchements et elles doivent être pleines, c'est-à-dire, non ajourées.

## Entrée - suite

La porte d'entrée doit offrir une largeur libre d'un minimum de 85 cm. La poignée de porte doit être facile d'utilisation, donc il faut prioriser une poignée à levier ou à anse. Le verrouillage de la porte doit aussi être facile d'utilisation, c'est-à-dire, utilisable à l'aide d'un poing fermé et d'une force minimale. Les serrures à clés demandent une motricité fine, ce qui est difficile d'utilisation. Une serrure à carte magnétique, par exemple, est facile d'utilisation. Le seuil de porte peut être un grand obstacle à l'entrée du bâtiment. Il faut s'assurer que le seuil soit d'au plus de 1,3 cm de hauteur et biseauté sur toute sa largeur.

Pour plus de détails concernant les entrées accessibles, voir la « [fiche technique Entrée accessible](#) » de Kéroul.

## Intérieur

Les commandes telles que les thermostats, interrupteurs de lumière et prises de courant doivent être faciles d'utilisation (utilisables à l'aide d'un poing fermé et d'une force minimale) et être situées à une hauteur entre 40 cm et 1,2 m au-dessus du sol. Il faut s'assurer d'offrir une aire dégagée de tout obstacle devant les commandes. Il est fortement recommandé de placer la commande de luminaires à un endroit où une personne peut l'activer depuis le lit.

La hauteur du lit est un enjeu important pour les personnes ayant une mobilité réduite. Le dessus du matelas doit être situé à une hauteur entre 45 cm et 50 cm au-dessus du sol. Il faut aussi prévoir un dégagement d'un minimum de 15 cm sous la base de lit sur toute sa longueur, pour permettre de glisser le pied d'un lève-personne sous le lit.

Il est important de prévoir des aires de manœuvre à l'intérieur de l'hébergement. Si le prêt-à-camper ou le chalet comprend un seul lit, il faut assurer un dégagement d'un minimum de 92 cm de chaque côté du lit ou une aire de manœuvre d'un minimum de 1,7 m sur un côté du lit. S'il y a deux lits, il faut assurer un dégagement d'au moins 1,7 m entre les deux lits, et un dégagement d'au moins 92 cm de l'autre côté des lits. Pour permettre un accès facile aux installations à l'intérieur de l'hébergement, il faut prévoir une aire dégagée et libre d'obstacles devant chacune d'entre elles.

Pour plus de détails concernant l'hébergement accessible, voir la « [fiche technique Hébergement](#) » de Kéroul.

## 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.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Eureka Solutions</a> (Québec)	Entreprise spécialisée dans l'adaptation de véhicules. Le service est offert pour les VR.
<a href="#">Maison André Viger</a> (Québec)	Chaises d'aisance
<a href="#">Medicus</a> (Québec)	Chaises d'aisance
<a href="#">TVR Technologies Inc.</a> (Lanaudière)	Entreprise spécialisée dans l'adaptation de véhicules. Le service est offert pour les VR.
<a href="#">VR Saint-Cyr</a> (Québec)	Fournisseur Winnebago (Le modèle « Roam » est accessible).

Les lits de camp et tentes sont disponibles dans les magasins d'articles de plein air qui ont une section pour le camping.

## Possibilités de pratique au Québec

- Parc National D'Aiguebelle, Abitibi-Témiscamingue
- Réserve Faunique de Portneuf, Capitale-Nationale
- Réserve Faunique des Laurentides, Capitale-Nationale
- Parc National de Frontenac, Chaudière-Appalaches
- Camping Aventure Mégantic, Estrie
- Camping du Parc national du Mont-Mégantic, Estrie
- Camping du Lac Chat du Parc National du Mont-Tremblant, Estrie
- Camping Annie, Gaspésie Îles-de-la-Madeleine
- Camping Parc de Gros-Cap, Gaspésie Iles-de-la-Madeleine
- Camping Belle-Vie, Lanaudière
- Chalets Lanaudière, Lanaudière
- Camping du Parc national d'Oka, Laurentides
- Camping Kea Otamac, Mauricie
- Camping du parc, Mauricie
- Pourvoirie du Lac-à-l'Eau-Claire, Mauricie
- Pourvoirie du Lac Blanc, Mauricie
- Camping du lac Philippe au Parc de la Gatineau, Outaouais
- Chalets Baie Cascouia, Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Otis Nature, Saguenay Lac-St-Jean



## Pratique inspirante

### Chalets Lanaudière, Lanaudière

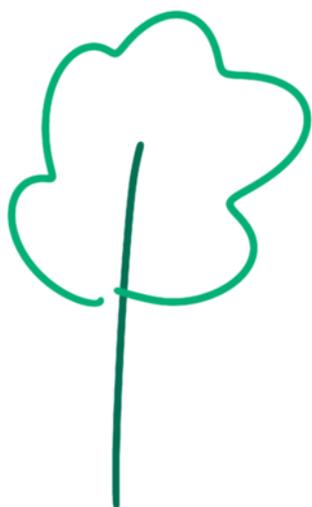
L'entreprise d'économie sociale et organisme à but non lucratif a remporté le Prix excellence tourisme 2024 dans la catégorie « Tourisme accessible ». L'organisation s'est récemment dotée de six hébergements universels. Ces chalets pouvant accueillir jusqu'à 4 ou 6 personnes sont entièrement équipés. Des équipements pour faciliter les transferts (lève-personne, ridelle et planche de transfert) seront disponibles sur demande et de nombreux équipements adaptés seront accessibles en prêt, gratuitement avec l'hébergement. Parmi ceux-ci, on compte un fauteuil de baignade Sofao, une Joëlette pour adultes et une pour enfants, une chaise Hippocampe, un kayak adapté et des stabilisateurs pour canots. De nombreux équipements pour les activités hivernales sont aussi disponibles. Le site a été réfléchi pour permettre un accès aux différentes activités, notamment avec des tapis de plage, quais adaptés, une rampe d'embarquement pour kayaks, un sentier de randonnée accessible et bien plus!



Crédit photo: Chalets Lanaudière



Crédit photo: Chalets Lanaudière



## Les tentes Huttopia au Parc Oka

Le Parc d'Oka propose deux tentes Huttopia adaptées et deux chalets Compact accessibles. Ces tentes « prêt-à-camper » permettent aux vacanciers et vacancières de bénéficier d'un aménagement adapté. Un bâtiment sanitaire accessible est disponible à proximité des tentes, tout comme d'autres aires de service (plage, sentiers, boutique, cafétéria). Pour les tentes et chalets qui ne sont pas conçus de façon accessible, il est toujours possible d'obtenir gratuitement une rampe d'accès amovible.

Un sentier polyvalent asphalté sillonne un boisé de pins en bordure du lac des Deux-Montagnes et donne accès à la plage. Ce sentier se prolonge sur environ 750 mètres et est accessible via la terrasse du Littoral.

Un fauteuil de plage Hippocampe et un Ski-Vel sont également mis à disposition de la clientèle. Grâce à l'exemplarité de sa démarche, le Parc Oka a reçu la Mention Kéroul en 2012.

## Espace de camping accessible au Camping la Clé des champs

À 20 minutes de Montréal, ce complexe VR propose 2 emplacements de camping réservés en priorité aux personnes en situation de handicap. Ces sites répondent aux normes Kéroul et sont très près d'un bloc sanitaire, du parc et de la piscine. De plus, la piscine est équipée d'un lève-personne.

## Camping Aventure Mégantic

Le Camping Aventure Mégantic a créé un prêt-à-camper accessible aux personnes à mobilité réduite. Celui-ci est disponible été comme hiver. Il est équipé des éléments essentiels pour cuisiner, d'une grande salle de douche et d'un poêle à bois. L'hébergement peut accueillir jusqu'à sept personnes.

## Ressources complémentaires

-  [Fiche technique illustrée - camping](#), Kéroul, 2022.
-  [Normes de conception sans obstacles](#), Régie du bâtiment du Québec, 2010.
-  [Le Plan d'action à l'égard des personnes handicapées 2022-2023 et bilan 2021-2022](#) de la Sépaq détaillant toutes les mesures d'accessibilité dans les parcs nationaux du Québec, à partir de la page 23, 2022.

## Articles

- ” [Chalets Lanaudières - Une nouvelle destination touristique plein air maintenant accessible à tous](#), Tourismexpress, 2024.
- ” [Article présentant trois campings accessibles au Québec. Le camping: \(de plus en plus\) accessible pour tous!](#), Sandra Aubé, Vifa Magazine, 2015.
- ” [6 Wheelchair Accessible Motorhomes & Travel Trailers](#), RV.com, 2022.

## Vidéos

- ▶ [Her Wheelchair Accessible Camper Van | Paralympian's Tiny Home on Wheels](#), 2024.
- ▶ [UMAISE - Accessible Camping Tips for People with Disabilities](#), 2020.
- ▶ [Handicap accessible camping ~ last day heading home](#), 2018.
- ▶ [Large Family Camping - Children with special needs](#), 2019.
- ▶ [Team USA Adaptive Athlete's Handicap Accessible Camper](#), 2022.
- ▶ [Handicap KOA Cabin Tour](#), 2018.
- ▶ [5 Camping Tips For Paraplegic Wheelchair Users](#), 2020.
- ▶ [BEST WHEELCHAIR ACCESSIBLE RV ON THE MARKET!!!!!!](#), 2023.
- ▶ [Disability, Camping & the Outdoors - Gimping Founder Ely Tee | The Pulse](#), 2024.
- ▶ [Camping As A Wheelchair User](#), 2024.

## Personnes ayant contribué

Rédaction - section aménagement et les prêts-à-camper et chalets: Catherine Meunier (Kéroul).

Bonification: Florence Samson (Camping Québec), Mathieu Néron Turpin (BivouaQ), Isabelle Labrecque (Fédération québécoise de camping et caravaning) et Catherine Meunier (Kéroul).



# Randonnée

L'aménagement des sentiers est primordial pour faciliter l'accès au plein air. Lorsque cette question est réglée, on peut alors profiter des activités qu'il est possible d'y pratiquer. La randonnée peut se pratiquer à pied, mais aussi en fauteuil roulant, ou encore à bord d'un équipement spécialisé. Les gens peuvent pratiquer cette activité différemment selon leurs intérêts et besoins: variation de niveaux d'intensités, différents objectifs (contemplation, social, activité physique, accomplissement, passe-temps, etc.), temps disponible... Il est important de considérer tous ces éléments et offrir des possibilités pour tous et toutes.

En nature, on peut aussi opter pour la course à pied et l'observation de la faune et la flore. C'est également une belle opportunité de pratiquer l'ornithologie.

## Formation

L'organisme Rando Québec offre des formations pour les personnes pratiquantes et encadrantes de randonnée. Les formations pour les personnes pratiquantes servent à l'initiation et au développement de connaissances relatives à la randonnée. Les formations pour les personnes encadrantes ont comme objectif de former les responsables de groupes dans l'encadrement et la sécurité de groupe en sentier. 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.

## Formation - suite

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.

## 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.



Crédit photo : Zéro Limit



Crédit photo : Bivouaq

## 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](#) ».

## 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.



Crédit photo : Bivouaq



Crédit photo : Bivouaq

## 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.

### Équipements adaptés

Rappel: Il est important de partager sur le site Web de l'établissement tous les équipements adaptés fournis afin de transmettre l'information aux usagers. Voir plus de détails dans la fiche « [Communication et promotion](#) ».

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.

Il est nécessaire d'avoir l'aide d'un minimum de trois personnes accompagnatrices. La personne qui se situe à l'arrière de la Joëlette assure le contrôle de l'équilibre et de la vitesse grâce au frein situé sur l'une des poignées, tandis que la personne à l'avant, guide l'équipe et tracte la Joëlette. Une troisième personne devrait être présente pour aider à la traction à l'aide d'une corde, pour regarder et discuter avec la personne participante ou encore pour offrir la possibilité d'échanger les rôles dans l'équipe. De plus, les personnes accompagnatrices sur les côtés, permettent d'assurer un soutien supplémentaire en cas de montée abrupte, d'escaliers, etc. Des sacoches peuvent aussi être ajoutées sur les côtés afin de permettre le transport de bagages.



Crédit photo : Zéro Limit



Crédit photo : Zéro Limit

Lors de pauses ou à l'embarquement / au débarquement, le fauteuil se détache de la roue pour se poser au sol. Aussi, les appuis-bras sur le fauteuil sont amovibles. Cela facilite donc le transfert. De plus, des sangles peuvent être ajoutées pour stabiliser le tronc. Finalement, l'appareil se démonte et se range dans une poche pour faciliter le transport.

Plusieurs modèles sont disponibles: Joëlette Kid, eMotion ou la Joëlette Finisher.

## Les fauteuils de type chariot-poussette

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. Ils sont généralement personnalisables et peuvent s'adapter aux activités pratiquées. Les fauteuils sont conçus pour être utilisés sur des surfaces compactes et non glissantes, par exemple, des pistes cyclables (à éviter: glace, neige, sable ou terrains accidentés). Ils ont un système de direction qui facilite le travail de la personne conductrice. Ils sont aussi équipés de freins à disque.

Ces équipements se plient pour entrer dans une voiture de type berline, VUS ou minifourgonnette. Ils sont généralement appréciés pour la course à pied, les triathlons et randonnées. Chaque modèle a ses spécificités. Par exemple, le XRover peut être modifié en traineau de ski de fond, et le Kartus a un système de direction unique.



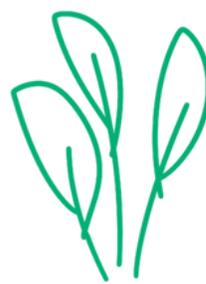
Crédit photo: AQLPH



Crédit photo: Zéro Limit



Crédit photo: Trackz



## Fauteuil roulant tout-terrain

Le fauteuil HPplus est un fauteuil tout-terrain qui facilite les déplacements en terrain accidenté. Son plus grand atout est la présence de rails sur les roues qui permettent de se déplacer de façon autonome. De plus, les pneus plus larges que les pneus standards sont munis de crampons afin de bien adhérer au sol. Lors de la commande, les composantes du fauteuil peuvent être sélectionnées, par exemple: une suspension, plusieurs choix de roue à l'avant, une barre d'aide à la poussée pour une personne accompagnatrice, plusieurs types de roues à assistance électrique, etc. Il existe aussi un modèle pour enfants et un modèle avec deux roues à l'avant pour créer plus d'espaces pour faciliter les transferts.



Crédit photo : Trackz



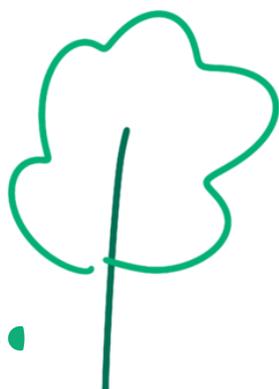
Crédit photo : Trackz

## Accessoires - La roue avant supplémentaire

Ce type d'équipement est un accessoire à ajouter sur l'appui-pied d'un fauteuil roulant régulier. C'est une roue qui sert à faciliter les déplacements lors de sorties sur un sol non pavé. 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. Lorsqu'elle n'est pas utilisée, la roue se range à l'arrière du fauteuil. Il existe plusieurs modèles.



Crédit photo : Zéro Limit



## L'Hippocampe

L'Hippocampe est un fauteuil roulant ayant la capacité de rouler sur plusieurs types de sols. On peut l'utiliser pour la plage, pour aller à l'eau (attention, l'équipement ne flotte pas, il n'est pas conçu pour la baignade) et dans les sentiers pédestres. Différentes adaptations peuvent être faites selon les besoins des personnes participantes ou encore de l'activité: l'appui-tête, le dossier et les accoudoirs sont réglables, et un harnais mixte, une ceinture ventrale ainsi que des filets de protection peuvent être ajoutés.



Crédit photo: AQLPH

Les accessoires sous l'assise peuvent être changés:

- Grosses roues blanches pour circuler sur la plage ou la neige
- Skis pour faciliter la promenade l'hiver
- Roues doubles pour faciliter l'autonomie en déplacements sur terrains plats

Cet équipement peut être intéressant pour des balades sur terrain plat. Attention, celui-ci ne comporte pas de dispositif de freinage.

## 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



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.

## Assistance motorisée

Le marché de l'assistance électrique se développe à une vitesse fulgurante, ce qui fait qu'une grande diversité d'options voit le jour. 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. Ils peuvent grandement améliorer l'expérience des gens en contexte de randonnée ou promenade, puisqu'ils permettent d'économiser de l'énergie et donc possiblement aller plus loin, plus longtemps.



Crédit photo : Trackz



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.

L'accessoire pour la randonnée se nomme le Evo-Cross. Il s'agit d'une plateforme à trois roues.

## 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.

## Accessoires de repos

Un simple matelas de sol ou encore une petite chaise pliante peuvent faire une grande différence lorsqu'il s'agit de se reposer. 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 (pratique, car il est léger et compact) ou une chaise pliante (plusieurs modèles disponibles, soutien pour le dos grandement apprécié).

## 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

L'ornithologie est une pratique qui s'adapte facilement aux habiletés et désirs de chacun, en plus de requérir peu de matériel. En ce qui a trait au matériel, il est davantage de la responsabilité de la personne participante. Celle-ci peut essayer plusieurs modèles de jumelles afin de trouver celui qui conviendra davantage à ses besoins. En effet, le poids et la facilité d'obtention d'une image claire varient d'un modèle à un autre. Autrement, 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.

## L'observation d'oiseaux - suite

- Choisir des sites accessibles: opter pour des zones d'observation facilement accessibles ou équipées de chemins facilement praticables. De nombreux parcs naturels et réserves ornithologiques offrent des installations adaptées.
- Utiliser du matériel adapté: pour une observation confortable, investir dans des jumelles légères et faciles à manipuler favorise une belle expérience. Certaines entreprises proposent également des adaptateurs pour fixer les jumelles sur des supports.
- Être patient et attentif: l'ornithologie demande de la patience et de l'observation attentive. Prendre le temps de s'installer permet de confortablement observer les oiseaux dans leur environnement naturel. Utiliser les autres sens, comme l'ouïe, pour repérer les chants et les cris d'oiseaux.
- Apprendre à reconnaître les espèces: se familiariser avec les espèces d'oiseaux présentes dans votre région. Utiliser des guides d'identification ou des applications mobiles (p. ex. Merlin Bird ID) pour aider à identifier les oiseaux observés. Commencer par les espèces les plus courantes et élargir progressivement ses connaissances.
- Respecter la nature: lors des sorties d'observation, veiller à respecter la faune et la flore environnantes. Il faut éviter de perturber les oiseaux et leur habitat naturel en restant discret et en gardant une distance de sécurité. Rapporter les déchets et laisser l'environnement tel que trouvé.
- Partager ses observations: contribuer à la recherche et à la conservation de la nature en partageant les observations via des programmes de science participative (p. ex. eBird, iNaturalist). En participant à ces initiatives, les gens peuvent non seulement enrichir leurs connaissances, mais aussi jouer un rôle actif dans la préservation de la nature.

Plus d'informations sur l'équipement adapté pour l'ornithologie se trouvent sur le site de [Birdability](#).

## Fournisseurs

Voici une liste non exhaustive de fournisseurs d'équipements adaptés. 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.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Aquam</a> (Québec)	Hippocampe.
<a href="#">Evo Concept</a> (Québec)	Luge multisport avec accessoire pour la randonnée (Evo-Cross).
<a href="#">Go Rampe</a> (Québec)	Rampes sur mesure, rampes portatives, plate-formes élévatrices, Hippocampe.
<a href="#">Kartus</a> (Québec)	Fauteuil Kartus.
<a href="#">Maison André Viger</a> (Québec)	Hippocampe, FreeWheel, autres fauteuils roulants, déambulateurs.



## Fournisseurs - suite

Entreprise	Type de matériel
<u>Trackz</u> (Québec)	Fauteuil roulant tout terrain Trackz HPplus et plusieurs autres modèles, véhicules tout-terrain électriques, fauteuil de type chariot/poussette, accessoires motorisés et non motorisés pour fauteuils.
<u>Zéro Limit</u> (Québec)	FreeWheel, Track Wheel, plusieurs modèles de Joëlettes, fauteuil GRIT, et plusieurs autres équipements adaptés.
<u>Action Trackchair</u> (États-Unis)	Fauteuils motorisés tout-terrain.
<u>Big Sky Imagination</u> (États-Unis)	Support à jumelles.
<u>Handicap Accès</u> (France)	Hippocampe.
<u>JustWalkers</u> (États-Unis)	Déambulateurs tout-terrain Comodita.
<u>Mobi-mat</u> (France / États-Unis)	Hippocampe.
<u>Trionic</u> (Canada)	Déambulateur tout-terrain Véloped et Walker.
<u>XLent Care Products Inc.</u> (États-Unis)	Déambulateurs tout terrain Volaris.

## Possibilités de pratique au Québec

- Parc de la Pointe-aux-Lièvres, Capitale-Nationale
- Club de marche de la Côte-de-Beaupré, Capitale-Nationale
- Réserve nationale de faune du Cap-Tourment, Capitale-Nationale
- Réserve naturelle du Marais Léon -Provancher, Capitale-Nationale
- Base de plein air Le Saisonnier, Capitale-Nationale
- Base de plein air Sainte-Foy, Capitale-Nationale
- Domaine Maizeret, Capitale-Nationale
- Station Touristique Duchesnay, Capitale-Nationale
- Marais du Nord, Capitale-Nationale
- Parc familial des Berges, Capitale-Nationale
- Centre de plein air Dansereau, Capitale-Nationale
- Parc naturel régional de Portneuf, Capitale-Nationale
- Centre vacances Lac-Simon, Capitale-Nationale
- Parc régional de la rivière Gentilly, Centre-du-Québec
- Parc National Frontenac, Chaudière-Appalaches
- Parc du Massif du Sud, Chaudière-Appalaches
- Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine, Chaudière-Appalaches
- Parc du Mont-Tremblant, Estrie
- Parc Forillon, Gaspésie
- Parc de la Pointe-Taylor, Gaspésie
- Chalets Lanaudière, Lanaudière
- Parc du Grand-Coteau, Lanaudière
- Sentier des Cîmes, Laurentides
- Parc Les Forestiers, Montérégie
- Parc National des Île-de-Boucherville, Montérégie
- Parc National du Mont-Saint-Bruno, Montérégie
- Parc nature Les Forestiers, Montérégie
- Corporation de plein air de la Lièvre, Outaouais
- La Forêt Boucher, Outaouais

# Pratique inspirante



## BivouaQ, Province de Québec

La coopérative de solidarité BivouaQ offre des journées, de courtes excursions, de longues expéditions et des voyages de randonnée, offerts à tous les niveaux de pratiquants, allant du niveau débutant jusqu'au niveau avancé. Des participants avec et sans handicap participent aux sorties et partent ensemble à l'aventure.

L'organisme utilise principalement la Joëlette (section équipement) ainsi que plusieurs autres adaptations sur-mesure et personnalisées en fonction de certaines typologies de limitations et incapacités. Les sorties accessibles proposées sont encadrées par des guides de randonnée pédestre professionnels et certifiés, permettant de s'aventurer sur tout type de terrain et de sentier et ce, partout au Québec ainsi qu'à l'étranger.

Les sorties proposées sont également planifiées et modifiées en fonction des besoins, intérêts et adaptations requises par les participants et participantes, de manière à assurer la réussite et le bon déroulement des activités pour tous et toutes.



Crédit photo : BivouaQ



Crédit photo : BivouaQ

## Parc régional de la rivière Gentilly, Centre-du-Québec

Le Parc régional de la Rivière Gentilly offre un sentier sans obstacle et sans pente de 1.3km ainsi que deux chalets, le Prospecteur et le Défricheur, qui sont maintenant accessibles. De plus, trois appareils adaptés sont disponibles en location: le fauteuil tout-terrain de TrackZ, la Joëlette et l'Hippocampe.

## Courses partagées, Province de Québec

Les clubs de course à pied des courses partagées ont d'abord vu le jour à Sherbrooke. Depuis, des nouveaux clubs ont été créés à Québec, à Gatineau, à St-Jean-sur-Richelieu, au Centre-du-Québec, à Montréal ainsi qu'à Lévis. Les groupes se réunissent généralement une fois par semaine pour parcourir des boucles de quelques répétitions. Les personnes participantes sont invitées à répéter le circuit si elles le désirent. L'équipement utilisé est le Kartus. Les équipes sont constituées d'une personne coureuse qui pousse le fauteuil et d'une personne co-coureuse, qui encourage!

## Le parc des deux rivières, Estrie

Ce parc situé en Estrie propose 5,14 km de sentiers pédestres, dont un principal de 4,4 km (aller-retour) qui a un faible dénivelé. Ouvert à l'année, le parc propose quelques activités, dont l'ornithologie. Il est possible d'observer des centaines d'espèces d'oiseaux, même depuis le sentier principal.



## Le parc national Eifel, Allemagne

Ce parc national a une page dédiée à l'accessibilité sur son site Internet, dont lui-même dispose de composantes inclusives. Le bâtiment d'accueil principal et central ainsi que les cinq bâtiments aux entrées sont accessibles aux personnes ayant des handicaps physiques et/ou intellectuels. Des sentiers et points d'observation d'animaux ont aussi été conçus de façon à être accessibles et inclusifs. De plus, les employés (guides, personnel d'accueil, personnel d'entretien, etc.) du parc participent souvent à des formations sur l'inclusion.

## Le sentier des sens, Suisse

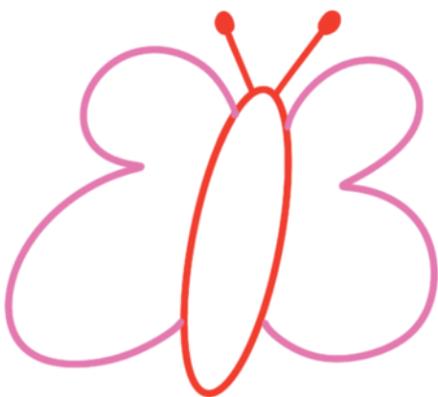
Ce sentier de 5,3 km dans les montagnes de la Suisse propose une expérience ludique et éducative. L'activité, guidée par des panneaux d'information avec relief et traduction en braille, invite à découvrir la nature avec ses cinq sens: toucher, sentir, goûter, écouter et regarder. Le sentier est accessible aux personnes à mobilité réduite et pour les poussettes.

## Ressources complémentaires

- 🔗 Le document [Guider en courant](#) de l'Association sportive des aveugles du Québec, 2013.
- 🔗 [Manuel d'utilisation de la Joëlette](#) explique bien les rôles autour de la manipulation sécuritaire de l'équipement.
- 🔗 [Qu'est-ce que la Joëlette ?](#) Une série d'articles sur la Joëlette et son fonctionnement par Handi Cap Évasion.
- 🔗 [Liste des parcs nationaux](#) qui offrent de l'équipement adapté à la SÉPAQ.
- 🔗 Le site de [Birdability](#) déborde d'informations intéressantes par rapport à l'ornithologie inclusive.
- 🔗 La plateforme [eBird Québec](#) offre des outils (cartes, histogrammes de présences, alertes, etc.) qui vous permettront de savoir où aller et quand y aller pour observer les oiseaux.
- 🔗 [Le Plan d'action à l'égard des personnes handicapées 2022-2023 et bilan 2021-2022](#) de la Sépaq détaillant toutes les mesures d'accessibilité dans les parcs nationaux du Québec, à partir de la page 23., 2022.

## Articles

- ” [La randonnée pour les personnes à mobilité réduite](#), Rando Québec, 2021
- ” [Affronter les sentiers en Joëlette](#), La Presse, 2023.
- ” [Plein air pour tous: quand l'inclusivité s'invite dans les sentiers!](#), Cent degrés, 2021.
- ” [Plus qu'un simple coureur, le guide pour aveugle](#), Alex Tourille, Fédération québécoise d'athlétisme, 2016.
- ” [Courir avec un handicap visuel grâce à un guide](#), Radio-Canada, 2017.
- ” [Courir avec un aveugle](#), Geneviève Lefebvre, Châtelaine, 2015.
- ” [5 parcs nationaux accessibles au Québec](#), Le Québec pour tous, Kéroul, 2024.

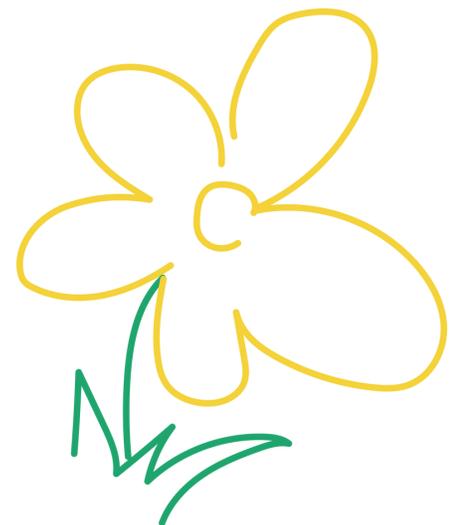
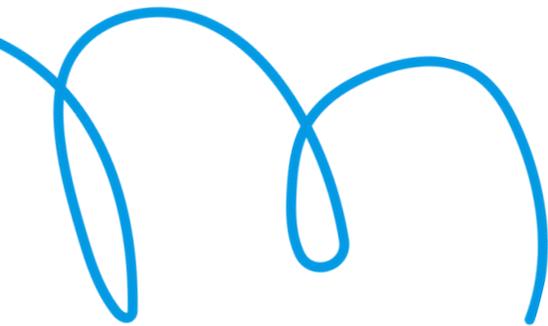


## Vidéos

- ▶ [Tous pour un! Le teaser!](#), 2023.
- ▶ [L'acropole des inclusifs \(version courte\)](#), 2022.
- ▶ [BivouaQ : des sorties en plein air pour les personnes en situation de handicap |](#)
- ▶ [Reportage terrain](#), 2022.
- ▶ [Best Practices for Implementing an Adaptive Hiking Program](#), 2020.
- ▶ [Beyond, Every Day: Adaptive Hiking](#), 2017.
- ▶ [CAF NorCal Adaptive Hiking Clinic](#), 2023.
- ▶ [Course partagée - Victorieux à deux](#), Ami+, 2024.
- ▶ [Course en fauteuil - Victorieux à deux](#), Ami+, 2024.
- ▶ [Randonnée - Victorieux à deux](#), Ami+, 2024

## Personnes ayant contribué

Bonification: Jean-Sébastien Guénette (Québec Oiseaux), Gaétan Lord (Club des ornithologues de Québec), Mathieu Néron-Turpin (BivouaQ), Éric Sévellec (Réseau autonomie santé) et Catherine Meunier (Kéroul)  
Révision: Philippe Coutu-Hénault (RandoQc)



 **Kéroul**

Le contenu de cette fiche est basé sur la version du guide « Le plein air pour tous : pratiques inspirantes et matériel adapté » produit par Kéroul en collaboration avec l'AQLPH en 2018.

# Escalade



L'escalade adaptée est un excellent sport pour découvrir les forces de son corps, tout en repoussant ses limites. Pratiquée à l'intérieur comme à l'extérieur, cette activité permet de profiter de lieux uniques et de connexions humaines fortes puisqu'elle est toujours réalisée en équipe.

Peu importe le niveau d'effort et d'adrénaline désiré, l'accompagnement doit être personnalisé afin de fournir une expérience optimale.

## Formation

Un manuel de formation a été développé par l'organisme Accès-Grimpe. Celui-ci vise à former des personnes monitrices et accompagnatrices capables de dispenser une activité physique adaptée aux personnes ayant une limitation fonctionnelle. Elle donne également des outils aux gyms et aux différents sites qui désireraient mieux accueillir les grimpeurs et grimpeuses ayant une limitation fonctionnelle. Ce guide, rédigé grâce au soutien financier de la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME), fait le pont entre le monde du handicap et celui de l'escalade.



Crédit photo : Lauren Mountain, Accès-Grimpe

## Formation - suite

De plus, pour encadrer un groupe en contexte d'escalade, il faut suivre une formation « d'animateur » ou « moniteur » pour « structure artificielle d'escalade SAE » ou « rocher » telle qu'elles sont dispensées par la FQME. Ensuite, il est recommandé de suivre la formation spécifique d'Accès Grimpe qui permet aux personnes monitrices et animatrices nouvellement formées d'accueillir une clientèle en situation de handicap, de connaître les adaptations spécifiques pour différents types de limitations et l'utilisation d'équipement spécialisé. En plus de l'aspect technique, les personnes formées en para-escalade développent une sensibilité et une écoute particulières ainsi qu'une flexibilité pour s'adapter aux différents profils de personnes participantes et proposer les environnements les plus adaptés.



Crédit photo : Lauren Mountain, Accès-Grimpe



Crédit photo : Lauren Mountain, Accès-Grimpe

Comme pratiquant ou pratiquante désirant être autonome, il faut acquérir une compétence technique de base en participant à des cours d'initiation puis en suivant des cours en autonomie en moulinette offerts dans une salle ou par une école d'escalade certifiée par la FQME. Ce cours minimal permettra d'acquérir les principes de sécurité pour l'escalade en moulinette (noeud en 8, technique d'assurage, matériel de base, communication, etc). Pour les personnes qui maîtrisent déjà les techniques, il faut passer une accréditation dans chaque gym pour grimper en moulinette de façon autonome.

Ensuite, il est important de s'entraîner régulièrement pour ne pas perdre sa technique. La pratique régulière avec d'autres personnes permet d'intégrer une véritable communauté qui permet d'échanger et de progresser.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Toujours vérifier que les équipements répondent aux normes, et soient en bon état, appropriés, et bien installés.
- Pour les groupes, toujours s'assurer d'avoir assez de personnes accompagnatrices. Si possible, intégrer des personnes spécialisées ou professionnelles de la santé à l'équipe d'encadrement.
- L'initiation des personnes participantes à ce loisir peut être faite dans un site intérieur lors des premières fois afin de bénéficier d'un environnement contrôlé et pour trouver le meilleur niveau de difficulté/ d'encadrement pour la personne.
- Anticiper, avant la séance, les risques inhérents au type de handicap. Par exemple, les auto-assureurs et le bloc sont déconseillés pour les personnes en fauteuil roulant qui auront du mal à se réceptionner lors de leur descente.
- L'encadrement par un organisme tel qu'Accès Grimpe permet une première approche de la discipline en prenant en compte tous les facteurs d'inclusivité, d'expérience optimale, de confort, de communication, d'équipements spécialisés et de sécurité.
- Demander le port du casque lors d'activités extérieures (rocher ou glace)
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

Pour pratiquer l'escalade intérieure, le bâtiment (entrée, accueil, vestiaires, toilettes, salle de grimpe, etc.) doit être accessible. Voir les fiches « Parcours sans obstacles » et « Signalétique ».

Pour l'escalade extérieure, le stationnement et l'accès à la paroi doivent également être accessibles. Voir les fiches « Parcours sans obstacle » et « Aménagement général et sentiers ».

Pour la pratique à l'extérieur, si le site n'est pas accessible, il est possible de faire des partenariats avec des groupes spécialisés en randonnée accessible pour faire de déplacement sur les chemins accidentés jusqu'à la paroi. Voir la fiche « Randonnée » pour plus d'informations.



## Pratique inclusive

- Les personnes encadrantes doivent démontrer les qualités humaines comme la patience et la bienveillance, l'écoute et la flexibilité.
- Les sites intérieurs permettent d'offrir une luminosité constante et égale, ainsi qu'un fort contraste entre le mur et les différentes prises, facilitant ainsi leur localisation.
- À l'intérieur comme à l'extérieur, il est possible de guider la personne participante (pour repérer ou même se placer).
- Porter une attention particulière aux plaies éventuelles lorsque l'on enfile le baudrier.
- Développer une méthode de communication entre la personne qui grimpe et l'assureur ou assureuse. En contexte de groupe, s'assurer que toutes les personnes participantes maîtrisent cette méthode.
- L'organisation de séances mixtes avec tous les types de grimpeurs permettent un moment d'échange et de défaire les préjugés. Ça encourage également l'entraide et le soutien des personnes participantes.
- Favoriser les équipes multidisciplinaires: inclure les intervenants, éducateurs spécialisés et éducatrices spécialisées, ergothérapeutes, kinésologues, etc.
- Garder en tête de viser le plein potentiel des grimpeurs et grimpeuses, peu importe les capacités.
- 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 l'escalade. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

Avec les nombreux types de cordes, d'élastiques, de poulies et de harnais disponibles sur le marché, il est possible de trouver une combinaison qui procure sécurité, confort et plaisir.

### Baudrier

Il existe certains types de harnais adaptés qui facilitent et améliorent l'expérience, en offrant notamment un plus grand soutien au niveau du dos. Il est aussi optimal d'avoir un harnais aux courroies plus larges et rembourrées sous le fessier afin d'assurer un plus grand confort.

## Baudrier à courroies larges

Les larges courroies rembourrées au niveau des cuisses distribuent le poids et améliorent le confort. Une ceinture plus large améliore la stabilité au niveau de la taille et offre un plus grand confort notamment pour les longues sessions.

## Harnais pour le haut du corps

Ce type de harnais doit obligatoirement être utilisé en complément du harnais qui se place au niveau du bassin: il n'est donc jamais utilisé seul. Il sert à stabiliser le haut du corps et offrir un soutien supplémentaire.

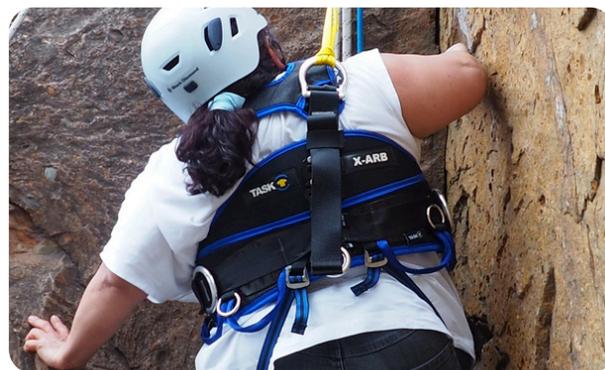
Il convient à toutes personnes dont le poids est plus élevé au niveau du haut du corps qu'au bas du corps.

## Harnais complet

Ce harnais, utilisé en général par les personnes professionnelles des travaux sur cordes, permet un soutien optimal pour les personnes ayant besoin de plus de soutien au niveau abdominal ou encore qui nécessitent une stabilité accrue. Ces harnais sont souvent bien renforcés au niveau des jambes et du dos pour permettre un maintien confortable dans une même position.



Crédit photo : Alex Ortiz, Accès-Grimpe



Crédit photo : Lauren Mountain, Accès-Grimpe

## Harnais de type chaise

Ce type de harnais sert pour les personnes qui préfèrent être en position assise, ou toute personne ayant besoin de plus de support. Celui-ci comprend un harnais à la taille ainsi qu'une chaise. La corde doit toujours être attachée au point d'encordement du harnais au niveau des hanches pour garantir la sécurité de la personne et sa sécurité. Selon les modèles, cet équipement peut être composé d'un siège rigide, d'un point d'attache à l'avant ou au-dessus, et d'un support au niveau de la tête.

## Système de traction

Cet outil permet de se soulever à l'aide un système de poulies. C'est idéal pour les parois où les prises sont difficiles d'accès ou de préhension. Il demande beaucoup de force au niveau des bras et du torse, mais peu d'agilité.

Cet équipement est adaptable à différents niveaux de difficulté et de types de parois. Son utilisation peut être faite de manière intermittente selon les besoins de la personne qui grimpe.

Il peut aussi être combiné avec d'autres techniques de progression, permet un cheminement vers l'autonomie et est également utile pour l'entraînement et le renforcement musculaire. Il est important de garder en tête que son utilisation est exigeante physiquement pour certaines personnes et demande une bonne force de préhension et de traction. Il peut être plus accessible si on le combine avec un système de poulies.



Crédit photo : Pierre Paradis, Accès-Grimpe

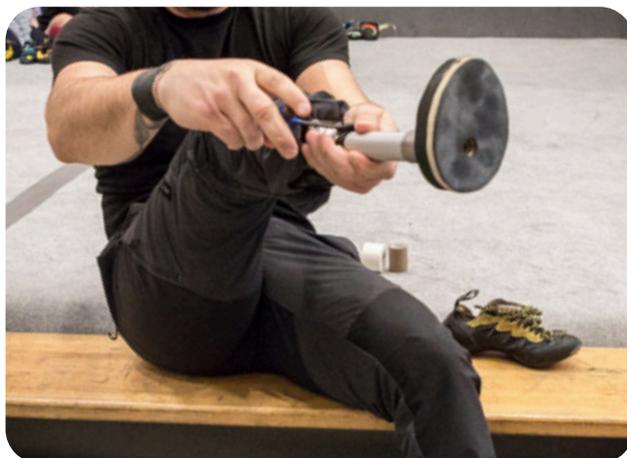
## Système de poulies

Afin d'accompagner la personne qui grimpe dans son ascension, il est possible d'ajouter une autre corde et un système composé de plusieurs poulies (généralement entre 3 et 5). Cet ensemble permet à une personne accompagnatrice au sol (supplémentaire à la personne qui assure) de tirer la personne qui grimpe en fournissant un effort minimal. Le système permet donc un ajustement précis de la quantité d'aide apportée à la personne qui grimpe.

Ce système convient également à différents niveaux de limitations et différents poids des personnes qui grimpent. Il est assez versatile pour être utilisé dans les salles et à l'extérieur, sur rocher ou sur glace.

## Prothèses

Les personnes amputées peuvent choisir de grimper sans prothèses pour une pratique agile et légère. Sinon, il existe quelques prothèses spécifiques à l'escalade. Celles-ci sont distinctes des prothèses pour marcher, car elles sont plus flexibles et articulées. Les matériaux utilisés assurent aussi une meilleure adhésion au mur ou à la roche. Le choix de prothèses varie d'une personne à une autre. Ces différents points peuvent influencer le choix:



Crédit photo : Lauren Mountain, Accès-Grimpe

- Le type d'amputation
- Le type de matériel comme l'utilisation de caoutchouc ou de matériaux similaires à ceux des chaussons d'escalade pour une meilleure adhérence
- Le poids de la prothèse; l'utilisation de matériaux composites pour minimiser le poids.
- La durabilité pour résister à l'usure et aux contraintes de l'escalade
- La possibilité de régler l'angle ou la position pour s'adapter à différents types de prises ou de mouvements.

Bien que la majorité des personnes amputées au niveau d'un membre supérieur choisissent de couvrir l'extrémité de leur membre avec du ruban adhésif pour athlète afin de minimiser la friction avec le mur ou la montagne, quelques modèles existent aussi pour les mains.



Escalade

7

## Escalade sur glace

L'escalade est une activité praticable à l'année, et pas seulement parce qu'on peut la faire dans des sites intérieurs ! L'escalade de glace se pratique à l'extérieur, en hiver. L'idéal est d'en faire sur des parois verticales afin que le corps ne touche pas constamment la glace, ce qui peut causer des engelures.

L'escalade sur glace se fait à l'aide de crampons attachés aux pieds et de piolets qui sont tenus dans les mains.



Crédit photo : Alex Ortiz, Accès-Grimpe

Le matériel utilisé en escalade de glace est donc pratiquement le même qu'en escalade intérieure ou de rocher : casque, harnais, corde, système d'ascension, etc. Les équipements à ajouter sont les piolets, chaussures de glace et crampons. Les personnes n'utilisant pas leurs jambes doivent éviter de mettre des crampons car ces derniers peuvent accrocher la glace durant la descente. Les personnes ayant une prothèse de jambe peuvent glisser le pied de la prothèse dans la botte d'escalade de glace. Il existe quelques rares prothèses, mais se font plus difficiles à trouver.

## Fournisseurs

Entreprise	Type de matériel
<a href="#"><u>Evolv</u></a> (États-Unis)	Prothèses de pied
<a href="#"><u>Misty Mountain</u></a> (États-Unis)	Harnais, poignée de traction
<a href="#"><u>Mountain Orthotic and Prosthetic Services</u></a> (États-Unis)	Prothèse pied d'escalade
<a href="#"><u>No Limit</u></a> (États-Unis)	Harnais, poignée de traction
<a href="#"><u>Petzl</u></a> (Canada)	Harnais complet ou harnais de travail
<a href="#"><u>TRS Prosthetics</u></a> (États-Unis)	Prothèses main et pied pour escalade

De nombreuses pièces d'équipement sont disponibles chez les magasins d'articles pour le plein air qui ont une section dédiée à l'escalade.



## Possibilités de pratique au Québec

- Accès Grimpe (plusieurs endroits au Québec, voir « Pratiques inspirantes »)
- Accès Escalade Montréal

### Quelques salles qui ont l'habitude d'accueillir des groupes en para-escalade:

- Délire Escalade, Capitale-Nationale
- Campus Escalade (Centre sportif Promutuelle de Victoriaville), Centre-du-Québec
- Maïkan Aventure, Mauricie
- Canyon escalade, Montérégie
- Allez Up, Montréal

Astuce: Contacter l'IRLPH propre à la région administrative pour connaître leur agenda d'activités, dont les activités d'Accès Grimpe.

## Pratique inspirante

### Accès Grimpe, Province de Québec

Accès Grimpe est l'organisme phare de para-escalade du Québec et l'un des deux seuls au Canada. Il se distingue comme étant le seul organisme dans la province entièrement dédié à l'organisation d'activités d'escalade adaptée. Sa mission est de rendre l'escalade accessible aux personnes ayant une limitation fonctionnelle, en proposant des activités d'escalade intérieure et extérieure, ainsi que de l'escalade de glace.

Accès Grimpe forme aussi des professionnels et professionnelles capables d'encadrer des activités d'escalade. L'organisme organise également des compétitions amicales et s'associe à la fédération canadienne d'escalade pour organiser les premiers championnats canadiens de para-escalade en février 2025.



Crédit photo : Accès-Grimpe



Crédit photo : Accès-Grimpe

### Accès Escalade Montréal, Montréal

Cet organisme à but non lucratif vise le développement du sport de l'escalade tout en y incluant une mission sociale. L'équipe offre divers programmes éducatifs d'initiation à l'escalade, des programmes communautaires et d'accessibilité à une clientèle jeunesse. Accès Escalade Montréal développe aussi le volet sportif par l'organisation d'événements d'escalade, par la tenue de clubs et un volet Sport-Études. L'organisme offre plusieurs programmes communautaires tels qu'un programme avec suivi spécialisé avec psychoéducateurs et psychoéducatrices pour des jeunes ayant de l'anxiété et un programme répondant aux besoins de jeunes autistes.

## Canadian Adaptive Climbing, Toronto et Vancouver

Cet organisme offre des activités d'escalade inclusive à Toronto et Vancouver, à l'intérieur ou à l'extérieur. Les équipes de bénévoles et d'employés sont nombreuses pour fournir un ratio d'encadrement de 3 pour 1. Canadian Adaptive Climbing offre aussi des programmes « thérapeutiques ». Ces programmes ont été développés en s'appuyant sur la littérature scientifique et encadrés par des ergothérapeutes.

## Adaptative Climbing Group, États-Unis

L'organisme à but non-lucratif Adaptive Climbing Group (ACG) chapeaute des communautés de pratique d'escalade inclusive dans plusieurs états aux États-Unis. ACG organise des activités à l'intérieur comme à l'extérieur. Chaque branche organise les activités selon leurs besoins. La majorité ont des activités hebdomadaires. Les équipes d'assureurs sont bénévoles.

## Paradox Sports, États-Unis

Paradox Sports est une organisation qui offre des activités d'escalade inclusive, des voyages, et des cours d'escalade adaptée pour moniteurs et monitrices. Plusieurs campagnes de financement sont organisées pendant l'année pour permettre d'offrir les activités à un tarif raisonnable aux grimpeurs et grimpeuses tout en payant les instructeurs et instructrices. L'organisation offre aussi de l'escalade de glace.

## Adaptive Sports Center, États-Unis

Cette organisation offre une grande variété d'activités de plein air inclusives dans l'état du Colorado. Les activités offertes sont, entre autres, le vélo de montagne, les sports nautiques de rivière, la randonnée, le ski, la raquette et l'escalade. L'Adaptive Sport Center offre des camps intensifs et des activités ponctuelles.

## Adaptive Climbers Festival, États-Unis

Fondé en 2018 par un groupe de para grimpeurs et grimpeuses, d'entraîneurs et entraîneuses et de bénévoles, l'événement Adaptive Climbers Festival a lieu annuellement. Leurs valeurs fondamentales sont la grimpe, la camaraderie et la communauté. L'événement de trois jours se tient dans des sites extérieurs aux États-Unis, où l'accessibilité des lieux est grandement considérée. Le festival est ouvert à toutes personnes ayant un handicap, peu importe le niveau d'expérience de grimpe. Les repas, l'accompagnement, les équipements et des cliniques de perfectionnement sont inclus.

## Ressources complémentaires

 [Livre « Adaptive Climbing Manual », Paradox Sports](#)



## Quelques articles intéressants

-  [L'escalade sans limites](#), La Presse, 2018
-  [Don't Call it a Comeback](#), Craig Demartino, Climbing Magazine, 2012
-  ['The stoke was pretty high': adaptive ice climbing in the Elora Gorge](#), The Wellington Advertiser, 2022
-  [Squamish reaching out to grow adaptive climbing](#), The Squamish Chief, 2018

## Quelques vidéos intéressantes

-  [Para-Escalade - Victorieux à deux](#), Ami+, 2024
-  [Marie-Pier Bouladier, dans les airs!](#), Ami+
-  [Adaptive Climbing Systems Training Video](#), OSURecSports, 2015
-  [Climbing with a Disability](#), Fixers UK, 2014
-  [No Barriers Adaptative Climbing](#), No Barriers USA, 2013
-  [Paradox Sports - Adaptive Ice Climbing](#), Phoenix and Ash Productions, 2015
-  [Peak Potential : Helping Kids with Disabilities Reach New Heights](#), Peak Potential, 2009
-  [The V10 Project - Ronnie Dickson](#), Evolv, 2017
-  [Stumped](#) : film sur Maureen Beck du Reel Rock Tour, 2018
-  [No straight lines](#) : film sur Angelino Zeller, 2022
-  [Peak Refuel: Can't. Will. Did](#) - Kimber Cross, Peak Refuel, 2021
-  [Our Community: Adaptive Climbing](#), AMI: Accessible Media Inc., 2019
-  [Adaptive Climbing Group ensures that everyone can climb, regardless of ability](#), Windy City LIVE, 2019
-  [Inside Escalade sport adapté - Champions d'Exception](#) - Handisport TV, Handisport TV, 2020
-  [Escalade - Développement de la pratique de la para-escalade en club.](#), Fédération française de la montagne et de l'escalade, 2023

## Personnes ayant contribué

Bonification: Oanh Nguyen et Aurélie Suberchicot (Accès-Grimpe)

Révision: Éric Lachance (Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade)

 Kéroul

Le contenu de cette fiche est basé sur la version du guide « Le plein air pour tous : pratiques inspirantes et matériel adapté » produit par Kéroul en collaboration avec l'AQLPH en 2018.

# Plein air accessible

Un outil créé par  AQLPH

## Activités terrestres

Avec la collaboration de

 Kérroul



# Vélo de route

La bicyclette est une activité de plein air agréable et très versatile. Le cyclisme peut être adapté à une grande diversité de capacités, autant chez les adultes que les enfants. En outre, ce sport, qui est aussi une discipline paralympique reconnue depuis 1992, est un moyen de transport et une activité qui facilite l'indépendance, renforce la coordination et se pratique dans de multiples environnements.

En plein air, cette activité peut être appréciée pour faire des balades, découvrir de nouvelles régions, se dépasser, rencontrer des gens, etc. De nombreux types d'expériences et niveaux de difficultés sont possibles lorsqu'on pratique le vélo de route.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Porter un casque de la bonne grandeur. Attention ! Il faut changer son casque aux 4-5 ans!
- Ajuster adéquatement le casque avec la méthode 2V1 (voir l'outil « Ajuster son casque » dans la section Ressources complémentaires).
- Utiliser les pistes cyclables lorsque possible, sinon, des rues limitées à 30 km/h, en sens unique, avec mesures d'apaisement de la circulation, avec des panneaux arrêt, etc.
- Connaître et enseigner le code gestuel de la route.
- Connaître et enseigner comment effectuer un virage à gauche (regarde, signale, regarde, centre).
- Traverser les intersections en groupe.
- Connaître et respecter le code de la sécurité routière.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

# Aménagement

## Pistes cyclables

Il faut prévoir des pistes cyclables assez larges pour permettre à deux personnes en fauteuil roulant de circuler côte-à-côte dans la même direction, soit d'une largeur d'au minimum 1,8 m. Cette largeur permet aussi aux personnes en fauteuil roulant d'effectuer un demi-tour de façon sécuritaire.

Il est important que la pente de la piste cyclable soit de maximum 5%, afin de permettre une pente douce et réduire la fatigue. Si une pente de plus de 5% est requise, il faut la traiter comme une rampe d'accès et suivre les normes pour aménager une rampe d'accès accessible.

Le revêtement de sol doit être dur, uniforme et bien entretenu. Il faut éviter ou supprimer tout obstacle sur la piste cyclable comme les nids de poule, des poteaux, des dénivellations en marches ou les racks à vélos. S'il y a présence de poteaux, assurer un dégagement d'au minimum 1,2 m entre les poteaux. Un obstacle en hauteur doit permettre un dégagement d'un minimum de 2,05 m au-dessus du sol, pour éviter qu'on s'y accroche la tête.

Lorsqu'il y a un croisement entre une piste cyclable et une voie de circulation piétonnière, il faut installer des indicateurs tactiles d'avertissement de couleur contrastante pour délimiter la piste cyclable et la voie piétonnière, et peindre au sol un passage piéton de couleur contrastante. La piste cyclable doit être bien délimitée par des bandes de couleur contrastante au sol et un pictogramme désignant la piste cyclable bien visible. Si la piste cyclable est adjacente à une voie de circulation piétonne, celle-ci peut être surélevée par rapport à la piste cyclable pour permettre une distinction davantage perceptible.

Pour les services connexes, voir les fiches « [Parcours sans obstacles](#) », « [Signalétique](#) » et « [Mobilier](#) ».



