

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



FICHES

THÉMATIQUES

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



CONTRIBUTIONS

Coordination

Lyne Ménard (Kéroul) et
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, du Loisir et du Sport

Correction linguistique

René Kirouac

Graphisme

Karl Rowley, krafix.com

Le plein air pour tous : pratiques inspirantes
et matériel adapté © 2018

Kéroul

4545, avenue Pierre-De Coubertin,
Montréal (Québec) H1V 0B2
514 252-3104

infos@keroul.qc.ca keroul.qc.ca lequebecpourtous.com

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

Le parcours sans obstacles

La signalétique

Les activités terrestres

Sentiers, parcs et mobilier extérieur

La randonnée

Le camping

Les aires de jeux

Le cyclisme

L'équitation

L'escalade

La chasse

Les activités nautiques

L'aménagement et le matériel pour les activités nautiques

Le ponton

Le canot

Le kayak

Le voilier

Le ski nautique

La plongée

La pêche

Les activités aériennes

Le parapente

Le parachutisme

La montgolfière

Les activités hivernales

La motoneige

Le traîneau à chiens

Le ski alpin

Le ski de fond

Communication et promotion

Formation et accompagnement

Le financement

INTRODUCTION

LE PLEIN AIR POUR TOUS

L'inclusion des personnes handicapées dans la pratique d'activités de plein air comporte de nombreux 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.

Kéroul, en collaboration avec l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH), a élaboré le guide *Le plein air pour tous : pratiques inspirantes et matériel adapté*.

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 et aériennes sont couvertes, hiver comme été. Chaque fiche comporte un aperçu du matériel adapté adéquat pour ces clientèles, des pratiques inspirantes servant d'exemples et des ressources complémentaires comme des documents spécialisés et des témoignages.

LE PLEIN AIR : DE L'ACTIVITÉ AU VÉCU

Le plein air, selon le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2017) est une « activité physique pratiquée en milieu ouvert, dans un rapport dynamique et harmonieux avec des éléments de la nature. » La pratique d'une activité ne saurait être une fin en soi. Elle permet surtout de vivre une expérience en harmonie avec les éléments de la nature. Des moments de détente, de dépassement, de développement de ses potentialités, et de construction de liens sociaux significatifs et réciproques peuvent en résulter.

Nous considérons que l'engagement des personnes handicapées ne diffère pas de celui des autres participants. L'expression *la différence est dans les moyens plutôt que dans les aspirations* résume bien l'approche du plein air que nous préconisons. La recherche de l'atteinte des bénéfices et la qualité du vécu en plein air sont similaires. Ce qui peut différer, c'est surtout la façon de le vivre, comme au niveau du rythme, de l'équipement ou des modalités de pratique, par exemple.

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 de plein air inclusive 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



Figure 1 : Composantes de l'expérience de loisir inclusive (Carboneau, St-Onge, Duquette et Gilbert, 2017)

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, comme 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.

LES CLIENTÈLES VISÉES PAR CE GUIDE

Ce guide vise d'abord l'amélioration de l'expérience en plein air des personnes handicapées. Nous nous intéressons principalement aux personnes ayant un handicap moteur. Nous n'oublions pas pour autant les personnes ayant une incapacité auditive, visuelle, intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

Les propositions concernant l'aménagement sont toutefois amenées dans l'objectif de répondre aux besoins de toute personne ayant une limitation fonctionnelle. Les personnes handicapées font partie de ce

nombre, mais les familles avec une poussette, les personnes âgées, les personnes transportant du matériel et les femmes enceintes sont également incluses.

Il est à noter que quelle que soit la situation de la personne, avec ou sans handicap, il y aura toujours des contraintes. Le défi est donc de s'adapter le plus possible à tous et chacun. Ce guide n'a pas pour ambition de répondre aux besoins de tous, mais de favoriser une réflexion pour l'inclusion des personnes handicapées.

PRATIQUES INSPIRANTES

Le guide présente des pratiques qui pourront inspirer toute personne souhaitant implanter une offre d'activités et de sites de plein air inclusifs. 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. La disponibilité, l'acceptabilité et l'abordabilité des pratiques ont été prises en compte lors de leur sélection.

LES ORGANISMES DERRIÈRE CE GUIDE



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 au Québec.

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 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 et accompagnement de ce guide.

514 252-3104 infos@keroul.qc.ca www.keroul.qc.ca

Incorporée en 1978, l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH) est un organisme à but non lucratif ayant pour mission principale de promouvoir et développer l'accessibilité au loisir. Son engagement vise l'atteinte d'une expérience de loisir qui soit significative et inclusive pour la personne handicapée. L'AQLPH agit comme agent de concertation auprès de 16 instances régionales provenant d'autant de régions administratives du Québec.

Formation : L'AQLPH offre trois formations visant à sensibiliser et outiller ceux qui désirent accompagner des personnes handicapées dans la pratique d'activité de loisir, soit la Formation nationale en accompagnement (FACC), Mieux comprendre la différence pour mieux agir et Pour un plein air inclusif et sécuritaire. Consultez la fiche Formation et accompagnement de ce guide.

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.

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.

819 693-3339 info@aqlph.qc.ca www.aqlph.qc.ca

EN CONCLUSION

Le mot d'ordre de ce guide est partage. Nous souhaitons vous partager différentes façons de faire et vous outiller afin de soutenir le développement d'une offre de plein air inclusive. En ce sens, vous pouvez vous aussi nous partager des informations quant à vos pratiques. Considérant que le but de notre démarche est que la pratique d'activité

de plein air inclusive soit de plus en plus répandue, collaborer avec les acteurs de première ligne est nécessaire.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et espérons que ce guide vous sera utile dans votre démarche d'implantation d'une offre de service inclusive à votre clientèle.

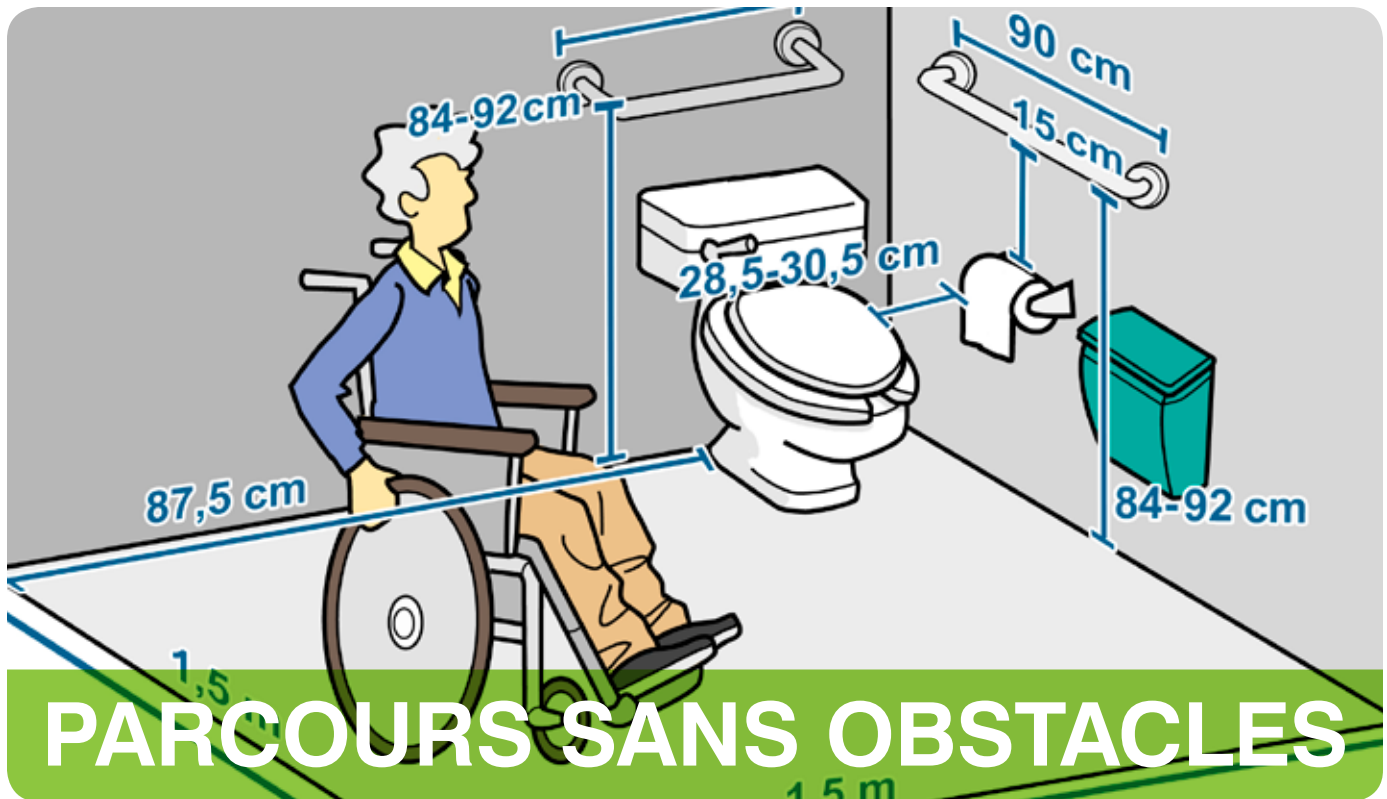
RÉFÉRENCES

- APEC-Groupe de travail sur le tourisme. (2004). Les pratiques d'Excellence en matière d'accessibilité au tourisme pour les voyageurs à capacité physique restreinte.
- Beaumont, J., Devost, D. (2007). Le vécu de plein air. *Observatoire québécois du loisir*, vol. 5, n°4, 1-3.
- Brannan, T., Durose, C., John, P., Wolman, H. (2008). Assessing best practices as a means of innovation. *Local Government Studies*, vol. 34, no. 1, p.23-38.
- Carbonneau, H., Cantin, R., St-Onge, M. (2015). Pour une expérience de loisir inclusive. *Observatoire québécois du loisir*, vol.12, n°11, 1-4.
- Carbonneau, H., St-Onge, M., Duquette, M-M, Gilbert, A. (2016). *Projet expérience de plein air accessible : Rapport final*. Laboratoire en loisir et vie communautaire, UQTR.
- Carbonneau, H., Duquette, M-M, Gilbert, A., St-Onge, M. (2017). *Projet pour une expérience de plein air accessible et sécuritaire pour les personnes ayant des incapacités : Rapport final*. Laboratoire en loisir et vie communautaire, UQTR.
- Duquette, M-M., Carbonneau, H., et St-Onge, M. (2016). Le plein air pour tous : Guide pour développer, implanter et pérenniser une offre de plein air accessible pour des personnes ayant des incapacités. Laboratoire en loisir et vie communautaire, UQTR.
- Fougeyrollas et al. (2015). Handicap, environnement, participation sociale et droits humains : du concept d'accès à sa mesure. *Développement humain, handicap et changement social*, Numéros hors-série, p.-5-28.
- Gilbert, A., Carbonneau, H., et St-Onge, M. (2016). Le plein air pour tous : Guide d'organisation d'une journée d'initiation au plein air pour des personnes ayant des incapacités. Laboratoire en loisir et vie communautaire, UQTR.
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2017). *Avis sur le plein air : Au Québec, on bouge en plein air*.
- Mullen, E. J., Bellamy, J. L., & Bledsoe, S. E. (2013). *Best Practices*: NASW Press and Oxford University Press.