Crédit photo : Camp Espoirs Laval



Crédit photo : Zéro Limit

## Pratique inclusive

- L'objectif de l'approche inclusive est de permettre à tout le monde de pratiquer le sport. Discuter avec la personne participante et sa famille permettra de déterminer quel type d'expérience et d'équipement convient le mieux.
- Proposer différents types d'expériences et équipements permet de correspondre aux besoins de chacun et chacune.
- Rouler en circuit fermé peut être rassurant et favoriser la sécurité.
- Tenir des journées d'initiations, des ateliers découvertes, des randonnées et des compétitions sportives pour des groupes de personnes avec et sans handicaps ensemble.
- Verbaliser les obstacles et manoeuvres 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 du cyclisme. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents besoins.

Il y a de nombreux types de vélos adaptés, qui présentent chacun des avantages spécifiques. Ce document ne les présente que brièvement. L'idéal pour une organisation souhaitant offrir des services de cyclisme adapté est de posséder quelques modèles afin de pouvoir offrir plusieurs possibilités de vélo correspondant le mieux aux besoins de chaque personne.

Il est à noter que certains vélos réguliers peuvent être ajustés grâce à seulement quelques accessoires. Des roulettes supplémentaires, des pédales spéciales, le haussement du guidon et l'ajustement des freins et des vitesses sont toutes des possibilités qui peuvent être explorées, d'autant plus que leur coût est souvent moins important. Cela dit, pour une organisation souhaitant louer ou prêter des équipements, du matériel adapté au plus grand nombre de personnes est une avenue à considérer.

Attention, certains de ces équipements nécessitent un transfert. Consultez l'outil [« Transferts : formations, principes généraux et équipements »](#) pour en savoir davantage.

## Tricycles

Les trois roues des tricycles (généralement une à l'avant, et deux à l'arrière) permettent aux cyclistes d'avoir un plus grand équilibre. Ce type de vélo peut être rassurant pour certains en plus d'être davantage sécuritaire. Petit avantage : l'espace de rangement créé entre les deux roues. Idéal pour joindre l'utile à l'agréable !

Attention, ce type de vélo amène cependant certains enjeux à considérer :

- Nécessite plus d'espace lors de transport ou de rangement
- Il faut éviter d'incliner le vélo dans les virages, car ils risquent de chavirer, donc il faut modérer la vitesse
- Etc.



Crédit photo : Camp Espoirs Laval

## Tricycle à la verticale

Ces tricycles sont de la même hauteur que les vélos réguliers. La posture de la personne est donc assise.



Crédit photo : Fédération québécoise des sports cyclistes

## Tricycle à l'horizontale

Ces tricycles se conduisent en position allongée. Ils offrent un support au niveau du dos, du cou, des bras et des mains. De plus, comme le centre de gravité est plus bas, il est extrêmement stable. Attention, ce type d'appareil est moins visible sur la route, ce qui fait qu'on puisse se sentir plus vulnérable. Un petit drapeau est important pour améliorer la visibilité.



Crédit photo : Camp Espoirs Laval



Crédit photo : Zéro Limit

## Tandems

Le cyclisme en tandem est parfait pour les personnes ayant besoin ou préférant avoir une personne accompagnatrice. Il est manœuvré par la personne assise à l'avant, et propulsé par les deux cyclistes.

### Tandem l'un devant l'autre

C'est le type de tandem le plus commun, puisqu'il permet de se déplacer aussi facilement qu'un vélo régulier. Certains modèles permettent plus de confort et de support à la personne à l'avant.



Crédit photo : Fédération québécoise des sports cycliste



Crédit photo : Zéro Limit

Certains modèles de tandems sont aussi des tricycles, ce qui améliore la stabilité, mais complique un peu l'agilité puisqu'il faut prévoir des virages plus larges.

Finalement, un autre type de tandem est la « remorque » ou la « girafe », où on ne fait que visser une moitié de bicyclette à un vélo régulier. Il permet plus de flexibilité. Certains modèles offrent davantage de support à l'enfant.



Crédit photo : Burley



Crédit photo : Burley

## Tandem côte-à-côte

Ce type de tandem permet aux deux cyclistes de se sentir à égalité en plus de pouvoir communiquer facilement. Ces vélos sont aussi très stables.



Crédit photo : Van Raam

## Vélo à main

Le vélo à main est un type d'équipement adapté très populaire qui permet de pédaler avec les bras. Ce type d'appareil a généralement trois roues, mais certains en ont quatre.

Comme pour les tricycles, il est possible d'avoir un siège à la verticale (position assise) ou à l'horizontale (position allongée).



Crédit photo : AQLPH

## Vélo avec personne passagère

Pour les personnes ayant davantage besoin d'assistance, il y a toujours l'option de devenir passager sur un vélo. La personne utilisant un fauteuil roulant peut s'installer à l'avant d'un vélo conduit par une deuxième personne, avec ou sans son fauteuil.



Crédit photo : Van Raam



Crédit photo : Van Raam

## Les accessoires

### L'assistance électrique

Tous les types de vélos peuvent être assistés par un moteur électrique. Il existe le vélo électrique, qui s'active à l'aide d'un bouton, et le vélo à assistance électrique. Ce deuxième ne s'active toutefois pas seul : il faut pédaler pour obtenir de l'assistance.



Crédit photo : Zéro Limit

### Pédalier manuel pour fauteuil roulant

Un pédalier manuel peut être ajouté directement à un fauteuil roulant. Cet accessoire permet d'éviter la manœuvre du transfert dans un autre appareil. Voir deux exemples de cet accessoire [ici](#) et [ici](#).

### Marchepied abaissé

Une adaptation intéressante est la bicyclette au cadre abaissé. Ce petit changement facilite l'embarquement, en diminuant la grandeur de pas à faire pour embarquer et en fournissant un petit marchepied, à des personnes ayant de la difficulté à enfourcher un vélo régulier.



Crédit photo : Van Raam



Crédit photo : Zéro Limit

## Pédaliers

Il existe un accessoire qui permet d'ajuster les pédales pour diminuer la circonférence du cercle à tracer avec les pieds en pédalant. Voir un exemple sur [ce site Web](#). D'autres options pour les personnes ayant de la difficulté à garder leurs pieds en place : les cale-pieds, les clips ou un système de fixations avec courroies!



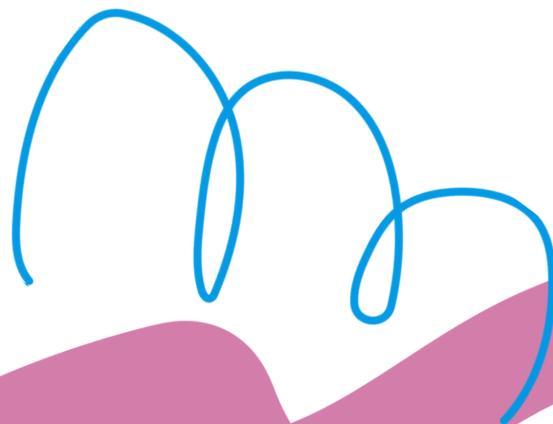
Crédit photo : Van Raam

## Roues stabilisatrices

Il ne faut pas oublier les roues stabilisatrices qui peuvent être ajoutées sur des vélos d'enfants et d'adultes. Cet accessoire facile à installer et à retirer peut convenir à un grand nombre de besoins.



Crédit photo : Camp Espoirs Laval



## 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.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Allô Vélo Inc</a> (Québec)	Tricycles électriques.
<a href="#">Belize</a> (Québec)	Tricycles adaptés de tous types.
<a href="#">Bicycles Quilicot</a> (Québec)	Vélo tandem.
<a href="#">Centre d'autonomie</a> (Québec)	Vélos adaptés de tous types et adapteurs pédalier pour fauteuils roulants.
<a href="#">Eco récréo</a> (Québec)	Location de quadricycles.
<a href="#">Luke Gingras</a> (Québec)	Plusieurs modèles de tricycles.
<a href="#">Maison André Viger</a> (Québec)	Vélos adaptés de tous types.
<a href="#">Mathieu Performance</a> (Québec)	Tricycles de tous types, vélos tandems, remorques ou girafes.
<a href="#">Trivel</a> (Québec)	Tricycles de tous types.

## Fournisseurs - suite

Entreprise	Type de matériel
<u>Vélos Chartrand</u> (Québec)	Vélos adaptés de tous types.
<u>Zéro Limit</u> (Québec)	Vélos adaptés de tous types.
<u>3-Angles</u> (Québec)	Vélos cargos avec plateforme à l'avant.
<u>Alois Prashberger</u> (Autriche)	Vélo adapté et adapteurs pédalier pour fauteuils roulants.
<u>BIKE-ON</u> (États-Unis)	Vélos adaptés de tous types.
<u>Freedom Concepts</u> (Manitoba)	Vélos adaptés de tous types et accessoires.
<u>Hands On Concept</u> (États-Unis)	Tricycle manuel et accessoires.
<u>John Preston Medical &amp; Mobility</u> (Royaume-Unis)	Vélos adaptés de tous types.
<u>Motrike</u> (Chine)	Tricycles de tous types.
<u>Nielsen Concept</u> (France)	Vélos adaptés de tous types.
<u>Spokes'n Motion</u> (États-Unis)	Vélos manuels et adapteurs pédalier pour fauteuils roulants.
<u>Team Hybrid</u> (Royaume-Unis)	Vélos manuels de tous types.

## Fournisseurs - suite

<a href="#">Van Raam</a> (Pays-Bas)	Vélos adaptés de tous types, accessoires (distribués chez Trivel au Québec).
<a href="#">Vélo-Handicap</a> (France)	Vélos adaptés de tous types.

## Possibilités de pratique au Québec

- Centre vacances Lac-Simon, Capitale-Nationale
- Ville de Victoriaville, Centre-du-Québec
- Tibo Bicyk St-Pamphile (tandem), Chaudière-Appalaches
- Espoirs Laval, club cycliste et location de vélos adaptés pour enfants, Laval
- La maison du vélo de Gatineau, Outaouais
- Parc de la Rivière-du-Moulin, Saguenay-Lac-Saint-Jean

## Pratique inspirante

### Ville de Saguenay, Centre-du-Québec

La Ville de Saguenay offre aux personnes handicapées un service de location de vélos adaptés dans ses trois arrondissements, soit au Parc de la Rivière-du-Moulin à Chicoutimi, au Parc de la Rivière-aux-Sables de Jonquière et au Pavillon des Croisières internationale de La Baie. Dans chaque point de location, un parcours sécuritaire est proposé aux utilisateurs et le casque protecteur est fourni. Les cyclistes ont le choix entre un vélo à main, un tandem, un tricycle et un fauteuil hippocampe. La location est disponible à un tarif réduit pour les personnes handicapées de passage, et gratuite pour celles détentrices d'une carte de membre du parc de Jonquière ou de Chicoutimi. Le service en tant que tel est excellent, mais c'est surtout au niveau de la promotion que la Ville de Saguenay se distingue: elle a récemment lancé un guide des services offerts aux personnes handicapées. L'information est aussi disponible sur le site Web de la municipalité.

## Espoirs Laval - Paracyclisme jeunesse, Laval

Le projet d'Espoirs Laval est de permettre à tous la pratique du cyclisme et du paracyclisme dans un cadre sécuritaire et inclusif. L'organisation souhaite offrir une expérience sportive positive au plus grand nombre tout en respectant les besoins et les objectifs de chacun et chacune. Pour ce faire, depuis 2021, l'équipe développe une structure permettant d'accueillir des jeunes de 5 à 16 ans en situation de handicap.

Au club, le volet paracyclisme jeunesse permet de proposer des entraînements conçus pour respecter l'individualité de chaque participant et participante. Une personne intervenante formée est responsable de la planification et de l'animation des entraînements du groupe paracycliste. Les entraînements ont lieu deux fois par semaine en circuit fermé à Laval. Du mois de mai au mois d'août, les jeunes développent, à leur rythme, leurs habiletés physiques et techniques à vélo par l'entremise d'exercices et de jeux. Des cyclistes des autres groupes sont invités à prendre part aux entraînements et à animer quelques activités s'ils le souhaitent. Ainsi, tous les jeunes du club ont la possibilité de se côtoyer et de tisser des liens autour d'une passion commune. Le développement d'une communauté cycliste dont chacun se sent partie prenante est au cœur de leurs priorités.

Au camp de jour, le volet inclusion permet d'offrir un service d'accompagnement personnalisé aux jeunes qui en ont besoin. Les accompagnateurs et accompagnatrices sont des personnes étudiantes en éducation spécialisée. Leur rôle est de faciliter l'inclusion et la pleine participation de l'enfant aux activités du camp. Les animateurs et animatrices reçoivent une formation sur l'approche inclusive et la différenciation.

L'objectif va au-delà du sport ; l'élargissement du cercle social, l'augmentation du niveau de confort au sein d'un groupe, le sentiment de confiance et la perception positive de soi sont des enjeux auxquels l'organisation contribue positivement.



Crédit photo : Camp Espoirs Laval



Crédit photo : Camp Espoirs Laval

## Vélos adaptés en Gaspésie, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Depuis plusieurs années, durant la saison estivale, des vélos adaptés sont disponibles pour les personnes vivant avec un handicap dans des points de services en Gaspésie. Cette initiative a pour but d'augmenter l'accès à des équipements adaptés sur le territoire et de faire profiter les personnes handicapées et leur entourage des bénéfices associés à la pratique de loisirs extérieurs.

Les points de services sont situés près de pistes cyclables et de services de proximité (bloc sanitaire, stationnement public) et offre, sous certaines conditions, un service d'accompagnement sportif. Cette initiative s'inscrit dans le projet provincial [Circonflexe](#).

Avec le souhait de développer et de consolider l'offre de service d'accompagnement en loisir pour les personnes handicapées de la région, l'URLS GIM a élaboré un cahier des charges pour la mise en place d'un point de service en accompagnement en loisir en se basant sur les services développés par Accès-Cycle. Pour consulter le guide: [Cahier des charges - point de service en accompagnement en loisir](#)

## Ville de Victoriaville, Centre-du-Québec

La [Ville de Victoriaville](#) met à la disposition des citoyens et visiteurs des vélos adaptés. En effet, il est possible d'emprunter un vélo tandem «un derrière l'autre», un vélo tandem «côte à côte» ainsi qu'un vélo tandem avec plateforme pour profiter des 58 km du réseau cyclable et des différents parcs et espaces verts. Les employés qui effectuent le prêt des vélos sont formés pour présenter chacun des vélos et aider les cyclistes. En outre, un cahier d'information sur l'utilisation des vélos est mis à la disposition des utilisateurs. Finalement, le service d'accompagnement est offert.



Vélo de route

## La Maison du vélo de Gatineau, Outaouais

Située en plein coeur du magnifique réseau cyclable de la région de l'Outaouais, La Maison du vélo de Gatineau, gérée par le Grenier du petit sportif, prête des vélos gratuitement pour la journée, dont un nouveau vélo électrique avec une plateforme pour une personne en fauteuil roulant. La Maison offre aussi un vélo tandem.

## Les Routes Vertes - Espagne

Les Vias Verdes, ou Routes Vertes, situées en Espagne, sont un exemple à suivre en termes de partenariats entre le public et le privé. Plus de dix routes sont équipées de vélos adaptés disponibles en location. Grâce à son projet Huellas Sanitas, la Fundación También a obtenu, en 2010, du financement de la part de l'entreprise Sanitas afin de fournir plus de trente vélos adaptés à quelques Routes Vertes espagnoles. Le choix des Routes recevant ces vélos s'est fait grâce à un vote en ligne. La présélection était basée sur trois critères : la localisation géographique (afin de couvrir le plus de territoire possible), le degré d'implication locale des organismes et municipalités, ainsi que le niveau d'accessibilité. Le projet a été un succès, notamment grâce à son marketing. De plus, PREDIF, l'équivalent de Kéroul en Espagne, a également rédigé sa propre brochure incluant les services connexes disponibles en chemin. Finalement, la Fundación También tient sur son site Web un document sur le projet où se trouvent les coordonnées pour réserver les vélos.

## Ressources complémentaires

-  [Fiche ajuster son casque](#), Vélo Québec
-  [Cahier des charges - Pour un point de service en accompagnement en loisir pour les personnes handicapées](#), URLS Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, 2021
-  [Section sur le cyclisme](#) de Handisport
-  [Programme d'attribution des tricycles et vélos adaptés pour les particuliers de moins de 18 ans](#), Ministère de la Santé et des Services sociaux
-  [Quelques trucs pour modifier un vélo pour les personnes amputées: Bike Modifications](#), Mountain Bike Amputee
-  [Guidelines for Accessible Building Blocks for Bicycle Facilities](#), Ville de San Francisco, 2014
-  [Towards an Inclusive Cycling Policy for London](#), Inclusive Cycling Network for London, 2014
-  [Programme cycliste averti](#), Vélo Québec
-  [Développement à Long Terme de l'Athlète - Paracyclisme](#), Cyclisme Canada

## Articles

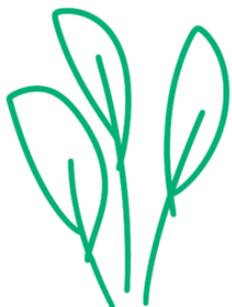
- ” [Don't assume disabled people aren't interested in cycling - or in proper bike lanes](#), Isabelle Clement, The Guardian, 2016
- ” [À vélo pour être « comme les autres »](#), Frédéric Projean, Ici Radio-Canada, 2017
- ” [Mountain Biking on Four Wheels Is Faster Than Two](#), Scott Hart, Redbull, 2017
- ” [Accès-Cycle: rouler malgré les handicaps](#), Isabelle Larose, Radio-Canada, 2017
- ” [Introduction au paracyclisme](#), Guillaume Plourde, Cycling Canada Cyclisme
- ” [Un vélo destiné aux personnes handicapées](#), Étienne Morissette, Le Nouvelliste, 2009

## Vidéos

- ▶ [Paracyclisme jeunesse Espoirs Laval](#), 2023
- ▶ [2 minutes Au-delà des limites épisode 26 : Le paracyclisme](#), 2021
- ▶ [Adaptive Adventures: Outdoor Equipment for Physical Disabilities](#), 2023
- ▶ [Para-cycling Series - Tricycle](#), Cycling Canada, 2019
- ▶ [PEDALL - New Forest Inclusive Cycling](#), 2015
- ▶ [Isabelle Clement, whizzes around London on her wheelchair bicycle - Londoner](#)
- ▶ [#46, 1000 Londoners](#), 2014
- ▶ [Paralymquoi? Le paracyclisme](#), France TV Sport, 2016
- ▶ [Challenge Longhi - paracyclisme : Défi sportif AlterGo](#), 2015
- ▶ [Accès-Cycle : Les aventures du vélo adapté](#), 2016

## Personnes ayant contribué

Rédaction - section aménagement: Catherine Meunier (Kéroul)  
Bonification: Luce Thériault (URLS GIM), Camille Desjardins (Espoirs Laval)  
Révision: Catherine Plante et Gabriella Stien (Vélo Qc), Benjamin L'Heureux (Fédération québécoise des sports cyclistes)



# Plein air accessible

Un outil créé par  AQLPH

## Activités terrestres

Avec la collaboration de

 Kérroul



# Vélo de montagne

À la différence du vélo de route, le vélo de montagne se pratique hors route, soit en forêt ou en montagne, dans des sentiers plus naturels. Les cyclistes peuvent ainsi faire face à différents obstacles naturels et à des variations au sol. Cette activité offre une grande variété de sentiers adaptés à des expériences diverses et accessibles à tous les niveaux d'habileté.

## Formation

Il existe plusieurs formations pour personnes encadrantes et entraîneuses en vélos de montagne. On recense notamment le PNCE en vélo de montagne (Fédération québécoise des sports cyclistes), le PMBIA (PMBIA), la «Formations d'encadrant·e en vélo de montagne» Vélo Québec et GSMBC (Syndicat mondial des entraîneurs de vélo de montagne). Ce dernier est le seul à offrir des modules sur l'inclusion. Le GSMBC offre des cours offre deux niveaux de formation en vélo de montagne adapté: «Apprentissages d'entraîneurs adaptés» et «Entraîneur intermédiaire adapté». Ces formations incluent des notions sur les vélos adaptés, les techniques de conduite, le coaching de personnes participantes,

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Porter un casque de la bonne grandeur. Attention! Il faut changer son casque aux 4-5 ans.
- Ajuster adéquatement le casque, avec la méthode 2V1 (voir l'outil « Ajuster son casque » dans la section Ressources complémentaires).
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.



Crédit photo : AQLPH



Crédit photo : AQLPH

## Aménagement

Le site de pratique devrait fournir une carte indiquant la difficulté de tous les sentiers du réseau. À l'entrée de chaque sentier, un panneau devrait clairement en indiquer le niveau de difficulté.

De nombreux guides de normes sont listés dans la section « Ressources complémentaires » à la fin de cette fiche.

## Sentiers de promenade

Il faut prévoir des sentiers assez larges pour permettre à deux personnes en fauteuil roulant de circuler côte à côte dans la même direction, soit d'une largeur de minimum 1,8 m. Cette largeur permet aussi aux personnes en fauteuil roulant d'effectuer un demi-tour de façon sécuritaire.

Pour un parcours de promenade exigeant un faible effort, il est recommandé que la pente du sentier soit d'un maximum de 5 %. Cela permet une expérience plus douce et réduit la fatigue. Si une pente de plus de 5 % est requise, il faut la traiter comme une rampe d'accès et suivre les normes pour aménager un parcours adéquat et sécuritaire.

Le revêtement de sol doit être dur, uniforme et bien entretenu. Il faut éviter, ou supprimer, les obstacles sur le sentier, par exemple, les nids de poule, des racines ou des branches d'arbre. Il est important de prévoir un dégagement de minimum 2,05 m au-dessus du sol pour éviter les accrochages au niveau de la tête.

Il est également recommandé de prévoir des aires de repos accessibles, hors de la voie de circulation des sentiers, chaque 500 m pour permettre aux personnes de se reposer de façon sécuritaire.

## Sentiers d'enduro / descente / cross-country...

Il est important d'indiquer la difficulté de chaque sentier sur une carte ou sur le site Web. Les sentiers faciles (verts) doivent avoir une largeur suffisante pour permettre à deux cyclistes en fauteuil roulant de circuler côte à côte dans la même direction, avec une largeur minimale de 1,8 m. Les sentiers intermédiaires (bleus) peuvent être plus étroits, mais doivent mesurer au minimum 1,4 m. Pour les sentiers difficiles, qu'ils soient noirs ou doubles noirs, la largeur minimale doit être de 1,2 m. (Source : [Kootenay Adaptive Sport Association](#), 2020.)

Pour des sentiers plus techniques, on s'attend à avoir des sentiers à l'état plus naturels. En revanche, afin d'éviter tout renversement, le sentier devrait être exempt d'éléments techniques ou d'obstacles naturels créant une inclinaison extérieure supérieure à 12 % qui pourraient faire renverser un vélo à trois roues. En présence de tels éléments, il est possible d'aménager des voies de contournement pour offrir une autre possibilité adéquate aux vélos de montagne adaptés.

Le corridor de sentier doit être de la hauteur minimale de 2,05 m pour éviter qu'on s'y accroche la tête. Les bosses et autres éléments techniques aménagés dans le sentier doivent être espacés de minimum 2,5 m pour permettre un passage fluide et sécuritaire aux personnes à vélo à 3 roues. (Source : [Kootenay Adaptive Sport Association](#), 2020.)

Il faut aussi prévoir des aires de repos accessibles, hors de la voie de circulation des sentiers, chaque 500 m pour permettre aux personnes de se reposer de façon sécuritaire.

## Pratique inclusive

- L'objectif de l'approche inclusive, c'est de permettre à tout le monde la pratique du sport. Discuter avec la personne participante et sa famille permettra de déterminer quel type d'expérience et d'équipement convient le mieux.
- Proposer différents types d'expériences et équipements permet de correspondre aux besoins de chacun et chacune.
- Tenir des journées d'initiation, des ateliers découvertes, des randonnées et des compétitions sportives pour des groupes de personnes avec et sans handicap ensemble.
- Verbaliser les obstacles et manœuvres 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

## Types de vélos - trois roues

Il est à noter que plusieurs modèles offrent l'assistance électrique pour faciliter les déplacements. De plus, il existe des supports pour le transport en auto de vélos à trois roues. Voir un exemple sur [ce site Internet](#).

### Vélo à pédalier manuel - assis

Très similaire au vélo de route, ce vélo s'active avec les bras et la position est relativement allongée. La différence : les pneus sont plus gros pour affronter des sentiers en montagne et des suspensions permettent une randonnée plus confortable. Selon les modèles, la roue unique se retrouve parfois à l'avant, parfois à l'arrière. [Consultez ce site pour voir un exemple de ce modèle de vélo.](#)



Crédit photo : Reactive Adaptations

### Vélo à pédalier manuel - à genoux

Sur ce type de vélo, bien que la personne pédale avec les mains, le pédalier et le guidon sont deux composantes distinctes. De plus, les deux roues côte à côte sont généralement à l'avant. Ce système permet une grande stabilité, une position plus agressive, une bonne vision du sentier et permet d'être dirigé avec la poitrine. [Consultez ce site pour voir un exemple de ce modèle de vélo.](#)



Crédit photo : Reactive Adaptations

## Commandes

Il est possible d'adapter les commandes en les installant toutes d'un même côté de guidon par exemple. Elles peuvent aussi être rapprochées et la tension peut être diminuée pour faciliter les changements de vitesse et le freinage. D'ailleurs, les systèmes de freinage avec des freins à disque sont plus faciles à enclencher. Le site de [Mountain Bike Amputee](#) fournit plusieurs conseils et présente des images pour adapter les commandes d'un vélo de montagne.

## Fournisseurs

Entreprise	Type de matériel
<u>Bowhead</u> (Canada)	Vélos de montagne adaptés
<u>Tarallanes Industrie</u> (Canada)	Vélos de montagne
<u>Reactive Adaptations</u> (États-Unis)	Vélos de montagne adaptés
<u>Lasher Sport</u> (États-Unis)	Vélos de montagne adaptés
<u>Alois Prashberger</u> (Autriche)	Vélo de montagne adapté
<u>Sport-On</u> (Pays-Bas)	Vélo de montage adapté - distribué au Canada par Tarallanes Industrie

## Possibilités de pratique au Québec



- Fondation des sports adaptés avec Les Amis des Sentiers de Bromont, Montérégie

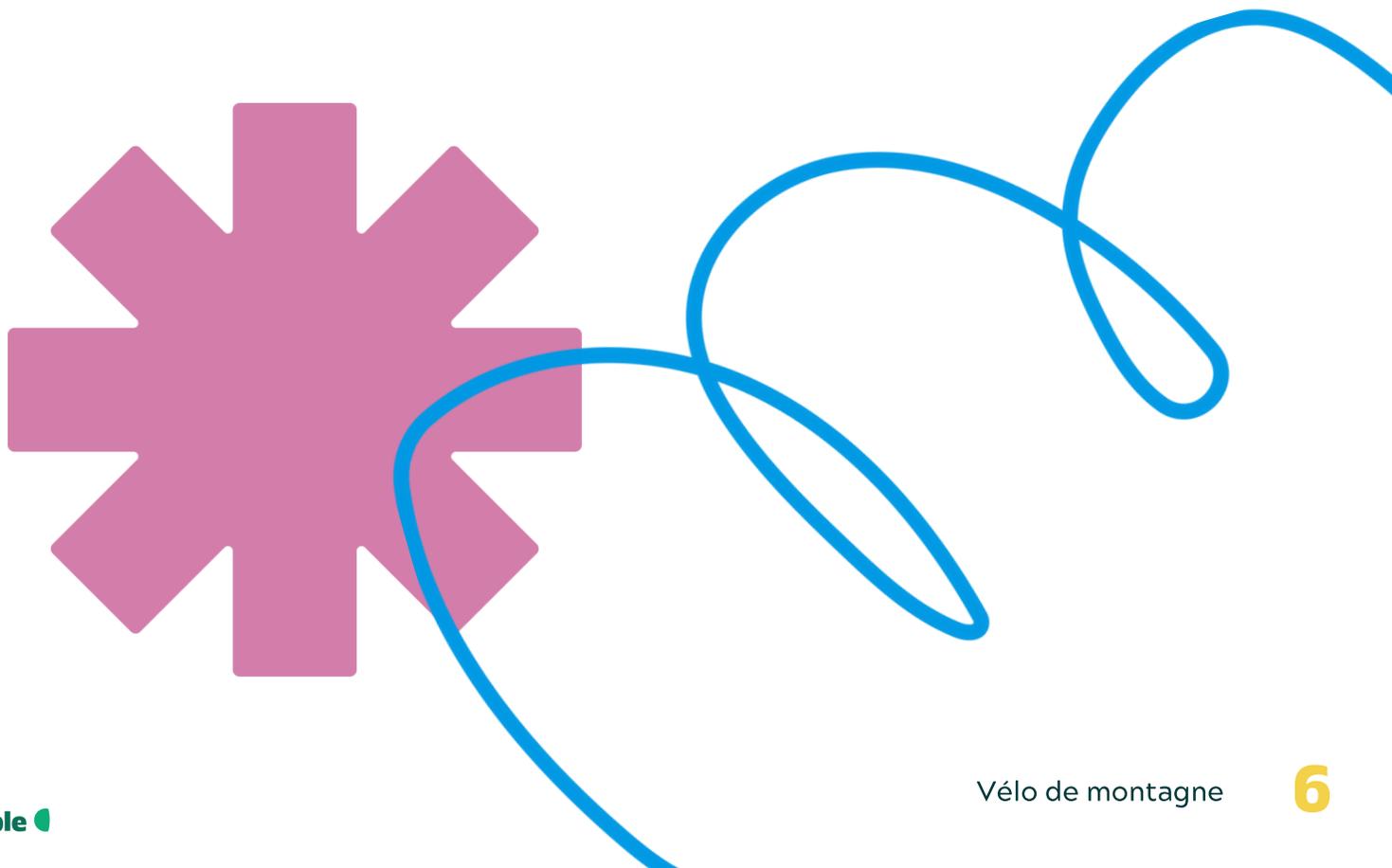
## Pratique inspirante

### PEDALL - Royaume-Uni

Les responsables du New Forest National Park, au Royaume-Uni, ont lancé un programme nommé PEDALL. Il a été conçu pour inclure les personnes ayant un handicap dans la pratique du cyclisme. Le parc organise donc des sorties guidées à vélo où les cyclistes peuvent emprunter différents types de bicyclettes adaptées. Comme c'est un programme inclusif, la famille et les amis sont également invités à y participer! Leur page Web est invitante, conçue pour expliquer en détail les différents types d'adaptations possibles ainsi que tout le processus pour participer aux tours organisés.

### Accessible Cycling at Moors Valley - Royaume-Uni

Le programme Accessible Cycling à Moors Valley, également au Royaume-Uni, a été pensé dans le même sens que PEDALL, mais en visant davantage l'autonomie. Le parc offre une sélection de vélos adaptés, des activités guidées en groupe ainsi qu'une carte indiquant clairement les différentes pistes cyclables accessibles, leurs caractéristiques et leur niveau de difficulté. Leur brochure est un exemple dont il faut s'inspirer quand vient le temps de promouvoir un programme! Autre élément intéressant : le parc offre aussi d'autres activités adaptées, telles que le kayak, le canot et le scooter tout terrain. Idéal pour une journée d'exploration en nature!



## Ressources complémentaires

-  [Adaptive Trail Standards](#), Kootenay Adaptive Sport Association, 2020.
-  [Guide d'accessibilité active](#), Sentiers Boréals, 2021.
-  [Guide d'aménagement des sentiers de vélo de montagne - Balises pour un développement réussi](#), Vélo Québec, 2024.
-  [Programme d'attribution des tricycles et vélos adaptés](#) pour les particuliers de moins de 18 ans (Ministère de la Santé et des Services sociaux).
-  [Conseils pour la pratique du vélo de montagne par des personnes amputées : Mountain Bike Amputee](#).
-  [Cahier des charges : Pour un point de service en accompagnement en loisir pour les personnes handicapées](#), URLS Gaspésie Îles-de-la-Madeleine, 2021.
-  [Guide de signalisation des sentiers de vélo de montagne et de fatbike](#), Vélo Québec, 2023.

## Articles

-  [Introducing the World's First Adaptive Mountain Bike Trails](#), Kootenay Mountain Culture Magazine, 2018.
-  [Du vélo de montagne adapté à Bromont](#), La Voix de l'Est, Étienne Bouthillier, 2022.

## Vidéos

-  [Au-Delà des Limites : Vélo de Montagne à Trois Roues](#), 2023.
-  [Mountain Handbikers are AWESOME \(handbike,handcycle\)](#), 2013.
-  [How One Man Is Enabling Others to Enjoy Passion for Cycling](#), 2019.
-  [ReActive Adaptations - The Fusion - Off Road Hand & Foot Cycle](#), 2013.
-  [Adaptive Mountain Biking and Trailblazers](#), 2022.
-  [Martyn Ashton's Bowhead Adaptive Mountain Bike | GMBN Tech Pro Bike Check](#), 2021.
-  [Adaptive Mountain Biking - SCI BC TV](#), 2017.

## Personnes ayant contribué

Rédaction de la section aménagement : Catherine Meunier (Kéroul).

Révision : Arnaud Lombard-Dionne (Vélo Qc), Benjamin L'Heureux (Fédération québécoise des sports cyclistes).

# Équitation



Les activités équestres, tant l'équithérapie que l'équitation adaptée, offrent diverses possibilités de développement d'habiletés aux personnes handicapées. L'équitation adaptée est d'ailleurs accessible à un large public présentant des limitations variées.

En ce qui concerne l'équithérapie, elle consiste en l'utilisation du cheval pour ses vertus thérapeutiques. En effet, le cheval offre une opportunité de stimulation où tous les sens sont mobilisés pour permettre une intervention ciblée sur la personne participante.

L'équitation adaptée, aussi connue sous le nom de paraéquitation est quant à elle pratiquée pour le loisir ou pour la compétition. L'activité offerte, nommée para-dressage, consiste à utiliser des équipements adaptés pour offrir une expérience d'équitation. Ainsi, il peut s'agir de dressage, d'attelage ou de saut d'obstacles. Dans cette pratique, l'intervention n'est pas l'objectif, il s'agit davantage de générer une expérience agréable et accessible.

Que l'équitation soit réalisée dans un cadre récréatif ou compétitif, il est à noter que plusieurs formations sont requises pour pouvoir accompagner une personne handicapée dans sa pratique. Tout centre équestre peut être accrédité afin d'offrir l'accompagnement adéquat. L'instructeur ou l'institutrice équestre doit posséder certaines aptitudes et compétences spécifiques pour bien accompagner les cavaliers et cavalières. La liste des personnes instructrices certifiées est disponible sur le site Internet de [Cheval Québec](http://ChevalQuébec.com).

## Formation

L'équithérapie, tout comme l'équitation adaptée, doit être encadrée par des personnes professionnelles formées pour offrir une expérience d'intervention sécuritaire. En ce sens, les instructeurs et instructrices devraient être formés et le centre devrait être certifié. La Fédération québécoise d'équitation thérapeutique reconnaît deux formations qui répondent aussi aux normes canadiennes :



Crédit photo: Centre LibrePassion

- [Programme de formation du Centre d'Apprentissage en Thérapie Équine-Québec \(CATEQ\)](#)
- [Formation continue ITAQ](#)

Pour en savoir plus sur la certification d'instructeurs et instructrices en équitation thérapeutique, visitez les sites Internet de [l'Association canadienne d'équitation thérapeutique](#) et de la [Fédération québécoise de l'équitation thérapeutique](#).

De plus, l'Association canadienne des entraîneurs offre une formation pour les personnes désirant devenir instructrices d'équitation. Celle-ci a été développée par [Canada Équestre](#) et, au Québec, est coordonnée par [Cheval Québec](#). Cette formation n'inclut cependant pas de module sur l'équitation adaptée.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Proposer une première rencontre / visite pour déterminer les besoins est une bonne idée. Cela permet aussi de valider l'aisance avec les animaux.
- Les personnes bénévoles doivent être formées pour être de bons manieurs (s'occuper du cheval) et accompagnateurs.
- Avoir un grand nombre de bénévoles aidera à fournir de meilleurs services, plus personnalisés et sécuritaires.
- Pour assister une personne ayant des besoins au niveau de la mobilité, la pratique privilégiée est l'assistance physique. Deux personnes peuvent maintenir les pieds dans les étriers de chaque côté, ou encore aider lors de l'embarquement.
- Un accord médical pourrait être demandé pour participer aux activités.
- Le site Internet de [Cheval Québec](#) présente les établissements certifiés qui répondent aux normes.
- La section [sécurité](#) du site Web « [Parcours de l'offre](#) » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.



Crédit photo: Centre LibrePassion



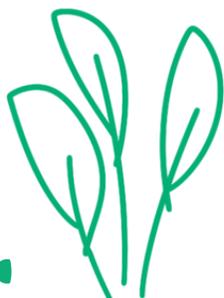
Crédit photo: Centre LibrePassion

## Pratique inclusive

- Offrir la possibilité de pratiquer l'activité dans un manège intérieur ou extérieur.
- Diversifier l'offre de cours. Proposer un éventail de possibilités: prendre soin de l'animal, le promener, le monter, marcher dans un manège, faire des balades, galoper, faire de longues sorties, etc.
- Utiliser un tableau de pictogrammes et images pour illustrer la routine de soins des chevaux, le déroulement de la leçon, le matériel nécessaire, l'habillement, etc.
- Présenter les chevaux sur le site Internet avec photos/vidéos et descriptions.
- Rassembler tous les équipements pour chaque cheval dans des bacs à hauteur accessible.
- Avoir des outils de stimulation sensorielle, pour se recentrer et s'apaiser, de communication et de gestion du temps disponible.
- Identifier un endroit calme pour se reposer/s'isoler.
- Proposer de décorer les équipements pour les personnaliser.
- Consultez 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 l'équitation. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.



## Aménagement

Pour permettre à une personne à mobilité réduite de monter sur un cheval, il faut installer une rampe d'accès avec plate-forme fixe ou amovible. Un petit escalier d'appoint peut aussi être utile pour les personnes qui sont capables de monter des marches. Il est important que les chevaux soient désensibilisés aux installations, telles que la plate-forme ou le lève-personne.



Crédit photo : Centre LibrePassion

La rampe d'accès doit suivre les critères d'une rampe d'accès accessible, soit une pente de maximum 8 %, des chasse-roues de 10 cm de hauteur, des mains courantes de chaque côté, etc. La plate-forme au haut de cette rampe doit être de minimum 1,7 m de largeur par 1,7 m de profondeur pour permettre à une personne en fauteuil roulant d'effectuer un demi-tour. Des garde-corps doivent être installés sur les bords de la plate-forme, sauf au bord servant au transfert sur le cheval. Il est recommandé de choisir un cheval ayant une selle à une hauteur de 43 cm à 46 cm, au-dessus de la plate-forme pour faciliter le transfert. Un lève-personne peut être installé sur cette plate-forme pour les personnes en ayant besoin. Ce lève-personne permet aux personnes de monter sur un cheval de plus grande hauteur.



## Harnais ou licou

Les filets pédagogiques utilisés comme harnais peuvent faciliter la préhension ou encore servir de repère visuel pour les cavaliers et cavalières.

Le harnais double avec des rênes divisées en loupe est aussi un harnais qui facilite la préhension et également l'expérience du cavalier ou de la cavalière.

## Rênes

Il existe plusieurs rênes pouvant améliorer l'expérience. Des rênes à poignées, des rênes avec une barre de connexion ou avec des balles sont utilisées pour faciliter la préhension. Les rênes colorées peuvent aussi être intéressantes. Consultez [le document de Canada Équestre](#) pour voir quelques images.

## Selles

Certains modèles de selles comportent un appui dorsal et/ou ventral pouvant améliorer la stabilité des personnes participantes, tout en les rassurant. Une selle avec pommeau et siège surélevé peut aussi être facilitante.

Une selle avec deux poignées au lieu d'un pommeau permet à la personne de mieux se tenir sur le cheval.

Le surfaix de voltige est aussi un bon accessoire à utiliser puisqu'il permet de bien ressentir les mouvements du cheval en plus de fournir de bonnes poignées pour la stabilité et le sentiment de sécurité.



Crédit photo: Centre LibrePassion



Crédit photo: Zéro Limit

## Accessoires de selle: l'Hippolib

Cet équipement adapté est fait pour être ajouté à la selle classique. Celui-ci comprend deux tailles de dossiers et un emplacement à l'avant pour y insérer un accessoire. Ces accessoires sont:

- Une poignée
- Un support léger pour le ventre
- Un support plus complet pour le dos

Un dossier plus petit pour un appui plus léger est aussi disponible.



Crédit photo : Zéro Limit



Crédit photo : Zéro Limit

## Étriers

Les étriers permettent aux personnes de se maintenir en position, en plus d'offrir un soutien aux jambes afin de minimiser l'impact de la position sur le corps. Ainsi, différents étriers offrant différents types de soutien sont disponibles.

L'équipement à utiliser varie selon le niveau de confort souhaité et par rapport au besoin de la personne. La méthode la plus commune est l'accompagnement réalisé par deux personnes qui tiennent les pieds en place, ou encore l'utilisation d'étriers à coque, qui empêchent le pied de sortir vers l'avant. Consultez [le document de Canada Équestre](#) pour voir quelques images.

## Équipements de transfert

L'utilisation d'un lève-personne est permise par l'Association canadienne d'équitation thérapeutique. Toutefois, le cheval doit nécessairement avoir été désensibilisé à cet équipement au préalable. Comme alternative, il est préférable d'opter pour une rampe et une plateforme de transfert bâtie à la hauteur du cheval, le tout accompagné d'assistance.

Il existe des lève-personnes spécialisés pour l'équitation. Ceux-ci sont faits pour transférer la personne vers une hauteur largement différente de celle du départ et sont motorisés.

Attention, certains de ces équipements nécessitent des connaissances spécifiques. Consultez l'outil « [Transferts : formations, principes généraux et équipements](#) » pour en savoir davantage.

## Voiturette d'attelage

Il est possible d'atteler le cheval à une voiturette pour offrir la possibilité de se balader en demeurant dans un fauteuil. Une rampe d'accès peut y être ajoutée. La voiturette doit correspondre aux exigences du ministère des Transports et de la Mobilité durable.

## 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.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Zero Limit</a> (Québec)	Hippolib
<a href="#">Freedomrider</a> (États-Unis)	Équipements adaptés d'équitation
<a href="#">Handicap Accès</a> (France)	Hippolib, équipements adaptés d'équitation, lève-personne

## Fournisseurs - suite

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Handi Move International</a> (France)	Lève-personne spécialisé
<a href="#">SureHands</a> (États-Unis)	Lève-personne spécialisé



Crédit photo : Centre LibrePassion



Crédit photo : Zéro Limit

## Possibilités de pratique au Québec

- Équithérapie Libre Passion, Capitale-Nationale
- Ranch Kiméyan, Centre du Québec
- Chev-Allié de Beauce, Chaudière-Appalaches
- Écurie Doo-Lee-Tle, Chaudière Appalaches
- Centre équestre le Havre, Estrie
- Cheval de Soie - Estrie
- Foulées d'Espoir, équitation thérapeutique - Gatineau
- Équitation thérapeutique La Différence, Laurentides
- Projet Équestre Goldie, Laurentides
- Centre d'équitation thérapeutique Équi-Libre, Montérégie
- Centre Équestre Élixir (anciennement LES AMIS DE JOEY) - Montérégie
- Centre Équestre Harmony - Mauricie
- Centre Équestre Thérapeutique Marie-Laurence - Montérégie



Crédit photo: Centre LibrePassion



Crédit photo: Centre LibrePassion

## Pratique inspirante

### Certification Équi Handi Club, France

Cette certification fait partie des multiples certifications offertes par la Fédération Française d'Équitation. Elle sert à garantir un accueil organisé et attentif, des structures d'activités adaptées, des animaux bien traités, des intervenants qualifiés et diplômés, un projet pédagogique et un niveau de sécurité exemplaire. La fédération met à disposition une grille d'auto-évaluation pour améliorer ses infrastructures et activités.

### Halleck Creek Ranch, États-Unis

Le centre équestre Halleck Creek Ranch dédie entièrement sa pratique à l'accueil des clientèles ayant un handicap. Ainsi, les utilisateurs peuvent profiter d'installations spécialement adaptées, comme des rampes pour monter à cheval et des sentiers accessibles. Bien que l'équitation en centre équestre régulier avec d'autres utilisateurs ne présentant pas de handicap peut être une occasion de sensibilisation, la pratique de l'équitation dans un centre spécialement adapté présente ses avantages, comme l'offre de services de pointe par un personnel habitué et la présence d'équipement nécessaire.

### Riding for the disabled Association

Riding for the disabled Association a développé une certification pour accréditer les centres équestres accessibles de la Grande-Bretagne. Ces centres sont évalués, selon leur contexte et selon différents éléments, comme la présence de personnel qualifié pour encadrer les personnes avec des handicaps et les programmes adaptés offerts. Ce genre de label peut rassurer la clientèle, en plus de fournir des balises à respecter.

## Ressources complémentaires

- [Présentation para-équitation Paralympique](#), Paralympiques Canada
- [Présentation de para dressage de Canada Équestre](#)
- [Équipement autorisé en compétition](#) (incluant les équipements adaptés), Canada Équestre
- [Cahier des charges Label Qualité Équi Handi Club](#), Fédération Français d'Équitation

## Articles

- [For Ontario woman who lost her legs, riding her horse is 'freedom'](#), Toronto Star, 2017.
- [Médiation animale : L'équitation au service du handicap](#), Handirect, 2017.
- [« 30 en bas de 30 » : Delphine Périard-Larrivée se dévoue aux familles d'enfants autistes](#), Claudie Simard, Radio-Canada, 2017.
- [L'équitation, pour la tête et le corps](#), Terres et Territoires, 2024.
- [Paris 2024 : "Mon cheval m'a permis d'accepter mon handicap"... Les paradesseurs français évoquent leur relation à part avec leur monture](#), Fance Info, 2024.
- ['A horse can be healing': Therapeutic Riding of Tryon breaks barriers with equine therapy](#), abc123News, 2024.
- [Overland Park horse therapy program creates new possibilities for people with disabilities](#), KSHB 41 Kansas City, 2024.

## Vidéos

- [Une cavalière paraplégique dépasse son handicap grâce au cheval](#), 2019.
- [A Paralyzed Rider's Mission to Become World Champion](#), 2017.
- [Montage module de selle Hippolib V2](#), 2017.
- [How Horseback Riding Brings Therapy for People With Special Needs](#), 2020.
- [How these horses help persons with special needs | Equestrian World](#), 2019.
- [PARAPLEGIC RIDING A HORSE - Wheelie Good Tips Ep #36](#), 2019.

## Personnes ayant contribué

Rédaction - section aménagement : Catherine Meunier (Kéroul)

Bonification: Ève-Marie Frappier et Catherine Levasseur (Cheval Qc), Eliane

Trempe (Fédération canadienne d'équitation thérapeutique), Francine Marcotte (Centre équithérapie Libre Passion)



# Chasse



La chasse permet de profiter d'environnements sauvages et de vivre des expériences uniques. À l'aide de quelques adaptations, tous les chasseurs et toutes les chasseuses peuvent prendre part à cette activité. En effet, des caches, des arbalètes, des armes à feu et de nombreux accessoires sont disponibles afin de répondre à différents types de besoins. De plus, avec un groupe motivé et inclusif, il est possible de prendre part à une partie de chasse inoubliable. La trappe peut aussi être une façon inclusive de chasser.

Attention, cette fiche a été mise à jour avec les résultats de recherches en ligne et n'a pas été révisée par des partenaires spécialistes. Si vous détenez des informations pertinentes relatives à la pratique de cette activité, notre équipe souhaite les recevoir.

## Autorisation de chasse pour les personnes handicapées

Le permis de chasse pour les personnes handicapées est distinct. Il permet de passer outre certaines dispositions de la Loi sur la conservation et la mise en valeur de la faune. Avec cette autorisation, il est possible de :

- chasser sur ou à bord d'un véhicule ou d'une remorque immobilisée, avec une arbalète ou une arme à feu;
- chasser avec une arbalète pendant la période où la chasse à l'arc est permise, excepté dans les zones 17, 22, 23 et 24.

Les conditions d'obtention du permis mentionnent principalement les déficiences motrices et les amputations. Il n'y a pas de précisions concernant les incapacités visuelle, auditive, intellectuelle et développementale.

## Autorisation de chasse pour les personnes handicapées – suite

Pour obtenir cette autorisation, il faut remplir un formulaire de demande et joindre un certificat attestant la déficience physique. Le certificat doit avoir été rempli par un ou une médecin, ergothérapeute ou physiothérapeute, précisant la déficience et la manière dont elle empêche de chasser conformément à la Loi sur la conservation et la mise en valeur de la faune. Ces deux documents sont disponibles sur [le site Web du gouvernement du Québec](#).

Il est à noter que les chasseurs ou chasseuses accompagnant la personne ayant l'autorisation de chasse pour personne handicapée doivent respecter les règles de leur propre permis de chasse.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Se pratiquer dans des lieux sécurisés prévus pour cet usage.
- La section [sécurité](#) du site Web « [Parcours de l'offre](#) » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

Il y a différents modèles de caches qui sont adaptées à un usage pour une personne à mobilité réduite. Il suffit ensuite de veiller à ce que le parcours pour se rendre au lieu de la cache soit accessible. Certaines se montent facilement et peuvent ainsi être déplacées d'une zone de chasse à une autre ou simplement démontées à la fin de la saison. En fonction du type de chasse, les modèles s'adaptent en volume et hauteur.

### Cache fixe

L'avantage de cet aménagement durable est de bien résister aux conditions climatiques, de fournir une cabane confortable et bien dissimulée. Il n'est pas nécessaire d'acheter ce type de cache : on peut la construire soi-même. Néanmoins, il faut s'assurer de bien suivre les normes de conception sans obstacle afin de répondre aux besoins de la clientèle handicapée.

## Cache mobile

### Paravents miroirs

La cache tout en miroirs est un modèle fascinant et pratique étant donné sa légèreté et sa polyvalence. Grâce aux miroirs, cette cache s'adapte à tous les types d'environnements. Elle peut être déplacée aisément.

### Tentes

Il existe de nombreux modèles de caches amovibles dont l'accès est sans seuil. Nous vous invitons à consulter des boutiques spécialisées en chasse pour en savoir davantage.

### Plateforme autogrimpante et transportable

Il existe un type de plateforme qui se transporte aisément à l'aide d'un véhicule tout-terrain et qui permet aux personnes adeptes de la chasse de se cacher en hauteur. Celle-ci est munie d'un treuil électrique et de garde-corps. Pour plus d'informations, voir la page EZ Climb - Plateforme auto grimpeuse, transportable sur Facebook.

## Pratique inclusive

- Utilisez des pointeurs laser et des viseurs grossissants pour faciliter l'action de viser.
- Proposez la trappe.
- Consultez 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 chasse. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

Cette section couvre donc quelques adaptations possibles pour différents types d'armes : armes à feu, arbalètes et arcs à flèches. Il est à noter que plusieurs articles sont vendus dans les boutiques spécialisées en chasse et pêche, notamment des supports et stabilisateurs d'armes ainsi que des pointeurs laser et des viseurs grossissants.

## Support pour arme à feu

### Support pour personne debout

Ce type d'équipement sert à supporter le poids de l'arme pour une personne qui chasse debout. Ce support permet donc de se concentrer sur l'action de viser et permet une plus grande stabilité.



Crédit photo : Be Adaptive

### Support pour fauteuil roulant

Il existe un support simple pour armes à feu. Il s'agit d'une plaque d'aluminium sur laquelle la personne s'assied. Le mécanisme du bras-support est inséré dans la plaque d'aluminium entre les jambes du chasseur ou de la chasseuse.



Crédit photo : Be Adaptive

### Support à commandes

Cet équipement permet aux personnes ayant besoin d'un support complet de l'arme ainsi qu'un maniement sans les mains, de viser et tirer. Un levier de commande activé avec le menton dirige l'arme, puis un tube placé dans la bouche permet de tirer avec une aspiration. Ce modèle peut être utilisé pour tous les types d'armes : pistolets, fusils, arbalètes, etc.



Crédit photo : Be Adaptive

## Aides à l'appui sur la gâchette (trigger puller)

### Aide sans les mains

Ce type d'accessoire permet de tirer avec la plupart des armes sans les mains. En fonction du modèle, il est possible d'aspirer ou de mordre une pièce qui est liée à la boîte de contrôle. Celle-ci est fixée à la crosse de l'arme et active la gâchette.



Crédit photo : Be Adaptive

### Orthèses doigts

Plusieurs modèles d'orthèses sont disponibles pour aider à activer une gâchette. Certains supportent le poignet, d'autres, non. Il y a aussi des équipements pour gauchers et pour droitiers.



Crédit photo : Be Adaptive



Crédit photo : Be Adaptive



## Matériel pour arbalète et tir à l'arc

Il existe aussi quelques équipements adaptés pour les arbalètes et les arcs. Il est intéressant de privilégier les modèles légers et maniables.

### Arbalète à armement automatique

L'armement de l'arbalète peut être une manœuvre difficile pour certaines personnes. Un modèle ayant un armement automatique peut aider grâce à un bouton qui active la tension dans la corde. Le tout fonctionne grâce à un mécanisme silencieux au dioxyde de carbone (CO<sup>2</sup>).

### Support à arbalète

Un support peut aussi être utilisé pour une arbalète. Il permet à l'utilisateur ou l'utilisatrice de faire pivoter l'arc à poulie de gauche à droite et de haut en bas, tandis que le support porte la totalité du poids de l'arc.

### Langnette (mouth tab)

Il est possible d'adapter la technique de tir en utilisant la bouche. Il s'agit d'ajouter une languette de cuir au centre de la corde et de la mordre. Celle-ci remplace la main responsable de tendre l'arc. Cette adaptation est généralement conçue sur mesure. La North American Bowhunting Coalition propose un [manuel de conception](#).

## Fauteuil motorisé tout-terrain

Plusieurs équipements tout-terrain non motorisés sont présentés dans la fiche « [Randonnée](#) ».

Sinon, plusieurs chasseurs utilisent des fauteuils motorisés tout-terrain ou des vélos de montagne électriques adaptés pour se déplacer lors de la chasse. Il existe plusieurs modèles qui ont généralement de puissantes batteries, qui sont résistants à l'eau et qui sont de couleurs sombres.