Rédaction par Marc St-Onge (AQLPH)
et Alexandra Gilbert (AQLPH)
Révision par Julie-Anne Perrault (Kéroul)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



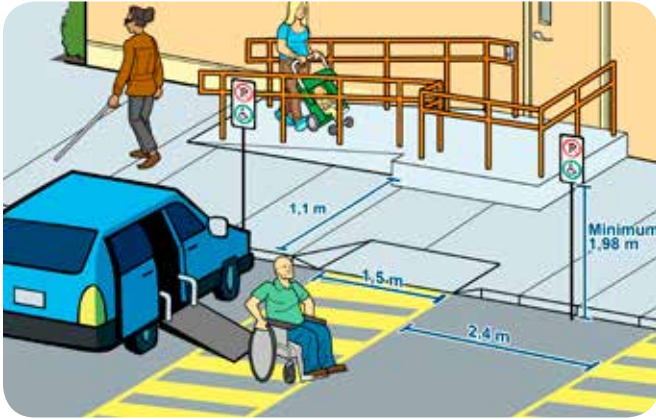
/ **accessibilité, c'est la possibilité pour tous d'accéder à un lieu physique, à des services ou des informations. Il est nécessaire d'éliminer de nombreux éléments qui semblent anodins pour plusieurs, mais qui représentent des obstacles pour d'autres. Le résultat de cette démarche est un parcours sans obstacles.**

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. Elles sont inspirées des [normes de conception sans obstacles](#) (section 3.8 du Code de construction) ainsi que 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.

Voici un aperçu des éléments essentiels pour un parcours sans obstacles.

ÉLÉMENTS ESSENTIELS

STATIONNEMENT



Un espace réservé aux personnes handicapées est nécessaire. Dans l'optique de recevoir également des personnes handicapées sans véhicule, il est préférable de prévoir un débarcadère.

- Espace réservé bien identifié
- Espace sans pente, suffisamment large pour sortir aisément du véhicule
- Revêtement dur et résistant
- Bateau de trottoir pour passer du stationnement au trottoir

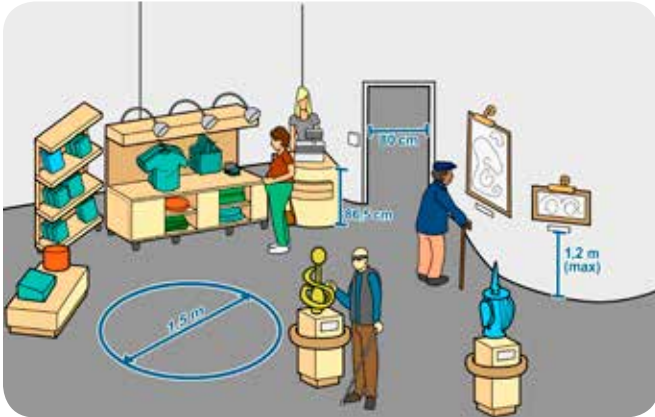
ACCÈS ET ENTRÉES

L'entrée doit se faire de manière autonome.

- Entrée de plain-pied ou avec une rampe à pente douce (pas de marche!)
- Porte large
- Poignée à levier ou à anse
- Bouton-poussoir pour une ouverture automatique

ÉLÉMENTS ESSENTIELS

CIRCULATION DANS L'ÉTABLISSEMENT



Un [espace](#) suffisant pour circuler mettra tout le monde à l'aise.

- Espace assez large pour être sécuritaire pour tous
- Espace de manœuvre permettant à une personne en fauteuil roulant de faire un tour sur elle-même
- Ascenseur pour l'accès aux étages supérieurs

LE COMPTOIR D'ACCUEIL OU DE CAISSE

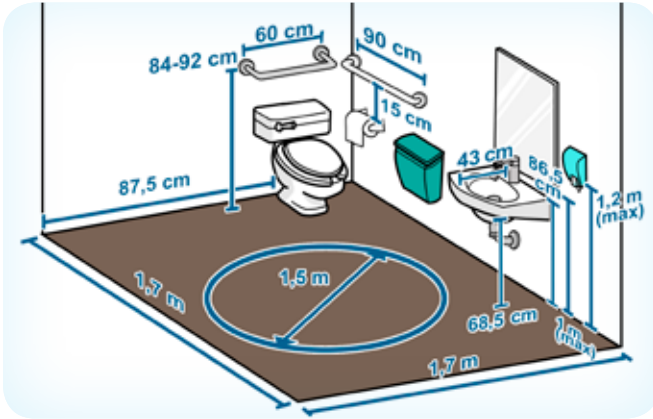


Le service à la clientèle sera facilité par un accès facile au [comptoir d'accueil](#).

- Comptoir abaissé
- Dégagement sous le comptoir
- Appareil sans fil pour le paiement

ÉLÉMENTS ESSENTIELS

LA SALLE DE TOILETTES



Si des toilettes chimiques sont installées sur un site, il faut s'assurer que certaines soient accessibles. Au Québec, les compagnies [Toilette Québec](#), [Toilette Royal](#) et [Sanivac](#) offrent des modèles convenables. Pour une installation permanente dans un environnement urbain ou naturel, [Urban Blu](#) offre des toilettes automatiques et auto-nettoyantes accessibles.

Autant les salles de toilette à [cabinet unique](#) que celles à [cabinets multiples](#) peuvent être accessibles. Les [vestiaires](#) méritent eux aussi un traitement semblable.

- Porte s'ouvrant vers l'extérieur de la toilette
- Poignée à levier ou à anse
- Au moins deux barres d'appui positionnées stratégiquement
- Espace de transfert
- Dégagement sous l'évier et le miroir suffisamment bas
- Poignée supplémentaire à l'intérieur de la porte de la cabine permettant de la fermer plus aisément



Source : [Sanivac](#)



Source : [Toilette Royal](#)

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

- 📄 La signalétique
- 📄 Formation et accompagnement
- 📄 Communication et promotion

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



Plan d'un site en bas-relief et en braille. Castell Bellver, Mallorca, Espagne. Photo : Julie-Anne Perrault

Le participant doit être en mesure de se repérer facilement sur les lieux. La [signalisation et l'affichage](#) sont essentiels afin que les personnes handicapées captent les informations qui leur sont dédiées. Ces mesures jouent également un rôle dans la [circulation](#) efficace des usagers. Les éléments phares du parcours sans obstacles, soit le stationnement, l'entrée et la salle de toilettes, doivent être identifiés clairement.

Quelques idées de base :

- Signalisation claire, précise et uniforme
- Utilisation de couleurs contrastantes et d'une police d'écriture sans empattement (exemples : Arial et Verdana)
- Utilisation de pictogrammes, d'images et de photos
- Éviter les textes en MAJUSCULES, le soulignement et l'*italique*

Pour le plein air, certaines recommandations s'ajoutent.

Afin de promouvoir une activité de plein air accessible, une signalétique est suggérée à plusieurs endroits stratégiques, comme à proximité du site où elle se déroule. Cette information peut également se trouver au bureau d'accueil et d'information touristique d'une ville ou d'une région, ainsi que dans les ressources électroniques de l'organisation en charge de l'activité. La section communication et promotion va beaucoup plus en détails sur ce sujet.

LES PANNEAUX D'INFORMATION EN PLEIN AIR

À l'entrée de chaque sentier, peu importe son niveau d'accessibilité, de nombreuses informations doivent être affichées afin de permettre aux visiteurs de déterminer par eux-mêmes s'ils sont en mesure de poursuivre leur chemin.

Une information adéquate doit être :

- Visible
- Lisible
- Compréhensible

Un panneau d'information doit avoir une surface mate et une hauteur maximale de 1,2 m (3,2 pi). Il devra être éloigné de 45 à 60 cm (18 à 24 po) du sentier. L'objectif est que tout soit lisible autant en position debout qu'assise. L'information doit y être indiquée à l'aide une police sans empattement d'au

moins 24 points ([Park Accessibility Evaluation Manual](#), Parks Victoria, 2011). Le contraste minimal entre la couleur de l'écriture et le fond est de 70 %. L'idéal est aussi de garder un vocabulaire simple et sans ambiguïté pour que les personnes ayant une déficience cognitive puissent en profiter.

Distance d'observation (mètres)	Taille des lettres (millimètres)	Dimension du logo ou du pictogramme (millimètres)
1	30	50
5	150	250

L'information à inscrire est la suivante : la pente du sentier (habituels et maximum), la largeur du sentier, le dévers (soit l'inclinaison permettant l'écoulement de la pluie), les caractéristiques de la surface du sentier, la distance des points d'intérêt, l'emplacement des toilettes accessibles et les changements d'altitude au long du sentier.

LES PANNEAUX D'INFORMATION EN PLEIN AIR



Plan d'un sentier à vol d'oiseau et de côté combinés sur le même graphique
Source : [CRD Regional Parks](#)

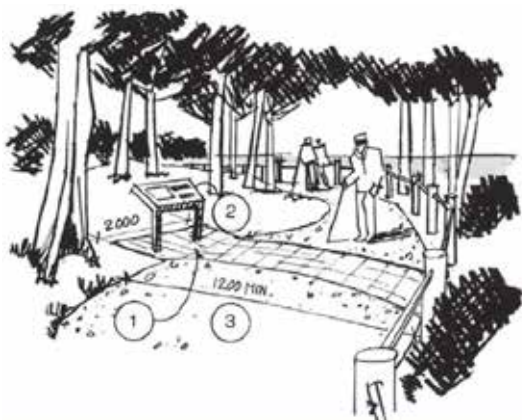
Les recommandations au niveau de la signalétique d'une plage sont un peu différentes. Un panneau d'information est à prévoir à l'entrée du site ou de l'accès à la plage. Les périodes de baignade et de surveillance, le plan général du site, les équipements disponibles, un numéro d'appel d'urgence ainsi que la réglementation en vigueur devront y figurer.