## Appareil auditif

Bien que, généralement, les personnes malentendantes aient déjà leur propre appareil auditif tout-aller, il existe des modèles conçus expressément pour la chasse. Ceux-ci ont un mode « nature ».

## Fournisseurs

De nombreux accessoires sont disponibles dans les magasins d'articles pour le plein air qui ont une section chasse et pêche ou encore dans les boutiques spécialisées pour la chasse.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Eureka Solutions</a> (Québec)	Adaptations de véhicules motorisés
<a href="#">Bouchard Innovation</a> (Québec)	Plateforme autogrimpante et transportable
<a href="#">Action Trackchair</a> (États-Unis)	Fauteuils motorisés tout-terrain
<a href="#">Ameristep</a> (États-Unis)	Caches amovibles
<a href="#">Be Adaptive</a> (États-Unis)	Matériel d'adaptation pour la chasse : arbalètes et armes à feu
<a href="#">Big Sky Imagination</a> (États-Unis)	Matériel d'adaptation pour la chasse : plusieurs types de supports
<a href="#">Draw-Loc</a> (États-Unis)	Arbalète légère et facilement utilisable

## Fournisseurs - suite

Entreprise	Type de matériel
<a href="#"><u>Randy's Custom Rifles</u></a> (États-Unis)	Fusils sur mesure
<a href="#"><u>Summit Outdoors</u></a> (États-Unis)	Cache amovible
<a href="#"><u>Walker's</u></a> (États-Unis)	Appareils auditifs spécialisés pour la chasse et autre matériel de plein air
<a href="#"><u>Woods Archery Range</u></a> (États-Unis)	Arbalète autoarmée (Le Concorde)

## Possibilités de pratique au Québec

- Seigneurie du Lac Métis, Bas-Saint-Laurent
- Pourvoirie au Pays de Réal Massé, Lanaudière
- Pourvoirie St-Zénon, Lanaudière
- Pourvoirie Némiskau, Mauricie
- Seigneurie du Triton, Mauricie
- Pourvoirie Waban-Aki, Mauricie



## Pratique inspirante

### Chassomaniak / Fondation Rêve du Chasseur - Québec

Chassomaniak est une entreprise québécoise produisant des courts métrages sur la chasse. À la suite d'une rencontre fortuite avec un jeune homme non voyant, l'un des fondateurs de Chassomaniak a créé la Fondation Rêve du Chasseur. Chaque année, cette fondation organise des sorties de chasse de durée variable avec des gens ayant besoin d'accompagnement pour commencer à chasser. Les fonds proviennent principalement de dons lors des tournées de films, de la loterie annuelle ou encore des ventes de chandails à l'effigie de la fondation.

### Wyoming Disabled Hunters - États-Unis

Wyoming Disabled Hunters a été fondé en 2008 par des résidents ayant une connexion personnelle avec des chasseurs ayant un handicap. L'organisme vise à faire vivre une expérience de chasse abordable aux chasseurs handicapés. L'ensemble des ressources dont l'organisme a besoin pour fonctionner provient de dons. L'organisme compte ensuite sur une grande quantité de bénévoles pour organiser et encadrer ces expériences.

### Twist of Fate - États-Unis

L'organisme Twist of Fate est semblable à la précédente, mais organise seulement une expérience de chasse à l'arc annuelle. Lors de la dernière semaine de septembre, un groupe de personnes handicapées s'aventurent à la chasse, en campant dans des tentes accessibles. Le matériel est fourni et il n'y a pas de frais de participation. Les chasseurs peuvent venir accompagnés, mais ce n'est pas nécessaire puisque l'organisme offre aussi un service de guides bénévoles pour la durée du séjour.

## Ressources complémentaires

-  [Autorisation de chasse pour les personnes handicapées](#), gouvernement du Québec, 2024.
-  Section sur le [tir à l'arc](#) et sur le [paratir](#), [Moove United](#).
-  [Présentation sur les équipements adaptés](#), North American Bowhunting Coalition, 2007.
-  [North Dakota Game and Fish Department](#), une organisation offrant l'emprunt gratuit de fauteuils roulants motorisés tout-terrain.
-  [Adaptive Equipment for the Aging Adaptive Equipment for the Aging or Physically Challenged or Physically Challenged Bowhunter](#), North American Bowhunting Coalition.

## Articles

- ” Nicolas Talbot, chasseur aveugle.
  - [Il a repris goût à la vie](#), Martin Lavoie, Journal de Québec, 2014.
  - [Il chasse malgré la cécité](#), Vincent Breton, Journal de Québec, 2014.
  - [Page Facebook](#) du chasseur maintenant conférencier.
  - [Un chasseur aveugle dans la forêt gaspésienne](#), Jean-François Deschênes, Radio-Canada, 2017.
- ” [The Challenges of Deaf Hunters](#), Aaron Prigge, Elk Hunting, 2014.
- ” [Guide dogs and guns: America's blind gunmen](#), William Kremer, BBC News, 2014.
- ” [Il peut chasser même sans utiliser ses jambes](#), Stéphanie Gendron, TVA Nouvelles, 2017.
- ” [Partager leur passion](#), Patrick Campeau, Journal de Montréal, 2014.
- ” [Un jeune tétraplégique abat son premier chevreuil avec sa bouche](#), Nicolas Saillant, Journal de Québec, 2020.

## Vidéos

- 📺 Nicolas Talbot, chasseur aveugle.
  - [Documentaire, Ami-Télé](#), 2020.
- 📺 [Tips and Tricks for Paraplegic Hunters](#), 2022.
- 📺 [Tools for Successful Quadriplegic Hunting](#), 2022.
- 📺 [Hunting with Quadriplegia | Able Outdoors x Outrider USA](#), 2023.
- 📺 [The Completely Blind Hunter: Profiles by VICE](#), 2014.
- 📺 [No Limits for Disabled Hunters at Mich. Base](#), 2012.
- 📺 [Disabled Deer Hunt](#), 2009.
- 📺 [Disability Hunting Prep](#), 2012.
- 📺 [Outdoor group creates equipment for disabled hunters](#), 2014.
- 📺 [Action Track Chair: Top Wheelchair for Disabled Hunting, Adaptive Sports, & All Terrain](#), 2012.

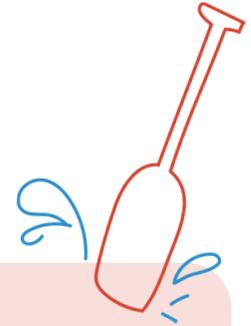
## Personne ayant contribué

Bonification : Corinne De Langhe (Kéroul).

Kéroul

Le contenu de cette fiche est basé sur la version du guide « Le plein air pour tous : pratiques inspirantes et matériel adapté » produit par Kéroul en collaboration avec l'AQLPH en 2018.

# Aménagement général, plage et baignade



Le Québec, par son abondance de lacs, de rivières et par son fleuve, offre à la population québécoise de nombreuses opportunités pour pratiquer des activités nautiques. La grande majorité d'entre elles peut être offerte à une personne handicapée.

D'autres fiches présentent différentes embarcations ou pratiques adaptées.

## Aménagement

Pour qu'une organisation puisse offrir des activités nautiques adaptées, l'aménagement de l'espace est le premier élément à considérer.

Comme pour toute activité, un parcours sans obstacle doit être privilégié, et ce, du stationnement à la plage, en passant par l'accueil, les vestiaires et la cantine. Voir la fiche « [Parcours sans obstacles](#) » pour toutes les informations sur les normes du bâtiment accessible.

## La zone d'accueil

La plage doit disposer d'un espace pour entreposer les effets personnels des visiteurs et visiteuses et également des aides à la mobilité. De plus, des vestiaires et des installations sanitaires accessibles doivent être disponibles.

## Installations sanitaires

Si une douche extérieure est à la disposition des visiteurs et visiteuses de la plage, cette dernière devrait être accessible pour tous. Un pictogramme en relief pour indiquer sa présence ainsi qu'une traduction en braille sous le panneau, un bouton presseur contrastant et un chemin praticable sont des éléments à intégrer. La douche extérieure devrait également être équipée d'un tuyau souple afin de faciliter l'utilisation avec divers équipements.

Pour de plus amples informations sur les installations sanitaires accessibles, veuillez consulter la section « [Parcours sans obstacles](#) ».

## La signalisation et l'information

Afin de promouvoir la plage accessible, il est suggéré qu'une signalétique soit présente à plusieurs endroits stratégiques, par exemple, aux différentes entrées d'une ville ou à proximité de la plage. Cette information devrait se retrouver sur le site Internet de l'établissement et peut également se trouver dans le bureau d'accueil et d'information touristique d'une ville ou d'une région.

Sur place, un panneau d'information est à prévoir à l'entrée du site ou de l'accès à la plage. Les périodes de baignade et de surveillance, le plan général du site, les équipements disponibles, un numéro d'appel d'urgence ainsi que la réglementation en vigueur devraient y figurer.

Pour plus d'informations sur les normes d'affichage, consultez la fiche « [Signalétique](#) ».

## La plage

Le parcours pour se rendre à la plage et pour accéder à l'eau doit être sans obstacle, et ce, de façon continue depuis l'entrée du site. Afin d'optimiser ce parcours, plusieurs mesures peuvent être mises en œuvre. La surface des parcours doit être ferme, stable et antidérapante. Les revêtements de bois, de tapis de caoutchouc flexible ou de carreaux de plastique sur sol compacté sont recommandés.



Voici différentes informations sur l'aménagement sécuritaire à la plage :

- La pente maximale doit être de 1:20 (5 %) pour diriger sécuritairement la personne à l'eau.
- Le fond doit être recouvert d'un matériau assurant la stabilité du sable.

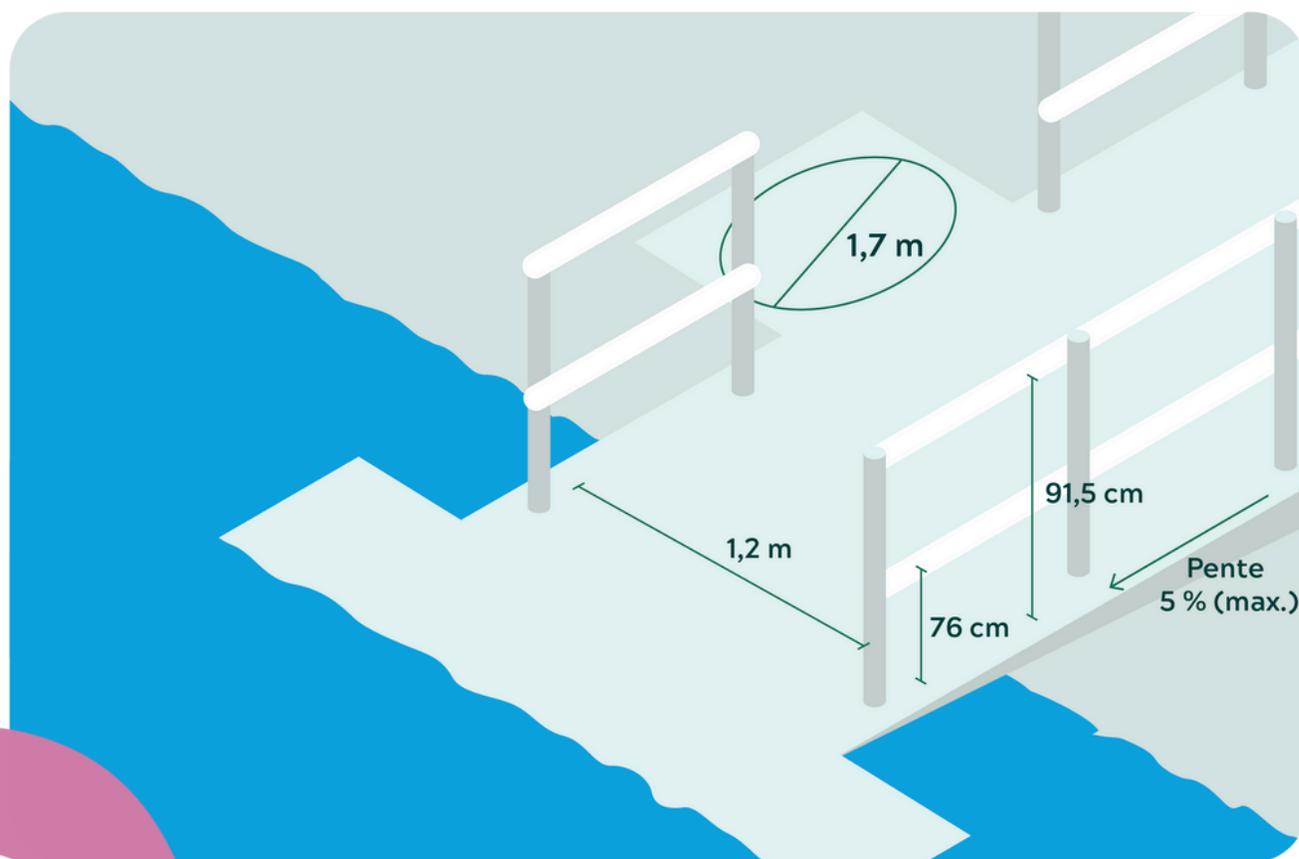
Deux mains courantes de 76 cm et 91,5 cm de hauteur peuvent être installées pour délimiter un passage de 1,2 m (min.) de largeur. Ces mains courantes pourront être ancrées à une structure adjacente (quai, jetée, etc.) pour plus de solidité.

## Les quais

Afin d'optimiser l'accessibilité au quai, les caractéristiques suivantes sont importantes à respecter:

- Largeur libre d'au moins 1,2 m
- Aire de manœuvre d'au moins 1,7 m de diamètre à l'extrémité du quai afin de permettre à une personne se déplaçant en fauteuil roulant de pivoter sur elle-même
- Surface antidérapante
- Bordure garde-roue d'une hauteur minimale de 10 cm
- Garde-corps à une hauteur comprise entre 76 cm et 91,5 cm.

Plusieurs types de quais permettent de répondre à ces critères. Par la suite, il est intéressant d'ajouter des accessoires, tels que des rampes de descentes pour les embarcations et des lève-personnes.



## Rampes d'accès et ponts de transfert pour faciliter la mise à l'eau

Ces rampes d'accès facilitent la mise à l'eau pour les embarcations de kayak ou de canot. Elles permettent de les stabiliser et de rassurer les personnes les utilisant.



Crédit photo: Chalets Lanaudière

## Rampe d'accès pour les bateaux

Afin d'accéder adéquatement à une embarcation de plaisance, des rampes d'accès sont indispensables pour les personnes en fauteuil roulant. Il existe plusieurs modèles selon le type d'embarcation. Voir la section « Fournisseurs » pour voir quelques modèles.

## Pratique inclusive

- Placer un plan du site et des installations à l'entrée des lieux.
- Former le personnel d'accueil et de sauvetage à l'inclusion.
- Porter une attention particulière au confort lors de l'utilisation de vestes de flottaison et d'équipements adaptés pour la baignade.
- Privilégier les plages surveillées pour les activités.
- Proposer différentes tailles et plusieurs modèles différents de vestes de flottaison.
- Consultez 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.



Crédit photo: Zéro Limit



Crédit photo: Zéro Limit

# Matériel et équipement

## Matériel de sécurité obligatoire

Quelques équipements sont obligatoires à bord d'une embarcation à propulsion humaine. De plus, pour la baignade, des vêtements de flottaison individuels homologués sont fortement recommandés. Voir toutes les exigences en matière de sécurité nautique via Transport Canada dans la section « Ressources complémentaires ».

## Revêtement de sol

Permettant un accès saisonnier ou permanent à la plage, le tapis de plage est une structure de revêtement sécuritaire qui facilite le passage piétonnier ou en fauteuil roulant. Celui-ci est donc un équipement incontournable qui est utilisé par l'ensemble de la clientèle! Sa couleur contrastante le rend également plus visible. Plusieurs longueurs, largeurs et fournisseurs sont disponibles. Il est crucial que le revêtement de sol se rende jusqu'à l'eau.



Crédit photo: Zéro Limit



Crédit photo: AQLPH

## Les équipements de transferts

Une personne handicapée peut parfois nécessiter un accompagnement spécifique lors d'activités nautiques. Un transfert peut être essentiel pour permettre à la personne d'accéder à son embarcation nautique. Chaque équipement de transfert demande une connaissance des procédures à suivre lors de son utilisation. Consultez l'outil « [Transferts : formations, principes généraux et équipements](#) » pour en savoir davantage.

## Les équipements de transferts - suite

Le matériel énuméré ici ne représente qu'une partie de l'offre. L'idée est surtout d'indiquer globalement les divers types d'équipements disponibles ainsi que leur rôle respectif. Le guide détaillé du matériel spécialisé pour améliorer l'accessibilité des piscines conçu par AlterGo en 2013, présente davantage de modèles et d'options. Il est donc conseillé de le consulter.

### Lève-personnes

Les lève-personnes sont des mécanismes à actionnement hydraulique, motorisé ou non, qui permettent de transférer une personne d'un endroit ou d'un équipement à un autre. Différentes structures d'ancrage et différents accessoires peuvent être ajoutés au lève-personne selon son utilisation. De nombreux modèles sont disponibles pour convenir à une grande variété de besoins: (électriques, à batterie, manuels, fixes, mobiles, etc.)



Crédit photo: AQVA



Crédit photo: AQVA



[Vidéo explicative](#)

### Les équipements pour la baignade

Pour qu'une personne puisse bénéficier pleinement d'un équipement pour la baignade, l'aménagement du site à cet effet, doit correspondre aux critères mentionnés dans la section précédente.

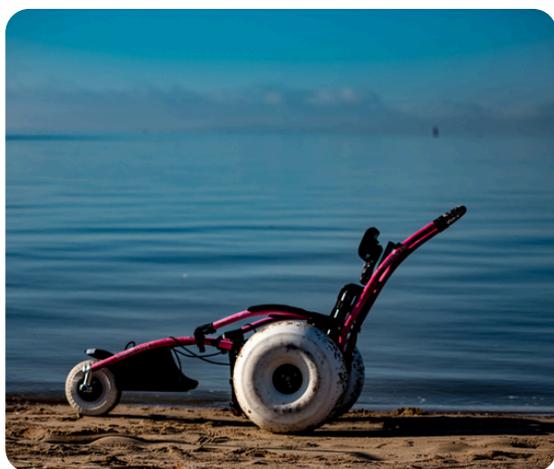
## Le Tiralo

Le Tiralo est un équipement de plage flottant sur l'eau qui permet également de se promener sur différents types de sols. Toute personne assistée par deux personnes accompagnatrices peut se promener sur la plage et se baigner en eau calme. La capacité de charge de cet équipement est d'un maximum de 290 lb. La structure d'aluminium utilisée pour la conception de ce produit empêche ce dernier de rouiller. Les flotteurs offrent une stabilité agréable.



Crédit photo: AQLPH

## L'hippocampe



Crédit photo : AQLPH

L'Hippocampe est un fauteuil roulant ayant la capacité de rouler sur plusieurs types de sols. On peut l'utiliser pour la plage, la baignade et les sentiers pédestres. Différentes adaptations peuvent être faites selon les besoins des personnes participantes ou encore de l'activité. L'appui-tête, le dossier et les accoudoirs sont réglables. Un harnais mixte, une ceinture ventrale ainsi que des filets de protection peuvent être ajoutés.

## Mobi-Chair ou Waterwheel

Ce fauteuil est un équipement de plage et de baignade flottant sur l'eau. Il nécessite un accompagnement, bien qu'on puisse s'y transférer aisément grâce aux accoudoirs mobiles. Les utilisateurs et utilisatrices peuvent se baigner en toute sécurité grâce à un harnais. La capacité de charge de cet équipement est d'un maximum de 300 lb.



Crédit photo: Base de plein air Sainte-Foy

## Le Sofao

Le Sofao est un fauteuil stable de baignade et d'accès aux bords d'un lac, de la plage et de différents cours d'eau. Les entrées et sorties de l'eau sont facilitées pour les personnes accompagnatrices grâce aux poignées avant et arrières. Il se plie aisément pour faciliter le transport et le rangement.

Vidéo promotionnelle: [Sofao, fauteuil de baignade et d'accès à l'eau - A la plage Sofao](#) (2014).



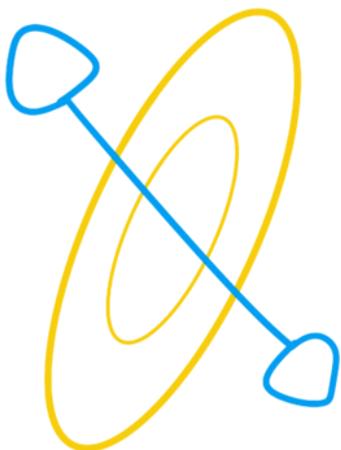
Crédit photo : Zéro Limit

## Le Baignalo

Le baignalo est à la fois un lève-personne et une aide à la baignade. Cet équipement composé de tissus, de filets, de sangles avec des boucles de réglage et d'éléments de flottaison est réglable selon le poids ou la grandeur de la personne qui souhaite l'utiliser. Le baigneur ou la baigneuse peut être transféré à l'eau à l'aide d'un lève-personne, mais aussi de deux personnes accompagnatrices. Pour voir l'équipement, voir le site [d'Aquagym](#).

## TerraWheels

Ce fauteuil roulant à grosses roues en caoutchouc permet de se déplacer plus aisément sur le sable. L'équipement est fait d'aluminium et d'acier inoxydable pour empêcher la formation de rouille. Plusieurs options d'ajustements sont proposées. Il est nécessaire d'avoir un accompagnement pour se déplacer.



## Fauteuils roulants tout-terrain

Il existe plusieurs types de fauteuils roulants qui sont munis de pneus plus gros pour pouvoir naviguer sur des surfaces instables, telles que le sable. On pense notamment au fauteuil de plage manuel Beach Bomber, au Grit Freedom Chair, au fauteuil Trackz, aux SandPiper et Sandcruiser ou encore au Nomad, qui est motorisé. Attention, ces fauteuils ne flottent pas. Bien qu'ils puissent être mouillés, ils ne sont pas conçus pour la baignade.

## Déambulateurs pour plage

Le baignalo est à la fois un lève-personne et une aide à la baignade. Cet équipement composé de tissus, de filets, de sangles avec des boucles de réglage et d'éléments de flottaison est réglable selon le poids ou la grandeur de la personne qui souhaite l'utiliser. Le baigneur ou la baigneuse peut être transféré à l'eau à l'aide d'un lève-personne, mais aussi de deux personnes accompagnatrices. Pour voir l'équipement, voir le site d'Aquagym.

## Seatrac

Cet appareil est muni d'un fauteuil et d'un rail qui permettent à la personne handicapée de se rendre dans l'eau et de se baigner de façon autonome. Une télécommande permet d'actionner le mécanisme pour descendre à l'eau et remonter. Cette vidéo présente le Seatrac en action.



Crédit photo: Camp Massawippi



Crédit photo: Eco-Parc des Etchemins

## 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.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Aquam</a> (Québec)	Lève-personnes, escaliers et rampes, Hippocampe.
<a href="#">Candock</a> (Québec)	Quais flottants.
<a href="#">Ergo Lab</a> (Québec)	Lève-personnes.
<a href="#">Go Rampe</a> (Québec)	Rampes sur mesure, rampes portatives, plate-formes élévatrices, tapis de plage AccessMat, Hippocampe et Waterwheel.
<a href="#">Les Entreprises 3L</a> (Québec)	Quais flottants, rampe de lancement et système de transfert pour embarcations. (Dépositaire quais EZ Docks)
<a href="#">Loca Médic</a> (Québec)	Lève-personnes.
<a href="#">Maison André Viger</a> (Québec)	Hippocampe et lève-personnes de tous genres.
<a href="#">Multiquai</a> (Québec)	Quais, accessoires de quais et rampes d'accès.

## Fournisseurs - suite

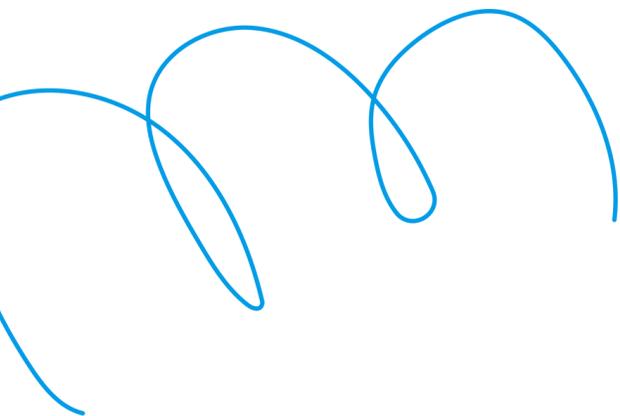
Entreprise	Type de matériel
<a href="#"><u>Multi Nautic</u></a> (Québec)	Rampes de quai pour kayak.
<a href="#"><u>Quai Lafantaisie</u></a> (Québec)	Plusieurs options de quais et accessoires.
<a href="#"><u>Trackz</u></a> (Québec)	Fauteuil Trackz avec roue avant pour la plage.
<a href="#"><u>Zéro Limit</u></a> (Québec)	Tapis de plage Access Trax, fauteuil GRIT et Sofao.
<a href="#"><u>AccessRec</u></a> (États-Unis)	Tapis de plage AccessDeck, Hippocampe, TerraWheel, Waterwheel.
<a href="#"><u>Access2mobility</u></a> (États-Unis)	Lève-personnes.
<a href="#"><u>Aqua Creek Product</u></a> (États-Unis)	Lève-personnes.
<a href="#"><u>Aquagyms</u></a> (France)	Baignalo, toile de baignade, lèves-personnes, Tiralo et Mobi-chair.
<a href="#"><u>Aquatic Access</u></a> (États-Unis)	Lève-personnes.
<a href="#"><u>Beach Mobility Rentals and Manufacturing</u></a> (États-Unis)	Fauteuils de plage motorisés, dont le Nomad.
<a href="#"><u>Boarding Ramp</u></a> (États-Unis)	Rampes d'accès pour les embarcations (Steady-Plank et plusieurs autres modèles).

## Fournisseurs - suite

Entreprise	Type de matériel
<u>Box Wheelchairs</u> (États-Unis)	Beach Bomber et fauteuil de plage manuel.
<u>Canway Equipments Mfg. Inc.</u> (Ontario)	Équipement de transfert Jenny Lift / Able Sail. Il faut leur <u>écrire directement</u> .
<u>Crewlift</u> (Écosse)	Bras télescopique pivotant (lève-personnes).
<u>Go Grit</u> (États-Unis)	Grit Freedom Chair fauteuil tout-terrain manuel.
<u>Handicap Accès</u> (France)	Lèves-personnes, Sofao, TerraWheels, Hippocampe, Tiralo et tapis de plage.
<u>Handi-Ramp</u> (États-Unis)	Rampes d'accès pour bateaux.
<u>Hot Shots Products</u> (États-Unis)	Fauteuils de plage motorisés.
<u>Joelette and Co</u> (France)	Sofao et fauteuil de plage.
<u>Mobi-mat</u> (France / États-Unis)	Mobichair, tapis de plage Mobi-Mat et Hippocampe.

## Fournisseurs - suite

Entreprise	Type de matériel
<u>Tiralo</u> (France)	Tiralo.
<u>Tobea</u> (Grèce)	Seatrac.
<u>URTECH</u> (France)	Système Audioplage.
<u>Vipamat</u> (France)	Hippocampe.
<u>Wheeleez Inc.</u> (États-Unis)	Déambulateur de plage et fauteuils Sandpiper et Sandcruiser.



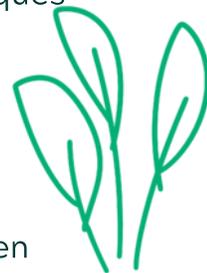
## Pratique inspirante

### Parc du réservoir Beaudet, Centre-du-Québec

Le parc du réservoir Beaudet offre au public une plage accessible. L'espace de stationnement, l'entrée sur la plage, les installations sanitaires ainsi que les équipements de baignade sont adaptés et accessibles pour une personne handicapée. De plus, la plage dispose de tables de pique-nique accessibles.

## La plage municipale de Saint-Zotique, Montérégie

La plage municipale de Saint-Zotique offre une pataugeoire aménagée avec une rampe d'accès, de même qu'un fauteuil hippocampe et un fauteuil roulant de plage pour profiter de la plage. Pour compléter l'expérience, des tables de pique-niques accessibles sont aussi disponibles.



## Handi Plage, France

L'association à but non lucratif Handiplage participe au développement de l'accessibilité des plages présentes sur le littoral et sur les bases de plein air en France. Cette association réalise des études de faisabilité afin de rendre accessibles les plages et contrôle la certification des plages accessibles, en partenariat avec l'organisme Tourisme et Handicap. Le label Handi Plage comprend tous les types de handicaps et assure une information objective de l'accessibilité d'une plage. Par le fait même, Handi Plage informe la population et réalise des activités de sensibilisation dans l'optique de favoriser la fréquentation des plages accessibles. De plus, l'association offre des conseils sur les différents aménagements possibles, les équipements adaptés disponibles et les méthodes d'accompagnement des usagers de la plage et de la baignade.

Les plages accessibles ont été répertoriées directement sur le site de l'organisation et sur une carte géographique. Plusieurs départements, soit l'équivalent de provinces au Québec, offrent le même type de répertoire sur leur propre site Internet.



Crédit photo: Zéro Limit



Crédit photo: Zéro Limit

## Équipement Audioplage

Afin de favoriser un accès universel à la plage, l'Audioplage permet à une personne ayant une déficience visuelle de se baigner et se déplacer librement sur une plage. La personne utilise un microémetteur sous forme de bracelet pour connaître sa localisation ou demander de l'assistance. Des balises en mer indiquent, entre autres, la profondeur de l'eau et la distance de la plage. Des balises tactiles installées le long de la plage permettent quant à elles aux usagers de mieux saisir leur environnement.

## Possibilité de pratique au Québec

- Parc naturel régional de Portneuf, Capitale-Nationale
- La plage Eau Claire, Capitale-Nationale
- Baie de Beauport, Capitale-Nationale
- Base de plein air Sainte-Foy, Capitale-Nationale
- Plage Saint-Daniel, Parc National de Frontenac, Chaudière-Appalache
- Parc national de Frontenac, Chaudière-Appalaches
- Éco-parc des Etchemins, Chaudière-Appalaches
- Camp Massawippi, Estrie
- Les plages de Chandler, Gaspésie
- Plage Beaubassin, Gaspésie
- Plage Haldimand, Gaspésie
- La plage de Penouille, Parc National de Forillon, Gaspésie
- Camp Papillon, Lanaudière
- Parc Saint-Jean Optimiste, Mauricie
- Plage du Lac Édouard, Parc National de la Mauricie, Mauricie
- Plage Saint-Zotique, Montérégie
- Parc Jean-Drapeau, Montérégie
- Centre de plein air l'Estacade, Montérégie
- Parc aquatique du Zoo de Granby, Montérégie
- Parc Les Forestiers, Montérégie
- Coopérative Hélianthe, Montérégie
- Parc nature Les Forestiers, Montérégie

## Ressources complémentaires

-  [Mémento pour la mise en accessibilité des plages](#), Pavillon bleu, 2015.
-  [Matériel spécialisé pour améliorer l'accessibilité des piscines](#), AlterGo, 2013.
-  [Guide des pratiques sécuritaires lors de l'utilisation du lève-personne](#), Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale, 2009.
-  [Liste des parcs nationaux qui offrent de l'équipement adapté](#), SÉPAQ.
-  [Exigences gouvernementales en termes de sécurité nautique](#), Transports Canada.
-  [Guide pour bien choisir son vêtement de flottaison individuel](#), Transports Canada.

## Articles

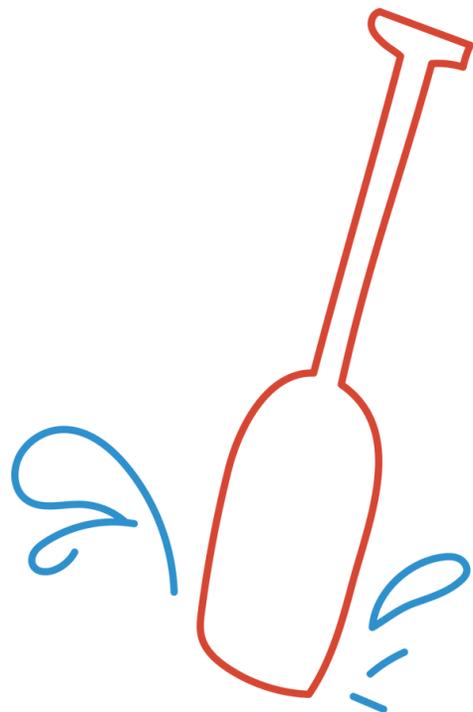
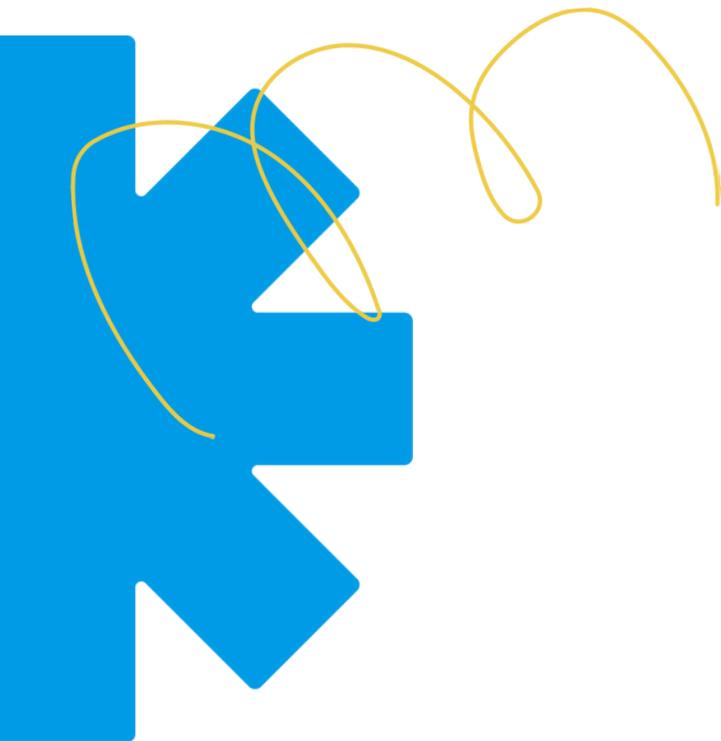
-  [Saint-Jean-sur-le-Lac : la plage du lac des Sources maintenant accessible à tous](#), Maxim Ouellette-Legault, L'info de la Lièvre, 2023.
-  [Des plages difficiles d'accès pour les personnes à mobilité réduite sur la Côte-Nord](#), Charles-Étienne Drouin, Radio-Canada, 2023.
-  [Des rails descendant de la plage à la mer : Solar-Powered Wheelchair Developed In Greece Helps People With Disabilities Swim](#), Karolina Tagaris et Yorgos Karahalidis, Huffington Post, 2013.
-  [Meilleur accès à la plage Haldimand pour les personnes à mobilité réduite](#), Sonia Landry, Radio Gaspésie, 2017.
-  [Handiplage, le label des plages accessibles](#), Diane de Fortanier, Le Figaro, 2014.
-  [25 of the Most Wheelchair Accessible Beaches in the World](#), Cory Lee, Curb Free with Cory Lee, 2014.
-  [How to Reach Over 30 Accessible Beaches in Florida](#), Sylvia Longmire, Spin the Globe, 2016.
-  [La plage d'English Bay sera accessible aux fauteuils roulants](#), Radio-Canada, 2017.
-  [Beach Wheelchairs: More Available Than Ever!](#) New Mobility, 2016.
-  [Rolling in My Powered Beach Wheelchair in Pensacola, Florida](#), Cory Lee, Curb Free With Cory Lee, 2016.
-  [Un fauteuil de plage tout-terrain pour le Camp de jour adapté de Brandon](#), Journal de Joliette, 2017.

## Vidéos

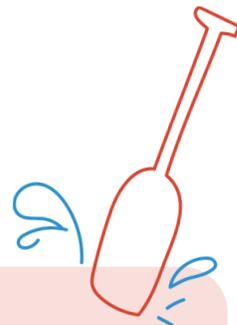
- ▶ Reportage télévisé sur un excellent modèle de plage inclusive: [L'handiplage d'Hendaye, une référence sur la côte basque pour les personnes à mobilité réduite](#), 2017.
- ▶ Reportage de Miguel Noney, blogueur, sur les plages accessible en Espagne (sous-titres anglais disponibles): [Playas accesibles con silla de rueda en Espana comprobadas por mi](#), 2017.
- ▶ Reportage au sujet de l'[Handiplage](#), une plage publique de Cannes accessible pour les personnes handicapées, 2009.
- ▶ [Une plage accessible pour les personnes en fauteuil roulant](#), Radio-Canada, 2018.
- ▶ [Des plages accessibles en Grèce grâce au Seatrac](#), 2023.

## Personnes ayant contribué

Bonification: Marc-Olivier Naraynsingh (Camp Massawippi), Joanie Racicot (Camp Papillon), Steve Charbonneau (FSA), Catherine Meunier (Kéroul).



# Planche à pagaie



La planche à pagaie, aussi appelée « Stand Up Paddle » (SUP) ou « paddleboard », connaît une croissance importante depuis les 10-15 dernières années. Elle permet de pratiquer une multitude d'activités différentes telles que des balades en eau calme, des randonnées de plus longues distances de type SUP camping, du surf de rivière ou en mer sur les vagues, de la descente en eau vive, du yoga, etc. Elle permet également une gradation dans l'intensité de la pratique, et génère des bienfaits notables chez ses adeptes, tant au niveau physique que psychologique.

Dans les dernières années, cette discipline sportive est devenue accessible à la clientèle ayant une limitation fonctionnelle ou des enjeux d'équilibre au Québec, notamment grâce à des acteurs du milieu des personnes handicapées ainsi qu'un fabricant local.

Depuis, de plus en plus de municipalités et d'organismes souhaitent offrir des activités adaptées et se sont octroyés du matériel adapté, pour qu'enfin, le rivage ne représente plus un obstacle pour les personnes en situation de handicap.

\*Attention, cette fiche concerne les activités de planche à pagaie sur les milieux d'eau calme (zone 0 et 1 selon Canot Kayak Québec) par exemple les lacs, et rivières à courant lent sans rapides.

## 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 pagayeuses 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 adaptés 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. Sinon, le Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs a développé un guide pour expliquer comment laver son embarcation. Le nettoyage est aussi avantageux pour préserver la durée de vie des planches, même si elles ne sont pas déplacées.
- 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.

## 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.



Crédit photo : O'sijja SUP Adapté



Crédit photo : Club Paddleboard SUP Adaptavie

## 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](#).

## 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.

Afin de favoriser une stabilité suffisante, les planches pour une pratique inclusive sont généralement assez larges (entre 32" et 34" de largeur), et assez longues (entre 11"6 et 12"6 de longueur). Elles doivent avoir un volume important, entre 290 et 360 L. De plus, la surface devrait être recouverte d'un tapis antidérapant et comporter des ancrages permettant d'arrimer de manière sécuritaire les fauteuils roulants\*.

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. Il existe différents équipements qui permettent de faciliter le transfert, comme des lève-personnes portatifs ou encore installés directement sur des quais pour la saison. Si ces dispositifs ne sont pas disponibles, il est recommandé de proposer l'activité aux personnes qui sont autonomes dans leurs transferts ou qui sont accompagnées de personnes qui sont en mesure d'aider à cet effet.

Ex. Les participants qui sont autonomes dans leurs transferts peuvent transférer de leur fauteuil au quai dans un premier temps, puis du quai à la planche, avec l'aide des bénévoles qui sont présents pour stabiliser la planche dans l'eau.



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

Quelques modèles 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 et une pagaie simple de SUP régulière.

Ce type de planche est rigide ou gonflable et offre la possibilité d'ajouter des stabilisateurs latéraux à l'avant et à l'arrière de la planche.

Il est important de jumeler ce type de planche à l'utilisation d'une rampe adéquate pour embarquer (en roulant doucement) de façon sécuritaire. Cet équipement se doit d'être stable, d'une largeur adéquate et solide. À partir d'un quai, une rampe régulière peut être utilisée alors qu'à partir d'une plage, il est nécessaire d'avoir une rampe modulable. Celle-ci permet de se rendre à la planche (qui est dans l'eau, à un endroit où l'aileron ne touche pas le fond) et de s'ajuster au niveau de l'eau.



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.

## Systèmes de stabilisateurs supplémentaires

Un système de flotteurs en fibre de verre et structure carbone est disponible sur les deux modèles de planches adaptées rigides commercialisées aujourd'hui (Trident et Cachalot). Rendant le paddleboard presque inchavirable\*, ce système est sécurisant pour ses utilisateurs et utilisatrices. Ils sont ajustables en largeur, et permettent donc de choisir le niveau de stabilité désiré.

\*ATTENTION : Ceci reste une activité nautique, comme pour toute embarcation, l'absence absolue de risque n'existe pas.



Crédit photo : AQLPH

Il est possible d'utiliser les planches sans flotteurs, avec un seul ensemble de flotteurs ou encore avec deux ensembles de flotteurs, tout dépendant des besoins et des conditions environnementales. Il est généralement recommandé de débiter avec les deux ensembles de flotteurs (à l'avant et à l'arrière) pour les premières sorties.

## Sièges (pour la méthode kayak)

Afin d'améliorer le confort, la posture et la stabilité, un siège peut être installé sur la planche. Il suffit d'attacher le siège à des ancrages en forme de D (« D-ring ») qui doivent être collés au préalable sur la planche à pagaie. (si le modèle n'en est pas déjà équipé).



Crédit photo : Club de paddleboard  
Adaptavie

## Coussins de positionnement (pour la méthode kayak)



Crédit photo : Club de paddleboard  
Adaptavie

Il existe un grand nombre de coussins, ajustable ou non, qui peuvent être ajoutés sous la personne afin de diminuer le risque de plaies et de rougeurs à la suite du frottement de la peau avec l'embarcation. Ce frottement dans un contexte humide peut être très inconfortable et peut rendre l'activité nautique désagréable.

## Accessoires de positionnement (pour la méthode kayak)

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 en assemblage de nouilles) de mousse sous les genoux.



Crédit photo : Osijja

## Attaches pour planches

Plus communément appelé « leash » ou « laisse de cheville », cet accessoire est un élément important d'un point de vue sécurité, car il permet à la personne participante d'être en tout temps relié à sa planche et par conséquent, son moyen de flottaison principal, en cas de problème.

En contexte d'eau calme, cette attache est donc installée à la cheville du pagayeur ou de la pagayeuse. S'il y a du courant, il est recommandé d'attacher la laisse au système de dégagement rapide de la ceinture de la veste de flottaison.

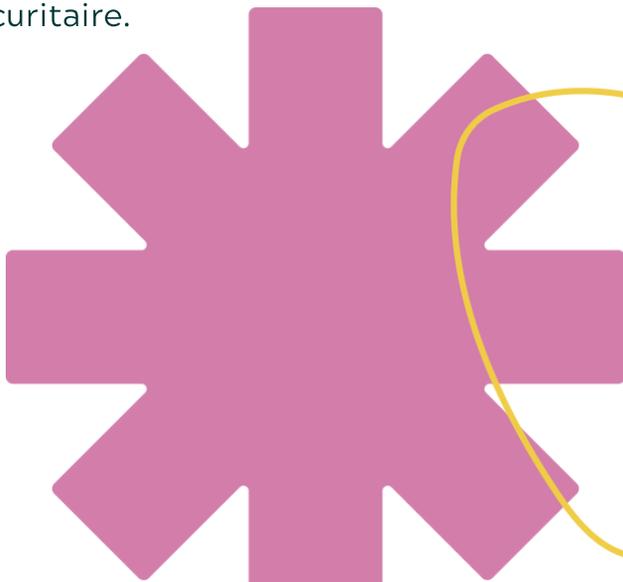
Lorsque l'activité est pratiquée avec une personne accompagnatrice sur la planche, celle-ci porte la laisse sachant qu'elle sera la personne responsable de stabiliser la situation et du rétablissement du participant ou de la participante sur la planche en cas de chute dans l'eau.

De nombreux modèles et fournisseurs sont disponibles.

## Pompes pour planches gonflables

Il existe de nombreux modèles de pompes, parmi lesquelles nous retrouvons les pompes manuelles et les pompes électriques. Par rapport aux pompes électriques, les pompes manuelles ont tendance à être moins dispendieuses mais demandent plus d'énergie. Les pompes électriques quant à elles, nécessitent souvent un accès à de l'électricité ou la possibilité de branchement à l'allume cigare d'un véhicule et peuvent favoriser l'autonomie d'un plus grand nombre de personnes. Dernièrement, un modèle fonctionnant à batteries rechargeables a été développée.

Dans tous les cas, la pompe devrait avoir un cadran pour indiquer la pression de la planche. Quelques précautions d'usage sont à observer pour un gonflage optimal et sécuritaire.



## Adaptation pour les mains (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.

Cet équipement pourrait être utilisé sur une pagaie de canot, de kayak et de planche à pagaie (avec pagaie double).



Crédit photo : Active Hands

## Adaptation pour les poignets (méthode kayak)

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.

Ce type d'équipement n'est pas recommandé avec l'utilisation d'une pagaie de planche à pagaie simple puisque l'utilisateur ou utilisatrice doit alterner les coups de pagaie d'un côté à l'autre, après 4 à 5 fois d'un même côté. Ceci entraîne un changement constant de position au niveau des mains. Il est recommandé pour l'utilisation avec la pagaie de kayak.



Crédit photo : Active Hands



Crédit photo : O'sijja SUP Adapté



Crédit photo : Club Paddleboard SUP Adaptavie

## 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.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Do Sport</a> (Québec)	Planches adaptées avec stabilisateurs, planche à pagaie géante, pagaies, vestes de flottaison, accessoires, services de personnalisations de planches.
<a href="#">Evo Concept</a> (Québec)	Evo-Wave et luge multisport avec adaptateur pour planche à pagaie.
<a href="#">Go Rampe</a> (Québec)	Rampes amovibles régulières et rampe sur mesure pour planche à pagaie.
<a href="#">Maison André Viger</a> (Québec)	Coussins de positionnement.
<a href="#">Medicus</a> (Québec)	Coussin et siège.
<a href="#">Pagaie Québec</a> (Québec)	Planches à pagaie, pagaies, sièges, vestes de flottaison, accessoires.
<a href="#">Taïga Board</a> (Québec)	Planche à pagaie adapté avec stabilisateurs, planche à pagaie géante, pagaies, vestes de flottaison, accessoires.
<a href="#">Active Hands</a> (Angleterre)	Adaptations pour les pagaies.

## Fournisseurs - suite

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Creating Ability</a> (États-Unis)	Adaptations diverses pour les pagaies et sièges

\*De nombreux accessoires sont disponibles chez les magasins d'articles pour le plein air qui ont une section nautique.

## Possibilités de pratique au Québec

- Club Paddleboard SUP Adapté par Adaptavie, Capitale-Nationale
- Parc naturel régional de Portneuf, Capitale-Nationale
- Éco-Parc des Etchemins, Chaudière-Appalaches
- Parc National Frontenac, Chaudière-Appalaches
- Fondation des sports adaptés, Estrie et ailleurs grâce à leur unité mobile et leur collaboration avec O'sijja SUP adapté Québec
- York Expéditions, Gaspésie
- Club de canotage de Shawinigan, Mauricie
- Coopérative Hélianthe, Montérégie
- Centre d'intégration à la vie active (CIVA), Montréal



Crédit photo : AQLPH



Crédit photo : O'sijja

# Pratiques inspirantes

## O'Sijja - SUP adapté Québec, Montréal et Estrie

La mission d'O'sijja SUP adapté Québec est de permettre à des personnes ayant des limitations fonctionnelles, de tout âge et de tous types d'habiletés, de s'initier à la pratique de la planche à pagaie adaptée à travers le Québec.

L'organisme offre des activités régulières de planche à pagaie adapté L'équipe se déplace ponctuellement à l'occasion de festivals ou d'événements spéciaux pour sensibiliser la population aux pratiques nautiques et sportives inclusives.

Depuis quelques années, O'sijja offre ponctuellement des initiations au surf adapté sur le Fleuve Saint Laurent, en collaboration avec KSF (Kayak Sans Frontières). (Certaines restrictions s'appliquent)

De plus, O'sijja SUP adapté Québec, dont l'équipe est entièrement bénévole, est l'instigateur du développement du premier prototype de planche à pagaie adaptée (La Trident), actuellement commercialisée par Do Sport au Québec et à l'internationale.



Crédit photo : O'sijja SUP Adapté Québec

## Club Paddleboard SUP adapté Adaptavie, Québec

Adaptavie offre la possibilité à ses membres de pratiquer le paddleboard dans une pratique supervisée par des kinésiolesgues. Les participants et participantes peuvent apporter leur propre matériel ou l'organisme peut en fournir. Le club a des planches avec des sièges style kayak et des pagaies double. Pour avoir plus d'informations, il faut contacter [evenement@adaptavie.org](mailto:evenement@adaptavie.org).



Crédit photo : Club Paddleboard SUP adapté Adaptavie

## Vernon adaptive, Colombie Britannique

L'organisme Access Revolution et le Vernon Paddling Center ont collaboré pour créer Vernon Adaptive. La mission de ce club est de promouvoir un accès égal à l'eau et de créer des opportunités excitantes pour les personnes de la communauté et les visiteurs. Pendant la saison estivale, le club tient deux sorties hebdomadaires.

Ils font également appel à Do Sport pour leurs planches.

## Ressources complémentaires

-  [Exigences gouvernementales en termes de sécurité nautique](#), Transports Canada.
-  [Aide-mémoire des équipements obligatoires et essentiels](#), Eau-Vive Québec.
-  [Guide pour bien choisir son vêtement de flottaison individuel](#), Transports Canada.
-  [Guide des bonnes pratiques en milieu aquatique dans le but de prévenir l'introduction et la propagation d'espèces aquatiques envahissantes](#), Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs, 2018.

## Quelques articles intéressants

-  [O'sijja : Du SUP adapté aux personnes handicapées](#), Antoine Stab, Espaces, 2023.
-  [Paddle board SUP adapté, un projet unique à développer!](#), Taiga, 2022.
-  [Le paddle board adapté, un nouveau sport qui gagne en popularité!](#), Mon Kinésiologue, 2018.
-  [Une escapade en SUP adapté](#), Isabelle Giard, 2021.
-  [Flotter en fauteuil roulant](#), Samuel Larochelle, La Presse+, 2018.
-  [Surmonter son handicap un coup de pagaie à la fois](#), Guillaume Piedboeuf, Radio-Canada, 2021.
-  [SUP adapté: du rêve à la réalité](#), Pascale Martineau, Oui Surf, 2019.

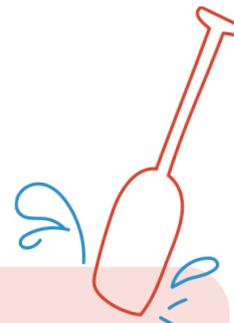
## Quelques vidéos intéressantes

-  [Paddle adapté \(version courte\)](#), URLS Mauricie, 2023
-  [Adaptive Paddleboarding](#), 2017.
-  [Planche à pagaie adapté avec le CIVA](#), 2021.
-  [Paddle pour les personnes handicapées](#), 2022.
-  La série « [Équipé.e.s pour pagayer?](#) » par Eau Vive Québec, 2023.
-  Émission [ADAPTÉ](#) Ami-télé, saison 1 épisode 6 (à la minute 32) .
-  [2 Minutes Au-delà des limites épisode 16 : O'sijja SUP adapté](#), 2021.

## Personnes ayant contribué à cette fiche:

Bonification : Jenn Pechberty (O'sijja) et Catherine Renaud-Robitaille (Adaptavie)  
Révision: Emilie Dubé (Eau-Vive Québec)

# Canot



Le canot est une embarcation versatile qui permet une variété d'expériences, d'aventures aussi bien que la contemplation. En contexte de rivière, on peut ressentir l'adrénaline associée au courant de l'eau. D'un autre côté, sa pratique en eau calme permet de réellement apprécier le paysage durant la balade.

\*Attention, cette fiche concerne les activités de canot sur les milieux d'eau calme (zone 0 et 1 selon Canot Kayak Québec) par exemple les lacs, et rivières à courant lent sans rapides.

## Formation

Plusieurs formations de canotage sont offertes par [Canot Kayak Québec](#). Elles sont pertinentes pour toutes personnes voulant faire du canot en eau calme, en eau vive ou encore pour encadrer un groupe. Cependant, celles-ci n'incluent pas encore de modules sur l'inclusion.



Crédit photo: Canot Kayak Québec, JFG Vidéo Production



Crédit photo: Canot Kayak Québec, Simon Jolicoeur

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Respecter les exigences gouvernementales en matière de sécurité nautique de Transport Canada au niveau de l'équipement de sécurité minimale par embarcation.
- Connaître les responsabilités du pagayeur selon La Route Bleue, par exemple:
  - Au niveau environnemental: Porter attention 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, les températures extrêmes, etc.
  - Au niveau des équipements: Tester les équipements, leur utilisation et leur ajustement à l'avance. Pratiquer à renverser les équipements et à effectuer le sauvetage.
  - Au niveau comportemental: Être plusieurs embarcations sur le plan d'eau. Dans le cas d'un chavirement, il sera bénéfique d'avoir une autre embarcation à proximité pour assister au sauvetage (méthode du sauvetage en T).
  - Au niveau technique: Utiliser les techniques enseignées pour l'embarquement et le débarquement du canot. Faire l'usage des principes de déplacements sécuritaires des bénéficiaires/personnes. De plus, Connaître les différents coups de pagaie de canotage est un atout pour naviguer de façon sécuritaire.
  - Consulter les outils « [Préparer ma sortie](#) » et « [Responsabilités du pagayeur](#) » développés par [La Route Bleue](#).
- 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 générale, plage et baignade](#) » pour connaître les aménagements inclusifs.

## Pratique inclusive

- Coller des repères visuels et tactiles sur la pagaie pour indiquer où poser les mains. Ex.: du ruban adhésif jaune fluo.
- Pratiquer les techniques de pagaie à partir d'un quai avant d'embarquer dans les canots.
- 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 du canotage. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

Le canot est une activité qui ne nécessite pas nécessairement de grandes adaptations au niveau du matériel. On se sert d'équipements de base; la grande majorité des adaptations matérielles s'ajoutent ensuite. L'ensemble se trouve généralement dans les magasins d'équipements de plein air.

Plus un canot est long et large, plus sa trajectoire, sa capacité de charge et sa stabilité en seront augmentées. Généralement, les canots varient de 4 à 5,5 m de longueur. Les canots avec des côtés (francs bords) surélevés ont davantage tendance à attraper le vent (A. Zeller, 2009).



Crédit photo: Crédit photo: Canot Kayak Québec, Simon Jolicoeur

Attention, les adaptations devraient toujours permettre aux participants et participantes d'évacuer l'embarcation de façon autonome en cas d'urgence. Les équipements ne devraient pas être attachés aux personnes sans mécanismes de relâchement rapide. Il est important de porter une attention particulière aux pieds, qui pourraient rester coincés derrière les cale-pieds s'ils ne sont pas bien ajustés. De plus, certains de ces équipements nécessitent un transfert. Consultez l'outil « [Transferts : formations, principes généraux et équipements](#) » pour en savoir davantage.

### Matériel de sécurité obligatoire

Quelques équipements sont obligatoires à bord d'une embarcation à propulsion humaine. Voir toutes les exigences en matière de sécurité nautique via Transport Canada dans la section « Ressources complémentaires ».



Crédit photo: Canot Kayak Québec, Simon Jolicoeur



Crédit photo: Adobe

## Stabilisateurs

Des stabilisateurs d'embarcation peuvent être ajoutés à l'embarcation, rendant cette dernière presque inchavirable. Ces accessoires sont également sécurisants pour les personnes participantes.

Vidéo démontrant l'installation et le fonctionnement: [Stabilisateur Duo-Flo présenté par Canots Légaré \(2010\)](#).

## Sièges

Un siège coussiné et ajustable fournit un excellent support dorsal et une liberté de mouvement aux canoteurs et canoteuses. Le siège peut s'attacher directement à l'assise existante. Il est à noter que certains sièges peuvent s'ajuster en largeur et peuvent fournir un dossier plus haut selon les besoins. Voir d'autres exemples sur le site Web de « [Clipper Canoes](#) ».



Crédit photo: Creating Ability

## Pagaie

De nombreux modèles de pagaies sont disponibles un peu partout. En général, lorsqu'on choisit une pagaie, on veut tenir compte de l'usage prévu (eau calme versus eau vive), de la grandeur, des matériaux et du poids.

## Adaptation pour les mains

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. Cet équipement pourrait être utilisé sur une pagaie de canot, de kayak, ou de planche à pagaie.



Crédit photo: Active Hands

## Adaptation 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. Ce type d'équipement pourrait être utilisé pour la main inférieure sur la pagaie.



Crédit photo: Active Hands

## Pagaie pour une main

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. Ce type d'équipement pourrait être utilisé pour la main inférieure sur la pagaie.

Voir la vidéo suivante pour une démonstration: [One-Arm Freedom Canoe Paddle Introduction and 2017 saddle update.](#)

## Prothèses

Le Hammerhead est un appareil conçu pour le kayak, mais il peut être utilisé pour d'autres sports nautiques qui nécessitent des avirons ou pagaies. La poignée de désengagement rapide peut être facilement saisie pour libérer l'appareil dans une situation d'urgence.



## 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.

Entreprise	Type de matériel
<u>Go Rampe</u> (Québec)	Rampes sur mesure, rampes portatives, plate-formes élévatrices, tapis de plage, Hippocampe, fauteuils de plage.
<u>Canot Légaré</u> (Québec)	Stabilisateurs d'embarcations Duo-Flo
<u>Maison André Viger</u> (Québec)	Coussin de positionnement.
<u>Medicus</u> (Québec)	Coussin et siège.
<u>Pagaie Québec</u> (Québec)	Sièges et coussins de sièges.
<u>Zéro Limit</u> (Québec)	Stabilisateurs d'embarcations
<u>Bending Branches</u> (États-Unis)	Pagaie à une main.

## Fournisseurs - suite

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Clipper canoe</a> (Canada)	Siège coussiné.
<a href="#">Creating ability</a> (États-Unis)	Adaptations diverses pour les pagaies et sièges, planches de transfert, roues, et flotteurs.
<a href="#">Confluence Outdoor</a> (Canada)	Siège coussiné pour canot.
<a href="#">Dillenschneider Designs LCC</a> (États-Unis)	Pagaie à une main.
<a href="#">EZ Docks</a> (Canada/ États-Unis)	Quais et rampes.
<a href="#">TRS Prosthetics</a> (États-Unis)	Prothèses.

De nombreux accessoires sont disponibles chez les magasins d'articles pour le plein air qui ont une section pour les équipements nautiques.

## Possibilités de pratique au Québec

- Zone Aventure, Bas-Saint-Laurent
- Camp Cité-Joie, Capitale-Nationale
- Club nautique de Sherbrooke, Estrie
- Camp Massawippi, Estrie
- Cime Aventure, Gaspésie
- Club de canotage de Shawinigan, Mauricie
- Club de canoë Pointe-Claire, Montréal

## Pratiques inspirantes

### Club de canotage de Shawinigan, Mauricie

Le Club de canotage de Shawinigan fait la promotion des activités nautiques (canot, long parcours, canoë-kayak de vitesse, rabaska et bateau-dragon). Le club offre des activités d'initiation et de connaissances de base des principes de canotage aux enfants, adolescents et adultes ayant des handicaps ou non.

### Anyone Can, Royaume-Unis

Cette entreprise basée au Royaume-Unis offre de nombreuses activités de plein air inclusives guidées. Leur offre pour pratiquer le canot est variée; plusieurs options de courtes excursions et d'expéditions sont offertes.

## Ressources complémentaires

-  [Infographie de différentes prothèses pour personnes amputées: Aides pour le canot et le kayak](#), Les amputés de guerre.
-  [Guide pour bien choisir sa pagaie](#), Confluence Outdoors.
-  [Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air - le Canotage](#), Canot Kayak Québec, 2023.
-  [Aide-mémoire équipements à apporter en canot](#), Canot Kayak Québec.
-  [Exigences gouvernementales en termes de sécurité nautique](#), Transports Canada.
-  [Guide pour bien choisir son vêtement de flottaison individuel](#), Transports Canada.

## Articles

-  Reportage sur un canoteur: "[J'ai oublié mon handicap](#)" - Mathieu St-Pierre, L'écho La Tuque/Haut St-Maurice, 2015.
-  Article sur le One-Arm Freedom: [One-Arm Freedom® Canoe Paddle for Adaptive Paddling](#), Bending Branches, 2021.
-  [Paraplégique, il franchit 200 km en canot](#), TVA nouvelles, 2014.
-  [A Canoeing and Bushcraft Weekend with Anyone Can in Scotland](#), Weekly Braw.

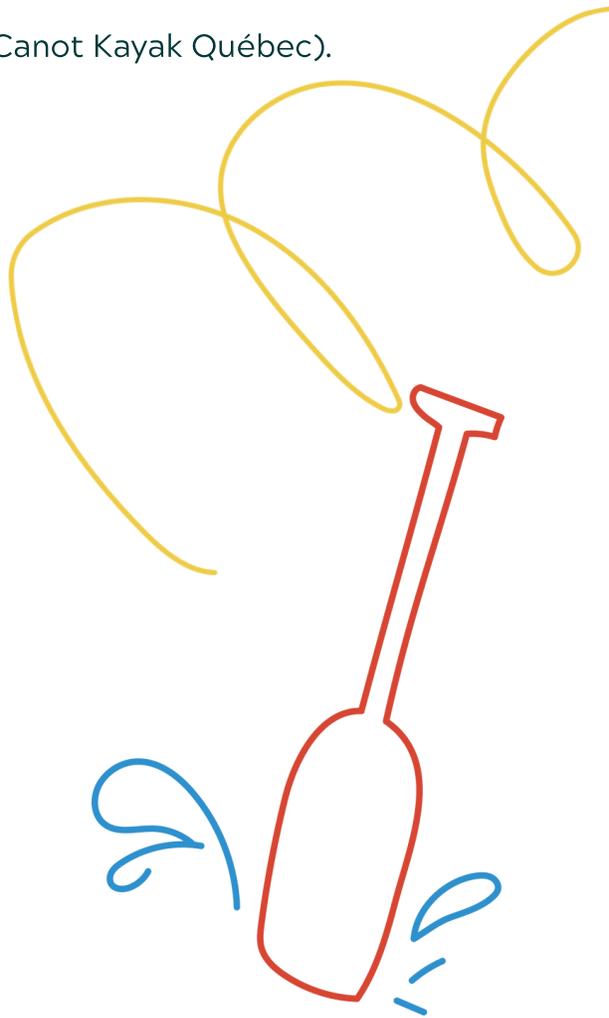
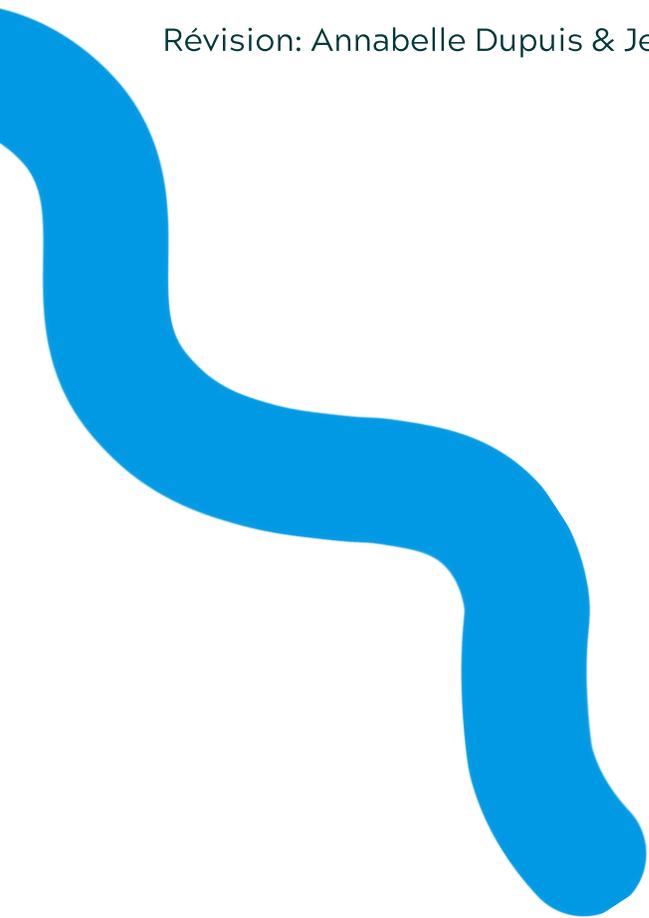
## Vidéos

- ▶ Rampe d'accès pour canot: [Disability Canoe Ramp](#), 2017.
- ▶ Explication du fonctionnement d'un siège adapté dans un canot : [Canoeing for the Disabled : Adaptive Seats](#), 2020.
- ▶ Adaptation sur-mesure d'un canot par la compagnie Swift Canoe Kayak : [Making an Adaptive Canoe for a Customer](#), 2023).
- ▶ [A paddle for one armed use - adaptive paddling](#), 2008.

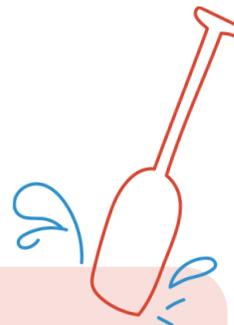
## Personnes ayant contribué

Bonification: Marc-Olivier Naraynsingh (Camp Massawippi).

Révision: Annabelle Dupuis & Jean-Sébastien Tougas (Canot Kayak Québec).



# Kayak



Le kayak permet de se déplacer assez instinctivement et aisément sur les plans d'eau en plus de fournir une grande stabilité. Les différentes options quant aux types de sorties, d'embarcations et d'accessoires permettent une grande versatilité.

\*Attention, cette fiche concerne les activités de kayak sur les milieux d'eau calme (zone 0 et 1 selon Canot Kayak Québec) par exemple les lacs, et rivières à courant lent sans rapides.

## Formation

Plusieurs formations de kayak sont offertes par [Canot Kayak Québec](#). Elles sont pertinentes pour toutes personnes voulant faire du kayak en eau calme ou encore pour encadrer un groupe. Pour plus d'informations et pour les formations de kayak en eau vive, veuillez consulter [Eau Vive Québec](#).



Crédit photo: BivouaQ



Crédit photo: BivouaQ

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Respecter les exigences gouvernementales en termes de sécurité nautique de Transport Canada au niveau de l'équipement de sécurité minimale par embarcation.
- Connaître les responsabilités du pagayeur selon La Route Bleue, par exemple:
  - Au niveau environnemental: Porter attention 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, les températures extrêmes, etc.
  - Au niveau des équipements: Tester les équipements, leur utilisation et leur ajustement à l'avance. Pratiquer à renverser les équipements et à effectuer le sauvetage.
  - Au niveau comportemental: Être plusieurs embarcations sur le plan d'eau. Dans le cas d'un chavirement, il sera bénéfique d'avoir une autre embarcation à proximité pour assister au sauvetage. Prévoir une embarcation pour une personne encadrante pour aller aider au besoin.
  - Au niveau technique: Utiliser les techniques enseignées pour l'embarquement et le débarquement du kayak. Faire l'usage des principes de déplacements sécuritaires des bénéficiaires/personnes.
  - Consulter les outils « [Préparer ma sortie](#) » et « [Responsabilités du pagayeur](#) » développés par [La Route Bleue](#).
- La section [sécurité](#) du site Web « [Parcours de l'offre](#) » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

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

## Pratique inclusive

- Coller des repères visuels et tactiles sur la pagaie pour indiquer où poser les mains. Ex.: du ruban adhésif jaune fluo.
- Pratiquer l'action de pagayer et l'embarquement/débarquement sur la terre ferme avant d'aller sur l'eau.
- 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

Quelques équipements sont obligatoires à bord d'une embarcation à propulsion humaine. Voir toutes les exigences en termes de sécurité nautique via Transport Canada dans la section « Ressources complémentaires ». La fédération Canot Kayak Québec a aussi un [outil qui présente les équipements obligatoires et essentiels pour une sortie de kayak](#).

La section suivante décrit du matériel et des équipements adaptés pour la pratique de kayak. 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.



Crédit photo : AQLPH

## Embarcations

L'embarcation sera choisie selon trois critères: le confort, la sécurité et la stabilité. Il est important de valider ces trois critères auprès des personnes participantes.

Quelques éléments importants:

- La largeur du kayak: plus le kayak sera large, plus la stabilité sera importante. Un kayak ayant un cockpit ouvert peut sécuriser davantage les personnes participantes.
- Un kayak autovideur peut être intéressant pour éviter de se mouiller les jambes.
- Les cales-pieds : ils sont importants pour maintenir les jambes en place et ainsi éviter que le corps ne glisse dans le kayak.
- Les kayaks ne sont pas tous adéquats pour un usage en eau vive. Il est important de bien être conseillé pour choisir le bon type d'embarcation.

Un kayak bien ajusté devrait fournir 5 points d'appui aux kayakistes pour offrir le plein contrôle de l'embarcation (A. Zeller, 2009). Normalement, il s'agit des deux pieds, des deux cuisses et du postérieur. Plusieurs adaptations sont proposées ci-bas, pour permettre d'offrir ces cinq points de contact.

Attention, les adaptations devraient toujours permettre aux participants et participantes d'évacuer l'embarcation de façon autonome en cas d'urgence. Les équipements ne devraient pas être attachés aux personnes sans mécanismes de relâchement rapide. Il est important de porter une attention particulière aux pieds, qui pourraient rester coincés derrière les cale-pieds s'ils ne sont pas bien ajustés.

## Kayak simple et double / tandem

Le kayak simple peut être utilisé par toute personne pouvant effectuer l'activité en position assise et utiliser une pagaie de façon relativement autonome. Plusieurs adaptations peuvent être effectuées en fonction des besoins.



Crédit photo : AQLPH

## Kayak de mer

Le kayak de mer est idéal pour les sorties de plus longues distances. Les embarcations sont d'un minimum de 15 pieds de long et possèdent des caissons étanches aident l'embarcation à flotter en cas de chavirement. Ils sont généralement durables et solides. De plus, ils sont idéaux pour des plans d'eau plus grands, où il y a des risques de rencontrer des vagues. Ils sont disponibles pour une ou deux personnes.

## Kayak gonflable

Les kayaks gonflables ont l'avantage d'être plutôt confortables à la base. Les rebords sont généralement plus hauts, ce qui peut contribuer à la stabilité et à garder les jambes plus au sec. Ils sont pratiques s'ils doivent être déplacés souvent et/ou si peu d'espace d'entreposage est disponible.

## Kayak ouvert (ou « Sit-on-top »)

Les kayaks ouverts permettent de s'asseoir directement sur l'embarcation et donc d'éviter à devoir entrer ses jambes dans un cockpit. Ce type d'embarcation est généralement assez stable considérant sa largeur, ce qui peut être plus rassurant pour des personnes débutantes. La forme du kayak réduit et la diminution du nombre de points d'appui diminuent cependant la manœuvrabilité de celui-ci.

## Kayak à pédales

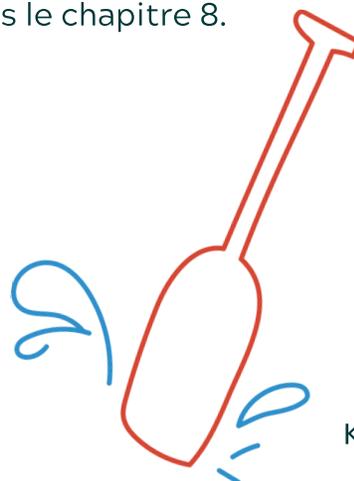
Les kayaks à pédales sont parfaits pour permettre de faire avancer les embarcations avec le bas du corps. Ils sont souvent vendus comme des embarcations pour la pêche, ce qui fait qu'ils ont des accessoires amovibles et des dossiers ajustables.

## Mayak ou Yogakayak

Cet équipement est une embarcation similaire au kayak dans laquelle la personne se place sur ses genoux pendant la sortie sur l'eau. Sa largeur offre une grande stabilité.

## Pagaies

Quatre éléments sont à considérer lorsque vient le temps de choisir sa pagaie: la longueur, le poids, le matériel et le design (A. Zeller, 2009). La capacité de préhension des personnes participantes est aussi importante. Quelques options sont présentées ci-dessous. Le livre « Canoeing and Kayaking for People with Disabilities » présente aussi quelques adaptations dans le chapitre 8.



Kayak

## Pagaie avec angle sur pivot

Cet équipement permet de pagayer avec une amplitude de mouvement réduite. Le support soutient le poids de la pagaie. Le système permet donc de réduire l'effort à déployer pour avancer. Attention, l'ensemble a tendance à être fragile.



Crédit photo: Bivouaq



Crédit photo: Bivouaq

## Adaptation pour les mains

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. Cet équipement pourrait être utilisé sur une pagaie de canot, de kayak, ou de planche à pagaie.



Crédit photo: Active Hands

## Adaptation pour les mains

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. Ce type d'équipement pourrait être utilisé pour la main inférieure sur la pagaie.



Crédit photo: Active Hands



## Laisse de pagaie

Cet équipement permet d'attacher la pagaie à la personne ou à l'embarcation et donc de s'assurer de ne pas perdre une pagaie lors de sorties. De nombreux modèles et fournisseurs sont disponibles.

## Prothèses

Le Hammerhead est un appareil conçu pour le kayak, mais il peut être utilisé pour d'autres sports nautiques qui nécessitent des avirons ou pagaies. La poignée de désengagement rapide peut être facilement saisie pour libérer l'appareil dans une situation d'urgence. D'ailleurs, en aucun cas, il ne faudrait utiliser un appareil terminal équipé d'un dispositif de blocage dans des activités sportives en milieu aquatique (Les Amputés de guerre, 2017).

## Accessoires liés à la posture

### Siège ajustable

Le siège ajustable de Creating Ability permet de soutenir et stabiliser le haut du corps de la personne. Les coussins sont ajustables et permettent un support adéquat et adapté.



Crédit photo: Creating Ability

## Coussin de positionnement

Le coussin de positionnement se moule à la forme de l'embarcation ainsi qu'à la personne participante pour supporter la posture dans le kayak. Il en existe un grand nombre, ajustables ou non, gonflables ou non, qui peuvent être ajoutés sous la personne. Ils permettent aussi de diminuer le risque de plaies et de rougeurs à la suite du frottement de la peau sur l'embarcation. Ce frottement dans un contexte humide peut être très inconfortable et peut rendre l'activité nautique désagréable.

## Coussin de positionnement sous-vide

Cet outil s'adapte au corps de chaque personne pour favoriser le confort et le soutien dans les embarcations. Avant le transfert, le sac est placé à l'endroit où la personne sera assise dans l'embarcation. Pendant le transfert, la personne s'assoit sur le sac, puis il est ajusté pour maintenir la position désirée. Finalement, il faut utiliser la pompe pour retirer l'air du sac et lorsqu'il est solide, refermer la valve. Dans certains cas, il est intéressant d'utiliser plus qu'un sac; par exemple, entre les parois du kayak et les jambes ou entre les genoux.

## Coussin de positionnement pour les jambes ou ballons

Les coussins de positionnement se placent sous les jambes, à la base du siège existant. Il offre un confort supplémentaire pour les jambes en diminuant la pression sur les genoux et les hanches. Une autre option consiste à utiliser un ballon entre les jambes afin de positionner ses genoux de chaque côté du kayak, ce qui permettra aussi d'obtenir un maximum de stabilité.

## Dossier ajustable et rembourré

Un dossier peut être ajouté pour le maintien du tronc et pour ajouter un maximum de confort. Ce coussin-dossier portatif offre un meilleur soutien lombaire.

## Autres accessoires

### Stabilisateurs

Des stabilisateurs d'embarcation peuvent être ajoutés au kayak, rendant celui-ci presque inchavirable, ils sont sécurisants pour les kayakistes. Ils sont généralement ajustables en largeur. Il en existe des rigides, qui demandent une installation plus permanente, puis des gonflables, qui peuvent être installés et retirés rapidement. Les gonflables ont aussi l'avantage d'être réparables en cas de bris. Voir un exemple [sur ce site.](#)



Crédit photo: AQLPH

## Banc de transfert

Un banc de transfert favorise un transfert sécuritaire et autonome. Ce banc amovible est à la hauteur d'un fauteuil roulant et se place directement au-dessus du siège du kayak. Voir la vidéo démonstrative: [Transfer Bench and Chariot Demo 2022](#).



Crédit photo: Creating Ability

## Chariot de transport

Afin d'assurer une mise à l'eau et une sortie sécuritaire, un chariot de transport sur roues peut faciliter les déplacements autant en montée qu'en descente et diminuer les risques de blessures pour les personnes accompagnatrices. La personne participante peut donc se transférer dans le kayak sur une surface plane pour ensuite être dirigée vers le plan d'eau.



Crédit photo: AQLPH

## Quais de mise à l'eau

Plusieurs modèles de quais avec rampes de mise à l'eau existent. Certains incluent aussi un système de transfert à l'embarcation. Cela permet de s'installer confortablement dans l'embarcation à partir d'une surface stable.

Voir la fiche « [Aménagement général, plage et baignade](#) » pour consulter la liste de fournisseurs de quais et accessoires adaptés.



Crédit photo: Chalets Lanaudière

## Fournisseurs

Des répertoires de matériel et d'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.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Distribution BMD</a> (Québec)	Kayaks à pédales
<a href="#">Go Rampe</a> (Québec)	Rampes sur mesure, rampes portatives, plateformes élévatrices, tapis de plage, Hippocampe et Waterwheel.
<a href="#">Maison André Viger</a> (Québec)	Coussin de positionnement.
<a href="#">Medicus</a> (Québec)	Coussin et siège.
<a href="#">Zéro Limit</a> (Québec)	Distributeur d'équipements Angle Oar (supports pagaies, stabilisateurs)
<a href="#">Active Hands</a> (Angleterre)	Adaptations pour les pagaies.
<a href="#">Angle Oar</a> (États-Unis)	Pagaies angulées, supports à pagaies, stabilisateurs de kayak et roues.
<a href="#">Creating Ability</a> (États-Unis)	Adaptations pour les pagaies et sièges, planches de transfert, roues, et flotteurs.
<a href="#">TRS Prosthetics</a> (États-Unis)	Prothèses.

De nombreux accessoires sont disponibles chez les magasins d'articles pour le plein air qui ont une section nautique.

## Possibilité de pratique au Québec

- Zone Aventure, Bas-Saint-Laurent
- Base de plein air de Sainte-Foy, Capitale-Nationale
- Centre vacances Lac-Simon, Capitale-Nationale
- Réservoir Beaudet Victoriaville, Centre-du-Québec
- Parc de la Pointe-Taylor, Gaspésie
- Cime Aventure, Gaspésie
- Club de canotage de Shawinigan, Mauricie
- Centre de plein air Notre-Dame-de-Fatima, Montérégie

## Pratiques inspirantes

### Bivouaq, province de Québec

Cette coopérative de solidarité offre plusieurs possibilités d'activités, d'excursions et d'expéditions inclusives en kayak de mer, offertes à tous les niveaux de pratiquants, allant du niveau débutant jusqu'au niveau avancé. Les sorties accessibles proposées sont encadrées par des guides de kayak de mer, professionnels et certifiés, permettant de s'aventurer sur des plans d'eau plus engagés et reculés en milieu naturel.

L'organisme utilise une grande diversité d'équipements, mentionnés plus haut (section équipement) ainsi que plusieurs autres adaptations sur mesure et personnalisées en fonction des capacités des personnes participantes.

Les sorties proposées sont également planifiées et modifiées en fonction des besoins, intérêts et adaptations requises par les participants et participantes, de manière à assurer la réussite et le bon déroulement des activités pour tous et toutes.



Crédit photo: Bivouaq



Crédit photo: Bivouaq

## Abilities in Motion, Ontario

Cet organisme, en Ontario, offre des sorties de kayak inclusives et gratuites. Les activités sont généralement d'une durée de trois heures et sont encadrées par des instructeurs certifiés et instructrices certifiées. Ils organisent aussi des événements de levé de fonds pour financer les activités. Les équipements utilisés sont présentés sur leur site Internet. Un [épisode de la série "Out Community" de AMI-Télé présente l'organisation.](#)

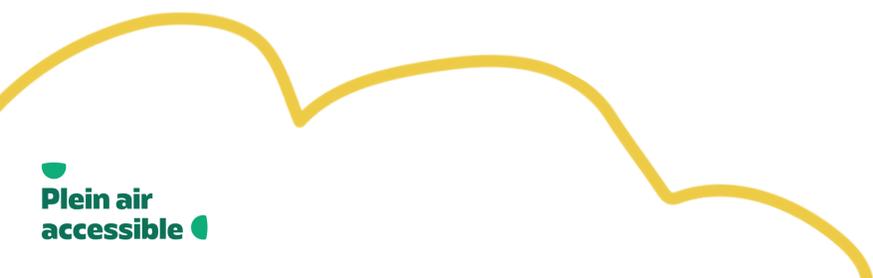
## Lake Superior Watershed Conservancy, Ontario / États-Unis

L'organisme de conservation international [Lake Superior Watershed Conservancy](#) (LSWC) a pour objectif la conservation du Lac supérieur au Canada et aux États-Unis. L'organisme a développé ses sentiers d'accès de même que leur mobilier et leurs quais pour qu'ils soient accessibles pour tous et toutes, et ce, sur les deux rives. Une vision d'ensemble a donc été employée afin de permettre l'accessibilité sur l'ensemble du site et non à une activité en particulier.

Voir la vidéo au sujet LSWC: [Universally Accessible Kayak Launch](#) (2014).

## Ressources complémentaires

-  Infographie de différentes prothèses pour personnes amputées: [Aides pour le canot et le kayak](#), Amputés de guerre.
-  Le livre [Canoeing and Kayaking for People with Disabilities](#), Janet A. Zeller, American Canoe Association, 2009.
-  [Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air - Kayak de mer](#), Canot Kayak Québec, 2023.
-  [Aide-mémoire équipements à apporter en kayak de mer](#), Canot Kayak Québec.
-  [Exigences gouvernementales en termes de sécurité nautique](#), Transports Canada.
-  [Guide pour bien choisir son vêtement de flottaison individuel](#), Transports Canada.

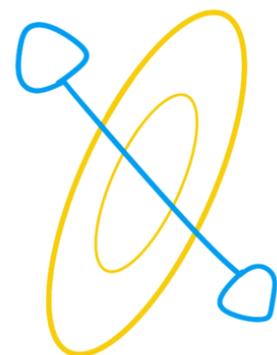


## Articles

- ” Récits à propos du kayak pour personne handicapées : [People with Disabilities Discover Paddling through Adaptive Adventures](#), 2022.
- ” Récits et recommandations d’un kayakiste amputé: [In A Kayak Being An Above-Knee Amputee Is Not An Issue](#), 2023.
- ” Reportage sur un homme handicapé qui fait une longue excursion en kayak: [Man without limbs takes on 108-mile kayak journey on River Thames](#), 2023.

## Vidéos

- ▶ Programme de kayak adapté en Ontario: [Our Community, Season 8, Episode 4: Abilities in Motion](#), 2024.
- ▶ Exemples de transferts dans un kayak : [3 Quadriplegic Kayak Transfers with Comfort Carrier Travel and Recreation Transfer Sling](#), 2010.
- ▶ Reportage sur le parakayak: [Para-canoe](#), 2013.
- ▶ Leçon de kayak adapté: [Adapted Kayaking training for Double Amputee](#), 2014.
- ▶ Explication de l’équipement adapté : [UMAISE - Adaptive Kayaking for People with Disabilities](#), 2020.
- ▶ Démonstration d’équipements adaptatifs pour les mains : [Kayaking with a Disability | The Active Hands Company](#), 2021.
- ▶ Démonstration de rampe pour mise à l’eau : [Universally Accessible Kayak Launch](#), 2014.
- ▶ [Transfer Bench and Chariot Demo 2022](#), Creating Ability, 2022.



## Personnes ayant contribué

Équipe bonification: Marc-Olivier Naraynsingh (Camp Massawippi), Mathieu Néron-Turpin (BivouaQ).

Équipe révision: Annabelle Dupuis & Jean-Sébastien Tougas (Canot Kayak Québec).

 Kéroul

Le contenu de cette fiche est basé sur la version du guide « Le plein air pour tous : pratiques inspirantes et matériel adapté » produit par Kéroul en collaboration avec l'AQLPH en 2018.

# Ponton

La navigation de plaisance sur les nombreux plans d'eau du Québec est une activité accessible pour les personnes handicapées. En effet, puisque les bateaux de type ponton et les quais peuvent être adaptés de façon assez simple, profiter d'une balade sur l'eau pour observer la faune et la flore est accessible pour tous.

## Formation

La conduite d'un bateau au Canada requiert un permis de conduire d'embarcation de plaisance. Cette formation est offerte en ligne par plusieurs fournisseurs accrédités par Transports Canada.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Porter attention 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, les conditions extrêmes, etc.
- Respecter les exigences gouvernementales en matière de sécurité nautique de Transports Canada concernant l'équipement de sécurité minimale par embarcation.
- Il est important de bien équilibrer le ponton. Si ce dernier est visiblement plus penché d'un côté ou vers l'avant, les participants et participantes devraient changer de place pour trouver un équilibre des deux côtés avec un penchant léger vers l'arrière, où le moteur se trouve.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement - suite

- Éviter les mouvements brusques lors de l'accélération et des virages pour rendre l'expérience agréable et sécuritaire.
- Garder une distance sécuritaire et courtoise avec les autres plaisanciers.
- Respecter les normes du manufacturier quant aux restrictions du poids / nombre de personnes total que l'embarcation peut tolérer. Voici une façon de calculer rapidement : une personne et son fauteuil roulant manuel comptent pour deux, et une personne et son fauteuil motorisé comptent pour trois.
- Prévoir des sacs étanches pour les effets personnels et garder des couvertures et serviettes en cas de vent et éclaboussures.
- Attacher la clé du bateau sur un dispositif flottant pour ne pas la perdre si elle tombe à l'eau.
- 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.



## Pratique inclusive

- 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.



Crédit photo : Camp Massawippi



Crédit photo : Wheeled World, Otis Nature

## Matériel et équipement

La section suivante décrit quelques équipements adaptés pour la pratique du ponton. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins. En général, un ponton régulier peut convenir à un grand nombre de besoins.

Différents équipements de transfert peuvent être ajoutés au quai, pourvu que celui-ci puisse supporter le poids de tels équipements. Ces derniers sont identifiés dans la fiche « Aménagement général, plage et baignade ».

Le ponton est un type d'embarcation de plaisance très populaire pour l'espace qu'il confère aux plaisanciers et plaisancières. En ce qui concerne le bateau lui-même, l'entrée peut se faire de façon autonome si une porte d'au moins 80 cm et une rampe le permettent. La rampe devrait être d'une largeur d'au moins 1,1 m et la pente, de 8 % maximum. Afin d'être sécuritaire, la rampe devrait avoir un rebord d'au moins 10 cm sur les côtés.

## Matériel de sécurité obligatoire

Quelques équipements sont obligatoires à bord d'une embarcation de plaisance. Voir toutes les exigences en matière de sécurité nautique dans la section « Ressources complémentaires » plus loin.

## Ponton sur mesure

Un ponton peut être adapté selon les besoins d'un utilisateur ou d'une utilisatrice. Le réglage de la console permettant à une personne utilisant une aide à la mobilité de conduire l'embarcation, l'ajout d'une rampe d'embarquement à la structure du ponton ou encore l'installation de sièges amovibles font partie des options.



Crédit photo : Southland Pontoons Boats

## Ponton adapté

Il existe des pontons conçus pour un accès en fauteuil roulant, qui permet ainsi d'offrir, aux personnes handicapées, un accès sécuritaire à la navigation et à la pêche. La plateforme permet aux personnes de se déplacer aisément sur la superficie totale du bateau. De plus, celles-ci peuvent conduire le bateau, car la console est facilement accessible.

## Fournisseurs

Grâce au programme Circonflexe, initiative du réseau des Unités régionales loisir et sport (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.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Southland</a> (Québec)	Pontons adaptés sur mesure
<a href="#">Wheelyboat Trust</a> (Royaume-Uni)	Pontons adaptés

## Possibilité de pratique au Québec

- Parc nautique de Cap-Rouge, Capitale-Nationale
- Base Plein Air de la Chaudière, Chaudière-Appalaches
- Camp Massawippi, Estrie
- Camp Papillon, Lanaudière
- Centre Plein Air L'Étincelle, Lanaudière
- Otis Nature, Saguenay-Lac-Saint-Jean

## Pratique inspirante

### Centre Plein Air L'Étincelle, Lanaudière

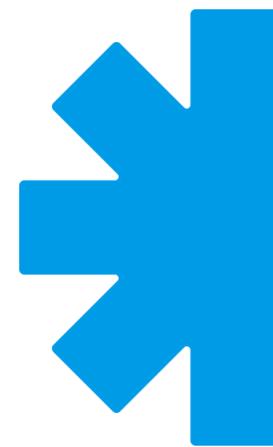
Le Centre Plein Air L'Étincelle, situé dans Lanaudière, offre des séjours de groupe à des clientèles handicapées, et ce, en proposant différentes activités accessibles, notamment le ponton. Ainsi, une rampe d'accès permet aux participants et participantes de profiter des joies de la navigation. L'offre de séjour de groupe permet aussi l'accueil d'une personne avec des limitations avec sa famille ou encore des associations.

### Parc nautique de Cap-Rouge, Capitale-Nationale

Le parc nautique de Cap-Rouge dispose d'un ponton adapté pour accueillir une douzaine de personnes, qu'elles soient en fauteuil roulant ou non. La saison d'opération s'étend généralement de début juin à la fin août, et les balades ont lieu tous les jours. Quelques disponibilités sont ajoutées lors des fins de semaine en septembre. Les tours durent 45 minutes et se déroulent sur la rivière Cap-Rouge. Étant donné que les horaires sont influencés par les marées, il est important de réserver, notamment pour un groupe. Les vestes de sauvetage sont fournies.

### Wheelyboat Trust, Royaume-Uni

L'organisme à but non lucratif Wheelyboat Trust fait la promotion et offre, aux personnes handicapées, la possibilité de profiter des eaux du Royaume-Uni dans leurs embarcations. Le rôle de cette organisation consiste à encourager et promouvoir l'achat de Wheelyboats afin de faire bénéficier au plus grand nombre de personnes handicapées de la navigation de plaisance. En outre, l'organisme remet un prix au prestataire qui offre le service, les installations, les opportunités et l'accès. Ce prix permet donc une reconnaissance des efforts, en plus d'encourager d'autres prestataires à développer leur accessibilité.



## Ressources complémentaires

-  [Guide de sécurité nautique](#), Transport Canada.
-  [Exigences gouvernementales en termes de sécurité nautique](#), Transports Canada.
-  [Guide pour bien choisir son vêtement de flottaison individuel](#), Transports Canada.

## Articles

-  [Sailability brings smiles and a sense of freedom on the water for people with disabilities](#), ABC News, 2023.
-  [Free fishing trips are the hook, but it's the smiles that are catching](#), CBC News, 2022.

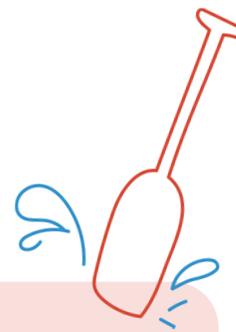
## Quelques vidéos intéressantes

-  [Ponton au CPA L'Étincelle](#) - Centre Plein Air L'Étincelle, 2010.
-  Reportage sur les améliorations pour les embarcations de l'organisme Un fauteuil à la mer : [Les améliorations 2017 - Transferts en mer depuis le bateau \[ITW Ufalam\]](#), [Un fauteuil à la mer](#), 2017.
-  [Wheely Boat Trust Demo](#), 2021.

## Personnes ayant contribué

Équipe bonification : Marc-Olivier Naraynsingh (Camp Massawippi).

# Voile



La voile est un sport nautique non motorisé qui offre une opportunité unique de liberté et d'indépendance pour les personnes en situation de handicap. Les enfants peuvent en profiter autant que les adultes et les expériences peuvent être variées: petite balade, escapade éducative, sortie plus intensive, etc. C'est aussi une activité qui peut être pratiquée par des personnes ayant des incapacités physiques sévères.

Les personnes qui s'initient à ce sport devraient être accompagnées d'une personne instrutrice de voile qualifiée et certifiée afin d'assurer la sécurité.

## Formation

Plusieurs programmes d'apprentissages sont disponibles, autant pour les personnes pratiquantes que les instructeurs et instructrices. L'organisation [Voile Québec](#) offre le programme « VoileCan » de Voile Canada, qui comprend des niveaux de 1 à 6. De plus, un module sur l'entraînement des athlètes ayant un handicap permet d'approfondir ses connaissances au niveau de la voile adaptée. Pour une personne pratiquante désirant demeurer au niveau récréatif, les écoles de voile adaptée donnent des leçons pour mener vers l'autonomie.



Crédit photo: Association québécoise de voile adaptée (AQVA)



Crédit photo: Camp Massawippi



Crédit photo: Camp Massawippi

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- **Habillement:** La voile est un sport pratiqué même sous la pluie. Selon les conditions sur l'eau, il arrive souvent que les marins soient mouillés par les vagues. Il est donc recommandé de s'équiper d'une veste et d'un pantalon imperméable ainsi que des chaussures de pluie. D'autres éléments importants à apporter sont un chapeau, de la crème solaire et une bouteille d'eau.
- Prévoir des couvertures chaudes pour garder les personnes participantes au chaud.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

Les programmes de voile adaptée ont lieu dans des clubs de voile où les installations ont été adaptées, ou même conçues de façon accessible. Les déplacements sont faits sur des surfaces asphaltées et des rampes avec main-courante qui mènent aux quais, lesquels sont stables et équipés de rebords afin d'empêcher les aides à la mobilité de tomber dans l'eau.

Veuillez consulter la fiche « Aménagement général, plage et baignade » pour connaître les aménagements inclusifs.



Crédit photo: Association québécoise de voile adaptée (AQVA)

## Pratique inclusive

- Il est possible qu'une personne n'ait pas besoin d'équipement adapté. S'assurer de proposer plusieurs options lorsque c'est possible.
- Coller des repères visuels et tactiles sur les composantes à manipuler pour indiquer où poser les mains ou pouvoir les distinguer. Ex.: du ruban adhésif jaune fluo sur le foc, du rouge vif sur le gouvernail.
- Proposer différents types d'expériences, par exemple, une balade, une introduction à la conduite, un cours, une balade en conditions plus intenses, des sorties autonomes, etc.
- Proposer des activités de jumelage ou d'observation lors de sorties de clubs communautaires.
- 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 voile. 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.

## Matériel de sécurité obligatoire

Quelques équipements sont obligatoires à bord d'une embarcation à propulsion humaine. Voir toutes les exigences en termes de sécurité nautique via « Transport Canada » dans la section « Ressources complémentaires ».

## Les embarcations

Plusieurs types de bateaux à voile sont présentés sur le site de [Voile Québec](#).

### Le Martin 16

Ce voilier de conception canadienne est utilisé pour effectuer de la voile adaptée. Il a été spécialement conçu pour les personnes ayant une déficience motrice. Un bulbe de plomb de 150 kg est fixé au-dessous de la coquille, ce qui assure la sécurité des dériveurs et le rend impossible à chavirer. Le siège est placé au centre du bateau et au fond de la coque pour favoriser la stabilité.

Il peut s'ajuster selon les besoins posturaux. Il est aussi possible de remplacer le siège standard par un siège équipé d'un dossier avec support au tronc et à la tête. Le voilier est conçu de manière à ce que la barre pour contrôler la direction du voilier (le gouvernail) et les cordes (pour ajuster les voiles), soient à portée de main de la personne participante, une fois assise dans le siège.



Crédit photo: Association québécoise de voile adaptée (AQVA)

## Système de conduite

Un système de technologie motorisé peut être utilisé pour le maniement du Martin 16. Le bateau peut être équipé d'un « joystick » ou d'un système appelé le « Sip n'puff », soit une interface de commande pneumatique activée par le souffle. Ce système se compose de deux pailles dans lesquelles la personne conductrice souffle ou aspire. Une des pailles sert à manier le safran (le gouvernail) tandis que la deuxième sert à manier les voiles.



Crédit photo: Association québécoise de voile adaptée (AQVA)

## Le 2.4mR

Ce petit voilier scandinave n'a pas été conçu pour les personnes à mobilité réduite, mais son design offre certains des avantages du Martin 16. La personne est assise au fond du bateau. Le gouvernail, les cordes de manèment des voiles ainsi que plusieurs autres ajustements sont à portée de main. Il s'agit d'un voilier très technique qui est navigué par des personnes très expérimentées, surtout dans des compétitions.



Crédit photo: AQVA

## Équipements de transfert

### Le Able Sail Lift ou Jenny Lift

Cet équipement a été spécifiquement conçu pour la pratique de la voile adaptée. Il est actionné par une manivelle. C'est donc sans électricité que cet appareil peut faciliter les transferts à partir de presque n'importe quel quai. Il est nécessaire d'avoir une personne pour opérer l'appareil ainsi que deux personnes pour positionner et diriger la personne dans la toile. D'autres outils et ressources sont disponibles dans la fiche « [Transferts: formations, principes généraux et équipements](#) ».



Crédit photo: AQVA

## 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.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Canway Equipments Mfg. Inc.</a> (Canada)	Équipement de transfert Jenny Lift / Able Sail. Il faut leur <a href="#">écrire directement</a> .
<a href="#">Hansa Sailing</a> (Australie)	Voilier Hansa et accessoires de voile.
<a href="#">KAPE Boatworks Inc.</a> (Canada)	Fournisseur officiel du voilier Martin16, incluant les joysticks, Système Power Assist, Sip and Puff, etc.
<a href="#">Sailing for all</a> (Royaume-Unis)	Bateaux accessibles, lève-personnes, systèmes de directions, sièges, rampes de transfert.

De nombreux accessoires et vêtements sont disponibles chez les magasins d'articles pour le plein air qui ont une section nautique. Divers fournisseurs d'équipements médicaux ou aquatiques ont aussi des lève-personnes (voir la fiche « [Aménagement général, plage et baignade](#) »).

## Possibilités de pratique au Québec



- [Aqua-Sport Adapté, Estrie](#)
- [Camp Massawippi, Estrie](#)
- [Écovoile Baie-des-Chaleurs, Gaspésie \(voile et catamaran Taxsea\)](#)
- [Association québécoise de voile adaptée, Montréal](#)

## Pratique inspirante

### Réseau de voile adaptée du Canada, Canada

Il existe une vingtaine de programmes de voile adaptée à travers le Canada. Ils représentent des centaines de marins et de bénévoles qui sont tous dévoués à la cause.

### Voile Canada

L'organisation Voile Canada est une bonne référence pour la formation à la voile au Canada. Leur site Internet regorge d'informations pertinentes sur la voile et la voile adaptée.

### La Coupe mobilité, Canada

La Coupe mobilité est une « régates des possibilités » où les limitations personnelles et les obstacles créés par des facteurs sociaux, géographiques, technologiques et organisationnels sont surmontés dans l'esprit d'une compétition amicale. Cette régates a une portée internationale, invitant les gens du monde entier à participer dans un esprit de découverte, d'apprentissage et d'excellence. Elle est organisée chaque année par un programme de voile adaptée au Canada.

### Les régates de 2,4mR, International

La conception de ce bateau fait en sorte que les personnes à mobilité réduite et les personnes sans déficiences peuvent compétitionner à part égale. Les flottes des marins dans le réseau de compétitions en 2.4mR, qui ont lieu autour du monde, sont composées autant de marins en situation de handicap que ceux sans incapacités.

## Le voilier « Impossible Dream », International

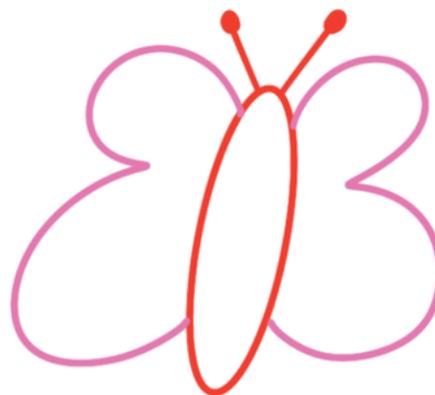
Ce voilier type catamaran de 58 pieds a été conçu avec l'accessibilité universelle en premier plan. Il offre la possibilité de faire des croisières de plusieurs jours dans différentes régions du monde. [Leur chaîne YouTube](#) présente une grande sélection de vidéos de la vie sur un voilier.

## Ressources complémentaires

-  [Réseau de voile adaptée du Canada.](#)
-  [Voile Québec.](#)
-  [Association québécoise de Voile Adaptée.](#)
-  [Exigences gouvernementales en termes de sécurité nautique](#), Transports Canada.
-  [Guide pour bien choisir son vêtement de flottaison individuel](#), Transports Canada.

## Articles

-  ['It's freeing!': Sailors with disabilities come from across Canada to compete in 2023 Mobility Cup](#), Patrick Swadden, CBC News, 2023.
-  [Waves of freedom](#), Calgary News, 2023.
-  [Naviguer avec un handicap à bord du Lord Nelson](#), Fanny Lévesque, Le Soleil, 2017.
-  [Ingénieur et navigateur: La maladie n'empêche pas Philippe Lepage de naviguer](#), Mario Pitre, Journal Saint-François, 2017.
-  [Shediac: Handi-Voile victime de son succès](#), Anthony Doiron, Acadie Nouvelle, 2017.
-  [Régate de Pointe-Claire: Adapted sailing regatta in Pointe-Claire levels out the playing field](#), Kelsey Litwin, Montreal Gazette, 2017.
-  [Une façon de se ressourcer avec la voile adaptée](#), Jasmin Guillemette, TVA Nouvelles, 2024.



## Vidéos

- ▶ [Découverte, de la voile adaptée au fauteuil roulant, 2022.](#)
- ▶ [Découvrez l'AQVA - Discover AQVA, 2022.](#)
- ▶ [Voile adaptée, Ami-Télé, 2023.](#)
- ▶ [Témoignage: Voile Monique Trudel, 2020.](#)
- ▶ [La chaîne Youtube Impossible Dream Catamaran.](#)
- ▶ [Témoignage et démonstration de l'utilisation du système de direction avec pailles: Breaking Barriers, 2019.](#)
- ▶ [Jubilee Sailing Trust: I never thought I could do this..., 2014.](#)
- ▶ [RYA Sailability: "One of the biggest forces in my recovery" - How disabled sailing helped James, 2017.](#)
- ▶ [Voile adaptée : la chaise roulante reste sur le quai! - EstriePlus.com, 2012.](#)
- ▶ [BYS 303 Have a go - Hansa Sailability sailing program, 2019.](#)
- ▶ [Adaptive sailing program making Lake Michigan more accessible, 2023.](#)
- ▶ [Utilisation de l'équipement Jenny Lift: Jenny Lift - Davit Assembly --- Helping you on your voyage, 2013.](#)
- ▶ [Voile adaptée en Gaspésie, 2018.](#)

## Personnes ayant contribué à cette fiche:

Bonification: Marc-Olivier Naraynsingh (Camp Massawippi), Paula Stone (AQVA), Luce Thériault (URLS GIM), Vincent Duchemin (Écovoile).

Révision: Paula Stone (AQVA).

The logo for Kéroul, featuring the word "Kéroul" in a stylized font with a green and blue 'K'.The logo for "Plein air accessible", featuring the text "Plein air accessible" in green and blue.

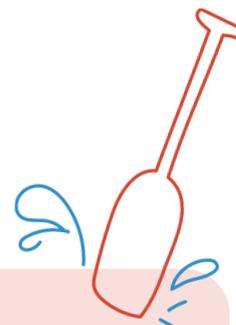
Le contenu de cette fiche est basé sur la version du guide « Le plein air pour tous : pratiques inspirantes et matériel adapté » produit par Kéroul en collaboration avec l'AQLPH en 2018.

Dernière mise à jour: Mai 2025

Voile

9

# Pêche



Le Québec étant sillonné par de nombreux cours d'eau et parsemés d'une abondance de lacs, la pêche sportive est une activité tout à fait accessible aux personnes handicapées. Il est possible de pêcher, de vivre des moments mémorables et de connaître du succès à deux pas de plusieurs villes et villages, notamment tout le long du fleuve Saint-Laurent. Se pratiquant à gué, c'est-à-dire à partir de la rive ou d'un quai, ou en embarcation, la pêche permet un contact étroit avec la nature et offre de merveilleux moments de ressourcement. La pêche sportive a aussi comme avantage de se pratiquer avec des équipements peu dispendieux et un minimum de connaissances techniques, que l'on peut facilement dénicher sur Internet. Le site Web [Allons Pêcher](#) rend d'ailleurs disponible une carte interactive qui répertorie une multitude de points d'accès un peu partout au Québec. Il donne, entre autres, leur description, les espèces qu'on y trouve et la réglementation.

## Formation

La pêche est une activité où on prélève une ressource dans l'environnement: le poisson. Pour éviter l'utilisation abusive de cette ressource, la pêche est réglementée et cela prend un permis pour s'y adonner. Se référer à la réglementation en vigueur et à la [carte interactive](#) des périodes, limites et exceptions de la pêche sportive au Québec.

Les jeunes de 6 à 17 ans peuvent faire la [formation en ligne Pêche en herbe](#). Au terme de la formation, les jeunes initiés pourront télécharger leur certificat Pêche en herbe, lequel fait office de permis de pêche valide jusqu'à 18 ans.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Utiliser les ressources proposées par la [Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs](#).
- Que l'on pêche en embarcation ou à gué, il faudra monter une ligne, savoir faire un nœud, choisir le bon leurre ou appât, bien ferrer une prise et reconnaître les poissons. Un mentor peut enseigner les techniques, mais en son absence, internet regorge de références à consulter. Le site [Pêche avec Cyril](#) offre de nombreuses ressources.
- La section [sécurité](#) du site Web « [Parcours de l'offre](#) » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

L'idéal est de rendre disponibles plusieurs aires de pêche dans des environnements variés, dont une près de l'accueil.

L'aménagement de la zone de pêche doit se conformer aux normes des quais et des plages accessibles, bien sûr, en plus de celles des sentiers accessibles. Si des embarcations sont offertes aux pêcheurs, il faut s'assurer qu'au moins un type de celles-ci est accessible. Pour les cabanes à pêche, advenant qu'il soit impossible d'en aménager une qui demeure accessible, il est préférable d'offrir une alternative aux pêcheurs à mobilité réduite.



Crédit photo: Contact Nature

Voir les fiches « [Parcours sans obstacles](#) » et « [Aménagement général et sentiers](#) » pour plus d'informations.



## Pratique inclusive

- S'exercer à manier les équipements et faire les nœuds dans un endroit connu par les personnes participantes, possiblement à l'intérieur.
- Privilégier les cannes à pêche à moulinettes fermées à celles ouvertes.
- Profiter de la Fête de la pêche, des journées où les personnes ne doivent pas détenir de permis pour pêcher au Québec (certaines restrictions s'appliquent).
- Consultez 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 pêche. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

L'utilisation de matériel adéquat fait toute la différence pour une personne handicapée voulant pêcher. Les bonnes adaptations la rendront plus autonome. Il existe une belle gamme de possibilités en termes d'équipements adaptés.

## Soutien pour cannes à pêche

### Soutien aux bras et aux mains

Généralement simples à utiliser, de les ajuster au bras, d'y glisser la canne à pêche et de bien sécuriser le tout. Voir la vidéo suivante pour un exemple: [Adaptive fly fishing with Vivarelli reel and Strong-Arm](#) (2015).

Un autre exemple est le "Receive-All". Celui-ci permet d'accrocher de nombreux objets au poignet d'une personne. Ces objets s'attachent sur des adaptateurs à l'aide d'attaches pour câbles (tie-wrap). Ce système d'attaches permet de changer les outils ou encore de les laisser en place entre les utilisations. Ce modèle est recommandé pour une personne souhaitant un soutien versatile. Ainsi, au lieu d'y installer une canne à pêche, on peut y mettre des outils de jardinage, de cuisine, voire une raquette de ping-pong! Voir la vidéo suivante pour une démonstration: [Receive-all Adaptive Fishing with the Receive-All](#) (2009).