L'utilisation d'une carte tout en relief est aussi appréciée, puisqu'elle permet de saisir rapidement les caractéristiques du sentier. Les pictogrammes facilitent quant à eux l'orientation tout en éliminant les barrières linguistiques et en étant facilement compréhensibles par un maximum d'utilisateurs. Pour être efficace, ils doivent être utilisés de manière répétitive et constante ([Guide des bonnes pratiques pour l'accessibilité aux espaces extérieurs](#) de la Commission de la capitale nationale, 2010). Finalement, l'ajout de photos est une bonne idée pour illustrer certains propos.

Afin de rejoindre la clientèle ayant une déficience visuelle, il est préférable d'ajouter les informations en braille. Étant donné que seulement 12 % des personnes ayant une incapacité visuelle peuvent lire le braille, la diffusion de l'information doit aussi se faire par d'autres moyens tels que les gros caractères et le lettrage en relief. Une nouvelle pratique consiste à ajouter un dispositif sonore s'activant grâce à un bouton. Ces formats alternatifs peuvent être disponibles au bureau d'accueil.

LES PARCOURS D'INTERPRÉTATION

Les parcours d'interprétation doivent être accessibles pour tous les visiteurs. La signalisation, les panneaux d'interprétation, les graphiques tactiles et les guides doivent tous faire partie d'un système d'interprétation inclusif. Il est notamment important que les zones d'interprétation facilitent l'orientation et la compréhension du milieu environnant. Il est notamment recommandé de positionner les panneaux d'interprétation à l'extérieur des bordures habituelles du sentier.



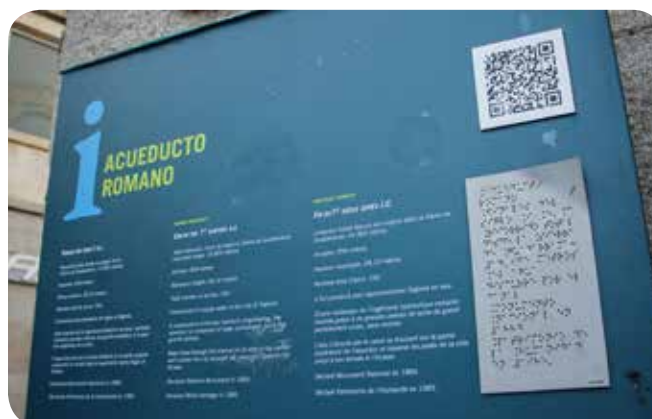
Source : [Guide des bonnes pratiques pour l'accessibilité aux espaces extérieurs](#) de la Commission de la capitale nationale, 2010

Combiner des dispositifs d'interprétation et de signalisation avec des câbles-guides et des mains courantes permet d'effectuer des visites autonomes. De plus, ces mesures dirigent les visiteurs vers des éléments en particulier ou des stations d'interprétation ([Guide des bonnes pratiques pour l'accessibilité aux espaces extérieurs](#) de la Commission de la capitale nationale, 2010).



Information simple en français, en braille et en relief
Source : [Parcs nationaux de France](#)

Les petits panneaux d'interprétation doivent être accessibles au même titre que les panneaux à l'entrée des sentiers. Une police de 18 points sans empattement peut suffire. Ces panneaux doivent être positionnés de façon à être faciles à voir en position assise ou debout. La faune, la flore, la composition minéralogique de la région sont de bonnes informations à ajouter en relief. Des formes de feuilles, de pierres ou d'insectes, par exemple, sont toujours appréciées.



Aqueduc romain, Segovia, Espagne
Information en espagnol, anglais, français et braille espagnol.
Photo : Julie-Anne Perrault

LES PARCOURS D'INTERPRÉTATION

En plus d'offrir un parcours d'interprétation accessible, il est bon de proposer quelques outils pédagogiques alternatifs. La mise sur pied d'activités et d'animations adaptées encadrées par des guides formés à l'accueil de personnes handicapées est préférable.






Un audioguide conçu spécifiquement pour les personnes ayant une déficience visuelle est une bonne pratique, notamment pour la description du paysage. Un guide visuel simplifié préparant le visiteur à l'expérience peut également faire toute la différence

auprès de certaines personnes, notamment celles ayant un trouble du spectre de l'autisme). Dans tous les cas, il faut penser à l'expérience des différents types de clientèles et vérifier ce qui les rejoindra davantage.

Pour faire valider sa signalétique, il est toujours recommandé de la faire tester par des personnes handicapées. Elles seront les mieux placées pour suggérer des améliorations.

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  Sentiers, parcs et mobilier urbain
-  L'aménagement et le matériel pour les activités nautiques
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- + [Guide des bonnes pratiques pour l'accessibilité aux espaces extérieurs](#) de la Commission de la capitale nationale, 2010
- + [Park Accessibility Evaluation Manual](#) (Parks Victoria, 2011)
- + [Pour une signalétique accessible à tous](#) (Saint-Étienne Métropole, Ville de Saint-Étienne et l'Établissement public d'aménagement de Saint-Étienne, 2014)
- + [Guide pratique de la signalétique et des pictogrammes](#) (Union nationale des associations de parents, de personnes handicapées mentales et de leurs amis, 2012)
- + [Accessible Signage Guidelines](#) (Braille Literacy Canada, 2016)
- + [AccessAbility – A Practical Handbook on Accessible Graphic Design](#) (The Association of Registered Graphic Designers of Ontario (RGD Ontario), 2010)
- + [Clear Print Accessibility Guidelines](#) (CNIB)
- + [Access for all : inclusive communications](#) (English Federation of Disability Sport, 2014)
- + [Accessibilité universelle des outils de communication](#) (AlterGo, 2016)
- + [Mémento pour la mise en accessibilité des plages](#) (Pavillon bleu, 2015)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



SENTIERS, PARCS ET MOBILIER EXTÉRIEUR

Source : Fiche technique de Kéroul

Les parcs urbains, régionaux et provinciaux sont des milieux de vie : il est donc essentiel que toute personne, peu importe ses capacités, y ait accès. Cela permet à tous de prendre part à la vie active. On peut simplement s'y promener, mais aussi y pratiquer de multiples activités, comme la course, le vélo et la randonnée.