## Soutien sur la personne

Ce type d'équipement permet d'attacher une canne à pêche au corps d'une personne. Il propose différentes variations afin de s'ajuster à différentes personnes et à différents besoins. On peut ainsi l'utiliser en position debout ou en position assise ou encore avec la main dominante selon la personne. Voir un exemple en vidéo: [Freedom fishing system FREEDOM Fishing System](#) (2013).

## Soutien au fauteuil roulant

Cet outil est idéal pour les personnes pêchant en fauteuil roulant et ayant d'un support pour la canne à pêche. Il suffit de placer la plaque de base sous la personne, afin que le support se retrouve entre ses jambes.



Crédit photo: Be Adaptive

## Soutien pour rembobiner

Ces équipements servent à aider une personne ayant besoin de soutien au niveau de la préhension et de la manipulation à rembobiner. Généralement, une pièce s'emboîte sur la bobine d'une canne à pêche et une autre pièce (ou partie) s'attache à la main. Ils sont généralement adaptables pour être utilisés avec la main gauche et la main droite. Certains modèles supportent davantage les poignets. Voir les sites de [Be Adaptive](#) et [Handi Accessories](#) pour des exemples.



Crédit photo: Be Adaptive



Crédit photo: Be Adaptive

## Soutien pour embarcation

De nombreux modèles de soutiens pour embarcation sont disponibles, notamment, car ils ne sont pas seulement utilisés par des personnes handicapées. Ceux-ci permettent de déposer la canne à pêche de façon sécuritaire et pratique dans un bateau.

## Canne à pêche à moulinet automatique

Il existe des mécanismes rembobinant automatiquement une ligne à pêche à l'aide d'un moteur de 12 volts. Cela permet de ramener un poisson sans demander de force musculaire.

## 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.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Active Hands</a> (États-Unis)	Accessoire pour supporter la canne à pêche.
<a href="#">Be Adaptive</a> (États-Unis)	Accessoires pour chasse et pêche adaptée.
<a href="#">Disabled Anglers</a> (États-Unis)	Accessoires de pêche adaptée.

## Fournisseurs - suite

Entreprise (suite)	Type de matériel (suite)
<u>Driftmaster</u> (États-Unis)	Soutien de cannes à pêche pour embarcation.
<u>Electramate</u> (États-Unis)	Mécanismes rembobinant automatiquement une ligne à pêche.
<u>Fish Winch</u> (États-Unis)	Mécanismes rembobinant automatiquement une ligne à pêche.
<u>Freedom Adaptive Systems</u> (États-Unis)	Accessoires pour pêche adaptée (soutien pour canne à pêche).
<u>Handi Accessories</u> (États-Unis)	Accessoires pour pêche adaptée.
<u>Ram Mounts</u> (États-Unis)	Supports à canne à pêche.
<u>Receive-All</u> (États-Unis)	Soutien pour accessoires, dont pour cannes à pêche.
<u>Rexfly</u> (États-Unis)	Soutien pour canne à pêche et bobines automatiques.
<u>Shelton Products</u> (États-Unis)	Accessoires pour pêche adaptée (soutien pour canne à pêche).
<u>Sportaid</u> (États-Unis)	Accessoires pour pêche adaptée.
<u>Wheelchair Parts</u> (États-Unis)	Support à canne à pêche pour fauteuil roulant.

## Possibilité de pratique au Québec

- Seigneurie du Lac Métis, Bas-Saint-Laurent
- ZEC Chapais, Bas-Saint-Laurent
- Réserve Faunique de Portneuf, Capitale-Nationale
- Réserve Faunique des Laurentides, Capitale-Nationale
- Étang Madore, Chaudière-Appalaches
- Pourvoirie au Pays de Réal Massé, Lanaudière
- Pourvoirie St-Zénon, Lanaudière
- Réserve faunique de Mastigouche, Mauricie/Lanaudière
- Auberge du Lac-à l'Eau Claire, Mauricie
- Pourvoirie du Lac Blanc, Mauricie
- Pourvoirie Némiskau, Mauricie
- Seigneurie du Triton, Mauricie
- Pourvoirie Waban Aki, Mauricie
- Parc National des Îles-de-Boucherville, Montérégie
- Contact Nature, Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Otis Nature, Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Pourvoirie Domaine de l'Or Piste, Saguenay-Lac-Saint-Jean

## Pratique inspirante

### Otis Nature, Saguenay-Lac-Saint-Jean

Le centre de plein air Otis Nature offre de nombreuses activités inclusives. Il est possible d'y pratiquer le kayak adapté, faire des balades en ponton (guidées ou non) et faire de la randonnée avec des Joëlettes. En plus de son offre d'hébergement accessible (camping, chalets et chambres), il est possible de pratiquer la pêche guidée. Les poissons pêchés sont le brochet et le doré. L'organisation a reçu la certification Kéroul en 2023.



Crédit photo: Wheeled World, Otis Nature



Crédit photo: Wheeled World, Otis Nature



## Soigner nos Braves par la mouche Canada, Province de Québec

Cet organisme travaille auprès du personnel militaire actif et des vétérans blessés. Ils offrent des activités telles que le montage de mouches et de pêche avec une optique de réadaptation physique et émotionnelle. Les voyages et programmes sont offerts gratuitement aux personnes participantes.

## Fishing Has No Boundaries, États-Unis

Depuis 1986, Fishing Has No Boundaries est une association de pêche organisant des événements pour les personnes handicapées et leurs proches. Cette association se distingue par son angle amical. L'organisme est présent dans plus d'une vingtaine de localités à travers les États-Unis. En 2002, l'organisation comptait 8 000 participants et 16 000 bénévoles.

## Fly Fishing Camp de la High Fives Foundation, États-Unis

Les voyages ou sorties de groupe sont une excellente manière de s'initier à une activité. Elles permettent de prendre confiance, tout en rencontrant d'autres personnes. Le Fly Fishing Camp est le dernier camp organisé par la High Fives Foundation, une fondation permettant à des athlètes nouvellement handicapés de découvrir de nouveaux sports en groupe.

## Access Unlimited, États-Unis

Access Unlimited est un organisme souhaitant offrir de nouvelles opportunités aux personnes handicapées. Il propose des sorties de pêche. Certaines sorties sont offertes gratuitement.

## British Disabled Angling Association, Royaume-Uni

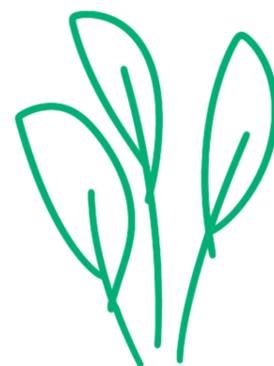
La British Disabled Angling Association offre des services divers et complets. Elle offre, notamment des formations sur le handicap et l'accessibilité, des sorties de pêche inclusives et un programme de « buddy » permettant de former et associer un bénévole avec un pêcheur ou une pêcheuse ayant besoin d'assistance. Elle propose aussi un service-conseil pour les pourvoiries souhaitant améliorer leur accessibilité, en plus de rédiger des guides sur l'accessibilité des postes de pêche. L'interface de son site Web est également un point fort de l'association, car elle permet de trouver facilement l'information recherchée, telle que les postes de pêche accessibles.

## Ressources complémentaires

-  [Formation interactive en ligne sur la pêche pour les plus jeunes](#), Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs.
-  [Carte interactive d'accès aux plans d'eau pour la pêche](#), Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs.
-  [Guide des meilleures pratiques et exemples de plans pour les postes de pêches](#) de la British Disabled Angling Association, 2014.
-  Livre de formation pour les professionnels et les accompagnateurs souhaitant appuyer une personne handicapée à la pêche : [The Adaptive Fly Fishing Handbook](#), Ken Morrow, USA, 2012.
-  Site contenant de nombreuses informations sur la pêche adaptée aux États-Unis, Move United.
-  [Able Outdoors \(USA\)](#) : témoignages, guides et programmes de pêche adaptée.

## Articles

-  [Pêcher sans y voir clair](#), Patricia Rainville, Le Quotidien, 2016.
-  [Adaptive Fishing in the Great Outdoors](#), Kary Wright, Disability Horizons, 2012.
-  [La pratique de la pêche en situation de handicap, rendre les rêves accessibles](#), Magazine la pêche.com, 2022.
-  [Nation volunteers take autistic kids fishing](#), John Neporadny, Bassmaster, 2016.
-  [What it's like to fish while blind](#), Mark Anderson, Outdoor Canada, 2011.
-  [Oklahoma boy with autism finds comfort in fishing](#), Kelly Bostian, Washington Times, 2017.
-  [Amputé d'un bras, il met au point un gilet pour taquiner le saumon](#), François Lejeune, Radio-Canada, 2021.
-  [Free fishing trips are the hook, but it's the smiles that are catching](#), CBC News, 2022.

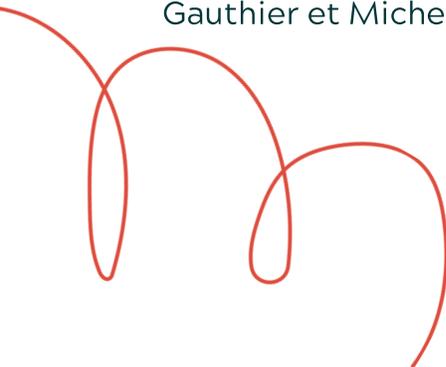


## Vidéos

- ▶ Utilisation d'une bobine semi-automatique et du Strong Arm: [Adaptive fly fishing with Vivarelli reel and Strong-Arm](#), 2015.
- ▶ Adaptation maison de son environnement grâce à une canne à pêche à bobine automatique attachée aux remparts en métal d'un quai: [Fishing with adaptive reel and pole](#), 2017.
- ▶ Reportage sur un programme de pêche: [FishAbility Sports Club's Adapted Fishing Program](#), 2011.
- ▶ Bateau pour personne aveugle avec matériel permettant l'autonomie complète : [Episode #17. GetReeled talks with Lawrence G. Euteneier. Amazing Blind Fisherman!](#), 2011.
- ▶ Camp de pêche pour enfants sur le spectre de l'autisme: [Fishing for Kids Camp for Northern Families with Autism](#), 2015.
- ▶ Démonstration du RexFly: [Spinning and Casting Rod Adaptive Fishing with One Arm](#), 2016.
- ▶ Reportage sur le pêcheur professionnel Clay Dyer, amputé des quatre membres: [Pro Fisherman Clay Dyer](#), Kentucky Afield, PBS, 2014.
- ▶ Entrevue avec un pêcheur handicapé: [Angling Against Adversity! | Adapting to a new way of life and fishing](#), 2023.
- ▶ Récit d'un pêcheur handicapé en kayak: [FREEDOM - The Mike Schmitz story](#), 2017.
- ▶ [Fishing with Handiaccessories](#), 2015.
- ▶ [How to attach reel deal to reel handle](#), 2015.

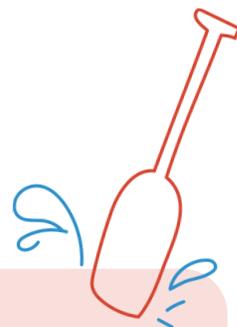
## Personnes ayant collaboré:

Équipe bonification: Marc-Olivier Naraynsingh (Camp Massawippi), Héléna Baron-Gauthier et Michel Baril (Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs).



**Kéroul**

# Ski nautique



Le ski nautique est un sport, qui procure vitesse et adrénaline, que plusieurs personnes handicapées peuvent apprécier. En général, deux personnes accompagnatrices sont sur l'eau, une personne conduit le bateau et une personne observe les skieurs et skieuses depuis le bateau pendant la sortie pour assurer le bon déroulement de l'activité et la sécurité des participants et participantes.

Le ski nautique peut se pratiquer de façon récréative ou compétitive. Différents programmes d'initiation, de compétition ou de formations pour entraîneurs et entraîneuses sont disponibles. Le slalom, les figures, les sauts et les combinés sont des manœuvres pratiquées lors d'une activité de ski nautique.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Vérifier le matériel avant l'activité (cordes, planches, vestes de flottaison, bateau, trousse de premiers soins...).
- Pendant que la personne chauffeuse s'occupe de la conduite, il faut une personne observatrice dans le bateau qui s'assure que tout va bien sur l'eau et opère le système de relâchement rapide des skieurs et skieuses au besoin.
- Connaître et utiliser des signaux de communication de base.
- Respecter les zones de ski nautique pour le plan d'eau.
- Vérifier les conditions météorologiques avant l'activité (froid, vagues, vent, rayonnement solaire, etc.).
- Vitesse moyenne du bateau à 18-25 km/h (en fonction des préférences des personnes bénévoles et participantes et des conditions).
- Prévoir des couvertures chaudes pour garder les personnes participantes au chaud sur le bateau et les quais.
- Vérifier les fiches sur l'état de santé, une approbation de médecins pourrait être exigée.
- 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.

## Pratique inclusive

- Valider le niveau d'intensité désiré avec chaque personne participante.
- Consultez 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

Différents types de skis répondent aux besoins variés des participants et participantes, que ceux-ci ou celles-ci pratiquent le ski nautique de manière récréative ou compétitive.

Attention! Certains de ces équipements nécessitent un transfert. Consultez l'outil « [Transferts : formations, principes généraux et équipements](#) » pour en savoir davantage.

### Skis

La largeur du ski influencera grandement la stabilité de l'équipement. Un ski plus large est généralement utilisé par les personnes débutantes, tandis qu'un ski étroit, par les skieurs et skieuses de compétition. La personne assise utilisera un ski plus large, peu importe son niveau pour favoriser une plus grande stabilité.

### Stabilisateurs

Les stabilisateurs assurent un meilleur contrôle et un maximum de stabilité pour le skieur ou la skieuse. Ceux-ci sont des accessoires ajoutés d'un côté et de l'autre du ski nautique principal.



Crédit photo : Camp Massawippi

### Les sièges

Plusieurs équipements complets de ski nautique sont disponibles. La plateforme qui constitue le siège peut être offerte avec ou sans le ski. En voici quelques exemples.

## Ski-Seat

Ce siège présente deux rails latéraux rembourrés pour assurer un maximum de sécurité et de confort à la personne participante. Les sangles fixent l'assise sur la structure d'aluminium. Le tout peut ainsi se fixer sur un ski. À noter qu'il y a plusieurs grandeurs disponibles. Voir ce [site Internet](#) pour consulter les images. [Un accessoire](#) permettant davantage de support au tronc peut y être ajouté.

## Swaik

Cet équipement peut permettre la pratique du wakeboard en position assise. L'assise confortable et la configuration de la planche donnent la possibilité aux personnes participantes d'obtenir plus de propulsion pour effectuer divers mouvements. Le Swaik est ajustable sur la plupart des planches. Consultez [ce site Web](#) pour en savoir davantage.

## Poignées

### Poignée de slalom

Pour un skieur ou une skieuse ayant un handicap au niveau des membres supérieurs, une adaptation au niveau de la poignée facilite la prise de celle-ci. Cette poignée de slalom permet la pratique du ski nautique à une seule main. Le harnais se compose de sangles attachées au corps du participant sur lesquelles vient se fixer un tube court attaché à la poignée de traction. Voir [le site du fournisseur](#) pour un visuel.

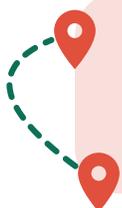
### Dispositif de relâchement rapide

Un dispositif de relâchement rapide est nécessaire sur le bateau afin de détacher la corde de l'embarcation rapidement en cas d'urgence. La personne observant les skieurs et skieuses a comme responsabilité d'actionner le mécanisme si elle juge qu'il y a besoin. [Ce site](#) propose un modèle.

## Fournisseurs

Entreprise	Type de matériel
<u>Boutique Sliks / Sport Marine</u> (Québec)	Cordes, wetsuits, planches, accessoires bateau
<u>Liquid Access</u> (États-Unis)	Skis nautiques, sièges, accessoires
<u>Tessier</u> (France)	Swaik

## Possibilité de pratique au Québec



- Camp Massawippi, Estrie
- Camp Papillon, Lanaudière
- FSA, plusieurs endroits au Québec

## Pratiques inspirantes

### Fondation des sports adaptés, province de Québec

La Fondation des sports adaptés offre deux programmes réguliers l'été : « initiation aux sports nautiques adaptés » et « élite ski nautique ». Les équipes de bénévoles se déplacent dans la province de Québec pendant l'été.

### Camp Massawippi et Camp Papillon, Estrie et Lanaudière

Le Camp Massawippi, situé dans la région de l'Estrie, et le Camp Papillon, dans Lanaudière, offrent un milieu stimulant pour les personnes handicapées. Parmi les activités offertes, les camps font équipe avec la Fondation des sports adaptés et offrent l'occasion aux personnes handicapées de pratiquer le ski nautique adapté. Au Camp Massawippi, c'est deux fois par semaine que les personnes participantes peuvent faire du ski nautique!



## Championnat mondial de ski nautique adapté

La Fédération internationale de ski nautique et de wakeboard (IWWFED) organise annuellement le championnat mondial de ski nautique adapté. La compétition comprend les trois volets réguliers d'une compétition, soit le slalom, les figures et les sauts. Les participants sont classés en trois catégories selon leur handicap. La première catégorie de compétition est destinée aux personnes ayant une déficience motrice (paraplégie et quadriplégie). La deuxième catégorie regroupe les personnes skiant debout (avec jambe ou bras amputé, avec ou sans prothèse). Finalement, la troisième catégorie regroupe les personnes ayant une déficience visuelle. Ce genre d'événement, en plus de promouvoir l'activité, sensibilise la population aux sports adaptés.

## Ressources complémentaires

-  Fiche comprenant plusieurs informations sur le ski nautique adapté : [Water Skiing 101](#), Move United.

## Articles

-  [Le camp Massawippi comme une deuxième famille](#), Reflet du lac, 2013.
-  [Une journée inoubliable en ski nautique adapté pour neuf personnes handicapées](#), Valerie Legault, L'Avenir et des Rivières, 2022.

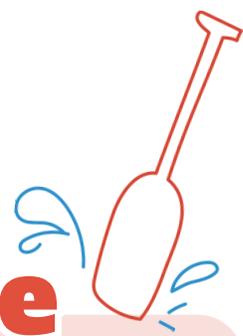
## Vidéos

- ▶ [Le ski nautique adapté : un sport qui promet une montée d'adrénaline! - Estrieplus](#), 2013.
- ▶ [Atelier de ski nautique : KWSC 2015 Adaptive Waterski Clinic](#), 2016.
- ▶ [Adaptive Waterskiing](#), 2017.
- ▶ [Adaptive water ski provides once in a lifetime opportunity](#), 2021.
- ▶ [Adaptive water skiing clinic making summer fun more accessible](#), 2023.
- ▶ [Initiation au ski nautique](#), Ami+, 2016.
- ▶ [Swaik - Wakeboard handisport par Tessier](#), 2017.

## Personnes ayant contribué

Équipe bonification : Marc-Olivier Naraynsingh (Camp Massawippi), Joanie Racicot (Camp Papillon).

# Plongée sous-marine



La plongée accessible offre de nombreux bénéfices pour les personnes handicapées. Dans l'eau, le corps bouge de manière différente, avec plus de légèreté. Cela ouvre un tout autre monde aux personnes à mobilité réduite. Une nouvelle dimension devient possible avec une perte de la gravité qui a beaucoup d'impacts sur l'autonomie que peuvent vivre les personnes vivant avec un handicap physique. Néanmoins, avant de pratiquer cette activité, il est nécessaire de consulter un médecin pour connaître les potentielles contre-indications.

## Formation

Deux associations bien connues pour la formation pour les personnes pratiquantes sont la [International Association of Handicapped Divers](#) et la [Handicapped Scuba Association](#). Il y a aussi la possibilité d'obtenir de la formation comme personne accompagnatrice en plongée sous-marine pour les personnes avec un handicap. Selon les capacités de la personne handicapée, en vertu des règlements en plongée sous-marine au Québec, il est parfois nécessaire que la personne soit toujours accompagnée par un instructeur spécialisé.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Prévoir des couvertures chaudes pour garder les personnes participantes au chaud.
- La section « [sécurité](#) » du site Web « [Parcours de l'offre](#) » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

L'aménagement des zones de mise à l'eau doit être sans obstacle, voir la fiche « [Parcours sans obstacle](#) ». Il s'agit d'un minimum. Dans certaines situations, il peut être judicieux de prévoir du matériel de transfert, pour faciliter la mise à l'eau, voir l'outil « [Transferts: formation, principes et équipements](#) ». Voir la section: « [Aménagement général, plage et baignade](#) » pour plus d'informations sur les infrastructures accessibles. Il est recommandé de vérifier si les sites visés sont adaptés ou s'ils sont adaptables, auprès de gens formés dans l'accompagnement de personnes handicapées en plongée sous-marine.

## Pratique inclusive

- Consultez 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 plongée. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

### Combinaisons isothermiques

Pour la plongée en eaux froides, une combinaison est nécessaire. Une combinaison avec du tissu extensible (wetsuit) est fortement recommandée. La combinaison étanche (dry suit) est fortement déconseillée pour des raisons de sécurité (contrôle de la flottabilité en cas de mobilité réduite). Il est possible de trouver des adaptations, par exemple, l'ajout de fermetures éclair, adaptations des manches et jambes, etc. Il est aussi possible d'obtenir une combinaison sur mesure. Le froid étant souvent la limite de la plongée dans les eaux du Québec, un choix judicieux s'impose pour favoriser une pratique de la plongée des plus agréables.

### Gants

Il est recommandé d'apprendre de bonnes techniques de nage avec des gants standard pour garder une dextérité sous l'eau. Tout de même, il arrive que certaines personnes préfèrent utiliser des gants palmés, au prix de perdre de la dextérité.

## Matériel et équipement - la suite

### Détendeur (appareil pour respirer)

Il peut parfois être difficile de maintenir le détendeur dans la bouche ou de le maintenir facilement. Dans ces situations, il est possible d'avoir des embouts buccaux moulés ou adaptés. Pour faciliter un meilleur positionnement et une meilleure récupération du détendeur, il est bénéfique de placer des attaches autour du cou (laisse de cou) et de la tête.

### Compensateur de flottabilité

Cette veste permet de maintenir une position plus sécuritaire en surface et sous l'eau pour un meilleur confort de la personne qui plonge. Un compensateur de flottabilité de type récréatif et non de type technique est à favoriser.

## Fournisseurs

Entreprise	Type de matériel
<u>Finisterre</u> (Angleterre)	Combinaisons isothermiques adaptées ou sur mesure.
<u>Top Star</u> (France)	Concepteur de combinaisons isothermiques et adaptées, ou sur mesure.

\*De nombreux accessoires sont disponibles chez les magasins d'articles pour le plein air qui ont une section nautique et dans les boutiques spécialisées en plongée sous-marine.

## Possibilité de pratique au Québec

- Plongée Capitale, Capitale-Nationale.
- Plongée Atlantide, Montréal, Laval, Montérégie.
- Liberté en profondeur Canada, Outaouais.
- Il est possible de chercher sur le site de la [Handicapped Subba Association](#) les instructeurs et accompagnateurs actifs dans le domaine.

## Pratique inspirante

### Liberté en profondeur Canada, Outaouais

Cette organisation, fondée en 1993 à Gatineau, offre des cours de plongée aux personnes handicapées, au même tarif que des cours réguliers. Une fois les cours réalisés, il est possible de participer à des activités organisées par l'association. Cet organisme est ouvert aux plongeurs avec un handicap et aussi à ceux qui sont intéressés à devenir accompagnateurs ou accompagnatrices, ou encore instructeurs ou instructrices, auprès des personnes vivant avec un handicap. Un des fondateurs, Hubert Chrétien, est aussi un des rares formateurs en mesure de donner le cours de la « Handicap Scuba Association International », dédié aux futurs moniteurs et monitrices spécialisés avec les clientèles handicapées.

### Dive Pirates Foundation, États-Unis

La « Dive Pirates Foundation », comme son nom l'indique, s'inspire du code d'honneur des pirates pour permettre aux personnes handicapées de pratiquer la plongée. La fondation priorise les vétérans des forces armées ou policières qui n'ont pas suivi de cours de plongée, depuis leur accident ou leur maladie. Comme elle est supportée par le réseau « Dive Chapter » et plus de 50 moniteurs et monitrices spécialisés, elle a accès à un grand nombre de centres de plongée à travers le pays, ce qui permet à de nombreuses personnes de prendre part aux cours. L'expérience se termine par un voyage de plongée à l'extérieur du pays.

## Dive Ability, Grande-Bretagne

Dive Ability est une organisation offrant la plongée accessible dont le slogan est « breaking barriers with bubbles », soit « briser les barrières avec des bulles ». Ses cours sont reconnus par la Handicapped Scuba Association (HSA). Une de ses particularités est qu'elle offre aussi des cours de « Dive Buddy », soit un cours pour des plongeurs certifiés souhaitant accompagner une personne handicapée, sans pour autant avoir le rôle de moniteur. Leur chaîne YouTube présente de nombreux vidéos de leçons de plongée.

## Diveheart, États-Unis

Diveheart est une organisation qui offre la plongée sous-marine comme une forme de thérapie. Tout au long de l'année, l'organisation offre la possibilité de participer à de groupes de plongée thérapeutique dans plusieurs villes américaines. En parallèle, l'association propose également des cours de plongée pour personnes monitrices, plongeuses et accompagnatrices.

Documentaire Turning Point (2012).

Conférence Ted de Jim Elliot, bénévole pour Diverheart (2013).

## Ressources complémentaires

-  Mémoire de maîtrise Handicap et plongée de Yann Engelbert, Université Henri Poincaré Nancy I, 2009.
-  Mémoire d'Instructeur National par Pascal Chauvière, Fédération française d'études et de sports sous-marins, Commission Technique Nationale, 2022.
-  Le site de la Handicapped Scubba Association.

## Articles

-  Adaptive Diving in Grenada, Mark Evans, 2023.
-  La plongée sous-marine est une thérapie, Barry McMahon, Le Baladeur, 2015.
-  Présentation du fondateur de Liberté en profondeur, Hubert Chrétien, Martin Beauséjour, La Presse, 2013.
-  Reportage sur des plongeurs vétérans : Injured army veterans find freedom beneath the waves, James Whittaker, Cayman Compass, 2016.
-  Strike Back at Gravity with Adaptive Scuba Diving on Catalina Island, Ben Mesirov, 2023.

## Articles - la suite

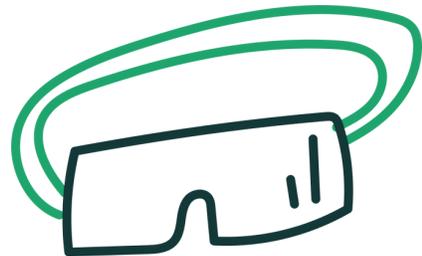
- ” [Blind veteran thanks Dive Pirates for underwater adventure in Cayman Brac](#), Dive News Wire, 2015.
- ” [Un aperçu du Québec : De la plongée pour les personnes handicapées](#), Guillaume St-Pierre, Le Droit, 2013.
- ” [Sous l’eau, mon handicap n’existe plus](#), Viatka Sundborg, Le Soleil, 2021.

## Vidéos

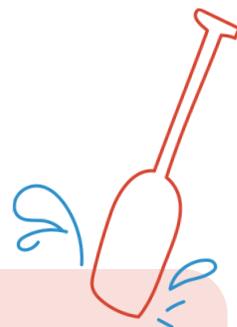
- ▶ Enseignement sous l'eau en langue des signes: [Aqua Hands AquaHands: Learn to Dive in Sign Language](#) (2017).
- ▶ Films sur la plongée adaptée: [Adapting To Dive - Award Winning Documentary with Diveheart](#) (2023).
- ▶ [Le TED Talk de Sue Austin, plongeuse en fauteuil roulant](#) (2013).
- ▶ Les grandes différences entre la langue des signes américaines et les signes utilisés en plongée: [American Sign Language V.S. Scuba Diving Signs](#) (2017).
- ▶ Reportage: [Une semaine en Bretagne: plongée sous-marine pour handicapés - 31/07](#) (2013).
- ▶ Reportage: [They Can't Walk but They Can Dive - the Disabled Are Free Underwater](#) (2016).
- ▶ Reportage sur des personnes amputées en plongée : [First Dive: OPAF and Amputee Prosthetic Clinic 41 NBC](#) (2013).
- ▶ Reportage sur la plongée de nuit : [Plongée sous marine en situation de handicap, de nuit à Douarnenez](#) (2016).
- ▶ Reportage sur les deux premiers moniteurs sourds français : [Les deux premiers moniteurs sourds de plongée sous-marine](#) (2011).
- ▶ Vidéo d'introduction en ASL, idéal pour mettre de futurs plongeurs sourds en confiance : [ASL Deaf SCUBA Diving Courses With Gracie](#) (2012).
- ▶ Reportage d'un plongeur handicapé du Québec : [La plongée sous-marine pour oublier son handicap](#) (2022).

## Personnes ayant contribué

Bonification : Maryse Marceau-Grimard (Québec Subaquatique).



# Rafting



Le rafting est une activité qui permet de vivre une diversité d'expériences différentes sur l'eau. Que ce soit pour une balade familiale, une sortie d'interprétation ou encore une descente de rapides en eau-vive remplie d'adrénaline, tous et toutes peuvent profiter de ce type d'embarcation pour vivre une expérience agréable sur l'eau.

## Formation

Plusieurs formations existent pour les guides de rafting, mais aucune ne comporte de module spécifique à l'inclusion. Pour plus d'informations, veuillez consulter [Eau Vive Québec](#).

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Respecter les exigences gouvernementales en termes de sécurité nautique de Transport Canada au niveau de l'équipement de sécurité minimale par embarcation et par personne.
- Connaître les responsabilités du pagayeur selon La Route Bleue, par exemple:
  - Au niveau environnemental: Porter attention 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, les températures extrêmes, etc.
  - Au niveau des équipements: Tester les équipements, leur utilisation et leur ajustement à l'avance. Pratiquer à renverser les équipements et à effectuer le sauvetage.
  - Au niveau comportemental : S'assurer que la section de rivière choisie corresponde au niveau de compétences et aux attentes du groupe.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement - suite

- Au niveau technique: Utiliser des techniques sécuritaires pour l'embarquement et le débarquement du raft. Faire l'usage des principes de déplacements sécuritaires des bénéficiaires/personnes.
- Consulter les outils « [Préparer ma sortie](#) » et « [Responsabilités du pagayeur](#) » développés par [La Route Bleue](#).
- Mouiller l'embarcation avant que les personnes participantes s'y assoient pour éviter de se brûler sur des surfaces chauffées par le soleil.
- Test de flottaison et critères d'éligibilité essentiels: certaines sections de rivière pourraient demander un niveau de sécurité de base. Un niveau d'aisance et d'autonomie peuvent être testés en demandant aux gens de se retourner de façon autonome dans l'eau afin d'arriver à une position de nage défensive. Voici des exemples de communication de cette exigence (en anglais): [Endless Adventure](#) , [Southeastern Expeditions](#).
- 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 : AQLPH

## Pratiques inclusives

- Être honnête et transparent dans la communication. Expliquer et démontrer que certains accès sont plus ou moins accessibles. Nommer les spécificités de chaque forfait d'excursion, les niveaux d'habilités requis ([voir exemple en anglais](#)) et mentionner l'état des lieux d'embarquement et débarquement.
- Coller des repères visuels et tactiles sur la pagaie pour indiquer où poser les mains. Ex: du ruban adhésif jaune fluo.
- Pratiquer l'action de pagayer et l'embarquement/ débarquement sur la terre ferme avant d'aller sur l'eau. Pratiquer à pagayer sur des sections de rivière plus calmes ou sur des lacs.
- Proposer divers itinéraires et niveaux de difficulté.
- Apporter des pistolets à eau pour permettre le rafraichissement et encourager à faire des bagarres d'eau. Utiliser des serviettes de coton trempées dans l'eau pour rafraichir les personnes participantes.
- Ajouter des structures d'ombrage sur les embarcations lorsque possible.
- Utiliser des pictogrammes avec des mots simples pour les discours de sécurité. Créer ces cartons plastifiés dans plusieurs langues.
- 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 du rafting. 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. Eau Vive Québec a développé [un aide-mémoire des équipements obligatoires et essentiels](#) pour différentes activités nautiques. Voir toutes les exigences en termes de sécurité nautique via Transport Canada dans la section « Ressources complémentaires ».

## Embarcations

Attention, les adaptations devraient toujours permettre aux participants et participantes d'évacuer l'embarcation de façon autonome en cas d'urgence. Les équipements ne devraient pas être attachés aux personnes sans mécanismes de relâchement rapide. Il est important de porter une attention particulière aux pieds, qui pourraient rester coincés si les jambes sont mal placées.

Les embarcations de type avec cadres ou de type « oar ou frame raft » semblent offrir davantage d'options pour les accessoires et la disposition de ceux-ci.

\*ATTENTION : Pour des raisons de sécurité évidentes, les personnes participantes ne devraient pas être attachées aux équipements 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, des adaptations peuvent être envisagées, mais doivent comporter un mécanisme à détachement rapide (« quick-release »).

## Accessoires pour bateaux

### Échelle

Ajouter une échelle sur le côté de l'embarcation permet de rendre plus accessible l'accès à la baignade, en facilitant l'embarquement. Plusieurs modèles existent; il est important de considérer les fonctionnalités de chacun par rapport aux forfaits offerts et aux sections de rivières prévues. Notamment, une échelle ne devrait jamais être laissée déployée lors de la descente de rapides. Elle devra être posée lors de sections calmes propices à la baignade puis rangée, par exemple ce modèle. D'autres types sont rétractables et peuvent être laissés sur le bateau en tout temps, comme celui-ci.

### Structure d'ombrage

Pour les forfaits qui n'impliquent pas de rapides ou de risques de chavirement, il est possible d'ajouter une structure pour créer de l'ombrage sur le bateau. Ces structures s'ajoutent généralement sur des bateaux de style « oar raft » par exemple ce modèle. Cet article discute de différentes options pour garder l'embarcation au frais.



Crédit photo : XXX

## Pagaies

### Adaptations pour les mains

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. Cet équipement pourrait être utilisé sur une pagaie de canot, de kayak, de rafting ou de planche à pagaie. Le livre « Canoeing and Kayaking for People with Disabilities » présente aussi quelques adaptations dans le chapitre 8.



Crédit photo : [Active Hands](#)



Crédit photo : [Active Hands](#)

### Adaptations 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. Ce type d'équipement pourrait être utilisé pour la main inférieure sur la pagaie.

## Prothèses

Le Hammerhead est un appareil conçu pour le kayak, mais il peut être utilisé pour d'autres sports nautiques qui nécessitent des avirons ou pagaies. La poignée de désengagement rapide peut être facilement saisie pour libérer l'appareil dans une situation d'urgence.

## Accessoires liés à la posture

### Siège

Le siège Making Trax est conçu pour être attaché dans une embarcation de rafting. Il permet de stabiliser le tronc de la personne. La ceinture permet de sécuriser davantage la personne qui l'utilise et est munie d'un système de relâchement rapide. Cet équipement est à utiliser sur des sections de rivières appropriées, avec des personnes ayant la capacité d'utiliser le système de relâchement rapide.

Certaines entreprises conçoivent aussi leurs propres sièges en modifiant des chaises de plastique et en les attachants aux embarcations.



Crédit photo : Osijja



Crédit photo : Osijja

## 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.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Creating Ability</a> (États-Unis)	Adaptations diverses pour les pagaies et sièges, planches de transfert, roues, et flotteurs.
<a href="#">Go Rampe</a> (Québec)	Rampes sur mesure, rampes portatives, plateformes élévatrices.
<a href="#">Making Trax</a> (Nouvelle-Zélande)	Sièges pour rafts.
<a href="#">Rapid Rung</a> (États-Unis)	Échelle rétractable pour rafts.
<a href="#">River Sombrero</a> (États-Unis)	Structures d'ombrage pour rafts.
<a href="#">SOTAR</a> (États-Unis)	Échelle pour raft.
<a href="#">TRS Prosthetics</a> (États-Unis)	Prothèses.

\*De nombreux accessoires sont disponibles chez les magasins d'articles pour le plein air qui ont une section nautique.

## Possibilités de pratique au Québec



- Expédition Nouvelle Vague, Capitale-Nationale
- York Expédition, Gaspésie
- Coop Aventures Matawin, Mauricie

## Pratiques inspirantes

### Endless Adventure, Colombie-Britannique

Cette entreprise canadienne offre des activités de rafting variées, de la location d'embarcations et des activités de consolidation d'équipe. Les installations ont été rénovées afin d'être accessibles et l'organisation a quelques équipements adaptés pour faciliter la participation à l'activité. [Le site Internet](#) explique clairement les exigences au niveau de la sécurité en rivière et décrit les déplacements nécessaires pour se rendre aux différentes offres d'activités.

### Southeastern Expéditions, États-Unis

[Cette entreprise](#) de rafting en Géorgie offre un grand nombre d'expériences différentes sur la rivière. De la sortie familiale aux rapides de classe 4, en passant par les groupes scolaires et les expéditions avec nuitée en camping. Ils ont un véhicule adapté et [communiquent leur offre en inclusion de façon transparente sur leur site Internet](#).

### Southeastern Expéditions, États-Unis

[Le National Ability Center](#), basée au Utah, offre de nombreux programmes d'activités inclusives de plein air, organisent des événements et proposent des expéditions. Ils créent une communauté de connexion, de support et de développement personnel. [Leurs activités et expéditions de rafting](#) sont très diverses et varient d'une journée à 6 jours.

### Adaptive Adventures, États-Unis

[Cet organisation à but non lucratif](#) est spécialisée en activités inclusives de plein air. Leurs activités sont généralement gratuites pour les personnes participantes et leur famille. [Leur expédition de 5 jours de rafting](#) sur la rivière Yampa au Colorado propose une expérience immersive d'aventure.

## Ressources complémentaires

-  [Protocoles pour un client en fauteuil roulant, Making Trax](#)
-  [Le livre \*Canoeing and Kayaking for People with Disabilities\*, Janet A. Zeller, American Canoe Association, 2009](#)
-  [Exigences gouvernementales en termes de sécurité nautique, Transports Canada](#)
-  [Guide pour bien choisir son vêtement de flottaison individuel, Transports Canada](#)
-  [Bonnes pratiques des plaisanciers, Nautisme Québec](#)
-  [Guide de sécurité pour les événements nautiques et aquatiques, Ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport](#)
-  [Rafting / Adaptive rafting, Moove United](#)
-  [Tourisme accessible : un excellent moyen d'augmenter vos chiffres, Fédération internationale de rafting, 2021](#)

## Quelques articles intéressants

-  [Dignity in Risk, Angie Marie, 2024](#)
-  [Rafting With the National Ability Center, Lynn Barlow, 2022](#)

## Quelques vidéos intéressantes

-  [How do you make Whitewater Rafting Accessible? PBS, 2022](#)
-  [Moab Accessible Raft Adventure, Discover Moab, 2020](#)
-  [Adaptive Rafting in Moab, National Rafting in Moab, 2019](#)
-  [Paraplegic Goes White Water Rafting!, Joci Scott, 2021](#)
-  [White Water Rafting with a difference..., DownieLive, 2018](#)
-  [Maine man overcomes autoimmune disease to live out dream as a rafting guide, News Center Maine, 2024](#)
-  [Rafting - Rivière & Handicap, Rafting Expériences, 2016](#)

## Personnes ayant contribué à cette fiche:

Bonification : Karen Locke (National Ability Center)  
Révision: Trevor L'Heureux (Eau-Vive Québec)

# Randonnée hivernale

Regarder les paysages enneigés, sentir la fraîcheur de l'air sur les joues, jouer dans la neige, attraper des flocons, monter une montagne pour aller glisser... Il y a tellement de bonnes raisons de faire de la randonnée en hiver! Cette activité, pour les petits comme pour les grands, peut se réaliser dans des parcs de proximité comme dans des milieux plus éloignés. C'est généralement une activité qui nécessite peu d'équipements et de préparation.

## Formation

L'organisme Rando Québec offre des formations pour 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 ne comprend pas de modules sur l'inclusion.



## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Porter une attention particulière aux extrémités (doigts et orteils) qui pourraient être moins sensibles et geler sans que la personne participante ne s'en aperçoive.
- Commencer par réaliser des sentiers courts qui forment des boucles.
- Prévoir des pauses pour les collations, à l'intérieur si possible.
- Apporter des boissons chaudes dans des thermos individuels ou de groupes avec des verres (café, chocolat chaud, thé, tisane).
- Prévoir des couvertures chaudes pour garder les personnes participantes au chaud.
- Privilégier des sentiers damés pour commencer, et lors de l'utilisation d'équipements adaptés.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

Voir la fiche « Aménagement général et sentiers » pour les informations sur l'aménagement de sentiers. En hiver, plusieurs types de sentiers peuvent être désirés (randonnée, ski de fond classique, etc.). Il est important de prévoir l'inclusion des équipements adaptés dans les sentiers appropriés et les identifier clairement. De plus, un sentier damé facilite les déplacements. L'utilisation d'un équipement tel que le Snowdog peut être plus abordable qu'une dameuse. Attention de bien surveiller les conditions météorologiques, qui influencent grandement l'accessibilité. Il est crucial de présenter un déneigement (et déglacage) adéquat pour un parcours sans obstacle en hiver.

Quant aux infrastructures, voir la fiche « Parcours sans obstacles ». Idéalement, les chalets sont équipés de systèmes de chauffage permettant de faire sécher des vêtements de façon sécuritaire. De plus, il est pertinent de considérer l'espace de rangement pour la clientèle puisque chacun a plus d'équipement que l'été.



Crédit photos: Relais Plein Air

## Pratique inclusive

- Prévoir le prêt d'une diversité d'équipements: crampons de marche, bâton de marche, raquettes, mitaines supplémentaires, tuques, etc.
- Donner accès à de l'eau chaude lorsque possible.
- Identifier les endroits sécuritaires prévus pour le séchage des équipements.
- 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 hivernale. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

D'autres équipements tels que des fauteuils roulants tout-terrain sont présentés dans la fiche « [Randonnée](#) » du guide. De plus, la fiche « [Ski de fond](#) » comporte divers équipements hivernaux.

### Plateforme pour fauteuil roulant



Crédit photo: Zéro Limit

La largeur des skis ne permettant pas l'accès dans les pistes de ski de fond, le Ski-Vel de Trivel et le Lugicap Snow sont utilisés principalement pour avoir accès aux sentiers de randonnée pédestre hivernaux. Cet équipement est conçu pour qu'un fauteuil roulant manuel y soit fixé. La personne accompagnatrice pousse ainsi pour permettre d'avancer. Le Ski-Vel est pliable, ce qui en facilite le transport dans une automobile. La structure est adaptable en largeur selon le fauteuil roulant et un harnais de traction peut aider pour avancer dans la neige. Le Lugicap Snow peut être converti en luge à patin (en option).

## Hippocampe

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 de la personne participante: un dossier inclinable et ajustable en hauteur, des accoudoirs réglables, un harnais, une ceinture ventrale, des freins ainsi que des filets de protection représentent quelques possibilités.



Crédit photo: AQLPH

## Miniskis pour fauteuils

Cet accessoire permet de se déplacer sur la neige avec un fauteuil roulant. Facile d'utilisation, il se pince sur les petites roues à l'avant du fauteuil. Voir [le site Internet de Médicus](#) pour en voir un modèle.

## Trottinette des neiges

Bien qu'il n'ait pas été conçu dans une optique d'inclusion, cet équipement est grandement versatile et permet de répondre à différents besoins sans être stigmatisant. En effet, une personne peut l'utiliser pour trotter, pour glisser, pour se reposer en s'asseyant ou encore pour être promené en se posant et se faisant pousser. Plusieurs grandeurs sont disponibles.



Crédit photo: AQLPH



Crédit photo: AQLPH

## 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.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Aquam</a> (Québec)	Hippocampe
<a href="#">Go Rampe</a> (Québec)	Hippocampe
<a href="#">La Glisse</a> (Québec)	Trottinettes des neiges
<a href="#">Maison André Viger</a> (Québec)	Hippocampe
<a href="#">Medicus</a> (Québec)	Miniskis Wheelblades
<a href="#">Trackz</a> (Québec)	Miniskis pour fauteuil roulant
<a href="#">Trivel</a> (Québec)	Ski-Vel
<a href="#">Zéro Limit</a> (Québec)	Plateforme pour fauteuil Lugicap Snow
<a href="#">Handicap Accès</a> (France)	Hippocampe

## Fournisseurs - la suite

Entreprise (suite)	Type de matériel (suite)
<u>Mobi-mat</u> (France / États-Unis)	Hippocampe
<u>Nicon</u> (Suisse)	Mini skis Wheelblades
<u>Tessier</u> (France)	Mini skis Wheelblades
<u>Vipamat</u> (France)	Fabricant de l'hippocampe

De nombreux accessoires sont disponibles chez les magasins d'articles pour le plein air qui ont une section d'équipements hivernaux, tels que des raquettes ou des bâtons de marche.

## Possibilités de pratique au Québec

- Parc national d'Aiguebelle, Abitibi-Témiscamingue
- Parc national du Bic, Bas-Saint-Laurent
- Réserve faunique de Portneuf, Capitale-Nationale
- Station touristique Duchesnay, Capitale-Nationale
- Parc National du Mont-Orford, Estrie
- Parc National d'Oka, Laurentides
- Parc National du Mont Tremblant, Laurentides
- Parc national de la Yamaska, Montérégie
- Parc National du Mont Saint-Bruno, Montérégie
- Parc-nature Hardwood, Montérégie
- Parc-nature Les Forestiers, Montérégie
- Relais Plein air, Outaouais
- Service d'animation jeunesse de l'Outaouais, Outaouais
- Parc national de la Pointe-Taillon, Saguenay-Lac-Saint-Jean



## Pratique inspirante

### Le Ski-Vel des parcs de la Sépaq, province de Québec

Les parcs nationaux du Bic, d'Oka, du Mont-Tremblant et de la réserve faunique de Portneuf possèdent tous un Ski-Vel afin de permettre la promenade pour les personnes à mobilité réduite dans les sentiers enneigés. Ces équipements sont utilisés de pair avec les fauteuils roulants manuels des personnes utilisatrices. De plus, plusieurs parcs nationaux ont des hippocampes disponibles en hiver: d'Aiguebelle, Mont-Orford, Oka, Pointe-Taillon, Yamaska et la station touristique Duchesnay.

Ces équipements sont offerts gratuitement sous présentation de la Carte Accompagnement Loisir au centre d'accueil de chacun des parcs de décembre à mars, selon les conditions d'enneigement.

Pour plus d'informations, consultez la liste des équipements adaptés disponibles dans le réseau de la Sépaq.

### Journées hivernales des Associations régionales pour le loisir des personnes handicapées, Province de Québec

Ces événements, organisés par les Associations régionales pour le loisir des personnes handicapées, visent à faire découvrir le plein air hivernal aux personnes handicapées. Le souhait est aussi de démontrer aux intervenants que même si les opportunités sont moins présentes, le plein air hivernal est faisable en adaptant l'animation et les équipements.

Plusieurs activités y sont généralement offertes, par exemple, la randonnée, la trottinette des neiges, la glissade sur tube, de l'interprétation et divers jeux extérieurs.



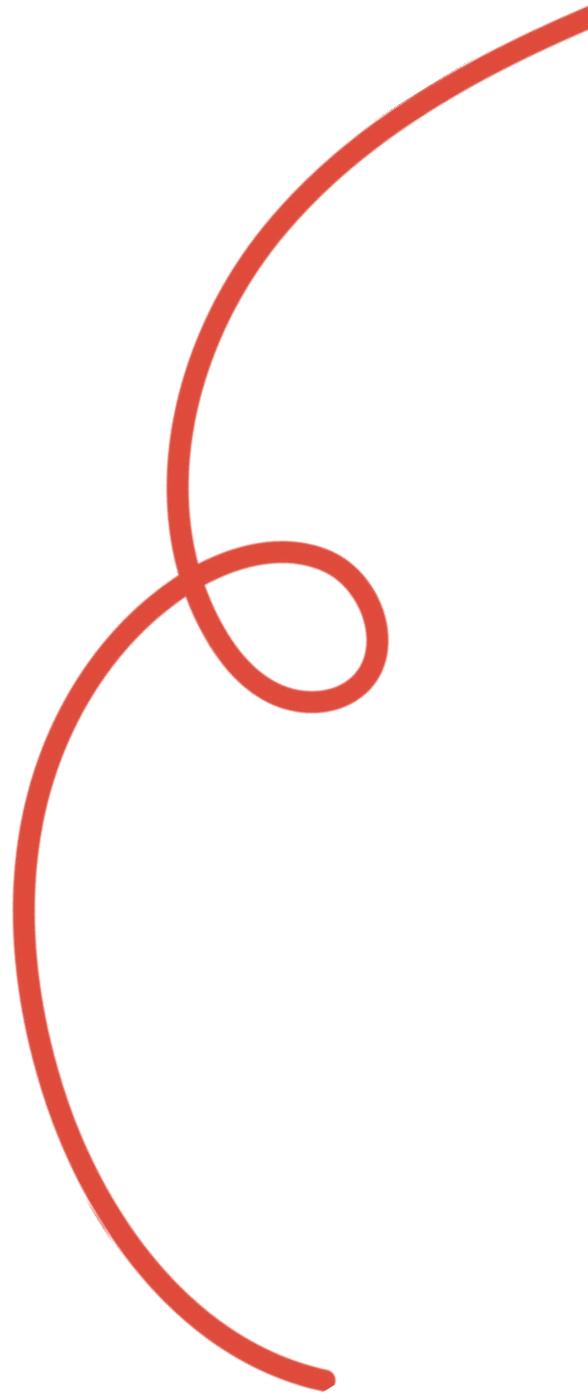
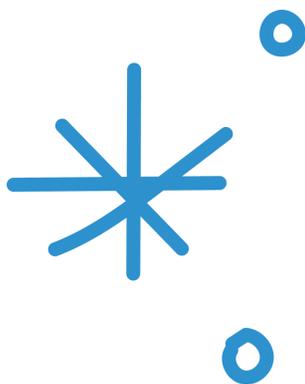
Crédit photo: Loisir Sport Outaouais



Crédit photo: AQLPH

## Articles

- ” [Des personnes en situation de handicap profitent du plein air au Centre du Lac Pouce](#), Béatrice Rooney, Radio-Canada, 2024.
- ” [Vivez à fond l’hiver au Québec](#), Marie-Claude Lépine, Le Québec pour Tous, 2022.



# Ski alpin

La neige, notamment puisqu'elle cause des difficultés dans les déplacements, est perçue comme un obstacle par plusieurs personnes handicapées. Cependant, elle peut aussi être une source de plaisir. La sensation de glisse est libératrice pour toutes et tous, car elle offre un sentiment de liberté, tout en restant sécuritaire lorsque pratiquée adéquatement. Il existe un type d'équipement de ski pour tout le monde; il suffit de trouver celui qui met le plus en valeur ses aptitudes. Le ski alpin adapté est une belle façon de profiter du plein air en hiver.

## Formation

Pour enseigner et encadrer le ski adapté, les moniteurs et monitrices doivent suivre une formation spécifique. Plusieurs options sont disponibles:

- L'organisation Sports de glisse adaptés Canada (ou Canadian Adaptive Snowsports-CADS) propose cette formation spécifique partout au Canada. Celle-ci comporte quatre niveaux composés de modules qui couvrent différents types de handicaps et d'adaptations (déficience visuelle, déficience motrice, trouble du spectre de l'autisme et déficience intellectuelle). Un module supplémentaire « chauffeur » est disponible pour manœuvrer les équipements de type tandem.
- La Fondation des sports adaptés et la Fondation des skieurs handicapés du Québec proposent aussi des formations à leurs instructeurs, instructrices et autres bénévoles accompagnateurs. Cette formation peut s'adresser aux moniteurs et monitrices, aux personnes qui vont assister les leçons, mais aussi aux personnes qui aimeraient soutenir des skieurs et skieuses n'ayant plus besoin de cours.

## Formation - suite

Chaque personne étant différente, aucun cours de quelques jours ne pourra couvrir toutes les possibilités. Toutefois, une formation adaptée est essentielle afin de bien comprendre les besoins, les risques et les adaptations reliés aux différents types de handicaps pour s'adapter au plus grand nombre de skieurs et skieuses.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Utiliser la piste école pour commencer.
- Prévoir des couvertures chaudes pour garder les personnes participantes au chaud.
- S'il fait très froid, l'utilisation de chauffe-pieds peut être nécessaires puisque les personnes utilisant des luges ne bougent pas les jambes. Attention, il est important de valider souvent la température de ces accessoires pour éviter les brûlures chez les gens n'ayant peu ou pas de sensations aux pieds.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## 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 voies d'accès, des toilettes et des stationnements de la station
- Des restaurants et des hébergements accessibles
- La formation du personnel (au service à la clientèle, l'équipe de la patrouille et les moniteurs et monitrices)
- Des communications précises sur les mesures d'accessibilité offertes par la station
- Des mesures spécifiques d'évacuation en cas d'arrêt prolongé des remontées mécaniques appliquées par la patrouille de ski

Pour plus d'informations, voir les fiches:

- « Parcours sans obstacles »
- « Signalétique »
- « Communication et promotion »
- « Formation et accompagnement »

## Les remontées-mécaniques

Afin de faciliter l'embarquement et le débarquement des skieurs et skieuses, les remontées mécaniques ayant des équipements débrayables semblent les plus simples d'utilisation. En effet, le mouvement ralenti du télésiège lors de l'embarquement et du débarquement laisse plus de temps pour se déplacer.

Il est à noter que la grande majorité des modèles de fauteuils adaptés sont munis de mécanismes permettant de soulever la chaise pour l'embarquement sur les remontées mécaniques.

## Pratique inclusive

- Essayer les équipements à l'intérieur, au chaud et dans un environnement confortable pour la première fois.
- Utiliser des marqueurs visuels au sol pour faciliter la compréhension et la réalisation des virages.
- 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.