Comment aménager les parcs de façon accessible tout en conservant les caractéristiques naturelles uniques de sentiers variés? Les petits sentiers étroits et accidentés font en effet partie du charme d'un parc et il est important de les préserver pour offrir aux visiteurs une expérience différente de celle vécue en milieu urbain. Cependant, il est primordial d'offrir à tous les usagers une utilisation comparable des différentes aires du parc. La planification du site doit prévoir un accès à tous aux points d'intérêt particulier par un réseau de sentiers accessibles, même si tous les sentiers ne le sont pas.

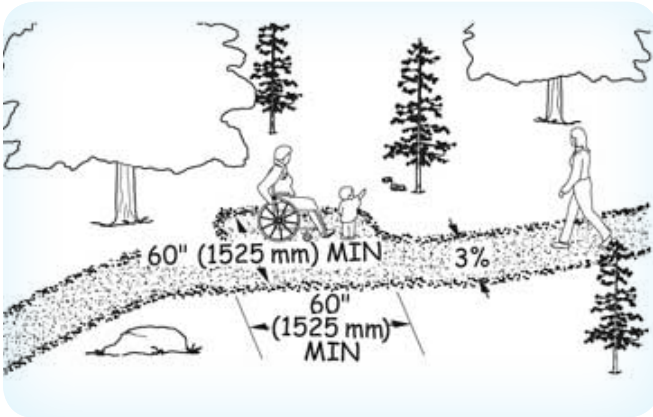
Un parc accessible est composé d'un réseau de sentiers variés. La longueur, la pente, le revêtement et le degré de difficulté doivent donc varier afin de couvrir un large éventail de besoins. En classifiant et en identifiant le degré de difficulté des divers sentiers, les personnes ayant une limitation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

La première partie de cette fiche traitera de l'aménagement des zones naturelles extérieures. La deuxième présentera des informations sur le mobilier extérieur. Le parc doit être considéré comme un tout, comme un réseau. En effet, des sentiers accessibles doivent relier chacune des aires de service sur parc (stationnement, points d'intérêt, aire de pique-nique, bâtiment d'accueil, etc.). Il faut aussi que ses activités, ses services de base et ses bâtiments soient accessibles. Les normes les concernant sont détaillées dans d'autres sections du présent document. Il est aussi suggéré de consulter la section sur la signalétique afin d'offrir une bonne expérience aux visiteurs.

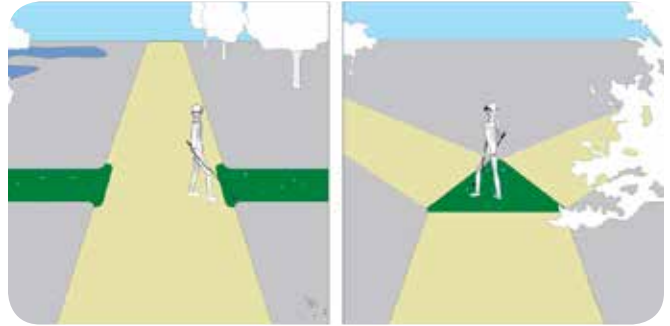
AMÉNAGEMENT

LA LARGEUR DU SENTIER

La largeur doit idéalement être de plus de 1,1 m (3,6 pi), avec des zones de croisement d'au moins 1,5 m (4,9 pi) de large aménagées minimalement tous les 30 m (98 pi).



Source : United States Forest Services



Source : Berlin Design for All

Pour une dénivellation de moins de 60 cm (24 po), il faut installer une bordure surélevée. S'il y a un risque de chute ou que le sentier est en pente, il est recommandé d'ajouter une main courante à une hauteur de 920 mm (36 po). Aux endroits où la dénivellation par rapport au sentier est supérieure à 610 mm (24 po), un garde-corps d'une hauteur de 1 070 mm (42 po) est nécessaire : il limitera les risques d'accidents, autant pour les personnes ayant une déficience visuelle que celles à mobilité réduite. Une main courante demande d'ailleurs moins d'efforts aux personnes ayant une déficience visuelle, puisqu'elles peuvent suivre le parcours sans craindre d'obstacles. De plus, c'est structurant pour tous les visiteurs : ceux-ci sont ainsi moins portés à sortir des balises, ce qui est préférable pour la conservation de l'environnement!

LA DÉLIMITATION DU SENTIER

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 une déficience visuelle puissent en détecter les limites. Le revêtement des parcours doit être différent de celui des surfaces adjacentes. Aux intersections, il faut s'assurer d'ajouter des surfaces repères de 915 mm (36 po) de longueur. Ces surfaces repères sont composées d'un revêtement de sol de texture et couleur différentes ([Design for All in Public Outdoor Space](#), Ville de Berlin, 2011).



Source : American Trails

AMÉNAGEMENT

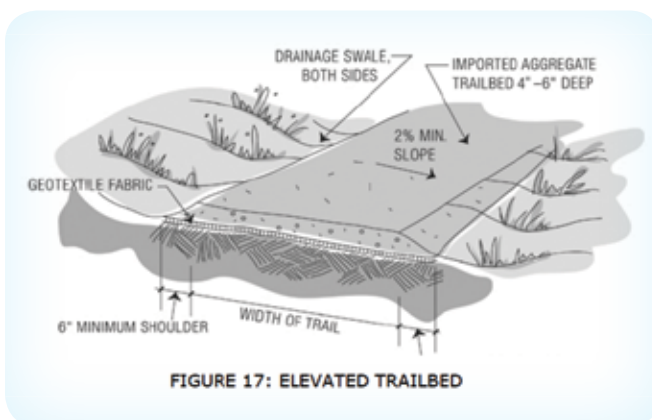
LES PENTES

La pente d'un sentier est idéalement d'un maximum de 6 %. Des pentes supérieures sont acceptables pour de petits segments de sentier si elles s'appliquent aux distances indiquées dans le tableau ([Guide d'accessibilité pour les pourvoiries, partie 1](#), Kéroul, 2014).

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

Pour relier les segments, il faudra alors aménager des paliers d'au moins 180 cm (6 pi) par 180 cm (6 pi). Les visiteurs pourront ainsi récupérer leurs forces au besoin.

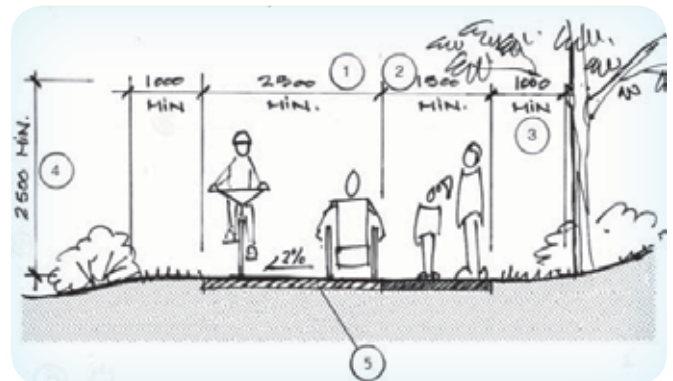
Une pente transversale (ou dévers) de 2 % est une inclinaison habituellement nécessaire pour le drainage de l'eau.



Source : Malibu Parks

LA HAUTEUR LIBRE

La hauteur libre, soit la hauteur libre d'obstacles perpendiculairement au sentier, est d'un minimum de 2,5 m (8,2 pi), sauf pour les sentiers utilisés exclusivement pour des activités hivernales, où elle doit idéalement être de 3,5 m (11,5 pi). Si des éléments en hauteur empiètent sur la largeur du sentier, ils ne doivent pas faire saillie de plus de 10 cm (4 po). S'ils font saillie de plus de 10 cm (4 po), la partie la plus basse de l'obstacle doit être à 30,5 cm (12 po) au sol afin d'être détectable avec une canne blanche.



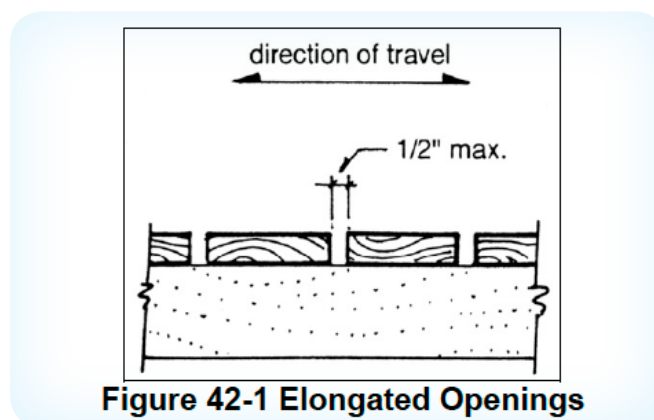
Source : [Guide des bonnes pratiques pour l'accessibilité aux espaces extérieurs](#) de la Commission de la capitale nationale, 2010

AMÉNAGEMENT

LA SURFACE

Il y a quelques éléments à considérer par rapport à la surface. D'abord, elle doit être ferme, stable et antidérapante, afin qu'elle soit sécuritaire et que l'utilisateur ne dépense pas toute son énergie à se mouvoir plutôt qu'à apprécier l'environnement. Ensuite, il est préférable de prendre en compte l'esthétisme et l'écologisme. Certaines solutions répondent à tous ces critères.

La surface doit également être absente de racines, grosses pierres, souches ou autres obstacles. Si le sol est fait de planches, celles-ci doivent être perpendiculaires au sens de la marche et espacées au maximum de 0,95 cm (0,375 po) afin d'éviter que des roues s'y coincent.



Source : California State Parks

Pour un aménagement temporaire, comme dans le cas d'un festival ayant lieu dans une section de parc sans surface de circulation ferme et stable, il est possible d'ajouter un tapis de sol, comme ceux utilisés sur les plages.