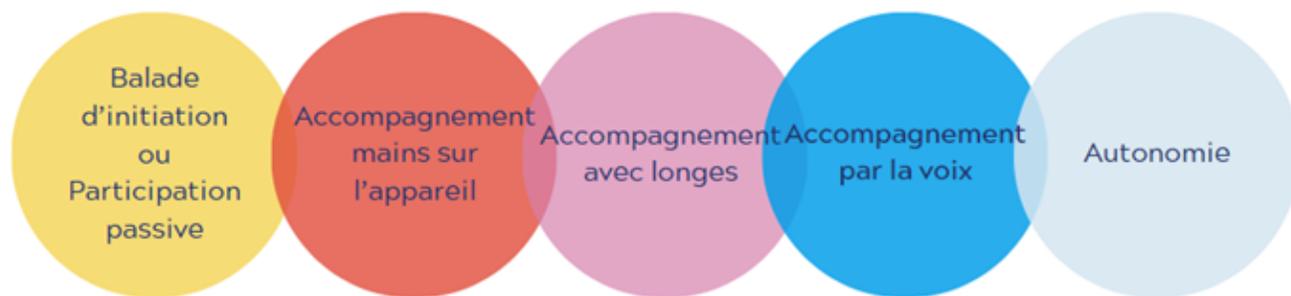
## Matériel et équipement

La section suivante décrit du matériel et des équipements adaptés pour la pratique du ski alpin adapté. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

Ce sport adapté se pratique autant debout qu'assis, selon les habiletés de chacun et chacune. Généralement, les activités encadrées sont sous forme de leçons. Elles incluent une ou plusieurs personnes monitrices formées ainsi que la location d'équipement adapté.

Il y a toute une gamme de possibilités quant au niveau d'autonomie possible pour les personnes participantes. C'est pourquoi il y a de nombreux équipements et adaptations réalisables.

### Gamme des possibilités



Crédit: AQLPH



## Tandemski

Comme son nom l'indique, le tandemski est fait pour être utilisé à deux. On retrouve des attaches à l'arrière du tandemski, permettant à une deuxième personne (chauffeur) d'y attacher directement ses bottes. Ce type d'équipement est généralement pratique pour les skieurs et skieuses ayant très peu de mobilité et/ou de force musculaire. Cet équipement permet d'expérimenter la glisse même s'il n'est pas possible d'y participer activement. Aussi, il permet une initiation au ski adapté. Le chauffeur ou la chauffeuse qui manœuvre l'équipement doit avoir suivi la formation appropriée. Plusieurs stations de ski au Québec disposent de cet équipement ainsi que des personnes monitrices formées.



Crédit photo: ARLPH Chaudière-Appalaches



[Vidéo démonstrative](#)

## Les stabilos (béquilles-skis)

Les stabilos sont des bâtons de type canne canadienne munis de miniskis. Les personnes pratiquant ce sport de glisse adapté les utilisent comme stabilisateurs, semblables à des bâtons standards. La différence avec ces derniers est que l'on peut prendre appui sur les petits skis pour accompagner ses virages. Plusieurs hauteurs sont disponibles. Ils sont utilisés de pair avec presque tous les types d'équipement adaptés. Une corde permet de basculer la partie ski vers le haut, le talon servant alors à pousser sur terrain plat, comme une béquille standard.

## Le sitski

### Le monoski ou uniski

Le monoski est composé d'un ski unique monté d'une coque rigide pour s'asseoir. Un système d'absorption des chocs protège la personne qui l'utilise. Il est 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.



[Vidéo démonstrative](#)

### Le biski

Le biski est composé d'une paire de skis rapprochés montée d'un siège rigide. Un système d'absorption des chocs est généralement inclus et a pour fonction de protéger la personne qui l'utilise. Le modèle est similaire à celui du monoski. Il peut se manœuvrer seul avec des stabilos ou être manœuvré par une tierce personne se positionnant à l'arrière. Plusieurs modèles permettent d'évoluer vers une autonomie complète.



[Vidéo démonstrative](#)

### Kart-ski

Le kart-ski, comme le dualski, est composé d'une paire de skis éloignés montée d'un siège rigide. L'espacement des skis permet d'ajouter un mécanisme pour manœuvrer l'équipement et permet aussi à la personne de diriger elle-même l'appareil. Ce modèle ne permet pas l'autonomie complète et doit être accompagné en tout temps.



[Vidéo démonstrative](#)

## Ski à trois pistes

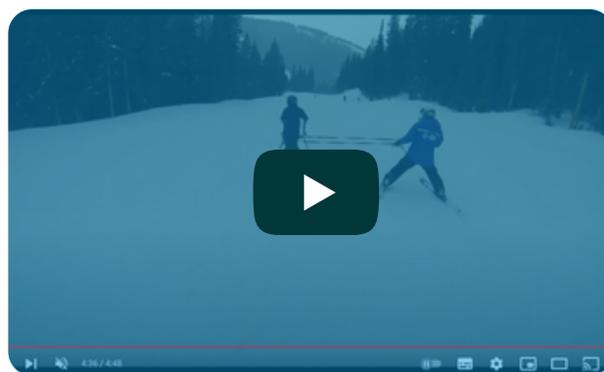
Les personnes amputées à une jambe pourront skier grâce à la méthode des trois pistes (three-track skiing). Elles utilisent un ski régulier et deux stabilos pour avoir un meilleur contrôle de l'équilibre sur la piste, ce qui laisse trois pistes sur la neige.

## Ski à quatre pistes

Tout comme le ski à trois pistes, cette discipline se pratique debout, mais laisse 4 traces dans la neige, puisqu'il y a 2 stabilos et 2 skis.

## Snow Slider

Le Snow Slider permet à une personne de skier debout tout en fournissant un appui confortable et sécuritaire. Il est idéal pour toute personne rencontrant des difficultés liées à l'équilibre, aux contrôles musculaires et aux risques de chutes. L'appareil peut être utilisé de façon partiellement autonome ou assisté par une ou plusieurs personnes.



[Vidéo démonstrative](#)

## Planche à neige

Il est possible d'adapter la planche à neige selon les besoins de la personne, par exemple, en modifiant les fixations. Par ailleurs, la personne intéressée peut utiliser une planche à neige régulière, avec ou sans stabilos pour la descente et peut se munir de prothèses au besoin. Des moniteurs et monitrices membres de [l'Association canadienne des moniteurs de surf des neiges](#) ou des entraîneurs et entraîneuses de [Canada Snowboard](#) sont en mesure d'examiner ces besoins et encadrer la personne planchiste.

La Fondation des skieurs handicapés du Québec offre des cours adaptés sur planche à neige par une personne formatrice certifiée par l'Association canadienne des moniteurs de surf des neiges.

## Les prothèses

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 pour les skieurs est d'éviter d'avoir à insérer leur prothèse standard dans une botte de ski régulière. Par exemple, les prothèses ProCarve de Ottobock.

 En vidéo: [The Ottobock ProCarve is inspiring the next generation of skiers and snowboarders](#)

Les personnes amputées d'une main peuvent utiliser la prothèse de TRS Prosthetics pour tenir adéquatement leur bâton de ski.

## Matériel de soutien: La planche de transfert

Utile pour des personnes ayant besoin de faire un transfert d'une chaise roulante à un sitski. La forme en banane permet à la personne de se glisser d'un appareil à l'autre sans être entravée par les bras des deux appareils.

## Skier avec une déficience visuelle

Skier avec une déficience visuelle ne demande pas d'équipement particulier, mais plutôt un excellent accompagnement. En effet, la sécurité des personnes participantes repose sur les commandes et descriptions de la personne qui guide. Cette dernière a pour mission de préciser la direction à prendre tout en décrivant l'environnement et la surface de glisse.

Les skieurs et skieuses ainsi que les guides sont généralement faciles à identifier grâce à leur dossard jaune ou orange mentionnant leur situation (« skieur aveugle » ou « guide »). Ce système avertit les autres personnes sur les pistes. L'autre équipement parfois utilisé est un appareil de communication, telle qu'une oreillette Bluetooth. Ce genre de technologie évite à la personne qui guide de crier sur la piste, ce qui est plus plaisant pour les deux parties!



## 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.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Trackz</a> (Québec)	Fournisseur des équipements Tessier.
<a href="#">Dynaccess</a> (États-Unis)	Concepteur de monoskis ajustables.
<a href="#">Enabling Technologies</a> (États-Unis)	Manufacturier d'équipements de ski adapté, Snowslider.
<a href="#">Freedom Factory</a> (États-Unis)	Manufacturier de produits spécialisés pour le ski alpin et le snowboard adaptés.
<a href="#">Proteor</a> (États-Unis)	Concepteur de prothèses pour sport adapté, dont une pour le ski.
<a href="#">Ottobock</a> (Canada)	Manufacturier de prothèses en tout genre, dont le <a href="#">ProCarve</a> .
<a href="#">Praschberger</a> (Allemagne)	Concepteur d'équipement de sport adapté dont des sitskis.

## Fournisseurs - la suite

<a href="#"><u>Spokes’N Motion</u></a> (États-Unis)	Concepteur d’équipements de sport adapté dont le ski adapté.
<a href="#"><u>Tessier</u></a> (France)	Manufacturier d’équipements de ski adapté: plusieurs modèles de sitski, le snowcart, le snowslider, des stabilos.
<a href="#"><u>TRS Prosthetics</u></a> (États-Unis)	Manufacturier de prothèses pour sport adapté. Des prothèses de mains sont conçues pour le ski adapté.

## Pratique inspirante

### Les programmes réguliers de la Fondation des Sports Adaptés, province de Québec

La [Fondation des sports adaptés](#) offre des programmes réguliers de ski adapté de style « clé en main » dans quelques stations du Québec. Les participants s’inscrivent à un programme ayant lieu quatre samedis durant l’hiver. Le forfait comprend le billet de remontée, l’équipement adapté et deux instructeurs et instructrices pour la période. Toutes les leçons sont privées grâce à un grand nombre de bénévoles participant aux activités. Parmi ces bénévoles, on retrouve des instructeurs et instructrices, des personnes assistantes, des personnes opératrices de motoneige et du personnel de soutien administratif.



[Reportage ski alpin adapté](#)



## L'association des stations de ski du Québec, Province de Québec

L'association des stations de ski du Québec regroupe et représente 75 stations dans la province. Leur [site Internet](#) comprend maintenant la possibilité de rechercher les stations qui offrent un accès universel.

## Classes neiges adaptées au Parc du Mont-Saint-Mathieu, Bas-Saint-Laurent

Cette pratique est un exemple exceptionnel de collaboration entre plusieurs acteurs. En effet, l'organisation [Ski adapté des Basques](#) offre chaque année des classes neige adaptés à des classes en d'intégration de la région du Bas-Saint-Laurent. Les élèves participants peuvent faire du Tandemski pendant une heure, à tour de rôle. Entre-temps, il est possible pour les élèves de faire de la glissade sur tube. L'équipe formée par les moniteurs de Ski adapté des Basques, les enseignants, les professionnels en éducation spécialisée et parfois des moniteurs et monitrices de la station permet donc d'animer une journée hors de l'ordinaire. De plus, grâce au programme de soutien financier pour l'accompagnement de personnes handicapées de l'URLS Bas-Saint-Laurent, les moniteurs et monitrices de ski adapté sont rémunérés sans frais additionnels pour les personnes participantes. L'organisation Ski adapté des Basques souhaite maintenant offrir ce service aux écoles et classes régulières, afin d'offrir des services individualisés lorsque le besoin se présente dans le but de rendre les classes neige plus inclusives pour tous et toutes.



## Journées d'initiation des Instances régionales pour le loisir des personnes handicapés, province de Québec

Organisée par l'instance régionale pour le loisir des personnes handicapées dans sa région respective, une journée découverte vise à faire connaître le ski adapté et certains équipements. Ces journées sont généralement offertes en collaboration avec les écoles de glisse et d'autres organisations qui peuvent fournir des moniteurs certifiés et monitrices certifiées. Ces activités sont très appréciées et permettent à différentes associations ou organisations œuvrant pour les personnes handicapées de connaître le service et l'intérêt de leurs membres envers l'activité. L'Unité régionale Loisir et Sport Gaspésie Île-de-la-Madeleine en a d'ailleurs déjà organisé plusieurs.

## Programme saisonnier à Edelweiss, Outaouais

Établi en 2003, le programme débute la première fin de semaine à la suite du Nouvel An et s'étale sur huit semaines. Les séances sont d'une durée d'une journée et le prix inclus le billet de remonté, les équipements de ski et équipements adaptés, ainsi qu'au minimum une personne monitrice formée et une personne bénévole. Le programme d'adresse aux enfants et aux adultes de toutes les habiletés. L'équipe est constituée d'environ 20 moniteurs et monitrices formés et de près d'une cinquantaine de personnes bénévoles formées.

## Festival CADS, Canada

L'organisation Sports de glisse adaptés Canada tient un événement d'une semaine de sports alpins adaptés annuellement au Canada. Ce festival comprend des leçons tous les matins, les billets de remontées, diverses activités comme des événements après-ski et une trousse de bienvenue. L'événement a lieu dans une province et une station de ski différente chaque année, regroupant environ 200 personnes participantes, les proches ainsi que les instructeurs et instructrices.

## 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 monitrices 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 obstacle, 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 en matière de transport, de l'hébergement, de la restauration et des activités. Le site est une mine d'information.

## Ski2freedom, Europe

Le site Ski2freedom liste les monts offrant des activités de ski accessible en Europe et à l'international. L'organisation derrière ce moteur de recherche vise d'ailleurs à informer les utilisateurs et les gestionnaires de stations de ski des possibilités qui s'offrent à eux en matière de ski adapté.

# Possibilités de pratique au Québec

## Les stations offrant le ski adapté au Québec:

- 
- Centre Plein air Mont-Kanasuta, Abitibi-Témiscamingue
  - Centre de ski Mont-Vidéo, Abitibi-Témiscamingue
  - Parc Mont-Saint-Mathieu, Bas-Saint-Laurent
  - Parc régional Val d'Irène (de retour 2025), Bas-Saint-Laurent
  - Mont Sainte-Anne, Capitale-Nationale
  - Stoneham (via la Fondation des sports adaptés), Capitale-Nationale
  - Le Massif de Charlevoix, Capitale-Nationale
  - Mont Grands-Fonds, Capitale-Nationale
  - Mont Ti-Basse, Côte-Nord
  - Mont Orignal, Chaudière-Appalaches
  - Massif du Sud (via l'association régionale pour le loisir des personnes handicapées de Chaudière-Appalaches), Chaudière-Appalaches
  - Station Mont Gleason, Centre-du-Québec
  - Bromont (via la Fondation des sports adaptés), Estrie
  - Ski Mont Orford (via la Fondation des sports adaptés), Estrie
  - Mont Owl's Head (via la Fondation des sports adaptés ou le mouvement des Olympiques spéciaux du Québec), Estrie
  - Mont Miller, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
  - Montagne Pin Rouge, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
  - Petit Chamonix, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
  - Station de Ski Mont-Tremblant, Laurentides
  - Ski Morin Heights, Laurentides
  - Mont Avalanche (via l'association régionale de loisirs pour personnes handicapées des Laurentides), Laurentides
  - Mont Habitant, Laurentides
  - Station de ski Val-Saint-Côme, Laurentides
  - Vallée du Parc, Mauricie
  - Mont Cascade (de retour 2025), Outaouais
  - Mont Edelweiss (via CADS division de la Capitale-Nationale), Outaouais
  - Centre de plein air du Mont-Lac-Vert, Saguenay-Lac-Saint-Jean

## Ressources complémentaires

-  [Cahier des charges pour l'offre de ski adapté](#), Unité Régionale Loisir et Sport Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, 2024
-  [Adaptive Skiing](#) (site de référence en matière de ski et snowboard adaptés).
-  [Adaptive Study Guide](#), Professional Ski Instructors of America et American Association of Snowboard Instructors, 2014.
-  [Fondation des skieurs handicapés du Québec.](#)
-  [Fondation des sports adaptés.](#)
-  [Guide détaillé du ski adapté](#) (historique du sport, types de ski, meilleures stations, meilleurs programmes, etc.).
-  Guide sur l'encadrement des personnes ayant une déficience visuelle: [Skiing for People Who Are Blind or Low Vision \(Vision Aware\)](#).
-  Livre de formation Bold Tracks : [Teaching Adaptive Skiing](#), Hal O'Leary, National Sport Center for the Disabled, 1994.
-  [Canada Snowboard.](#)
-  Organisation à but non lucratif dédiée à rendre le ski accessible et abordable aux personnes ayant une déficience visuelle : [Foresight Ski Guides](#).
-  [Sports de glisse adaptés Canada \(ou Canadian Adaptive Snowsports - CADS\).](#)
-  Les équipes de ski alpin des [Olympiques spéciaux](#).

## Articles

-  [Adaptive Skiing : All You Need to Know for the 2024 Season](#), Scott Meldrum, Fun Outdoors, 2023.
-  [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.
-  [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

- ▶ [2 minutes Au-delà des limites épisode 2 saison 2 : Para-Snowboard](#), 2022.
- ▶ [2 minutes Au-delà des limites épisode 1 saison 2 : Ski para-alpin](#), 2022.
- ▶ [Laurie Chatigny, et le ski adapté](#), Ami+.
- ▶ Reportage sur un formation de [Moniteurs de ski](#) pour personnes malvoyantes et non-voyantes, Ami+, 2017.
- ▶ [Le ski entre amis](#), Ami+, 2017.
- ▶ Reportage sur une personne adepte de ski libre : [Salomon Freeski TV S5 E05](#).
- ▶ [The Freedom Chair](#), 2011.
- ▶ 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 en tandem: [Ski adapté au Mont Orford.wmv](#), 2010.
- ▶ Ski adapté POV équipe de glisse adaptée: [Super Wheelchair Adventures](#).
- ▶ [Adaptive Skiing @ Park City Resort](#), 2014.
- ▶ Reportage sur un camp de ski adapté à Halsbury Ski: [ADAPTIVE SKI TRIPS](#), 2017.
- ▶ [Pratiquer le ski malgré un handicap](#), 2017.
- ▶ [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.
- ▶ [SKI POUR AVEUGLES](#), 2012.
- ▶ [Guiding the Advanced Visually Impaired Skier](#), 2010.
- ▶ [Limitless: Skiing Blind](#), 2015.
- ▶ [Une formation pour dévaler les pentes en Tandemski](#), 2019.
- ▶ Voir le site Ski2Freedom Foundation pour [une liste de vidéos sur le ski adapté](#).

## Personnes ayant collaboré

Bonification : Steve Charbonneau (Fondation des sports adaptés), Alfred Mageau (Fondation des skieurs handicapés), Luce Thériault (Unité Régionale Loisir et Sports Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine).

Révision : Tommy Chevrette, Amy Royea et Christian Hrab (CADS).

# Patin

Il y a plusieurs façons d'apprécier le sentiment de glisse sur la glace: assis ou debout, en milieu naturel ou sur une patinoire aménagée, etc. Lors de la pratique de cette activité de plein air, il est possible de se dépasser et aller vite, de se balader tranquillement, de jouer à des jeux, ou encore d'être créatif et faire des pirouettes.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Utiliser les protège-lames.
- Porter une attention particulière aux extrémités (doigts et orteils) qui pourraient être moins sensibles et geler sans que la personne participante s'en aperçoive.
- Prévoir des pauses pour les collations, à l'intérieur si possible.
- Apporter des boissons chaudes dans des thermos individuels ou de groupes avec des verres (café, chocolat chaud, thé, tisane).
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

Au niveau de l'aménagement des patinoires, les points à retenir sont:

- Offrir une variété de possibilités de pratique bonifie grandement la qualité de l'expérience de tous et toutes (ex.: lac ou rivière entretenus, patinoires extérieures avec bandes, etc.).
- Fournir des informations quant à l'accès et la qualité de la glace avant que la personne se déplace, et sur place.

De plus, les infrastructures doivent être bien entretenues pour favoriser l'accès au site pour tout le monde (ex.: le stationnement, le bâtiment d'accueil et les cheminements pour se rendre d'une aire à l'autre). À l'intérieur, les aires d'accueil, de toilettes ainsi que la salle pour changer ses bottes devraient être accessibles. Pour en savoir davantage sur les infrastructures, voir la fiche « [Parcours sans obstacles](#) ».

## Pratique inclusive

- Pratiquer à utiliser les équipements sur une patinoire intérieure à l'avance.
- Si la patinoire bénéficie d'entretien, regarder les horaires et y aller lorsqu'elle est fraîchement entretenue pour éviter les irrégularités.
- Utiliser divers types d'équipements pour sécuriser et stabiliser la personne.
- 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 du patinage. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

### La plateforme à patin

Le [Lugicap Ice](#), [Ice Perf](#) ou [Snow](#) permet d'aller sur la glace avec un fauteuil roulant de façon sécuritaire. Le fauteuil est roulé sur cet équipement et fixé à l'aide d'une sangle. Deux lames se trouvent sous la plateforme ajustable en largeur. La personne utilisant le fauteuil doit être accompagnée pour se diriger sur la glace.



Crédit photo: Zéro Limit

## Luge de parahockey

Ce type de luge permet de jouer au hockey en position assise. Celle-ci s'utilise avec des bâtons qui ont une palette d'un côté et des dispositifs pour se diriger de l'autre.



Crédit photo: Evo Concept

## Luge multisport

Ce type de luge est composé d'une assise et d'une structure permettant de fixer des lames de patin spécialement conçues.

La majorité des luges multisport sont modifiables pour s'adapter à une grande diversité de besoins. Une barre de poussée peut être utilisée par une personne accompagnatrice, un dossier plus haut peut être ajouté, un système de traction avec harnais peut être installé à l'avant, etc.

Plusieurs niveaux d'engagement ou de soutien sont disponibles. Les luges de type récréatives permettent d'étendre les jambes, alors que d'autres, plus agressives ou qui offrent plus de support, permettront aux jambes d'être plus près du corps et aux genoux d'être plus hauts, pour supporter le tronc lors des poussées. Certaines luges sont modifiables et permettent donc de changer la position des jambes. C'est d'ailleurs le cas pour la luge multisport d'Evo Concept, qui 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.



Crédit photo: Evo Concept



[Vidéo luge multisport](#)

## Aide à l'équilibre

### Barre de soutien

Il existe de nombreux types de supports pour le patinage. Certains sont ajustables, d'autres sont plutôt conçus pour les enfants. Il peut être intéressant d'avoir un modèle ajustable, ou encore plusieurs grandeurs disponibles afin de convenir à un plus grand nombre de personnes. Voici un exemple.

### Stabilisateurs patins

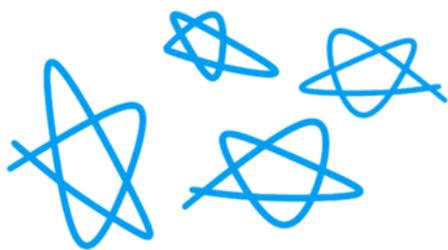
Cette pièce d'équipement est conçue pour améliorer l'équilibre et la stabilité de la cheville. Il existe un modèle pour adulte et un pour enfant. Voir le site de Canadian Tire pour plus d'informations.

### Adapteur bottes régulières

Cet équipement s'ajoute sur une paire de bottes régulières pour enfant. Il est composé d'une plateforme qui s'attache à l'aide de sangles de velcro, sous laquelle se trouvent deux lames. Il permet ainsi de transformer une botte en patin, en plus de fournir une stabilité supplémentaire grâce aux deux lames. Voir un exemple ici: Patins à doubles lames Linwood Bob.

### Chaise luge tubulaire

Cet équipement spécialement conçu pour se déplacer sur la glace sert à l'aide à l'équilibre et aussi de chaise. Pour les grands comme les petits, cette chaise permet de s'amuser sur la patinoire. Voici un exemple.



## 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.

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Evo Concept</a> (Québec)	Luge de parahockey, luge multisport.
GCE (Québec)	Aide au patinage. Contacter M. Laurent directement au: 581-878-6099
<a href="#">Zero Limit</a> (Québec)	Lugicap Ice Perf.
<a href="#">Synerglace</a> (Canada)	Barre de soutien Tykeskater/ Déambulmax, Chaise luge tubulaire.
<a href="#">Lugicap</a> (France)	Plusieurs modèles Lugicap.
<a href="#">Unique Inventions Inc.</a> (Ontario)	Plusieurs modèles de luges de parahockey et bâtons.

De nombreux accessoires sont disponibles chez les magasins d'articles pour le plein air qui ont une section d'équipements de patinage ou de hockey.



## Possibilités de pratique au Québec

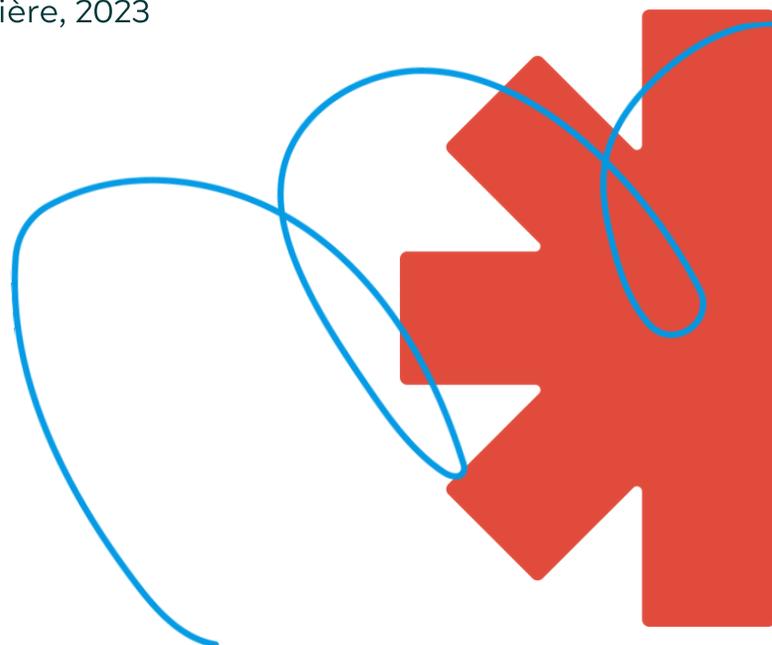
- Patinoire Bleu-Blanc-Rouge de Joliette, Lanaudière
- Parc nature Les Forestiers, Montérégie
- Sentier du Ruisseau-de-la-Brasserie / Patinoire, Outaouais

## Quelques articles intéressants

- ” [Une patinoire extérieure accessible aux athlètes handicapés ouvre à Winnipeg](#), Radio-Canada, 2018.
- ” [À Limoges, le plaisir de patiner malgré le handicap](#), FranceInfo, 2022.
- ” [Cap-Saint-Ignace se dote d'accessoires d'aide aux patineurs](#), L'Oie Blanche, 2024.

## Quelques vidéos intéressantes

- 📺 [À la découverte du handisport : Le Para Hockey !!!](#), 2022.
- 📺 [Initiation au parahockey avec Adaptavie](#), Radio-Canada, 2024.
- 📺 [Lugiglace / Adapto-glace](#), ARLPH Lanaudière, 2023



# Ski de fond

Le ski de fond est une activité pouvant être pratiquée par tous et toutes. Il permet à la personne participante de développer ses habiletés motrices, sa force musculaire et ses capacités cardiovasculaires. Le ski de fond peut être adapté selon les différents types de besoins puisqu'il peut être pratiqué debout, assis ou à genoux et peut se faire de façon accompagnée ou non.

D'ailleurs, le ski de fond adapté, aussi appelé ski paranordique est une discipline paralympique. Dans une compétition de vitesse et d'endurance, debout ou assis, les athlètes peuvent s'y dépasser.

## Formation

Avec « Nordiq Canada », 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. De plus, deux modules supplémentaires ont été développés pour les entraîneurs en ski paranordique: introduction (PARA) et développement (PARA).



Crédit photo: Relais Plein Air

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- S'assurer que le dénivelé est adapté à la condition physique de la personne participante. Certaines techniques et certains équipements sont plus exigeants, surtout lors de montées.
- Commencer par réaliser des sentiers courts qui forment des boucles.
- S'il fait très froid, l'utilisation de chauffe-pieds peut être nécessaires puisque les personnes utilisant des luges ne bougent pas les jambes. Attention, il est important de valider souvent la température de ces accessoires pour éviter les brûlures chez les gens n'ayant peu ou pas de sensations aux pieds.
- Prévoir des pauses pour les collations, à l'intérieur si possible.
- Apporter des boissons chaudes dans des thermos individuels ou de groupes avec des verres (café, chocolat chaud, thé, tisane).
- Apporter des cordes, sangles et harnais de traction pour accompagner une personne en tirant au besoin.
- Donner accès à de l'eau chaude lorsque possible.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.



Crédit photo: AQLPH



Crédit photo: AQLPH

## Aménagement

Les sentiers de ski de fond n'ont pas besoin d'être adaptés pour les personnes handicapées. Les points à retenir sont:

- Offrir une variété de sentiers et de types d'expériences bonifie grandement la qualité de l'expérience de tous et toutes (ex: sentiers longs vs courts, plats vs avec pentes, de type classique vs type patin, etc.).
- Fournir des informations objectives quant au réseau de sentiers avant que la personne se déplace, et sur place.

## Aménagement - la suite

De plus, les infrastructures doivent être bien entretenues pour favoriser l'accès au site pour tout le monde (ex.: le stationnement, le bâtiment d'accueil et les cheminements pour se rendre d'une aire à l'autre). À l'intérieur, les aires d'accueil, de toilettes ainsi que la salle de fartage devraient être accessibles. Attention de bien surveiller les conditions météorologiques, qui influencent grandement l'accessibilité. Il est crucial de présenter un déneigement (et déglacage) adéquat pour un parcours sans obstacle en hiver. Pour plus d'informations, voir la fiche « [Parcours sans obstacles](#) »

## Pratique inclusive

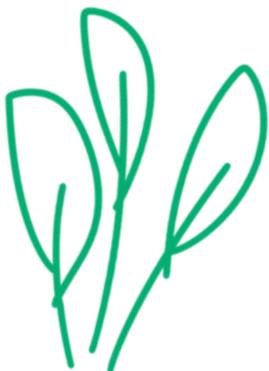
- Prévoir le prêt d'une diversité d'équipements: bottines, skis de fond, bâtons, manteaux, mitaines supplémentaires, tuques, etc.
- Identifier les endroits sécuritaires prévus pour le séchage des équipements.
- Animer un jeu, une chasse aux trésors ou faire une interprétation sur la nature pendant la balade.
- Privilégier les sorties accompagnées considérant le niveau de difficulté physique associé à l'utilisation d'équipements adaptés.
- 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.



Crédit photo: Evo Concept



Crédit photo: AQLPH



## Matériel et équipement

La section suivante décrit du matériel et des équipements adaptés pour la pratique du ski de fond. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

### Luge en position assise

Ce type de luge est composé d'une assise ainsi que d'une structure permettant de fixer des skis de fond réguliers, sur lesquels une pièce de métal a été ajoutée à l'arrière du système d'attache régulier pour fixer l'arrière de l'appareil.

La majorité des luges de ski de fond sont modifiables pour s'adapter à une grande diversité de besoins. Une barre de poussée peut être utilisée par une personne accompagnatrice, un dossier plus haut peut être ajouté, un système de traction avec harnais peut être installé à l'avant, etc. Ce type d'équipement requiert généralement une grande force du tronc et des bras pour la personne qui l'utilise.



Crédit photo: Evo Concept



[Vidéo luge multisport](#)

Plusieurs niveaux d'engagement ou de soutien sont disponibles. Les luges de type récréatives permettent d'étendre les jambes, alors que d'autres, plus agressives ou offrant plus de support, permettront aux jambes d'être plus près du corps, et aux genoux d'être plus hauts pour supporter le tronc lors des poussées. Certaines luges sont modifiables et permettent donc de changer la position des jambes. C'est d'ailleurs le cas pour la luge multisport d'Evo Concept, qui 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.

## Accessoire pour fauteuil roulant

Un accessoire permettant de pratiquer le ski de fond sur un fauteuil roulant est produit pour le fauteuil tout-terrain Trackz. Celui-ci est fait pour les pistes de ski de fond régulières. De plus, il est possible d'y fixer les roues à l'arrière.



Crédit photo: Trackz

## Bâtons

Des bâtons de ski de fond réguliers sont utilisés pour le ski paranordique. Il suffit de les couper à la longueur adéquate (environ à la hauteur des oreilles lorsqu'une personne est assise dans la luge). Plusieurs façons existent. Nous recommandons d'aller en magasin ou dans un atelier d'entretien d'équipement pour les faire couper. L'utilisation de dragonnes aide au confort et à l'efficacité de la propulsion.

## 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.

## Fournisseurs - la suite

Entreprise	Type de matériel
<u>Evo Concept</u> (Québec)	Luge multisport.
<u>Trackz</u> (Québec)	Luge ski de fond compatible avec le fauteuil Trackz.
<u>Alois Prashberger</u> (Autriche)	Luge ski de fond adapté.
<u>Enabling Technologies</u> (États-Unis)	Luge ski de fond adapté.

De nombreux équipements comme les bâtons et skis sont disponibles chez les magasins d'articles pour le plein air ou de sport qui ont une section dédiée au ski de fond.

## Possibilité de pratique au Québec

- Municipalité Notre-Dame-du-Portage, Bas-Saint-Laurent
- Base de plein air Ste-Foy, Capitale-Nationale
- Centre de plein air Dansereau, Capitale-Nationale
- Parc de la Pointe-aux-Lièvres, Capitale-Nationale
- Le club de Ski de fond Saint-François, Centre-du-Québec
- Club de ski de fond Bord de l'eau, Chaudière-Appalaches
- Parc Les salines, Montérégie
- Relais plein air, Outaouais

## Clubs offrant un programme paranordique

- Club de ski de fond du Mont-Orford, Estrie
- Club Fondeurs Laurentides, Laurentides
- Club Mauriski, Mauricie
- Club Nakkertok, Gatineau

# Pratique inspirante

## Ski de fond Québec, province de Québec

L'organisation provinciale de référence en ski de fond au Québec met en place des journées d'initiation au ski de fond adapté, et ce, dans toutes les régions du Québec. Ainsi, les personnes participantes peuvent démystifier l'équipement et valider leur intérêt pour ce sport. Ce genre d'événement permet un premier contact avec l'équipement et des professionnels, ce qui peut améliorer la confiance et même l'engagement envers l'activité.



Crédit photo: Ski de fond Québec

## Ski for Light Canada, Canada

L'association Ski for Light Canada organise des événements de grande envergure de ski paranordique. Cette semaine de ski de fond annuelle s'adresse aux personnes non voyantes et malvoyantes. L'association met en contact des passionnés du ski de fond avec et sans handicap afin d'offrir du guidage, de l'accompagnement, des encouragements, et des conseils. Pendant la semaine, il est possible de skier 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! Toutes les personnes participantes payent des 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.

## Ressources complémentaires

-  Ressources en ski de fond et ski alpin de l'Association Sportive des Aveugles du Québec (ASAQ).
-  Fiche ski paranordique, Trouve ton sport.
-  Fiche descriptive du ski nordique de Handisport.
-  Ressources ski paranordique, Ski de fond Québec.
-  Dépliant d'informations sur le ski paranordique, Ski de fond Québec.

## Articles

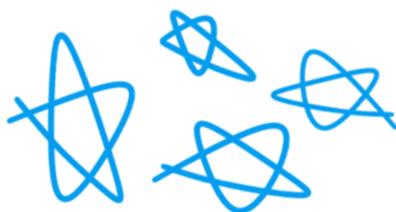
- ” [L'odyssée inédite : malvoyants et malentendants parcourent le lac Baïkal, en Sibérie](#), Toufik Benaichouche, Radio France internationale, 2017.
- ” [Skiing Into The Unknown](#), Nolin Ainsworth, Juneau Empire, 201.
- ” [Maxence Côté peut faire du ski grâce à l'Association des amputés de guerre](#), Vicky Boutin, Radio-Canada, 2017.
- ” [Du ski de fond sur luge accessible à Sainte-Foy](#), La Voix de l'Est, 2022.
- ” [Ski de fond Saint-François s'équipe d'une luge adaptée](#), L'Express, 2023.
- ” [Une nouvelle luge paranordique à Notre-Dame-du-Portage](#), Marc-Antoine Paquin, Info Dimanche, 2024.

## Vidéos

- ▶ [Rendre le ski de fond accessible](#), Ami+, 2021.
- ▶ [Les défis du paraski nordique avec Jimmy Pelletier](#), Radio-Canada, 2020.
- ▶ [2 minutes Au-delà des limites, épisode 3 : Paraski de fond partie 1](#), 2021.
- ▶ [2 minutes Au-delà des limites épisode 5 : Paraski de fond partie 2](#), 2021.
- ▶ [Ski for Light Official Overview 2013](#), 2016.
- ▶ [Reportage sur les disciplines olympiques reliées au ski de fond adapté: Ski nordique paralympique](#), 2009.
- ▶ [Descriptions des jeux paralympiques de ski de fond adapté : What is para-cross-country skiing at the Paralympic Games?](#), 2014.
- ▶ [Sports of the Paralympic Winter Games: Cross-Country Skiing](#), 2018.

## Personnes ayant collaboré:

Révision: Mathieu Nieuwenhof & Basile Salomon (Ski de Fond Qc).



 Kéroul

Le contenu de cette fiche est basé sur la version du guide « Le plein air pour tous : pratiques inspirantes et matériel adapté » produit par Kéroul en collaboration avec l'AQLPH en 2018.

# Traineau à chiens

Le traineau à chiens est idéal pour les petits et grands de tous niveaux d'habiletés. Il permet aux personnes participantes de profiter de l'hiver et d'avoir un contact privilégié avec des chiens sociables et enjoués. Considérant notre climat, c'est une activité de plein air accessible très intéressante!

## Formation

L'association Aventure Écotourisme Québec (AEQ) a développé une formation pour les guides d'attelage canin dans le but de définir des normes officielles pour cette activité au Québec. Cette formation en trois niveaux permet d'encadrer un groupe lors d'activités touristiques d'attelage canin sur neige ou sur terre. Cette formation sera obligatoire pour les organisations membre d'AEQ.

Autrement, différentes organisations, comme Kinadapt, offrent aussi des cours pour apprendre à gérer des attelages et guider des sorties.

De plus, les entreprises forment généralement leurs guides à l'interne puisque chaque organisation a une façon différente de procéder et un environnement unique.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Proposer une première rencontre et une visite des lieux afin de déterminer les besoins est une bonne idée. Cela permet de vérifier l'aisance avec les animaux.
- Expliquer les concepts entourant la communication avec les chiens et comment les approcher. Par exemple: comment aborder un chien, comment circuler dans le chenil, l'importance de ne pas insister avec les chiens, etc.
- Utiliser des couvertures chaudes pour garder les personnes participantes au chaud.
- Utiliser des coussins pour favoriser le confort des personnes participantes.
- Porter une attention particulière aux extrémités (doigts et orteils) qui pourraient être moins sensibles et geler sans que la personne participante ne s'en aperçoive.
- Commencer par réaliser des sentiers courts.
- Prévoir des pauses pour les collations, à l'intérieur si possible.
- Apporter des boissons chaudes dans des thermos individuels ou de groupes avec des verres (café, chocolat chaud, thé, tisane).
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

Pour en savoir davantage sur les chalets et sentiers, voir les fiches « Parcours sans obstacles » et « Aménagement général et sentiers ». Attention de bien surveiller les conditions météorologiques, qui influencent grandement l'accessibilité. Dans le cas de cette activité, l'enjeu se trouve généralement à être le déplacement entre le stationnement et le point de départ des randonnées. Il est crucial de présenter un déneigement (et déglçage) adéquat pour un parcours sans obstacle en hiver.



Crédit photos : Kinadapt

## Pratique inclusive

- La présentation des chiens sur le site Internet permet de se familiariser avec les animaux avant la visite. Il peut être intéressant d'y inclure des photos, vidéos, et descriptions.
- L'utilisation de pictogrammes peut faciliter la compréhension des consignes liées aux chiens et aux comportements à adopter au chenil.
- Avoir des outils de stimulation sensorielles pour se recentrer et s'apaiser ainsi que des outils de communication et de gestion du temps disponibles (ex: des coquilles, un minuteur, etc.).
- Identifier un endroit calme pour se reposer/s'isoler.
- Conseiller les personnes participantes sur l'habillement et la préparation à la sortie : arriver avec des vêtements secs, baisser la température de la voiture avant d'arriver pour s'acclimater, etc.
- Lorsque possible, proposer d'essayer d'être debout à l'arrière du traineau, soit pour une photo, soit pour quelques mètres de progression, soit pour une section du parcours.
- Sélectionner les chiens les plus réceptifs aux commandes et les plus empathiques pour guider.
- Choisir les guides qui connaissent le mieux les subtilités des sentiers et les tempéraments des chiens.
- 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

Les mushers (pilotes d'attelage) réalisent généralement eux-mêmes et elles-mêmes des adaptations sur des traîneaux standards. En général, c'est surtout le siège qui est modifié afin d'être stable, confortable et bien isolé. Cette option permet aux personnes participantes d'apprécier la randonnée, peu importe les habiletés. Attention, certains de ces équipements nécessitent un transfert. Consultez l'outil « [Transferts : formations, principes généraux et équipements](#) » pour en savoir davantage.

Pendant l'activité, selon le centre, la personne peut soit conduire un traineau, ou profiter d'une balade en tant que personne passagère.

Sur le plan de la conduite, deux choix s'offrent à la personne : la conduite assise ou la conduite debout. Pour la conduite assise, le traîneau doit avoir un système de freins accessible à l'avant du traîneau, d'où la personne dirige l'attelage. Pour la conduite debout, le système de freins doit être adapté aux capacités de la personne afin d'être activé facilement au besoin. Sinon, il est possible d'opter pour une conduite accompagnée, où une personne spécialiste guide le traîneau et la personne participante l'assiste.

Pour l'option de balade, le traîneau doit comporter une assise adéquate et prévoir des couvertures pour rester au chaud. Des traîneaux plus longs permettent à une personne accompagnatrice de s'asseoir et stabiliser, au besoin, la personne participante.

Pour des expéditions qui incluent des nuitées, des équipements de camping pourraient être nécessaires. Voir les fiches « [Camping, prêt-à-camper et chalets](#) » et « [Parcours sans obstacles](#) » pour plus d'informations.

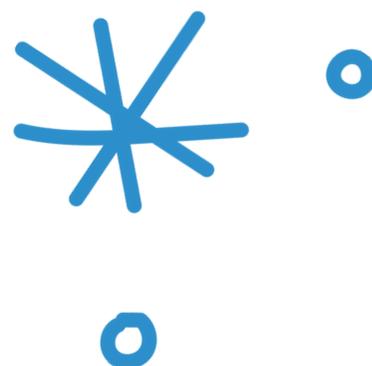
## Fournisseurs

Il n'y a pas de fournisseurs à mentionner dans cette fiche. Les équipements utilisés sont des équipements standards. L'important est de proposer une diversité d'options afin de sélectionner le bon équipement pour répondre aux besoins de chacun et chacune.

## Possibilités de pratique au Québec



- Kinadapt, Lanaudière
- Centre Kanatha-Aki, Laurentides



## Pratique inspirante

### Kinadapt, Québec

Kinadapt est un organisme créé en 2005 par un kinésologue et une psychoéducatrice afin de rendre accessible le plein air et le traîneau à chiens. L'entreprise propose à la fois des activités sensorielles autour du chien, des balades en traîneau et des formations. Elle utilise plusieurs modèles de traîneaux classiques, sur lesquels elle a effectué des modifications pour les personnes à mobilité réduite. Les personnes ayant d'autres types de handicaps sont aussi bien accueillies sur le site.

### Centre Kanatha-Aki, Laurentides

Le centre Kanatha-Aki offre de nombreuses activités, dont le traîneau à chiens. Cette activité est offerte sous plusieurs formes : randonnée d'une heure, d'une heure et demie, de trois heures, excursion d'une journée, expédition de 2 jours, etc. L'entreprise propose des sorties avec un traîneau de type toboggan, où les personnes participantes sont assises et des guides dirigent les attelages canins.

### Noble Paws, États-Unis

Noble Paws est une fondation enseignant aux personnes handicapées à conduire leur propre traîneau à chiens afin de favoriser au maximum leur autonomie. Pour ce faire, l'organisme s'est doté de plusieurs types d'équipement : des tricycles à mains bravant la neige et des luges de ski adapté. L'organisation offre des sorties de chiens de traîneau (en autonomie ou non), des séjours avec nuitées et la possibilité de participer à des courses.

### Évasion Canine, France

L'entreprise Évasion Canine a développé un véhicule sur quatre roues stable et sécuritaire, même dans la neige. Une balade de traîneau à chiens dans la forêt de Fontainebleau est donc accessible aux personnes à mobilité réduite. Plusieurs autres forfaits sont disponibles également sur leur circuit de 4 km.

### Antartica, France

Dans le Massif du Jura, les balades en traîneau à chiens sont disponibles pour tous, à l'année longue, grâce à Antartica. Durant l'hiver, un traîneau standard peut être utilisé. Pendant l'été, un « cani-kart », soit un petit véhicule à quatre roues, est disponible. Trois personnes peuvent y monter et s'y attacher grâce à des ceintures de sécurité.

## Ressources complémentaires

- 🔗 Un livre autobiographique sur la première musher ayant complété la course Iditarod avec une déficience visuelle : [No End in Sight: My Life as a Blind Iditarod Racer](#), Rachael Scdoris, 2007.

## Articles

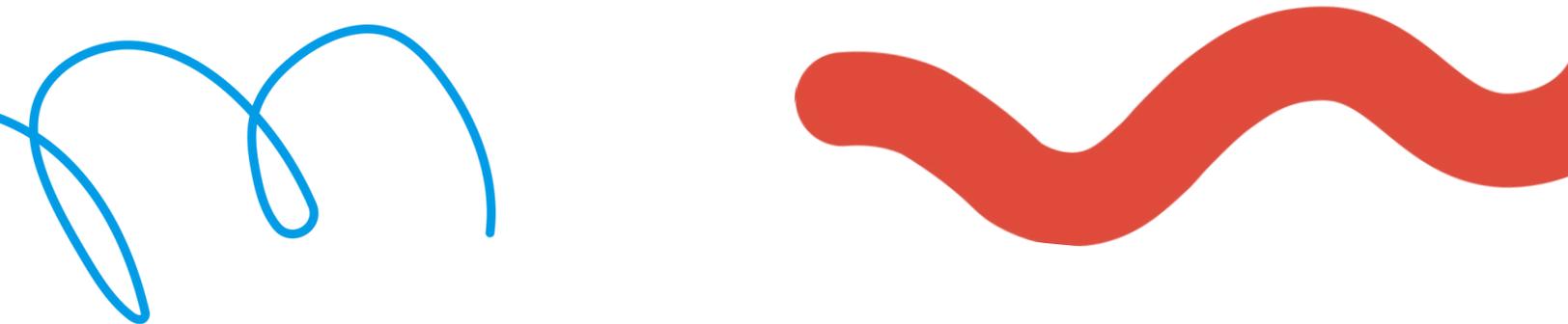
- ” Témoignage et conseils d’une musher à mobilité réduite : [If you can't ski - get mushing](#), Verite Reilly Collins, BBC, 2006.
- ” [Kinadapt, du traîneau à chiens pour tous](#), Alain Demers, Le Journal de Montréal, 2015.

## Vidéos

- 📺 [Traîneau à chiens adaptés pour personnes handicapées - Arctic Adventure](#), 2013.
- 📺 Reportage sur une sortie en traîneau à chiens avec des personnes ayant une déficience intellectuelle : [Sortie en traîneau à chiens](#), 2013.
- 📺 Activité d'été pour garder les chiens et les mushers actifs : [Adaptive Bikejoring with Four Sled Dogs](#), 2015.
- 📺 Chiens de traîneau et fauteuil roulant - option estivale et peu coûteuse : [Dryland Mushing in a Wheelchair](#), 2015.
- 📺 [Noble Paws - Dog Mushing for All Abilities](#), Noble Paws, 2014.

## Personnes ayant collaboré:

Bonification: Léana Denis (Kanatha-Aki), Peter W. Boutin (Kinadapt)



**Kéroul**

**Plein air  
accessible**

Le contenu de cette fiche est basé sur la version du guide « Le plein air pour tous : pratiques inspirantes et matériel adapté » produit par Kéroul en collaboration avec l'AQLPH en 2018.

Dernière mise à jour: Mai 2025

Traîneau à chiens

**6**

# Motoneige



La motoneige est une activité qui peut être adaptée à un grand nombre de besoins. Cette activité peut entraîner une grande sensation de liberté et d'adrénaline et permet de profiter des joies de la neige au Québec. De plus, la motoneige peut être utilisée comme moyen de transport pour se rendre sur un site d'activité ou un lieu d'hébergement. Bien que peu d'information soit disponible en ligne, quelques organisations ont développé une expertise en adaptation de ce sport et ont développé des équipements spécialisés.

Attention, cette fiche a été mise à jour avec les résultats de recherches en ligne et n'a pas été révisée par des partenaires spécialistes. Si vous détenez des informations pertinentes relatives à la pratique de cette activité, notre équipe est intéressée à les recevoir.

## Formation

Aventure Écotourisme Québec a développé une formation pour les guides d'excursions en véhicule hors route. Cette formation de deux jours vise, entre autres, à cibler les risques associés à ces activités, à gérer ces risques de façon sécuritaire et à encadrer de façon sécuritaire un groupe en véhicule hors route.

Depuis décembre 2021, toute personne encadrant un groupe de motoneigistes contre rémunération doit avoir réussi cette formation ainsi qu'une formation de secourisme en régions isolées, milieu sauvage et éloigné (20 heures). Cette formation ne comprend cependant pas de module sur la pratique inclusive de l'activité.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Utiliser des couvertures chaudes pour garder les personnes participantes au chaud.
- Prévoir des pauses pour les collations, à l'intérieur si possible.
- Apporter des boissons chaudes dans des thermos individuels ou de groupes avec des verres (café, chocolat chaud, thé, tisane).
- Vérifier les conditions de neige.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

Il est important de considérer le parcours au complet (stationnement, bâtiment d'accueil, vestiaire, salle de bain, accès aux sentiers, chalets, aires de repos, relais, hébergements, etc.). Attention de bien surveiller les conditions météorologiques, qui influencent grandement l'accessibilité. Il est crucial de présenter un déneigement (et déglçage) adéquat pour un parcours sans obstacle en hiver.

Pour plus d'informations, consultez les fiches « Parcours sans obstacles » et « Signalétique ».



Crédit photos : Canva

## Pratique inclusive

- Privilégier l'accompagnement des personnes participantes.
- Prévoir le prêt d'une diversité d'équipements : bottes chaudes, manteaux, mitaines supplémentaires, tuques, etc.
- Identifier les endroits sécuritaires prévus pour le séchage des équipements.
- Planifier les activités lorsque les pistes sont fraîchement damées.
- 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

Il n'y a présentement pas de fournisseur de matériel spécialisé pour la motoneige. Le véhicule est adapté sur mesure par des spécialistes. Cependant, selon les besoins de la personne, une motoneige standard peut être utilisée. Les adaptations les plus communes sont au niveau du siège, des repose-pieds et des contrôles. Par exemple, il est possible d'ajouter des tubes de caoutchouc au niveau des pieds pour les maintenir en place. On peut aussi modifier les commandes pour qu'elles nécessitent moins de dextérité ou qu'elles se manœuvrent à une seule main. Une autre possibilité consiste à ajouter un accessoire à l'arrière de la motoneige pour être en mesure d'y fixer un fauteuil roulant manuel.

### Remarque

Une remorque pour personnes passagères peut être une option pour profiter des sentiers sans devoir conduire la motoneige. Il existe plusieurs modèles de différentes grandeurs, qui permettent ou non d'être à l'abri. Ce n'est pas spécialement conçu pour les personnes handicapées, bien que ce soit une option qui puisse répondre à divers besoins. Voir un exemple [sur ce site Internet](#).

## Fournisseurs

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Eureka Solutions</a> (Québec)	Adaptations de véhicules motorisés
<a href="#">Equinox Industries</a> (Canada)	Remorques pour motoneiges

# Possibilités de pratique au Québec

• Nord Expé, Capitale-Nationale

## Articles

- ” [La motoneige accessible à tous](#), Marc Larouche, Journal de Québec, 2015.
- ” [Back on the sled: Erin McBrearty’s life after injury](#), Kristen Armleder, Snorider, 2013.

## Vidéos

- ▶ [Snowmobiling with a disability](#), 2016.
- ▶ Reportage sur un motoneigiste compétitif ayant adapté son propre siège :
- ▶ [Winter X Games Adaptive SnoCross - The Return of the Sport and Paul Thacker](#), 2014.
- ▶ [Snowmobiling holiday accessible to wheelchair users - Arctic Aventure](#), 2013.
- ▶ [Motoneige pour personnes à mobilité réduite - Arctic Aventure](#), 2013.
- ▶ [Arctic Aventure - Séjours de motoneige pour personnes handicapées](#), 2013.
- ▶ [Motoneiges adaptées pour personnes handicapées - Arctic Aventure](#), 2013.



# Montgolfière, parachutisme et parapente

La pratique d'activités aériennes est souvent associée à la recherche de sensations fortes et la grande majorité d'entre elles peuvent être adaptées pour une personne handicapée. Les différentes activités présentées ci-dessous offrent cependant la possibilité de vivre différentes expériences avec différents niveaux d'intensité. Cette fiche traite de la montgolfière, du parachutisme et du parapente.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

La section « sécurité » du site Web Parcours de l'offre comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

Pour qu'une organisation puisse offrir des activités aériennes adaptées, l'aménagement de l'espace est le premier élément à considérer.

Comme pour toute activité, un parcours sans obstacle doit être privilégié, et ce, du stationnement jusqu'au ciel, en passant par l'accueil, les vestiaires, et la cantine. Pour en savoir plus voir la fiche « Parcours sans obstacle ».

## Pratique inclusive

- 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.

# Montgolfière

La montgolfière est une activité idéale pour tous, car elle fait vivre des émotions fortes tout en étant très sécuritaire. Tout le monde peut y participer d'une manière ou d'une autre.

## Matériel et équipement

Une nacelle accessible est une nacelle dans laquelle on peut embarquer sans avoir à grimper. Les modèles accessibles possèdent donc une porte latérale. Cette porte peut même servir de rampe si celle-ci s'ouvre vers le bas. Plusieurs modèles sont disponibles. Il y a cependant peu de fournisseurs, car la majorité de ces modèles demeurent le résultat de modifications de nacelles standard.

Un modèle populaire est celui de l'entreprise espagnole « Ultramagic ». Il comporte une porte latérale derrière laquelle se situe un siège muni de ceintures de sécurité. Une personne utilisant un fauteuil roulant peut alors s'y transférer. La hauteur du siège est ajustable à l'aide d'une télécommande afin de s'assurer que la personne puisse admirer la vue convenablement.



Crédit photo : Ultramagic Balloons

Plusieurs modèles permettent aussi de monter à bord directement avec un fauteuil roulant. Certaines nacelles ne peuvent accueillir qu'un fauteuil manuel, alors que d'autres acceptent aussi les fauteuils motorisés. Il s'agit généralement d'une question de poids sécuritaire maximal.

Un autre modèle, celui de l'entreprise américaine « [Lindstrand](#) », possède une porte servant aussi de rampe d'accès. Le participant peut donc s'avancer avec son fauteuil roulant (manuel et motorisé), lequel est ensuite fixé au plancher à l'aide de sangles semblables à celles d'une voiture adaptée. La nacelle est aussi munie d'une ceinture de sécurité attachée. La porte et une partie de la nacelle sont en polycarbonate transparent : idéal pour voir le paysage à travers, même en position assise! Les enfants et les personnes plus petites peuvent également profiter de cette particularité.

Le site Web « [Curb Free with Cory Lee](#) » présente de nombreuses images.

D'autres types de nacelles permettent aussi de s'asseoir de façon sécuritaire tout en conservant une vue optimale.



Crédit photo : Ultramagic Balloons

## Pratique inspirante

### Reach for the Stars, États-Unis

« [Reach for the Stars](#) » est une fondation souhaitant transmettre la joie de faire de la montgolfière. L'idée n'avait aucun lien avec le handicap au début, mais le fondateur, Pat Murphy, a rapidement réalisé que certaines personnes n'avaient pas accès à son activité, une activité qui se devait d'être accessible à tous! Il a ainsi commencé la conception d'une des premières nacelles accessibles. Au début des années 90, cela semblait impensable pour des raisons de sécurité. L'entêtement de Pat Murphy a porté fruit puisqu'il a réussi son pari. Un ballon en forme d'enfant en fauteuil roulant étirant son bras vers une étoile a aussi été conçu dans le but de marquer l'imaginaire des petits et des grands.

Plus de détails : [Wheelchair-accessible hot air balloon rides help kids reach for the stars](#) (Brian Nordli, Las Vegas Sun, 2013).

### Ballooning Access, Grande-Bretagne

« [Ballooning Access](#) » est une division de l'entreprise « Exclusive Ballooning ». Cette dernière a monté un site entièrement dédié à l'expérience accessible afin de mieux rejoindre cette clientèle souhaitant être informée en détail. Il s'agit d'une excellente pratique de marketing.

# Parachutisme

Le parachutisme est un sport extrême impressionnant pour toute personne. Il comporte également un certain niveau de danger, peu importe les habiletés. Il est donc recommandé d'obtenir l'avis d'un médecin avant de se lancer dans cette aventure. En France, c'est même obligatoire!

La manière la plus simple de s'initier à cette activité est en tandem. Certaines personnes pourront, si elles le souhaitent, aller plus loin en apprenant à faire du parachute de manière autonome.

## Matériel et équipement

Il n'y a pas de matériel spécifique commercialisé pour la pratique du parachutisme accessible. Néanmoins, pour les personnes handicapées ayant besoin de support au niveau des jambes, il est judicieux d'adapter un harnais afin de pouvoir contrôler ses jambes. Durant la chute, il est préférable que les jambes du ou de la parachutiste soient maintenues ensemble ou attachées à celles de la personne l'accompagnant en tandem afin de les stabiliser durant la chute libre. Toutefois, à l'atterrissage, les jambes de la personne participante doivent plutôt être remontées afin de ne pas toucher le sol avant celles du moniteur ou de la monitrice. Pour ce faire, il est préférable d'utiliser des sangles qui permettront la facilité du changement d'une position à l'autre. Elles peuvent être manœuvrées soit par le ou la parachutiste, soit par la personne monitrice.

Certaines autres précautions peuvent être prises. Par exemple, pour éviter la pression causée par les sangles du harnais, du rembourrage supplémentaire peut être ajouté.



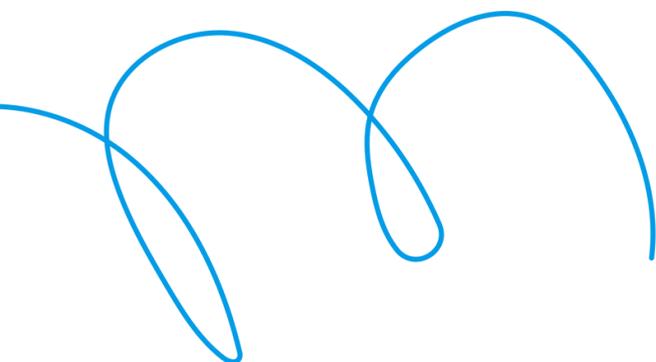
# Pratique inspirante

## La Fédération Française de Parachutisme, France

La « Fédération Française de Parachutisme (FFP) » est une organisation encadrant et promouvant la pratique du parachutisme dans toute la France. Elle soutient énormément le développement du parachutisme adapté. La FFP a convaincu neuf écoles de parachutisme de consacrer une fin de semaine par mois à l'accompagnement de personnes handicapées souhaitant tenter leur chance avec le parachutisme. Elle tient également la liste de la soixantaine de moniteurs qualifiés et monitrices qualifiées pour sauter en tandem avec une personne handicapée.

## Start Skydiving, États-Unis

« Start Skydiving » est une grande école de parachutisme américain comportant tout un volet pour les personnes handicapées. La page Web prend le temps de décrire les différents services disponibles selon les besoins, ce qui a pour avantage de mettre le client en confiance. Afin de desservir adéquatement les personnes à mobilité réduite, l'entreprise a développé son propre matériel adapté. Un harnais a été modifié afin de stabiliser le ou la parachutiste. Des pantalons ont été spécialement conçus pour permettre à certaines personnes de tenir leurs jambes ensemble lors de la chute et de les soulever lors de l'atterrissage. Les méthodes utilisées pour pratiquer l'activité demeurent adaptées à chaque individu.



# Parapente

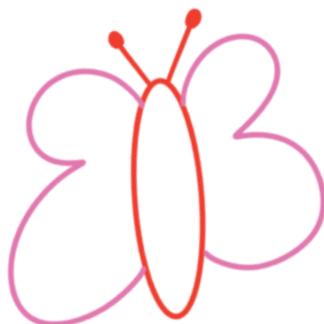
Depuis la sortie du film français « Intouchables » en 2011, le parapente accessible a la cote, surtout en France. Dans cette histoire, un milliardaire devenu paraplégique à la suite d'un accident de parapente engage comme préposé aux bénéficiaires un jeune homme tout juste sorti de prison. Lorsque leur relation s'améliore, une sortie en parapente s'impose. On y constate, au travers de prises de vue incroyables, que le parapente est encore possible pour le personnage handicapé. Cette scène a fait prendre conscience à de nombreux Français à mobilité réduite qu'eux aussi pouvaient se lancer dans l'aventure! Plusieurs entreprises et fondations ont profité de l'occasion pour offrir des services de parapente accessible, en réaction à la demande.

Le parapente est assez simple à adapter aux personnes à mobilité réduite. En fait, il faut simplement se munir d'un fauteuil spécial pour remplacer la course menant au décollage, que ce soit pour un vol autonome ou en tandem. Les conditions météorologiques doivent permettre de faire voler le poids de l'équipement et des personnes participantes.

Aucun aménagement spécifique n'est requis. Néanmoins, il est pertinent d'avoir une surface plane étendue pour le départ et l'arrivée, puisque ces étapes sont réalisées grâce à un fauteuil adapté à trois roues. De plus, cela facilite le transfert des personnes se déplaçant en fauteuil roulant.

## Formation

Des formations demeurent nécessaires pour voler de façon autonome et pour devenir une instructrice ou un instructeur. Celles-ci, développées par « [l'Association canadienne de vol libre](#) » sont offertes par plusieurs organisations au Québec. Les formations n'incluent pas de modules sur l'inclusion.



## Matériel et équipement

Peu de matériel supplémentaire est nécessaire pour le parapente adapté. À la limite, en tandem, il est même possible de ne pas en avoir du tout, si la personne conductrice est en mesure de courir seule, tout en supportant le poids d'une deuxième personne.

Le fauteuil spécial généralement utilisé est un tricycle léger aux roues tout-terrain. Sa structure demeure tout de même robuste, car elle doit résister au choc de l'atterrissage, sans pour autant freiner l'envol.

La « Fédération française de vol libre (FFVL) » a conçu un guide permettant de comprendre les subtilités techniques d'un fauteuil roulant adapté au parapente. Chaque section explique l'utilité des éléments composant cet équipement.

Le fournisseur le plus connu en France est « Backbone ». Ses modèles ont été conçus en collaboration avec la FFVL. L'entreprise propose plusieurs modèles pour enfants et adultes. Ils sont tous pliables afin d'en faciliter le transport. Certains modèles possèdent une toile protégeant les jambes.



Crédit photo : Backbone



Crédit photo : Backbone

## Systèmes de communication et navigation

Un système de communication alternatif doit être proposé aux pilotes ayant une déficience auditive. Dans certains cas, une radio vibrante est mise à disposition. Elle permet d'indiquer les directions à prendre, mais les messages sont assez limités. Les lunettes FLAP de l'entreprise Rock the Outdoor vont quant à elles plus loin.

Elles permettent un guidage radiocommandé grâce à des lunettes de ski équipées de lumières LED. À l'aide de codes de lumières, on peut y indiquer la direction et la vitesse, valider l'exercice et même se construire un code sur mesure pour d'autres exercices.

# Pratique inspirante

## Hand'Icare, France

Hand'Icare est un programme de la « [Fédération Française de vol libre \(FFVL\)](#) ».

Son nom vient de la contraction de handicap et Icare, ce personnage de la mythologie grecque s'étant trop approché du soleil avec des ailes de cire.

La FFVL met gratuitement des fauteuils de vol spécialisés à la disposition des clubs et écoles professionnelles. Certains autres organismes font de même à travers toute la France. L'idée est de mutualiser le matériel afin de couvrir le plus grand territoire possible, sans demander aux entreprises d'investir de grandes sommes. La seule condition est qu'elles s'engagent à ne pas augmenter leurs tarifs pour les parapentistes ayant besoin de ce type de matériel.

La FFVL organise aussi des formations spécifiques théoriques et techniques pour personnes monitrices ou biplaceurs afin qu'elles puissent proposer des actions adaptées aux clientèles handicapées.

## Project Airtime, États-Unis

« [Project Airtime](#) » est un organisme à but non lucratif qui permet aux personnes handicapées d'expérimenter gratuitement le parapente. L'organisme répond aux besoins des personnes ayant une déficience motrice, une maladie, un traumatisme crânien, ainsi qu'aux personnes âgées et vétérans. Tout fonctionne grâce à des dons et des bénévoles.

## Entreprises généralistes de parapente

Plusieurs entreprises de parapente offrent quelques services pour les personnes handicapées, sans pourtant les viser comme principale clientèle. Ce modèle est sans doute le plus inclusif, surtout dans une optique de long terme. En effet, il permet de diminuer les coûts pour l'acquisition de matériel spécifique, en plus d'attirer une clientèle plus large. Les entreprises qui réussissent le mieux à mettre les participants en confiance sont celles qui décrivent clairement comment se passera l'activité.

Quelques exemples :

- « [Paragliding Journeys](#) » (Colombie-Britannique, Canada)
- « [Pointe Ardennes Parapente](#) » (Ardennes, France)
- « [Dimension 3, les loisirs de l'air](#) » (Préalpes vaudoises, Suisse)

Cette dernière entreprise, Dimension 3, a également pensé à une solution hivernale : le fauteuil spécialisé muni de skis plutôt que de roues! Il permet donc de profiter de l'activité en toutes saisons.

## Fournisseurs

Entreprise	Type de matériel
<a href="#">Airbulle</a> (France)	Matériel de parapente, école et centre d'entretien.
<a href="#">Backbone</a> (France)	Fauteuils adaptés pour le parapente, pour adultes et enfants.
<a href="#">Lindstrand</a> (États-Unis)	Nacelles de montgolfière accessibles (sans transfert).
<a href="#">Rock the Outdoor</a> (France)	Lunettes FLAP.
<a href="#">Ultramagic Balloons</a> (Espagne) (Fournisseur en Montérégie)	Nacelles de montgolfière accessibles (avec transfert).

# Articles

## Montgolfière

- ” [Soaring Over Las Vegas: My Wheelchair Accessible Hot Air Balloon Experience](#), Cory Lee, Curb Free with Cory Lee, 2016.
- ” [Vols autonomes par des personnes en situation d’handicap](#), Bertrand Thouault, Ouest France, 2023.
- ” [Take to the Skies and Defy Gravity](#), Andrea Rivera, New Mobility, 2015.
- ” [Hot air balloon company helps wheelchair-bound passengers take flight](#), Jan Hogan, Las Vegas Review Journal, 2014.

## Parachutisme

- ” [Cahier des charges « Parachutisme en tandem »](#), Tourisme Handicap, 2016
- ” [Témoignage d’un parachutiste atteint d’amyotrophie spinale : Wings of freedom: skydiving with a disability](#), Disability Horizons, 2015.
- ” [L’association Hanvol pour le parachutisme accessible : Parachutisme et handicap : 230 euros pour s’offrir le ciel!](#), Handicap.fr, 2014.

## Parapente

- ” [Accustomed to Wheels, Thrill-Seeking Injured Veterans Take Wing](#), A. G. Sulzberger, New York Times, 2011.
- ” [Flying High Without Any Restraints](#), Karen Bossick, Magic Valley, 2011.
- ” [Sky-High In A Wheelchair](#), Tyler Hayden, The Independant, 2012.

# Vidéos

## Montgolfière

- ▶ [Explications claires au sujet de l’utilisation d’une nacelle à banc à hauteur réglable en Espagne \(Vol de Coloms\). Vol en Montgolfière Adapté aux personnes en fauteuil roulant.](#), 2012.
- ▶ [Une montgolfière adaptée au handicap! \(Alsace\)](#), 2011.
- ▶ [Témoignage sur l’intérêt d’une entreprise envers la clientèle handicapée : love is in the air Dominic’s Wheel Chair Ride](#), 2014.
- ▶ [Reach for the stars hot air balloon foundation](#), 2023.

## Vidéos - la suite

### Parachutisme

- ▶ Reportage sur un stage de parachutisme : [PARACHUTISME-CHALLENGE PARAHANDISPORT : reportage TF1 J](#), TF1, 2013.
- ▶ Fonctionnement d'un exemple de matériel adapté : [Adaptive Sky diving "How we did it" Part 1](#), 2007.
- ▶ Saut en parachute à partir du sol : [Base jumping Paralyzed BASE Jumper Rolls Off Bridge in Wheelchair](#), 2012.
- ▶ [Parachute ascensionnel](#), 2019.
- ▶ [First ever paraplegic wheelchair skydive](#) (2020).
- ▶ Les quelques clients d'iFLY, un simulateur de chute libre : [Activities for those of all abilities](#) (iFLY, 2017).

### Parapente

- ▶ Court documentaire sur le parapente accessible : [The Flying Chair Project - My RØDE Reel](#), 2015).
- ▶ Reportage sur le parapente biplace pour personne à mobilité réduite : [Le parapente au service du handicap](#), 2022.
- ▶ Parapente avec personnes ayant une déficience visuelle - intégration de la langue des signes française et radio vibrante : [Du parapente malgré le handicap! \(Alsace\)](#), 2011.
- ▶ Témoignage Libres comme l'air : [Handicap](#), 2016.
- ▶ Quelques mots d'un formateur : [Sylvain Galérant formateur parapente pour Han'vol à Accous](#), 2016.

## Personnes ayant collaboré

Rédaction : Frédéric Simon



**Kéroul**



# Communication et promotion

La communication de l'offre inclusive est importante et ne doit pas être prise à la légère. Une bonne planification permettra d'informer la clientèle adéquatement. Un maximum d'informations précises, détaillées et fiables permettra aux personnes handicapées de bien se préparer et de profiter pleinement des activités offertes.

En tant qu'organisme, il demeure primordial de répondre aux interrogations de votre clientèle, bien avant que celle-ci se présente sur un lieu d'activité. De plus, il est capital de lui fournir le plus d'informations possible avec des descriptions claires sur différents éléments (revêtement de sol, parcours pour se rendre à un point de service, etc.).

Malgré une bonne planification, il peut arriver des imprévus et que des questions demeurent sans réponse. Les commentaires de la clientèle vous permettront de peaufiner et d'améliorer vos communications.

Aujourd'hui, il existe de multiples façons de joindre la clientèle par différents canaux de communication (instances régionales responsables du loisir des personnes handicapées, médias sociaux, site internet, plans et cartes, ligne téléphonique, bureau d'information touristique régional, etc.). Varier et diversifier les moyens de communication s'avère une stratégie pertinente et bénéfique. Cette fiche présente de nombreuses informations sur la diffusion de l'information.

## L'établissement d'un plan de communication

La conception d'un plan de communication permet de mieux comprendre la situation d'un organisme et permet de concevoir les stratégies étape par étape. Celles-ci permettront de bien définir l'offre de service afin d'informer adéquatement la clientèle. Voici sommairement quelques étapes à considérer:

### La définition du mandat

Par exemple, il peut s'agir de faire connaître un nouveau service ou d'augmenter le nombre de personnes participantes.

### La détermination de la clientèle cible et la création d'une persona

À qui l'offre s'adresse-t-elle? Évidemment, dans ce cas-ci, on s'adresse aux personnes handicapées. Dans le but de joindre efficacement la clientèle cible, il est possible, voire nécessaire d'approfondir l'analyse, tout en créant un personnage fictif (persona) afin de mieux cibler le portrait le plus représentatif de celle-ci. Pour le concevoir, il demeure important de déterminer quels sont les critères sociodémographiques (âge, sexe, situation géographique, etc.), psychologiques (personnalité, style de vie, situation handicapante, etc.), physiques (situation handicapante, etc.).

### L'établissement de l'axe de communication

Il s'agit d'une idée directrice qui est utilisée pour toutes les communications. Elle dicte le ton de la communication. Elle correspond à la « promesse » qui ressort du message (exemple: service accessible, service moins dispendieux, etc.).

### La détermination des objectifs « S.M.A.R.T » (spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes, temporels)

Les objectifs « SMART » permettent de définir des indicateurs clés de performance pour la mise en place d'objectifs concrets.



# L'établissement d'un plan de communication - suite

## Le choix des tactiques et des canaux de communication

Il en existe plusieurs, par exemple, la diffusion de l'information sur un site Web, les réseaux sociaux, une infolettre, un article de blogue, un média traditionnel (télévision, radio, etc.). Voici quelques exemples d'actions pouvant s'inclure dans la promotion d'une nouvelle offre d'activité accessible:

- Organiser des activités de jumelage, de collaboration ou de mentorat.
- Tenir un kiosque de sensibilisation.
- Organiser une activité de sensibilisation.
- Effectuer la démonstration des équipements.

## L'établissement du budget, du calendrier et de l'échéancier

Les moyens de communication ont besoin de ressources humaines, financières et matérielles. Il est donc recommandé de déterminer les ressources disponibles. Un calendrier précis et complet permet de suivre l'évolution des différentes étapes de communication. L'échéancier détermine les moments précis auxquels les actions ont lieu.

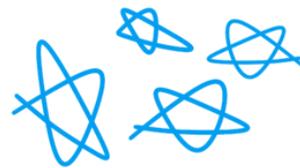
## Évaluation des résultats

Cette étape permet de savoir si les actions communicationnelles ont atteint les objectifs et ce qui doit être amélioré ou pas.

## L'information essentielle

La transparence d'une organisation demeure la meilleure pratique pour que la personne puisse par elle-même déterminer si l'activité ou le lieu lui convient. Si un espace n'est pas accessible ou pose davantage de défis, il faut absolument l'indiquer. Rien ne sert d'embellir la réalité, car cela pourrait se retourner contre l'organisme. Il vaut mieux être honnête plutôt que de promettre un niveau d'accessibilité irréaliste.

## L'information essentielle - suite



Informations à communiquer au niveau de l'accessibilité:

- De la programmation et les activités de plein air (matériel spécialisé, formation du personnel, outils facilitateurs, par exemple, le soutien tactile ou des repères visuels, etc.)
- De la planification des déplacements et des transitions entre les activités
- Du niveau d'accessibilité ou les particularités des stationnements (nombre d'espaces de stationnements réservés et l'emplacement de ceux-ci)
- Les entrées (sont-elles de plain-pied? Y a-t-il une marche?)
- Les aires communes intérieures et extérieures (sont-elles sans obstacle?)
- Les salles de toilettes (indiquer le nombre et spécifier où elles se situent)
- La tarification (rabais, gratuité pour l'accompagnateur, etc.)
- La politique d'admission des animaux d'assistance, de soutien et de compagnie.

Une partie de la population n'atteint pas le niveau de compétences souhaitable en littératie, déterminée par le ministère de l'Éducation du Québec. Considérant également les incapacités liées à différents types de handicap (audition, apprentissage, vision, etc.), il est d'autant plus important de travailler à la conception de matériel promotionnel étant le plus accessible possible.

L'utilisation de ces différents moyens peut grandement faciliter la compréhension:

- Vocabulaire clair, simple, positif et inclusif
- Schémas
- Consignes imagées
- Formes numériques des nombres (exemple : écrire 2 plutôt que deux)
- Phrases simples
- Dates exactes (exemple : écrire 12 mars 2023 plutôt que 12/03/23)
- Numérotation des pages
- Police sans empattements comme Arial, Verdana et Helvetica
- Taille de la police équivalente à Arial à 12 points
- Espace entre les lignes de 1,15 à 1,25
- Espace entre les paragraphes de 1,5
- Marges de 2,5 cm à 3 cm au moins
- Etc.

Les consignes de sécurité des différents sites et activités devraient aussi tenir compte de ces principes.

## Critères minimaux pour la participation

Il est normal que certaines activités nécessitent des compétences minimales pour assurer la sécurité de toutes les personnes participantes. Il est important de communiquer celles-ci. Il est possible de faire la distinction entre ce qui doit être fait de façon autonome et ce qui peut être réalisé accompagné. Par exemple, en contexte d'activité de rafting, une organisation peut demander à sa clientèle l'autonomie complète pour se tourner sur le dos dans l'eau. Les déplacements vers le cours d'eau et dans l'embarcations peuvent être réalisés avec de l'assistance. L'organisation [Endless Adventure](#) fournit un exemple sur son site Web.

## Les visuels d'importance

Une image vaut mille mots! Les photos mettront encore plus la clientèle en confiance, car elle pourra comparer les éléments écrits aux photos en cas de doute. Également, il demeure intéressant d'inclure de véritables personnes handicapées dans vos photos.

Comme pour n'importe quelle forme de communication et de marketing, il faut trouver comment mettre le produit en valeur. Par exemple, l'ajout de photos ou vidéos promotionnelles avec des personnes participantes en action. La clientèle potentielle pourra s'imaginer profiter de l'activité à leur place. Il faut faire rêver les futurs clients et clientes, tout en les informant adéquatement. Pour aller plus loin, il est suggéré d'intégrer des personnes handicapées dans le marketing régulier. Cela sera vu comme un véritable gage d'inclusion.

La meilleure méthode reste de faire évaluer le matériel promotionnel par une personne handicapée (ou un groupe). Si elle comprend les informations, si elle est inspirée par l'activité et que celle-ci se sent en confiance pour y participer, c'est réussi!

- Les photos ayant le plus de valeur ajoutée sont les suivantes:
- Salles de toilettes
- Matériel spécialisé
- Aménagements extérieurs accessibles (plages, sentiers, etc.)
- Entrées
- Signalisation visuelle (obstacles, dangers, aide à l'orientation, carte géographique, etc.).

Pour les sites de grande envergure, nous recommandons d'ajouter une carte indiquant les zones et services accessibles.

## Le site Web

Une personne handicapée aura souvent comme premier réflexe d'aller vérifier si le site Web d'une entreprise comporte les informations dont elle a besoin pour prendre une décision. Le site Web demeure ainsi l'outil idéal pour mettre l'activité et le site en valeur, principalement pour sa structure et sa permanence. De plus, le site Web peut être modifié régulièrement et selon les besoins. Il est conseillé de dédier un onglet du site à l'accessibilité afin que l'utilisateur ou l'utilisatrice trouve facilement l'information que vous aurez pris le temps d'indiquer.

Autre élément important pour le site Web: son accessibilité. Certaines personnes, notamment celles ayant besoin de repères visuels, ont besoin de certaines spécificités pour être en mesure de naviguer sur votre site. Les « normes W3C » sont les plus utilisées. Il s'agit de techniques standards liés au Web. Elles favorisent l'accès au Web à un plus grand nombre de personnes. Il existe également des composantes que l'on peut ajouter sur le site Web qui contribuent à le rendre plus accessible, par exemple, « AccessiBe ».

Le plan de communication peut être un outil efficace pour planifier l'ensemble des éléments et actions à déployer dans la stratégie promotionnelle. Tout comme les autres moyens de communication, il est essentiel sur un site Web de s'assurer d'y intégrer le maximum d'informations claires, concises et pertinentes pour les personnes handicapées.

## Les médias sociaux

Les médias sociaux permettent de faire la promotion des services accessibles. Cependant, il n'est pas recommandé de compter exclusivement sur ces plateformes pour informer les personnes handicapées. Le site Web est plus adapté pour offrir de l'information précise et complète. Les médias sociaux, quant à eux, sont un excellent support pour faire rêver la clientèle en présentant un participant ou une participante en pleine action.

Les choix des médias sociaux (Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok, Snapchat, etc.) peuvent être influencés par la clientèle cible (persona) prédéterminée. Nous suggérons de prendre connaissance des tendances en visitant le site du « Blogue du modérateur » pour rester à l'affût des statistiques d'utilisation des médias sociaux.



## Les journées d'initiation et de découverte

L'organisation de journées d'initiation et de découvertes est une belle façon de faire connaître son offre de services ainsi que les équipements disponibles. Organisées en collaboration avec l'instance régionale responsable du loisir des personnes handicapées, celles-ci peuvent rassembler des personnes handicapées, des membres de différentes associations, des personnes travaillant dans le milieu scolaire ou de la santé, des personnes proches aidantes, etc. Ce type d'événement a fait ses preuves partout au Québec et favorise le rayonnement d'une organisation inclusive.

## Le personnel de première ligne

Le personnel assurant directement le service à la clientèle, par téléphone, par courriel ou en personne, doit être outillé pour répondre adéquatement aux questions spécifiques des personnes handicapées. Ces personnes sont les principaux ambassadeurs et principales ambassadrices. Il est donc important de les informer en détail des nouveaux services !

La formation du personnel (bénévole, animateur, d'accueil, etc.) est une excellente façon de s'assurer que les employés offrent un service à la clientèle de qualité à tous les clientes et clients afin de soutenir la participation de tous.

Vous pouvez consulter la fiche « [Formation et accompagnement](#) » du guide plein air pour tous pour plus d'informations.

## Les associations et ressources pour personnes handicapées et âgées

Pour rejoindre les clientèles des personnes âgées et handicapées, il semble parfois mieux de passer par les établissements qu'elles fréquentent : centres de réadaptation, centres de physiothérapie, compagnies de transport adapté, résidences pour personnes âgées, associations locales, etc. Un courriel ou des brochures pourraient être des méthodes efficaces pour capter l'attention de personnes susceptibles d'apprécier votre nouvelle activité accessible. Autrement, ces organisations pourraient potentiellement organiser des sorties de groupe pour faire découvrir votre activité à ses membres.

## La certification Kéroul

Kéroul évalue l'accessibilité des établissements touristiques et culturels du Québec. Il s'agit de la seule certification reconnue par le ministère du Tourisme du Québec. L'évaluation permettra de connaître le degré d'accessibilité de l'établissement de façon juste et précise.

L'établissement sera classé accessible, partiellement accessible ou non accessible pour les personnes à mobilité réduite. Des cotes sont aussi émises pour les services concernant les personnes ayant une déficience visuelle ou auditive.

L'information de l'évaluation sera diffusée sur la base de données en ligne de Kéroul, sur le site « [Le Québec pour tous](#) », le site « [BonjourQuébec](#) » ainsi que dans les guides touristiques régionaux. Au-delà de la certification, Kéroul se fera un grand plaisir de faire la promotion de l'activité au sein de son périodique « [Le Baladeur](#) » ou sur sa page Facebook.

## Pratiques inspirantes

### Le réseau SÉPAQ

« [Le site Web de la Sépaq](#) » comprend un onglet accessibilité. Celui-ci mène vers une page qui détaille toutes les informations liées à l'accessibilité et l'inclusion dans le réseau SÉPAQ. On y retrouve notamment des propositions d'activités accessibles à faire en hiver et en été, une liste des lieux adaptés ainsi que leur niveau d'accessibilité, une liste des parcs où de l'équipement adapté est disponible en prêt, et plusieurs autres informations. Le plan d'action annuel à l'égard des personnes handicapées 2024-2025 y est aussi disponible.

### Promo-access

Cette organisation est la première agence canadienne spécialisée dans la communication et la promotion de lieux et services accessibles. Le duo professionnel, composé d'un cinéaste et d'une spécialiste en communication en fauteuil roulant motorisé offre de réaliser des campagnes de marketing numérique, de vidéos et de photos. L'équipe vise à mettre en valeur des pratiques accessibles et inclusives de façon novatrices et rassembleuses, tout en assurant la promotion d'une image respectueuse et réaliste du handicap. « [Promo-access](#) » a plusieurs réalisations d'envergure à son portfolio.

## Pratiques inspirantes - suite

### Ville de Rimouski

« [Le site Web de la ville de Rimouski](#) » affiche un onglet accessibilité. Cette page rassemble toutes les informations liées à l'accessibilité dans la ville. Des sous catégories renvoient notamment vers le plan d'action favorisant l'intégration des personnes handicapées, les politiques d'inclusion, les équipements de loisir adapté, les programmes d'adaptation au domicile et plusieurs autres services. Un formulaire de demande en accessibilité y est aussi disponible.

### Empire 47

[Cette organisation à but non lucratif](#) offre l'accès à un réseau de sentiers de vélo de montagne, des cours de vélo de montagne aux personnes de tous âges et tous niveaux, un camp de jour ainsi que des randonnées guidées. La location d'équipements est aussi disponible sur place (draisiennes pour enfants, vélos de nombreux styles et grandeurs, casques, etc.). L'ensemble des services est clairement expliqué sur le site. De plus, [les objectifs et prérequis pour chaque cours sont nommés](#).

## Ressources complémentaires

- [Comment faire un plan de communication? \(exemples et modèles\)](#), HubSpot, 2024.
- [Canva : Outil de design et de communication visuelle en ligne](#).
- [Le calendrier éditorial](#), Blogue du modérateur, 2024.
- [Statistiques de réseau sociaux](#), Blogue du modérateur, 2024.
- [Access for all : inclusive communications](#), English Federation of Disability Sport, 2014.
- [Ressources et références pour la conception d'outils de communication universellement accessibles](#), AlterGo, 2016.
- [10 Ways to Engage the Disability Market and Keep a Competitive Edge](#), Darren Bates, LinkedIn, 2016.
- [Inclusive Tourisme Marketing Toolkit](#), TravAbility.

## Personnes ayant collaboré

Rédaction : Christine Tremblay et France Bastarache (AQLPH)



 Kéroul

Le contenu de cette fiche est basé sur la version du guide « Le plein air pour tous : pratiques inspirantes et matériel adapté » produit par Kéroul en collaboration avec l'AQLPH en 2018.



## Formation et accompagnement

Il existe plusieurs types de formations afin de miser sur une approche inclusive et sécuritaire du plein air. Le guide a été développé en vue de cibler plusieurs activités de plein air et mettre à disposition les formations spécifiques à la pratique. Il est cependant possible de former les équipes en fonction de ces différentes activités dans le but d'optimiser l'inclusion des personnes handicapées dans les activités de plein air.

L'ensemble du personnel d'une organisation peut être touché par l'inclusion des personnes handicapées dans le milieu. Les formations permettent de réduire les préjugés, diminuer l'anxiété face aux interventions et augmenter le sentiment de sécurité. La formation est donc un atout majeur pour s'assurer que tous les employés et employées soient outillés et outillées pour servir adéquatement et répondre aux différents besoins.



# Formations pertinentes pour l'inclusion en plein air

## Formation « Pour un plein air inclusif et sécuritaire »

La formation pour un plein air inclusif et sécuritaire de l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH) est d'une durée minimale de 7 heures. Elle est offerte en présence et en format hybride. Elle s'adresse à toute organisation offrant des activités de plein air souhaitant intégrer des personnes handicapées.

Les objectifs sont:

- Optimiser les compétences et les aptitudes appropriées pour favoriser l'inclusion des personnes handicapées à des pratiques de plein air.
- Présenter des pistes d'actions concrètes favorisant le plein air inclusif et sécuritaire.
- Contribuer à l'atteinte d'une expérience de plein air significative et inclusive pour les personnes handicapées de tous âges.

[Pour plus d'informations](#)

## Formation « Développer le réflexe d'inclusion en parc urbain »

La formation « Développer le réflexe d'inclusion en parc urbain » de l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH) est d'une durée de 4 h 30. Elle est offerte en format hybride comprenant un module en ligne et un module en présentiel. Elle s'adresse à toute organisation impliquée dans l'amélioration de l'expérience inclusive en parc urbain.

Les objectifs sont:

- Définir les concepts du loisir inclusif.
- Comprendre les notions de l'aménagement inclusif et l'appliquer à des situations concrètes.
- S'approprier la grille d'évaluation de l'expérience inclusive en parc urbain et l'expérimenter lors d'une visite d'un parc.
- Identifier des moyens de réduire les obstacles et d'optimiser la participation et la qualité de l'expérience de tous en parc urbain.

[Pour plus d'informations](#)



## Formation à l'accueil

### Autoformation « Mieux accueillir les personnes handicapées » - Office des personnes handicapées du Québec

Cette formation a été développée pour réduire les obstacles qu'une personne handicapée peut rencontrer et adopter les meilleures pratiques afin d'offrir un service à la clientèle inclusif.

Cette autoformation gratuite présente de courtes vidéos et aborde:

- L'incapacité motrice
- Le trouble de santé mentale
- L'incapacité visuelle
- L'incapacité auditive
- L'incapacité intellectuelle
- Le trouble du spectre de l'autisme
- L'incapacité de la parole ou du langage

[Pour plus d'informations](#)

### « Service complice » sur l'accueil des personnes handicapées - Kéroul

Cette formation a été développée afin de faire comprendre les besoins des personnes handicapées dans l'intention que cette clientèle puisse avoir un service de qualité. Elle est centrée sur les diagnostics, les besoins spécifiques de ces personnes et les différentes façons d'interagir. La formation de base est d'une durée de 3 h 30, mais peut varier selon le secteur. La formation demeure offerte en ligne et en présentiel. Kéroul offre la formation « Service Complice », conçue spécifiquement pour les employés de première ligne servant des personnes handicapées dans un contexte touristique ou culturel.

Les objectifs de la formation sont:

- Décrire l'importance grandissante de la clientèle ayant des déficiences et de personnes âgées dans les entreprises de service.
- Définir les attentes des clients ayant certaines déficiences.
- Définir les attentes des personnes âgées.
- Utiliser différentes stratégies pour offrir un service de qualité auprès de ces clientèles.

[Pour plus d'informations](#)

## Autres formations

### « Mieux comprendre la différence pour mieux agir » - AQLPH

Cette formation est spécifique à la sensibilisation au handicap et à la différence en contexte de loisir. Elle est offerte en ligne et en présentiel et est d'une durée de 1 h 30 ou 2 h. Elle s'adresse aux personnes qui côtoient ou qui pourraient côtoyer des personnes handicapées en contexte de loisir ainsi qu'aux milieux qui accueillent ou qui souhaitent accueillir des personnes handicapées.

Les objectifs de la formation sont:

- Être sensibilisé à privilégier une approche inclusive en contexte de loisir.
- Développer ses connaissances sur les personnes handicapées et dissiper certains mythes et préjugés.
- Prendre conscience de ses forces et limites dans l'interaction avec des personnes handicapées.

[Pour plus d'informations](#)

### Programmation inclusive - AQLPH

Cette formation est spécifique au développement d'une programmation ou d'activités inclusives. Elle est offerte en présentiel et en ligne et dure 2 ou 3 heures. Elle s'adresse à toute organisation réalisant une programmation d'activités de loisir (municipal, culturel, camp de jour, plein air, etc.). Elle aborde l'outil de la « Roue des variables inclusives ».

Les objectifs de la formation sont:

- Définir les concepts du loisir inclusif.
- Appliquer les concepts du loisir inclusif à des situations concrètes.
- S'approprier des outils et des stratégies à appliquer dans vos différents milieux.

[Pour plus d'informations](#)



## Autres formations - suite

### « Formation nationale en accompagnement en loisir pour les personnes handicapées (FACC) » - AQLPH

Cette formation est spécifique à l'accompagnement en loisir des personnes handicapées de tous âges. Elle est offerte en présentiel et en ligne et dure 7 heures. Elle s'adresse aux personnes accompagnatrices œuvrant auprès des personnes handicapées.

Les objectifs sont:

- D'acquérir des connaissances sur les rôles et responsabilités inhérents à l'accompagnement de personnes handicapées, sur les différents types de déficiences ainsi que sur le contexte de loisir des personnes handicapées.
- Développer des connaissances et des compétences dans l'adaptation d'activités, selon les besoins spécifiques de la personne ayant un handicap.
- Prendre conscience de ses forces et limites en tant que personne accompagnatrice d'une personne handicapée dans un contexte de loisir.

[Pour plus d'informations](#)

## Pratiques inspirantes

### La collaboration en formation

La formation pour un plein air inclusif et sécuritaire a été offerte à plusieurs organisations à travers la province. À Gaspé, elle a permis de rassembler des organismes pour personnes handicapées, des entreprises de plein air et des enseignants mordus de plein air. En Estrie, des employés municipaux d'une même ville ont pu réfléchir à leurs activités de plein air de proximité ainsi que des entreprises de plein air, des municipalités et des organismes pour personnes handicapées ont pu échanger toute la journée et optimiser leur connaissance en plein air. De plus, dans les Laurentides, le camp des profs organisé par le projet EX3 a permis de rencontrer du personnel scolaire et de renouveler, l'année suivante, la formation auprès des employés d'un même centre de service scolaire.

## Pratiques inspirantes - suite

### Briser le code

Télé-Québec a créé le documentaire « [Briser le code](#) » qui aborde la discrimination envers les minorités visibles. Les thématiques abordées sont intéressantes afin de mieux comprendre nos préjugés et améliorer l'inclusion de tous. Un [lexique](#) a également été développé sur différents termes, par exemple, les [biais inconscients](#) qui peuvent influencer l'inclusion des personnes handicapées

### Parcours de formation en partenariat

L'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées et [Aventure Écotourisme Québec](#) (AEQ) ont établi un partenariat afin de développer le réflexe d'inclusion. Les objectifs étaient: 1) Initier, contribuer et soutenir le développement de connaissances et de pratiques favorisant l'intégration des personnes handicapées. 2) Développer et diffuser des outils et pratiques inspirantes visant l'intégration des personnes handicapées. Deux parcours étaient offerts; un pour les personnes ayant peu de connaissances en inclusion impliquant de la formation, une visite terrain, un plan d'action type puis un accompagnement individuel. Le second parcours personnalisé était pour les personnes ayant davantage de connaissances en inclusion. Il impliquait une rencontre préparatoire, une visite terrain et un plan d'action personnalisé et plusieurs moments en accompagnement.

## Ressources complémentaires

 [Guide d'utilisation de la « Roue des variables inclusives », AQLPH](#)

 [Pour se procurer une « Roue des variables inclusives », AQLPH](#)

## Personnes ayant collaboré

Rédaction: Marie-Michèle Duquette (AQLPH)

 Kéroul

Le contenu de cette fiche est basé sur la version du guide « Le plein air pour tous : pratiques inspirantes et matériel adapté » produit par Kéroul en collaboration avec l'AQLPH en 2018.



## Financement

Dans toutes les étapes de l'organisation d'activités de plein accessible et dans le développement d'une offre de plein air accessible, le financement en est une importante. Même avec de la volonté, il est vrai que le matériel et les aménagements nécessaires peuvent faire grimper la facture rapidement. Pour cette raison, planifier les dépenses demeure essentiel.

L'outil « [Le parcours de l'offre](#) » développé par l'AQLPH décrit les différentes étapes du développement d'une offre de plein air inclusif. Bien expliqué sur ce site Web, le financement fait partie des principales étapes. La section portant sur la collaboration est d'ailleurs grandement reliée au financement.

La trousse « [Au Jeu](#) » de la fondation Rick Hansen détaille les différentes étapes pour la création d'une aire de jeu inclusive, dont celle du financement. Ces étapes peuvent être adaptées à n'importe quel type d'activité.

### Levée de fonds

Les particuliers et les entreprises privées sont très intéressés à investir dans le développement durable, dont l'accessibilité en fait partie. Financer un projet d'activité de plein accessible pourrait être efficace, en plus d'en faire la promotion par la bande. Plusieurs modèles de financement sont disponibles, par exemple, celui par commandite ou par activité de collecte de fonds.

## Subventions

### Programme d'assistance financière à l'accessibilité aux camps de vacances (PAFACV)

Le « Programme d'assistance financière à l'accessibilité aux camps de vacances » 2024-2027 vise à soutenir les camps de vacances. Ceux-ci mettent en place des environnements et activités favorables à la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs actifs pour les personnes en situation de pauvreté ou de handicap, éprouvant des difficultés ou des limitations particulières. L'objectif est aussi de susciter la participation et l'accompagnement de personnes handicapées.

### Programme d'assistance financière au loisir des personnes handicapées (PAFLPH)

Le « Programme d'assistance financière au loisir des personnes handicapées » s'adresse aux municipalités et OBNL, et les projets sont appelés par les Instances régionales responsables du loisir pour personnes handicapées (IRLPH). Réalisé en deux volets, ce programme vise dans un premier temps à soutenir les bénéficiaires pour l'embauche d'accompagnateurs en plus de soutenir des initiatives locales, permettant aux personnes handicapées de vivre des expériences de loisir.

### Programme d'attribution des tricycles et vélos adaptés

« L'attribution de tricycles et de vélos adaptés aux personnes handicapées », de 18 ans et moins, permet de favoriser leur intégration sociale, le développement de leurs habiletés et leur autonomie. Pour attribuer un tricycle adapté ou faire la modification d'un tricycle ou d'un vélo, une évaluation globale des besoins et des ressources de la personne est effectuée.



## Fonds pour l'accessibilité

Le volet de l'accessibilité dans les collectivités du « [Fonds pour l'accessibilité](#) », proposé par Emploi et Développement social Canada est conçu pour offrir du financement aux bénéficiaires admissibles pour la réalisation de projets visant à améliorer l'accessibilité et la sécurité dans les collectivités partout au Canada. Les projets admissibles doivent être directement liés à l'élimination des obstacles à l'accessibilité et à l'amélioration de l'accessibilité pour les personnes handicapées, dans des espaces communautaires où des programmes et/ou services sont ou seront offerts à des personnes handicapées.

## Programme population active

[Programme de financement](#) visant à encourager et à soutenir les organismes du milieu du loisir des personnes handicapées dans la promotion de la pratique d'activités récréatives et sportives auprès de leur communauté. Il vise l'achat de matériel récréatif durable favorisant directement la pratique du loisir.

## Fondation Lino et Mirella Saputo

Programme permettant à des OBNL de réaliser des projets répondants à des enjeux sociaux pour des clientèles ciblées, dont les personnes handicapées. [La fondation](#) accompagne et soutient les initiatives d'organismes communautaires.

## Fondation Bon Départ

« [La Fondation Bon départ](#) » de Canadian Tire du Québec a pour mission de favoriser l'épanouissement des enfants et des familles dans le besoin, de leur permettre de vivre une expérience de camp de vacances ou de pratiquer des activités sportives. La fondation supporte financièrement trois programmes annuels: participation à un camp de vacances sur la Base de plein air Bon départ, dons aux organismes communautaires et soutien aux activités sportives.

## Programme d'accessibilité des établissements touristiques (PAET)

Ce [programme](#) provient du ministère du Tourisme du Québec et est géré par Kéroul. Il offre un soutien financier pour l'accessibilité des infrastructures et services pour les entreprises touristiques du Québec.



## Petits établissements accessibles (PEA) de la Société d'Habitation du Québec

La mission de ce programme est d'améliorer l'accessibilité de petits établissements commerciaux, d'affaires et de réunion. Trois volets sont considérés: l'accès à l'établissement, le parcours sans obstacles à l'intérieur pour l'accès aux services et l'utilisation de la salle de toilette destinée à la clientèle. Ce programme est géré par les MRC et les municipalités.

## Programme d'aide financière aux initiatives locales et régionales en matière d'activité physique et de plein air (PAFILR)

Ce programme vise à soutenir financièrement les organismes dans la réalisation de nouveaux projets ou la bonification de projets existants afin de favoriser directement la pratique régulière d'activités physiques et de plein air. Plusieurs éléments sont considérés, tels que l'achat d'équipements, l'organisation d'activités d'initiation et découverte, l'organisation d'événements sportifs, etc. Ce programme est offert par le Ministère de l'Éducation et le Réseau des unités régionales loisir et sport (URLS), et est géré par les URLS.

## Programme d'aide financière aux infrastructures récréatives, sportives et de plein air (PAFIRSPA).

Dirigé par le Ministère de l'Éducation, le volet plein air de ce programme vise la réalisation de projets d'aménagement et de mise à niveau d'infrastructures de plein air.

## Ressources complémentaires

-  [Programmes de financement, AQLPH](#)
-  Site Web « [Parcours de l'offre](#) », section [Collaborer](#)
-  [L'OPHQ](#) peut aussi aider pour des questions de mesures fiscales et de programmes concernant les personnes handicapées

## Personnes ayant collaboré

Rédaction: Frédéric Simon (AQLPH)

 Kéroul

Le contenu de cette fiche est basé sur la version du guide « Le plein air pour tous : pratiques inspirantes et matériel adapté » produit par Kéroul en collaboration avec l'AQLPH en 2018.

# Aménagement général et sentiers



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

## Formation

Rando Québec offre deux formations liées à l'aménagement de sentiers :  
« Formation en aménagement de sentiers » et « Formation pour les gestionnaires de sentiers ».

Voir la fiche « Formation et accompagnement » pour en savoir plus sur les formations de sensibilisation à l'inclusion, de plein air inclusif et de parcs urbains.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Sécuriser les entrées et sorties, ainsi que les dangers potentiels.
- Placer des poubelles, tables et fontaines d'eau à plusieurs endroits accessibles
- Prévoir des aires ombragées et des toilettes accessibles à distance raisonnable. Elles doivent être disposées de manière stratégique, par exemple aux points de vue, au début et à la fin d'une section plus complexe, etc.
- Identifier clairement les différentes aires du parc à l'aide de signalisation simple.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

# Aménagement

## Niveau de difficulté

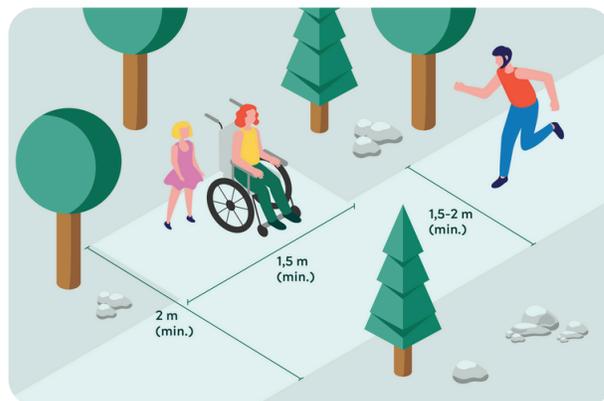
Pour identifier le niveau de difficulté d'un sentier, de nombreuses chartes et échelles existent. Nous proposons de coter le sentier selon les modalités de l'organisation. Toutefois, l'important est de proposer des sentiers accessibles de différents niveaux de difficulté. Il ne faut pas croire que les personnes handicapées ont toutes les mêmes besoins et conditions physiques!

La solution est donc de décrire les sentiers de façon objective : le revêtement du sol, la largeur, la longueur, la technicité, les pentes maximales, les obstacles et points d'intérêts, etc. En ayant accès à la description des caractéristiques, les personnes utilisant les sentiers peuvent décider par elles-mêmes ce qui convient à leurs besoins. Ces informations devraient être accessibles en ligne et inclure des photos. Cette page Web devrait être mise à jour régulièrement. Ces informations devraient également être disponibles à l'accueil et au départ de chaque sentier. À l'entrée d'un sentier, un panneau devrait d'ailleurs rappeler les caractéristiques du sentier, la distance jusqu'à la prochaine aire de repos, et les numéros pour obtenir de l'assistance au besoin.

## Aire de repos

Les sentiers devraient comporter une aire de repos tous les 500 m. Il doit y en avoir une au moins après chaque montée de pente supérieure à 5 %. La pente de l'aire de repos elle-même ne doit pas être supérieure à 3 %.

L'aire de repos doit comporter minimalement un banc et nous encourageons fortement l'installation d'un abri protégeant du soleil, de la pluie et de la neige. Pour plus d'information sur le mobilier, consultez la fiche « [mobilier](#) ».



## La longueur du sentier

Il est conseillé de prévoir une diversité dans les longueurs de sentiers pour qu'ils puissent être utilisables par le plus grand bassin de population possible. Il est aussi envisageable de proposer un endroit en cours de route pour faire demi-tour pour réduire le trajet. Cet endroit devra être bien indiqué à même le sentier, ainsi que sur la carte. \*Attention, les sentiers de courtes distances devraient comporter des points d'intérêt, des points de vue et des interprétations au même titre que les sentiers plus longs.

## La délimitation du sentier

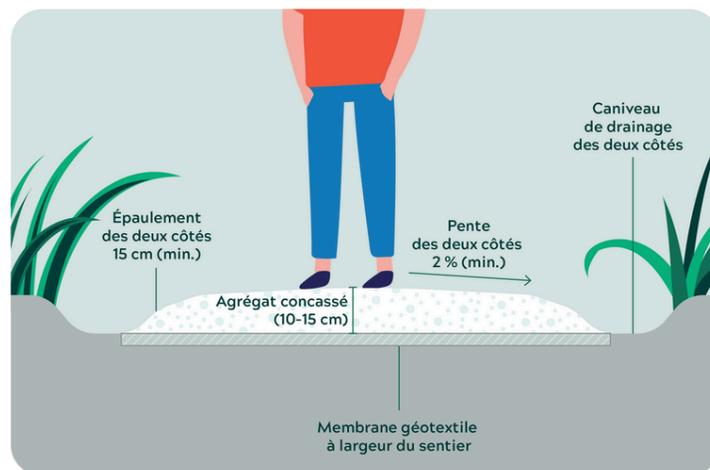
La largeur devrait être de 1,5 m. Le minimum est de 1 m, avec des zones de croisement de 1,5 m de large aménagées au moins tous les 60 m.

Le sentier doit être délimité sur au moins un des deux côtés grâce à un changement de texture et de couleur afin que les personnes ayant besoin de repères puissent en détecter ses limites. Ceci est d'autant plus vrai si l'un des côtés comporte un danger !

Une main courante ou une corde peuvent aussi être ajoutées. Ces mesures demandent moins d'efforts, puisque les personnes peuvent suivre le parcours sans craindre d'obstacles. Leur expérience globale en est donc améliorée. De plus, c'est structurant pour tous les visiteurs et visiteuses. Ceux-ci osent ainsi moins sortir des balises, ce qui est un avantage pour la conservation de l'environnement !

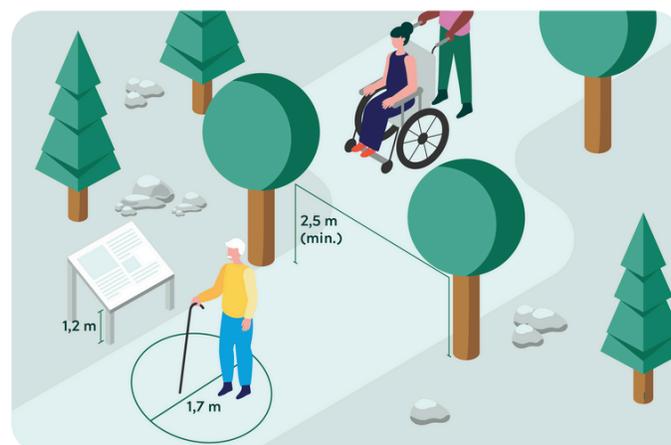
## Les pentes

La pente d'un sentier est idéalement de 2 %, et au maximum de 6 %. La pente transversale (dévers) est idéalement nulle et ne doit pas être supérieure à 2 %.



## La hauteur libre

La hauteur libre représente la distance entre le sol et les obstacles dans les airs, c'est-à-dire l'espace où les utilisateurs et utilisatrices circulent. Celle-ci doit être d'un minimum de 2,5 m, sauf pour les sentiers utilisés exclusivement pour des activités hivernales, où elle doit idéalement être de 3,5 m de hauteur libre.



## La surface

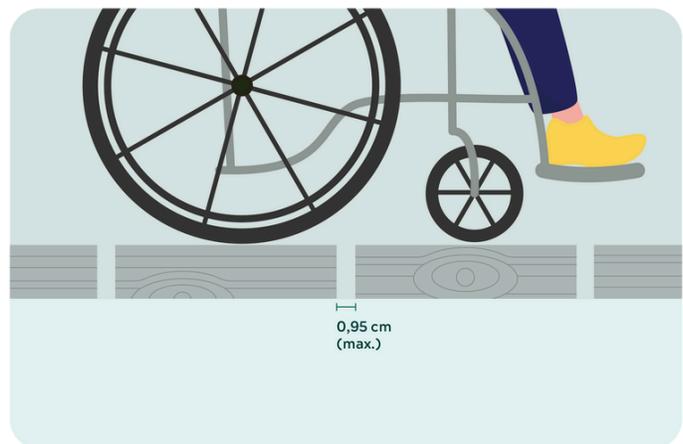
La surface doit être ferme et stable, afin que l'utilisateur ou l'utilisatrice ne dépense pas toute son énergie à avancer plutôt qu'à apprécier l'environnement. Un sentier 100% accessible est dépourvu de racines, grosses pierres, souches ou autres obstacles.

Le choix du matériel doit être réfléchi en fonction de l'environnement, du climat, de l'achalandage et du type d'activités prévues (randonnée, vélo, etc.). Un tableau détaillé présente les différents types de revêtements de sol dans la fiche complète.

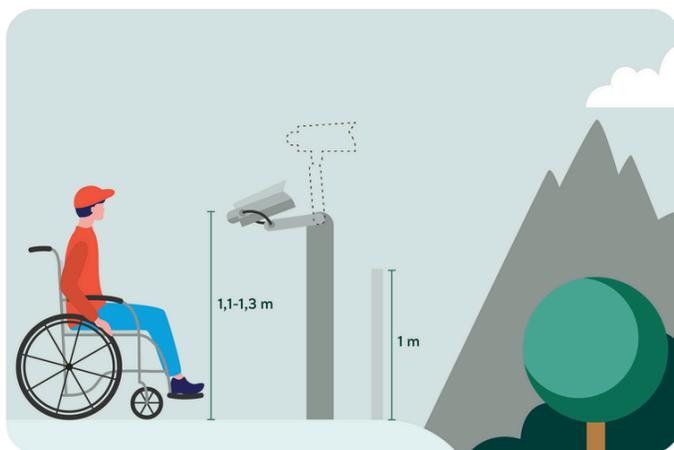
## Pont et passage en bois

Comme pour les sentiers, la largeur des ponts ou passages doit idéalement être de 1,5 m. Le minimum est de 1 m, avec des zones de croisement de 1,5 m de large aménagées au moins tous les 60 m. La pente maximale est de 5 % (1 :20).

Pour un passage en bois, les planches doivent être perpendiculaires au sens de la marche, et espacées au maximum de 0,95 cm afin d'éviter que des roues s'y coincent. Les extrémités doivent être indiquées grâce à un changement de texture et un contraste de couleur. Elles ne doivent pas constituer un obstacle. Il est donc important de s'assurer d'intégrer un plan incliné pour accéder au passage ou au pont.



## Point d'observation



Les points d'observation devraient être atteignables avec un sentier accessible. La hauteur de la balustrade doit être à un maximum de 1 m afin de permettre à tous de pouvoir apprécier la vue, même à partir d'une position assise. Pour une balustrade plus haute, il faut alors prévoir un espacement de 10 cm entre les planches afin que tous puissent observer le paysage. Tout comme pour les aires de repos, un banc et un abri protégeant du soleil, du vent et de la pluie sont à prévoir. Voir la fiche « [Mobilier](#) ».

## Les outils pédagogiques

Rendre l'aménagement accessible n'est pas toujours suffisant pour que les personnes handicapées profitent pleinement de l'espace de plein air. La mise sur pied d'activités et d'animations adaptées, encadrées par des guides formés à l'accueil de publics handicapés, ainsi que la mise à disposition d'outils spécialisés sont de bonnes pratiques à ajouter. Un audio guide en est un exemple. Les panneaux d'interprétation peuvent aussi être adaptés pour convenir à plusieurs types de besoins. Voir la fiche « [Signalétique](#) ».



Crédit photo : Chalets Lanaudière



Crédit photo : Chalets Lanaudière

## Pratique inclusive

- Proposer différentes options de trajets accessibles
- Former le personnel à l'inclusion
- Indiquer clairement les composantes inclusives et accessibles sur le site Internet et dans le parc
- 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

Voir la fiche « [Randonnée](#) » pour les différents équipements spécialisés de randonnée inclusive.

Voir aussi les fiches « [Aires de jeux](#) », « [Mobilier](#) » et « [Signalétique](#) ».



**Pour en savoir davantage, veuillez consulter la fiche complète sur l'aménagement général et les sentiers.**





# 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

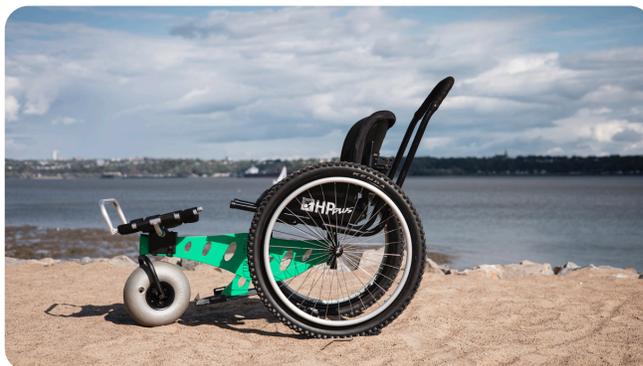


Crédit photo: AQLPH

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.

L'Hippocampe est un fauteuil roulant ayant la capacité de rouler sur plusieurs types de sols. On peut l'utiliser pour la plage, pour aller à l'eau (attention, l'équipement ne flotte pas, il n'est pas conçu pour la baignade) et dans les sentiers pédestres. Les accessoires sous l'assise peuvent être changés selon les activités et la saison. Attention, celui-ci ne comporte pas de dispositif de freinage.



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.**



# Vélo de route



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

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Porter un casque de la bonne grandeur. Attention ! Il faut changer son casque aux 4-5 ans!
- Ajuster adéquatement le casque avec la méthode 2V1 (voir l'outil « Ajuster son casque » dans la section Ressources complémentaires).
- Utiliser les pistes cyclables lorsque possible, sinon, des rues limitées à 30 km/h, en sens unique, avec mesures d'apaisement de la circulation, avec des panneaux arrêt, etc.
- Connaître et enseigner le code gestuel de la route.
- Connaître et enseigner comment effectuer un virage à gauche (regarde, signale, regarde, centre).
- Traverser les intersections en groupe.
- Connaître et respecter le code de la sécurité routière.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.



Crédit photo : Camp Espoirs Laval



Crédit photo : Zéro Limit

# Aménagement

## Pistes cyclables

Il faut prévoir des pistes cyclables assez larges pour permettre à deux personnes en fauteuil roulant de circuler côte-à-côte dans la même direction, soit d'une largeur d'au minimum 1,8 m. Cette largeur permet aussi aux personnes en fauteuil roulant d'effectuer un demi-tour de façon sécuritaire.

Il est important que la pente de la piste cyclable soit de maximum 5%, afin de permettre une pente douce et réduire la fatigue. Si une pente de plus de 5% est requise, il faut la traiter comme une rampe d'accès et suivre les normes pour aménager une rampe d'accès accessible.

Le revêtement de sol doit être dur, uniforme et bien entretenu. Il faut éviter ou supprimer tout obstacle sur la piste cyclable comme les nids de poule, des poteaux, des dénivellations en marches ou les racks à vélos. S'il y a présence de poteaux, assurer un dégagement d'au minimum 1,2 m entre les poteaux. Un obstacle en hauteur doit permettre un dégagement d'un minimum de 2,05 m au-dessus du sol, pour éviter qu'on s'y accroche la tête.

Pour les services connexes, voir les fiches « [Parcours sans obstacles](#) », « [Signalétique](#) » et « [Mobilier](#) ».

## Pratique inclusive

- L'objectif de l'approche inclusive est de permettre à tout le monde de pratiquer le sport. Discuter avec la personne participante et sa famille permettra de déterminer quel type d'expérience et d'équipement convient le mieux.
- Proposer différents types d'expériences et équipements permet de correspondre aux besoins de chacun et chacune.
- Rouler en circuit fermé peut être rassurant et favoriser la sécurité.
- Tenir des journées d'initiations, des ateliers découvertes, des randonnées et des compétitions sportives pour des groupes de personnes avec et sans handicaps ensemble.
- Verbaliser les obstacles et manoeuvres 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 du cyclisme. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents besoins.

Il y a de nombreux types de vélos adaptés, qui présentent chacun des avantages spécifiques. Ce document ne les présente que brièvement. L'idéal pour une organisation souhaitant offrir des services de cyclisme adapté est de posséder quelques modèles afin de pouvoir offrir plusieurs possibilités de vélo correspondant le mieux aux besoins de chaque personne.

Il est à noter que certains vélos réguliers peuvent être ajustés grâce à seulement quelques accessoires. Des roulettes supplémentaires, des pédales spéciales, le haussement du guidon et l'ajustement des freins et des vitesses sont toutes des possibilités qui peuvent être explorées, d'autant plus que leur coût est souvent moins important. Cela dit, pour une organisation souhaitant louer ou prêter des équipements, du matériel adapté au plus grand nombre de personnes est une avenue à considérer.

Attention, certains de ces équipements nécessitent un transfert. Consultez l'outil [« Transferts : formations, principes généraux et équipements »](#) pour en savoir davantage.

### Tricycles

Les trois roues des tricycles (généralement une à l'avant, et deux à l'arrière) permettent aux cyclistes d'avoir un plus grand équilibre. Ce type de vélo peut être rassurant pour certains en plus d'être davantage sécuritaire. Certains permettent de pédaler en position assise, d'autres, en position allongée.



Crédit photo : Camp Espoirs Laval



Crédit photo : Zéro Limit



Crédit photo : Fédération québécoise des sports cyclistes

Vélo de route - synthèse

## Tandems

Le cyclisme en tandem est parfait pour les personnes ayant besoin ou préférant avoir une personne accompagnatrice. Il est manœuvré par la personne assise à l'avant, et propulsé par les deux cyclistes.

Le modèle « l'un devant l'autre » est le plus commun, mais il existe aussi des tricycles où les deux personnes sont côte-à-côte. Certains modèles permettent plus de confort et de support à la personne à l'avant.

Certains tandems sont aussi des tricycles, ce qui améliore la stabilité, mais complique un peu l'agilité puisqu'il faut prévoir des virages plus larges.



Crédit photo : Van Raam



Crédit photo : Fédération québécoise des sports cycliste



Crédit photo : Zéro Limit

Finalement, un autre type de tandem est la « remorque » ou la « girafe », où on ne fait que visser une moitié de bicyclette à un vélo régulier. Il permet plus de flexibilité. Certains modèles offrent davantage de support.



Crédit photo : Burley

## Vélo à main

Le vélo à main est un type d'équipement adapté très populaire qui permet de pédaler avec les bras. Ce type d'appareil a généralement trois roues, mais certains en ont quatre.

Comme pour les tricycles, il est possible d'avoir un siège à la verticale (position assise) ou à l'horizontale (position allongée).



Crédit photo : AQLPH

## Vélo avec personne passagère



Crédit photo : Van Raam

## Les accessoires

### L'assistance électrique

Tous les types de vélos peuvent être assistés par un moteur électrique. Il existe le vélo électrique, qui s'active à l'aide d'un bouton, et le vélo à assistance électrique. Ce deuxième ne s'active toutefois pas seul : il faut pédaler pour obtenir de l'assistance.

### Pédalier manuel pour fauteuil roulant

Un pédalier manuel peut être ajouté directement à un fauteuil roulant. Cet accessoire permet d'éviter la manœuvre du transfert dans un autre appareil. Voir deux exemples de cet accessoire [ici](#) et [ici](#).

## Marchepied abaissé

Une adaptation intéressante est la bicyclette au cadre abaissé. Cela facilite l'embarquement, en diminuant la grandeur de pas à faire pour embarquer et en fournissant un petit marchepied, à des personnes ayant de la difficulté à enfourcher un vélo régulier.



Crédit photo : Van Raam

## Pédaliers



Crédit photo : Van Raam

Il existe un accessoire qui permet d'ajuster les pédales pour diminuer la circonférence du cercle à tracer avec les pieds en pédalant. Voir un exemple sur [ce site Web](#). D'autres options pour les personnes ayant de la difficulté à garder leurs pieds en place : les cale-pieds, les clips ou un système de fixations avec courroies!

## Roues stabilisatrices

Il ne faut pas oublier les roues stabilisatrices qui peuvent être ajoutées sur des vélos d'enfants et d'adultes. Cet accessoire facile à installer et à retirer peut convenir à un grand nombre de besoins.

## 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 le vélo de route.**

# Vélo de montagne



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

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Porter un casque de la bonne grandeur. Attention! Il faut changer son casque aux 4-5 ans.
- Ajuster adéquatement le casque, avec la méthode 2V1 (voir l'outil « Ajuster son casque » dans la section Ressources complémentaires).
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

Le site de pratique devrait fournir une carte indiquant la difficulté de tous les sentiers du réseau. À l'entrée de chaque sentier, un panneau devrait clairement en indiquer le niveau de difficulté. De nombreux guides de normes sont listés dans la section « Ressources complémentaires » à la fin de cette fiche.



Crédit photo : AQLPH



Crédit photo : AQLPH

## Aménagement - suite

### Sentiers de promenade

Il faut prévoir des sentiers assez larges pour permettre à deux personnes en fauteuil roulant de circuler côte à côte dans la même direction, soit d'une largeur de minimum 1,8 m. Cette largeur permet aussi aux personnes en fauteuil roulant d'effectuer un demi-tour de façon sécuritaire. Voici quelques autres caractéristiques à considérer:

- Pour un parcours de promenade exigeant un faible effort, il est recommandé que la pente du sentier soit d'un maximum de 5 %.
- Le revêtement de sol doit être dur, uniforme et bien entretenu.
- Minimiser ou supprimer les obstacles sur le sentier, par exemple, les nids de poule, des racines ou des branches d'arbre.
- Prévoir un dégagement de minimum 2,05 m au-dessus du sol pour éviter les accrochages au niveau de la tête.
- Prévoir des aires de repos accessibles, hors de la voie de circulation des sentiers, chaque 500 m pour permettre aux personnes de se reposer de façon sécuritaire.

### Sentiers d'enduro / descente / cross-country...

Il est important d'indiquer la difficulté de chaque sentier sur une carte ou sur le site Web. Les sentiers faciles (verts) doivent avoir une largeur suffisante pour permettre à deux cyclistes en fauteuil roulant de circuler côte à côte dans la même direction, avec une largeur minimale de 1,8 m. Les sentiers intermédiaires (bleus) peuvent être plus étroits, mais doivent mesurer au minimum 1,4 m. Pour les sentiers difficiles, qu'ils soient noirs ou doubles noirs, la largeur minimale doit être de 1,2 m. (Source : [Kootenay Adaptive Sport Association](#), 2020.)

Pour des sentiers plus techniques, on s'attend à avoir des sentiers à l'état plus naturels. En revanche, afin d'éviter tout renversement, le sentier devrait être exempt d'éléments techniques ou d'obstacles naturels créant une inclinaison extérieure supérieure à 12 % qui pourraient faire renverser un vélo à trois roues. En présence de tels éléments, il est possible d'aménager des voies de contournement pour offrir une autre possibilité adéquate aux vélos de montagne adaptés.

Il faut aussi prévoir des aires de repos accessibles, hors de la voie de circulation des sentiers, chaque 500 m pour permettre aux personnes de se reposer de façon sécuritaire.

## Pratique inclusive

- L'objectif de l'approche inclusive, c'est de permettre à tout le monde la pratique du sport. Discuter avec la personne participante et sa famille permettra de déterminer quel type d'expérience et d'équipement convient le mieux.
- Proposer différents types d'expériences et équipements permet de correspondre aux besoins de chacun et chacune.
- Tenir des journées d'initiation, des ateliers découvertes, des randonnées et des compétitions sportives pour des groupes de personnes avec et sans handicap ensemble.
- Verbaliser les obstacles et manœuvres 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

Il est à noter que plusieurs modèles offrent l'assistance électrique pour faciliter les déplacements. De plus, il existe des supports pour le transport en auto de vélos à trois roues. Voir un exemple sur [ce site Internet](#).

Sur ces vélos, les pneus sont plus gros pour affronter des sentiers en montagne et les suspensions permettent une randonnée plus confortable. Selon les modèles, la roue unique se retrouve parfois à l'avant, parfois à l'arrière. Certains modèles proposent une position allongées alors que d'autres demandent d'être à genoux.



Crédit photo : Reactive Adaptations

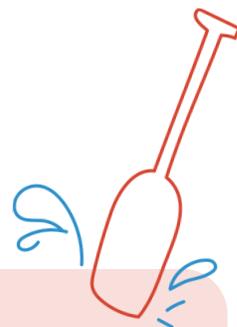


Crédit photo : Reactive Adaptations



**Pour en savoir davantage, veuillez consulter la fiche complète sur le vélo de montagne.**

# Aménagement général, plage et baignade



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

## Aménagement

Pour qu'une organisation puisse offrir des activités nautiques adaptées, l'aménagement de l'espace est le premier élément à considérer.

Comme pour toute activité, un parcours sans obstacle doit être privilégié, et ce, du stationnement à la plage, en passant par l'accueil, les vestiaires et la cantine. Voir la fiche « Parcours sans obstacles » pour toutes les informations sur les normes du bâtiment accessible.

## La zone d'accueil et les installations sanitaires

La plage doit disposer d'un espace pour entreposer les effets personnels des visiteurs et visiteuses et également des aides à la mobilité. De plus, des vestiaires et des installations sanitaires accessibles doivent être disponibles.

Si une douche extérieure est à la disposition des visiteurs et visiteuses de la plage, cette dernière devrait être accessible pour tous. La douche extérieure devrait également être équipée d'un tuyau souple afin de faciliter l'utilisation avec divers équipements. Pour de plus amples informations sur les installations sanitaires accessibles, veuillez consulter la section « Parcours sans obstacles ».

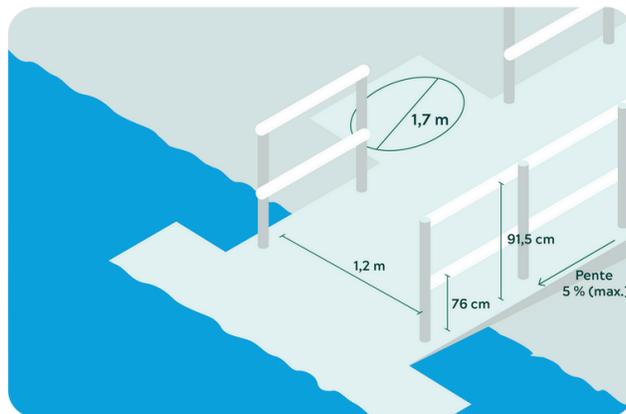
## La signalisation et l'information

Afin de promouvoir la plage accessible, il est suggéré qu'une signalétique soit présente à plusieurs endroits stratégiques, par exemple, aux différentes entrées d'une ville ou à proximité de la plage. Cette information devrait se retrouver sur le site Internet de l'établissement et peut également se trouver dans le bureau d'accueil et d'information touristique d'une ville ou d'une région.

Sur place, un panneau d'information est à prévoir à l'entrée du site ou de l'accès à la plage. Les périodes de baignade et de surveillance, le plan général du site, les équipements disponibles, un numéro d'appel d'urgence ainsi que la réglementation en vigueur devraient y figurer. Pour plus d'informations sur les normes d'affichage, consultez la fiche « [Signalétique](#) ».

## La plage

Le parcours pour se rendre à la plage et pour accéder à l'eau doit être sans obstacle, et ce, de façon continue depuis l'entrée du site. Afin d'optimiser ce parcours, plusieurs mesures peuvent être mises en œuvre. La surface des parcours doit être ferme, stable et antidérapante. Les revêtements de bois, de tapis de caoutchouc flexible ou de carreaux de plastique sur sol compacté sont recommandés.



## Les quais

Afin d'optimiser l'accessibilité au quai, les caractéristiques suivantes sont importantes à respecter :

- Largeur libre d'au moins 1,2 m
- Aire de manœuvre d'au moins 1,7 m de diamètre à l'extrémité du quai
- Surface antidérapante
- Bordure garde-roue d'une hauteur minimale de 10 cm
- Garde-corps à une hauteur comprise entre 76 cm et 91,5 cm.

Plusieurs types de quais permettent de répondre à ces critères. Par la suite, il est intéressant d'ajouter des accessoires, tels que des rampes de descentes pour les embarcations et des lève-personnes.

## Rampes d'accès et ponts de transfert pour faciliter la mise à l'eau

Ces rampes d'accès facilitent la mise à l'eau pour les embarcations de kayak ou de canot. Elles permettent de les stabiliser et de rassurer les personnes les utilisant.



Crédit photo: Chalets Lanaudière

## Rampe d'accès pour les bateaux

Afin d'accéder adéquatement à une embarcation de plaisance, des rampes d'accès sont indispensables pour les personnes en fauteuil roulant. Il existe plusieurs modèles selon le type d'embarcation. Voir la section « Fournisseurs » pour voir quelques modèles.

## Pratique inclusive

- Placer un plan du site et des installations à l'entrée des lieux.
- Former le personnel d'accueil et de sauvetage à l'inclusion.
- Porter une attention particulière au confort lors de l'utilisation de vestes de flottaison et d'équipements adaptés pour la baignade.
- Privilégier les plages surveillées pour les activités.
- Proposer différentes tailles et plusieurs modèles différents de vestes de flottaison.
- Consultez 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.



Crédit photos: Zéro Limit

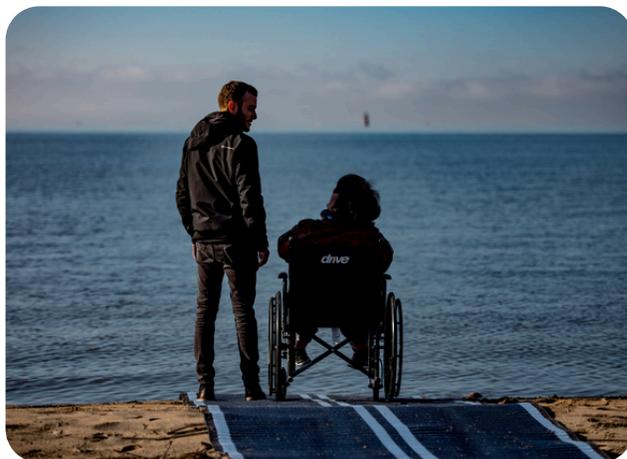
# Matériel et équipement

## Matériel de sécurité obligatoire

Quelques équipements sont obligatoires à bord d'une embarcation à propulsion humaine. De plus, pour la baignade, des vêtements de flottaison individuels homologués sont fortement recommandés. Voir toutes les exigences en matière de sécurité nautique via Transport Canada dans la section « Ressources complémentaires ».

## Revêtement de sol

Permettant un accès saisonnier ou permanent à la plage, le tapis de plage est une structure de revêtement sécuritaire qui facilite le passage piétonnier ou en fauteuil roulant. Celui-ci est donc un équipement incontournable qui est utilisé par l'ensemble de la clientèle! Sa couleur contrastante le rend également plus visible.



Crédit photo: AQLPH

Plusieurs longueurs, largeurs et fournisseurs sont disponibles. Il est crucial que le revêtement de sol se rende jusqu'à l'eau.

## Les équipements de transferts

Une personne handicapée peut parfois nécessiter un accompagnement spécifique lors d'activités nautiques. Un transfert peut être essentiel pour permettre à la personne d'accéder à son embarcation nautique. Chaque équipement de transfert demande une connaissance des procédures à suivre lors de son utilisation. Consultez l'outil « [Transferts : formations, principes généraux et équipements](#) » pour en savoir davantage.

Le matériel énuméré ici ne représente qu'une partie de l'offre. L'idée est surtout d'indiquer globalement les divers types d'équipements disponibles ainsi que leur rôle respectif. Le guide détaillé du [matériel spécialisé pour améliorer l'accessibilité des piscines](#) conçu par AlterGo en 2013, présente davantage de modèles et d'options. Il est donc conseillé de le consulter.

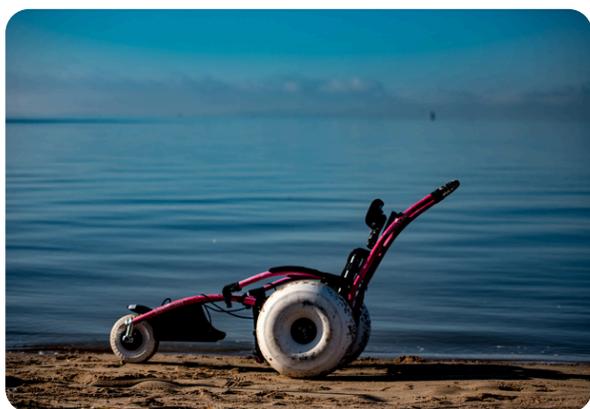
## Les équipements pour la baignade

Pour qu'une personne puisse bénéficier pleinement d'un équipement pour la baignade, l'aménagement du site à cet effet, doit correspondre aux critères mentionnés dans la section précédente.

## Le Tiralo

Le Tiralo est un équipement de plage flottant sur l'eau qui permet également de se promener sur différents types de sols. Toute personne assistée par deux personnes accompagnatrices peut se promener sur la plage et se baigner en eau calme. Les flotteurs offrent une stabilité agréable.

## L'hippocampe



Crédit photo: AQLPH

## Mobi-Chair ou Waterwheel

Ce fauteuil est un équipement de plage et de baignade flottant sur l'eau. Il nécessite un accompagnement, bien qu'on puisse s'y transférer aisément grâce aux accoudoirs mobiles. Les utilisateurs et utilisatrices peuvent se baigner en toute sécurité grâce à un harnais.

## Le Sofao



Crédit photo : Zéro Limit



Crédit photo: AQLPH

L'Hippocampe est un fauteuil roulant ayant la capacité de rouler sur plusieurs types de sols. On peut l'utiliser pour la plage, la baignade et les sentiers pédestres. Différentes adaptations peuvent être faites selon les besoins des personnes participantes ou encore de l'activité.



Crédit photo: Base de plein air Sainte-Foy

Le Sofao est un fauteuil stable de baignade et d'accès aux bords d'un lac, de la plage et de différents cours d'eau. Les entrées et sorties de l'eau sont facilitées pour les personnes accompagnatrices grâce aux poignées avant et arrières. Il se plie aisément pour faciliter le transport et le rangement.

## Fauteuils roulants tout-terrain

Il existe plusieurs types de fauteuils roulants qui sont munis de pneus plus gros pour pouvoir naviguer sur des surfaces instables, telles que le sable. On pense notamment au fauteuil de plage manuel Beach Bomber, au Grit Freedom Chair, au fauteuil Trackz, aux SandPiper et Sandcruiser ou encore au Nomad, qui est motorisé. Attention, ces fauteuils ne flottent pas. Bien qu'ils puissent être mouillés, ils ne sont pas conçus pour la baignade.

## Déambulateurs pour plage

Le baignalo est à la fois un lève-personne et une aide à la baignade. Cet équipement composé de tissus, de filets, de sangles avec des boucles de réglage et d'éléments de flottaison est réglable selon le poids ou la grandeur de la personne qui souhaite l'utiliser. Le baigneur ou la baigneuse peut être transféré à l'eau à l'aide d'un lève-personne, mais aussi de deux personnes accompagnatrices. Pour voir l'équipement, voir le site d'Aquagym.



Crédit photo: Camp Massawippi



Crédit photo: Eco-Parc des Etchemins

## 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 l'aménagement général, les plages et la baignade.**

# Embarcations

Cette fiche contient un extrait des informations disponibles dans la fiche complète. Pour en savoir davantage, consultez les fiches dans la section « Activités nautiques ».

## Formation

La conduite d'un bateau au Canada requiert un permis de conduire d'embarcation de plaisance. Cette formation est offerte en ligne par plusieurs fournisseurs accrédités par Transports Canada.

Au niveau de la planche à pagaie, c'est la fédération Eau Vive Québec qui offrira, à partir de 2025, son propre programme de formation pour les personnes pratiquantes ainsi que pour les personnes instructrices.

Pour le canot et le kayak, plusieurs formations sont offertes par Canot Kayak Québec. Elles sont pertinentes pour toutes personnes voulant pratiquer ses activités en eau calme ou encore pour encadrer un groupe.

Finalement, la fédération Voile Québec offre le programme « VoileCan » de Voile Canada. De plus, un module sur l'entraînement des athlètes ayant un handicap permet d'approfondir ses connaissances au niveau de la voile adaptée.



Crédit photo : Bivouaq



Crédit photo : Osijja

## 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. Sinon, le Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs a développé un guide pour expliquer comment laver son embarcation. Le nettoyage est aussi avantageux pour préserver la durée de vie des planches, même si elles ne sont pas déplacées.
- Porter attention 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 »).
- Habillement: Les activités nautiques sont pratiquées même sous la pluie. Selon les conditions sur l'eau, il arrive souvent d'être mouillés par les vagues. Il est donc recommandé de s'habiller de façon appropriée. D'autres éléments importants à apporter sont un chapeau, de la crème solaire et une bouteille d'eau.
- Le choix de la journée aura un impact sur l'expérience. Les journées chaudes et ensoleillées avec le vent adéquat sont à prioriser.
- Prévoir des couvertures chaudes pour garder les personnes participantes au chaud.
- Prévoir des sacs étanches pour les effets personnels et garder des couvertures et serviettes en cas de vent et éclaboussures.
- Être plusieurs embarcations sur le plan d'eau. Dans le cas d'un chavirement, il sera bénéfique d'avoir une autre embarcation à proximité pour assister au sauvetage.
- Tester les équipements, leur utilisation et leur ajustement à l'avance. Pratiquer à renverser les équipements et à effectuer le sauvetage.
- Garder une distance sécuritaire et courtoise avec les autres plaisanciers.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

Pour qu'une organisation puisse offrir des activités nautiques adaptées, l'aménagement de l'espace est le premier élément à considérer.

Comme pour toute activité, un parcours sans obstacle doit être privilégié, et ce, du stationnement à la plage, en passant par l'accueil, les vestiaires et la cantine. Voir la fiche « [Parcours sans obstacles](#) » pour toutes les informations sur les normes du bâtiment accessible et la fiche « [Aménagement, plage et baignade](#) » pour les spécificités au niveau des activités nautiques.

## Pratique inclusive

- Coller des repères visuels et tactiles sur la pagaie pour indiquer où poser les mains. Ex.: du ruban adhésif jaune fluo.
- Pratiquer l'action de pagayer et l'embarquement/débarquement sur la terre ferme avant d'aller sur l'eau.
- Il est possible qu'une personne n'ait pas besoin d'équipement adapté. S'assurer de proposer plusieurs options lorsque c'est possible.
- Proposer différents types d'expériences, par exemple, une balade, une introduction à la conduite, un cours, une balade en conditions plus intenses, des sorties autonomes, etc.
- Proposer des activités de jumelage ou d'observation lors de sorties de clubs communautaires.
- 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.



Crédit photo: AQLPH



Crédit photo : Club Paddleboard SUP Adaptavie

# Matériel et équipement

## Matériel de sécurité obligatoire

Quelques équipements sont obligatoires à bord d'une embarcation à propulsion humaine. De plus, pour la baignade, des vêtements de flottaison individuels homologués sont fortement recommandés. Voir toutes les exigences en matière de sécurité nautique via Transport Canada dans la section « Ressources complémentaires ».

## Les équipements de transferts

Une personne handicapée peut parfois nécessiter un accompagnement spécifique lors d'activités nautiques. Un transfert peut être essentiel pour permettre à la personne d'accéder à son embarcation nautique. Chaque équipement de transfert demande une connaissance des procédures à suivre lors de son utilisation. Consultez l'outil « [Transferts : formations, principes généraux et équipements](#) » pour en savoir davantage.

## Planche à pagaie

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. (1) La méthode kayak permet l'utilisation d'une planche gonflable ou rigide régulière ainsi qu'un siège avec sangles et une pagaie de kayak régulière. Un nouveau siège spécialement conçu pour être attaché sur une planche à pagaie permet d'effectuer des transferts facilement puisque le siège est approximativement à la même hauteur qu'un fauteuil roulant. (2) La méthode avec fauteuil roulant sur planche adaptée permet à une personne d'éviter d'effectuer un transfert. De plus, des stabilisateurs peuvent être ajoutés à l'avant et à l'arrière.



Crédit photo : Osijja



Crédit photo : Evo Concept



## Le canot

Plusieurs accessoires peuvent être ajoutés à une embarcation pour ajouter du confort et de la stabilité, par exemple, un banc avec un dossier et des stabilisateurs.



Crédit photo: Canva

## La kayak



Crédit photo : Bivouaq

Comme pour le canot, des accessoires peuvent être ajoutés au kayak afin de répondre à différents types de besoins. De plus, il existe plusieurs types de kayak, qui ont chacun leurs avantages.

## Le ponton

Le ponton est une activité facile à adapter. Il existe des pontons adaptés, qui incluent une rampe d'accès et de l'espace supplémentaire sur le bateau.



Crédit photo: Camp Massawippi

## La voile



Crédit photo : Camp Massawippi

Certains modèles sont spécialement conçus pour être plus inclusifs. Le Martin 16, grâce à son bulbe de plomb de 150kg fixé au dessous de la coque assure la sécurité en rendant le dériveur impossible à chavirer. Les commandes sont aussi à portée de main de la personne participante.



Crédit photo : Wheeled World, Otis Nature



Crédit photo: Bivouaq

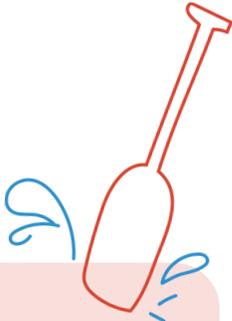
## Fournisseurs

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 l'aménagement général, les plages et la baignade.**

# 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 pagayeuses 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

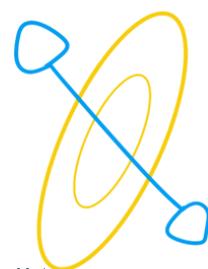
## Pagaies

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

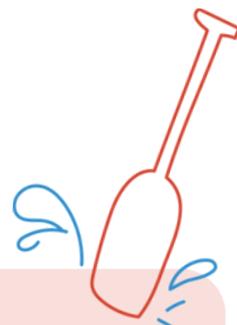
Des répertoires de matériel et équipements disponibles en prêt dans certaines instances régionales responsables du loisir des personnes handicapées sont répertoriés dans la section « [matériel et équipement](#) » du site Web du Parcours de l'offre.

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.**

# Pêche



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

## Formation

La pêche est une activité où on prélève une ressource dans l'environnement: le poisson. Pour éviter l'utilisation abusive de cette ressource, la pêche est réglementée et cela prend un permis pour s'y adonner. Se référer à la réglementation en vigueur et à la carte interactive des périodes, limites et exceptions de la pêche sportive au Québec.

Les jeunes de 6 à 17 ans peuvent faire la formation en ligne Pêche en herbe. Au terme de la formation, les jeunes initiés pourront télécharger leur certificat Pêche en herbe, lequel fait office de permis de pêche valide jusqu'à 18 ans.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Utiliser les ressources proposées par la Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs.
- Que l'on pêche en embarcation ou à gué, il faudra monter une ligne, savoir faire un nœud, choisir le bon leurre ou appât, bien ferrer une prise et reconnaître les poissons. Un mentor peut enseigner les techniques, mais en son absence, internet regorge de références à consulter. Le site Pêche avec Cyril offre de nombreuses ressources.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

L'idéal est de rendre disponibles plusieurs aires de pêche dans des environnements variés, dont une près de l'accueil. L'aménagement de la zone de pêche doit se conformer aux normes des quais et des plages accessibles, bien sûr, en plus de celles des sentiers accessibles. Si des embarcations sont offertes aux pêcheurs, il faut s'assurer qu'au moins un type de celles-ci est accessible. Voir les fiches « [Parcours sans obstacles](#) » et « [Aménagement général et sentiers](#) » pour plus d'informations.



Crédit photo: Contact Nature

## Pratique inclusive

- S'exercer à manier les équipements et faire les nœuds dans un endroit connu par les personnes participantes, possiblement à l'intérieur.
- Privilégier les cannes à pêche à moulinettes fermées à celles ouvertes.
- Profiter de la [Fête de la pêche](#), des journées où les personnes ne doivent pas détenir de permis pour pêcher au Québec (certaines restrictions s'appliquent).
- Consultez 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 pêche. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

L'utilisation de matériel adéquat fait toute la différence pour une personne handicapée voulant pêcher. Les bonnes adaptations la rendront plus autonome. Il existe une belle gamme de possibilités en termes d'équipements adaptés.

## Soutien pour cannes à pêche

### Soutien aux bras et aux mains

Généralement simples à utiliser, de les ajuster au bras, d'y glisser la canne à pêche et de bien sécuriser le tout. Voir la vidéo suivante pour un exemple: Adaptive fly fishing with Vivarelli reel and Strong-Arm (2015).

Un autre exemple est le "Receive-All". Voir la vidéo suivante pour une démonstration: Receive-all Adaptive Fishing with the Receive-All (2009).

### Soutien sur la personne

Ce type d'équipement permet d'attacher une canne à pêche au corps d'une personne. Il propose différentes variations afin de s'ajuster à différentes personnes et à différents besoins. On peut ainsi l'utiliser en position debout ou en position assise ou encore avec la main dominante selon la personne. Voir un exemple en vidéo: Freedom fishing system FREEDOM Fishing System (2013).

### Soutien au fauteuil roulant

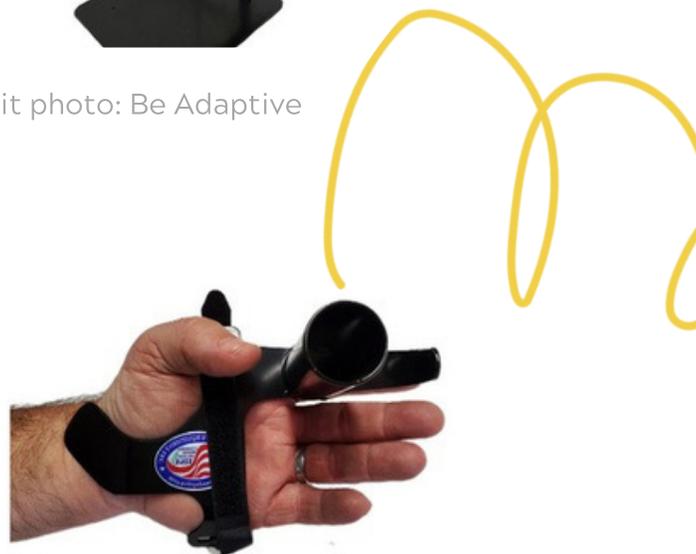
Cet outil est idéal pour les personnes pêchant en fauteuil roulant et ayant d'un support pour la canne à pêche. Il suffit de placer la plaque de base sous la personne, afin que le support se retrouve entre ses jambes.



Crédit photo: Be Adaptive

### Soutien pour rembobiner

Ces équipements servent à aider une personne ayant besoin de soutien au niveau de la préhension et de la manipulation à rembobiner. Généralement, une pièce s'emboîte sur la bobine d'une canne à pêche et une autre pièce (ou partie) s'attache à la main. Ils sont généralement adaptables pour être utilisés avec la main gauche et la main droite. Certains modèles supportent davantage les poignets. Voir les sites de Be Adaptive et Handi Accessories pour des exemples.



Crédit photo: Be Adaptive

## Soutien pour embarcation

De nombreux modèles de soutiens pour embarcation sont disponibles, notamment, car ils ne sont pas seulement utilisés par des personnes handicapées. Ceux-ci permettent de déposer la canne à pêche de façon sécuritaire et pratique dans un bateau.

## Canne à pêche à moulinet automatique

Il existe des mécanismes rembobinant automatiquement une ligne à pêche à l'aide d'un moteur de 12 volts. Cela permet de ramener un poisson sans demander de force musculaire.

## 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.

**i** [Pour en savoir davantage, veuillez consulter la fiche complète sur la pêche.](#)



# Randonnée hivernale

**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 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 ne comprend pas de modules sur l'inclusion.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Porter une attention particulière aux extrémités (doigts et orteils) qui pourraient être moins sensibles et geler sans que la personne participante ne s'en aperçoive.
- Commencer par réaliser des sentiers courts qui forment des boucles.
- Prévoir des pauses pour les collations, à l'intérieur si possible.
- Apporter des boissons chaudes dans des thermos individuels ou de groupes avec des verres (café, chocolat chaud, thé, tisane).
- Prévoir des couvertures chaudes pour garder les personnes participantes au chaud.
- Privilégier des sentiers damés pour commencer, et lors de l'utilisation d'équipements adaptés.
- La section [sécurité](#) du site Web « [Parcours de l'offre](#) » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

Voir la fiche « [Aménagement général et sentiers](#) » pour les informations sur l'aménagement de sentiers. En hiver, plusieurs types de sentiers peuvent être désirés (randonnée, ski de fond classique, etc.). Il est important de prévoir l'inclusion des équipements adaptés dans les sentiers appropriés et les identifier clairement. De plus, un sentier damé facilite les déplacements. Attention de bien surveiller les conditions météorologiques, qui influencent grandement l'accessibilité. Il est crucial de présenter un déneigement (et déglacage) adéquat pour un parcours sans obstacle en hiver. Quant aux infrastructures, voir la fiche « [Parcours sans obstacles](#) ».



Crédit photos: Relais Plein Air

## Pratique inclusive

- Prévoir le prêt d'une diversité d'équipements: crampons de marche, bâton de marche, raquettes, mitaines supplémentaires, tuques, etc.
- Donner accès à de l'eau chaude lorsque possible.
- Identifier les endroits sécuritaires prévus pour le séchage des équipements.
- 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 hivernale. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

D'autres équipements tels que des fauteuils roulants tout-terrain sont présentés dans la fiche « [Randonnée](#) » du guide. De plus, la fiche « [Ski de fond](#) » comporte divers équipements hivernaux.

## Plateforme pour fauteuil roulant



Crédit photo: Zéro Limit

La largeur des skis ne permettant pas l'accès dans les pistes de ski de fond, le Ski-Vel de Trivel et le Lugicap Snow sont utilisés principalement pour avoir accès aux sentiers de randonnée pédestre hivernaux. Cet équipement est conçu pour qu'un fauteuil roulant manuel y soit fixé. La personne accompagnatrice pousse ainsi pour permettre d'avancer.

## Hippocampe

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.



Crédit photo: AQLPH

## Miniskis pour fauteuils

Cet accessoire permet de se déplacer sur la neige avec un fauteuil roulant. Facile d'utilisation, il se pince sur les petites roues à l'avant du fauteuil. Voir [le site Internet de Médicus](#) pour en voir un modèle.

## Trottinette des neiges

Bien qu'il n'ait pas été conçu dans une optique d'inclusion, cet équipement est grandement versatile et permet de répondre à différents besoins sans être stigmatisant. En effet, une personne peut l'utiliser pour trotter, pour glisser, pour se reposer en s'asseyant ou encore pour être promené en se posant et se faisant pousser. Plusieurs grandeurs sont disponibles.



Crédit photos: AQLPH

## 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 de l'offre ».



Crédit photo: AQLPH



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

# Ski alpin

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

## Formation

Pour enseigner et encadrer le ski adapté, les moniteurs et monitrices doivent suivre une formation spécifique. Il y a de nombreuses opportunités de formation selon la région et le rôle désiré dans une équipe. Il y a notamment [Sports de glisse adaptés Canada](#) (ou Canadian Adaptive Snowsports-CADS), La [Fondation des sports adaptés](#) et la [Fondation des skieurs handicapés du Québec](#).

Chaque personne étant différente, aucun cours de quelques jours ne pourra couvrir toutes les possibilités. Toutefois, une formation adaptée est essentielle afin de bien comprendre les besoins, les risques et les adaptations reliés aux différents types de handicaps pour s'adapter au plus grand nombre de skieurs et skieuses.

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Utiliser la piste école pour commencer.
- Prévoir des couvertures chaudes pour garder les personnes participantes au chaud.
- S'il fait très froid, l'utilisation de chauffe-pieds peut être nécessaires puisque les personnes utilisant des luges ne bougent pas les jambes. Attention, il est important de valider souvent la température de ces accessoires pour éviter les brûlures chez les gens n'ayant peu ou pas de sensations aux pieds.
- La section [sécurité](#) du site Web « [Parcours de l'offre](#) » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

# 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 voies d'accès, des toilettes et des stationnements de la station
- Des restaurants et des hébergements accessibles
- La formation du personnel (au service à la clientèle, l'équipe de la patrouille et les moniteurs et monitrices)
- Des communications précises sur les mesures d'accessibilité offertes par la station
- Des mesures spécifiques d'évacuation en cas d'arrêt prolongé des remontées mécaniques appliquées par la patrouille de ski.

## Les remontées-mécaniques

Afin de faciliter l'embarquement et le débarquement des skieurs et skieuses, les remontées mécaniques ayant des équipements débrayables semblent les plus simples d'utilisation. En effet, le mouvement ralenti du télésiège lors de l'embarquement et du débarquement laisse plus de temps pour se déplacer.

Il est à noter que la grande majorité des modèles de fauteuils adaptés sont munis de mécanismes permettant de soulever la chaise pour l'embarquement sur les remontées mécaniques.

## Pratique inclusive

- Essayer les équipements à l'intérieur, au chaud et dans un environnement confortable pour la première fois.
- Utiliser des marqueurs visuels au sol pour faciliter la compréhension et la réalisation des virages.
- 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

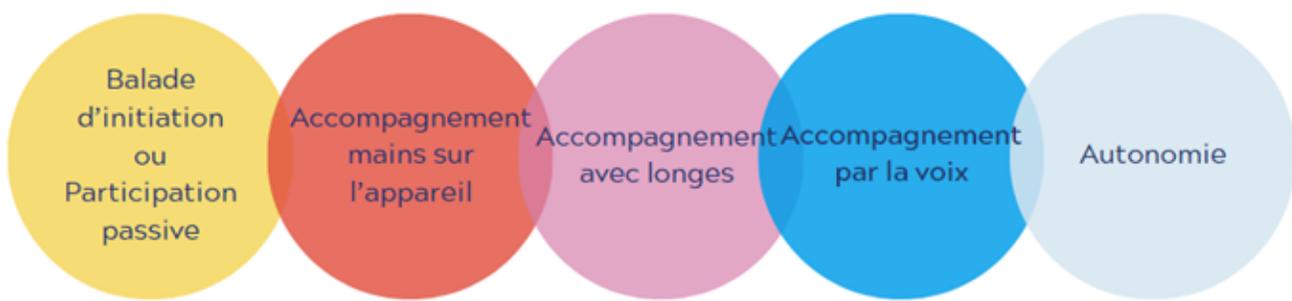


La section suivante décrit du matériel et des équipements adaptés pour la pratique du ski alpin adapté. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

Ce sport adapté se pratique autant debout qu'assis, selon les habiletés de chacun et chacune. Généralement, les activités encadrées sont sous forme de leçons. Elles incluent une ou plusieurs personnes monitrices formées ainsi que la location d'équipement adapté.

Il y a toute une gamme de possibilités quant au niveau d'autonomie possible pour les personnes participantes. C'est pourquoi il y a de nombreux équipements et adaptations réalisables.

### Gamme des possibilités



Crédit: AQLPH

### Tandemski

Comme son nom l'indique, le tandemski est fait pour être utilisé à deux. On retrouve des attaches à l'arrière du tandemski, permettant à une deuxième personne (chauffeur) d'y attacher directement ses bottes. Le chauffeur ou la chauffeuse qui manœuvre l'équipement doit avoir suivi la formation appropriée. Plusieurs stations de ski au Québec disposent de cet équipement ainsi que des personnes monitrices formées.



Crédit photo: ARLPH Chaudière-Appalaches

## Les stabilos (béquilles-skis)

Les stabilos sont des bâtons de type canne canadienne munis de miniskis. Les personnes pratiquant ce sport de glisse adapté les utilisent comme stabilisateurs, semblables à des bâtons standards. La différence avec ces derniers est que l'on peut prendre appui sur les petits skis pour accompagner ses virages. Ils sont utilisés de pair avec presque tous les types d'équipement adaptés.

## Le sitski

Le sitski est composé d'un ski unique ou d'une paire de skis monté d'une coque rigide pour s'asseoir. Un système d'absorption des chocs protège la personne qui l'utilise. Il est 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.



[Vidéo démonstrative](#)

## Kart-ski



[Vidéo démonstrative](#)

Le kart-ski, comme le dualski, est composé d'une paire de skis éloignés montée d'un siège rigide. L'espacement des skis permet d'ajouter un mécanisme pour manœuvrer l'équipement et permet aussi à la personne de diriger elle-même l'appareil. Ce modèle ne permet pas l'autonomie complète et doit être accompagné en tout temps.

## Ski à trois pistes

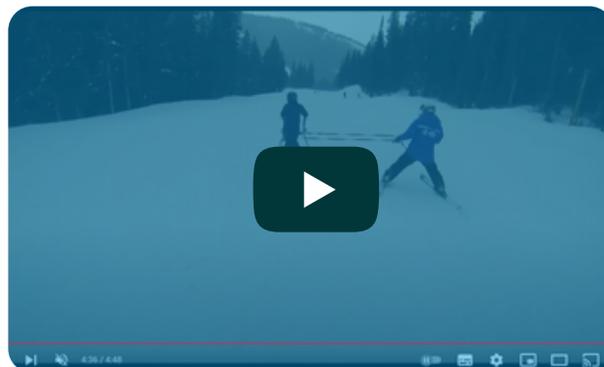
Les personnes amputées à une jambe pourront skier grâce à la méthode des trois pistes (three-track skiing). Elles utilisent un ski régulier et deux stabilos pour avoir un meilleur contrôle de l'équilibre sur la piste, ce qui laisse trois pistes sur la neige.

## Ski à quatre pistes

Tout comme le ski à trois pistes, cette discipline se pratique debout, mais laisse 4 traces dans la neige, puisqu'il y a 2 stabilos et 2 skis.

## Snow Slider

Le Snow Slider permet à une personne de skier debout tout en fournissant un appui confortable et sécuritaire. Il est idéal pour toute personne rencontrant des difficultés liées à l'équilibre, aux contrôles musculaires et aux risques de chutes. L'appareil peut être utilisé de façon partiellement autonome ou assisté par une ou plusieurs personnes.



[Vidéo démonstrative](#)

## Planche à neige

Il est possible d'adapter la planche à neige selon les besoins de la personne, par exemple, en modifiant les fixations. Par ailleurs, la personne intéressée peut utiliser une planche à neige régulière, avec ou sans stabilos pour la descente et peut se munir de prothèses au besoin.

## Skier avec une déficience visuelle

Skier avec une déficience visuelle ne demande pas d'équipement particulier, mais plutôt un excellent accompagnement. En effet, la sécurité des personnes participantes repose sur les commandes et descriptions de la personne qui guide. Cette dernière a pour mission de préciser la direction à prendre tout en décrivant l'environnement et la surface de glisse.

## 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 le ski alpin.**



# Patin

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

## Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Utiliser les protège-lames.
- Porter une attention particulière aux extrémités (doigts et orteils) qui pourraient être moins sensibles et geler sans que la personne participante s'en aperçoive.
- Prévoir des pauses pour les collations, à l'intérieur si possible.
- Apporter des boissons chaudes dans des thermos individuels ou de groupes avec des verres (café, chocolat chaud, thé, tisane).
- La section [sécurité](#) du site Web « [Parcours de l'offre](#) » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

## Aménagement

Au niveau de l'aménagement des patinoires, les points à retenir sont:

- Offrir une variété de possibilités de pratique bonifie grandement la qualité de l'expérience de tous et toutes (ex.: lac ou rivière entretenus, patinoires extérieures avec bandes, etc.).
- Fournir des informations quant à l'accès et la qualité de la glace avant que la personne se déplace, et sur place.

De plus, les infrastructures doivent être bien entretenues pour favoriser l'accès au site pour tout le monde (ex.: le stationnement, le bâtiment d'accueil et les cheminements pour se rendre d'une aire à l'autre). À l'intérieur, les aires d'accueil, de toilettes ainsi que la salle pour changer ses bottes devraient être accessibles. Pour en savoir davantage sur les infrastructures, voir la fiche « [Parcours sans obstacles](#) ».

## Pratique inclusive

- Pratiquer à utiliser les équipements sur une patinoire intérieure à l'avance.
- Si la patinoire bénéficie d'entretien, regarder les horaires et y aller lorsqu'elle est fraîchement entretenue pour éviter les irrégularités.
- Utiliser divers types d'équipements pour sécuriser et stabiliser la personne.
- 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 du patinage. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

### La plateforme à patin

Le [Lugicap Ice](#), [Ice Perf](#) ou [Snow](#) permet d'aller sur la glace avec un fauteuil roulant de façon sécuritaire. Le fauteuil est roulé sur cet équipement et fixé à l'aide d'une sangle. Deux lames se trouvent sous la plateforme ajustable en largeur. La personne utilisant le fauteuil doit être accompagnée pour se diriger sur la glace.



Crédit photo: Zéro Limit

### Luge de parahockey



Crédit photo: Evo Concept

Ce type de luge permet de jouer au hockey en position assise. Celle-ci s'utilise avec des bâtons qui ont une palette d'un côté et des dispositifs pour se diriger de l'autre.

## Luge multisport

Ce type de luge est composé d'une assise et d'une structure permettant de fixer des lames de patin spécialement conçues.

Cet équipement 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.



Crédit photo: Evo Concept



[Vidéo luge multisport](#)

## Aide à l'équilibre

### Barre de soutien

Il existe de nombreux types de supports pour le patinage. Certains sont ajustables, d'autres sont plutôt conçus pour les enfants. Il peut être intéressant d'avoir un modèle ajustable, ou encore plusieurs grandeurs disponibles afin de convenir à un plus grand nombre de personnes. Voici un exemple.

### Stabilisateurs patins

Cette pièce d'équipement est conçue pour améliorer l'équilibre et la stabilité de la cheville. Il existe un modèle pour adulte et un pour enfant. Voir le site de Canadian Tire pour plus d'informations.

### Adapteur bottes régulières

Cet équipement s'ajoute sur une paire de bottes régulières pour enfant. Il est composé d'une plateforme qui s'attache à l'aide de sangles de velcro, sous laquelle se trouvent deux lames. Il permet ainsi de transformer une botte en patin, en plus de fournir une stabilité supplémentaire grâce aux deux lames. Voir un exemple ici: Patins à doubles lames Linwood Bob.

### Chaise luge tubulaire

Cet équipement spécialement conçu pour se déplacer sur la glace sert à l'aide à l'équilibre et aussi de chaise. Pour les grands comme les petits, cette chaise permet de s'amuser sur la patinoire. Voici un exemple.

## 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.

De nombreux accessoires sont disponibles chez les magasins d'articles pour le plein air qui ont une section d'équipements de patinage ou de hockey.



**Pour en savoir davantage, veuillez consulter la fiche complète sur le patin.**