AMÉNAGEMENT

MATÉRIAUX DE SURFACE CONSEILLÉS

MATÉRIAU	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS	POSE ET ENTRETIEN
Terre battue compactée	Très naturel, plaisant pour tous les utilisateurs.	Granuleux lorsque mouillé, peut mal résister à l'hiver québécois. Acceptable lorsque ce n'est pas mouillé.	Attention aux crevasses et aux dénivellations qui risquent de rendre le sentier inaccessible.
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.	Sensible aux conditions environnementales. Glissant et brillant s'il pleut.	La pose doit être faite en évitant que les planches s'espacent au fil du temps. Traiter la surface pour éviter qu'elle pourrisse. Sa tendance à déteindre peut requérir de la vernir et/ou de la teindre régulièrement
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.
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. Surface régulière.	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.

Adaptation du tableau du [Guide d'accessibilité pour les pourvoies, partie 1](#) (Kéroul, 2014) et des informations de [Trail Surfaces : What do I Need to Know Now ?](#) (Access Today, 2001)

Le choix du matériel devra être pensé 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 le même état au fil de temps afin qu'il conserve son accessibilité.



Source : Parks Victoria

AMÉNAGEMENT

LA LONGUEUR DU SENTIER

Les longs trajets peuvent être demandants pour les personnes à mobilité réduite. Il est conseillé de prévoir des sentiers de différentes longueurs afin que chacun puisse déterminer la distance qu'il préfère. Il est aussi envisageable de proposer un endroit en cours de route où faire demi-tour pour réduire le trajet. Cet endroit devra être bien indiqué à même le sentier, ainsi que sur la carte.

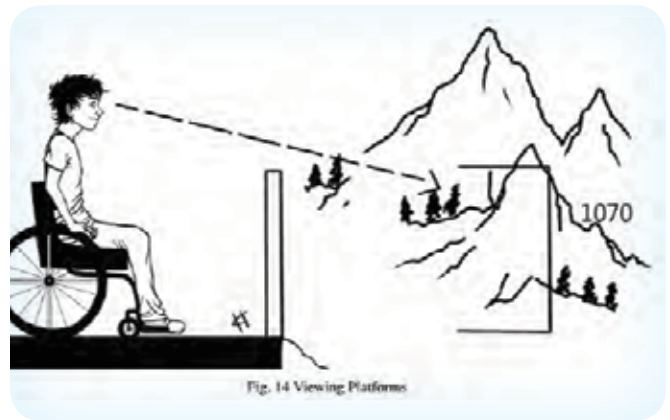
AIRE DE REPOS

Prévoir une aire de repos tous les 500 m (1 640 pi) est idéal pour les visiteurs. 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 2 %. Attention à l'autonomie des batteries des fauteuils motorisés : un accès à des prises électriques est nécessaire au moins tous les 10 km ([Guide d'accessibilité pour les pourvoiries, partie 1](#), Kéroul, 2014).

L'aire de repos doit être aménagée en retrait du sentier et comporter minimalement un banc et une aire de manœuvre de 1 800 mm de diamètre ainsi qu'un abri protégeant du soleil, de la pluie et de la neige ([Guide des bonnes pratiques pour l'accessibilité aux espaces extérieurs](#) de la Commission de la capitale nationale, 2010). Les normes à ce sujet sont détaillées plus loin.

POINTS D'OBSERVATION

Les points d'observations doivent être connectés à un sentier accessible. La hauteur de la balustrade devra être d'un maximum de 1,07 m (3,5 pi) afin de permettre à tous de pouvoir apprécier la vue, même à partir d'une position assise.



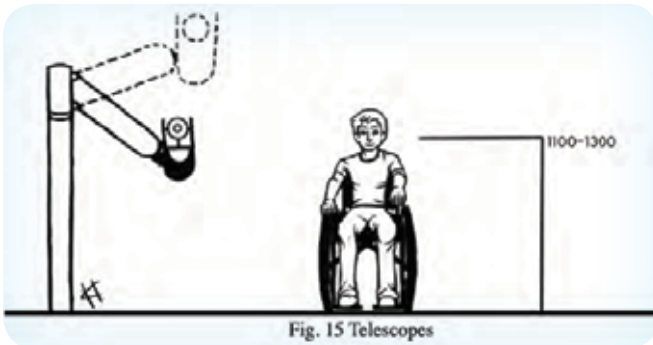
Source : Parks Victoria

Même si les points d'observation sont réalisés pour mettre en valeur les paysages, les sons peuvent aussi être intéressants. 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 ayant une déficience visuelle doivent aussi être prises en compte dans la conception des points d'observation, tant au niveau de l'aménagement que du matériel d'interprétation. Il est recommandé de prévoir un guide sonore descriptif du paysage.

Tout comme pour les aires de repos, un banc avec l'aire de manœuvre de 1 800 mm de diamètre ainsi qu'un abri protégeant du soleil, du vent et de la pluie sont à prévoir.

AMÉNAGEMENT

Si un télescope est disponible, en fournir au moins un qui soit utilisable à partir d'une position assise ([Park Accessibility Evaluation Manual](#), (Parks Victoria, 2011)). Il pourra également être utilisé par les enfants et les personnes de petite taille. Un télescope à hauteur ajustable est une bonne option.



Source : Parks Victoria

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 recommandé de concevoir un autre point d'observation dans une zone accessible. Même si la vue est moins impressionnante, cette option reste préférable à ne rien offrir.



Source : Parks Victoria

MOBILIER EXTÉRIEUR

Le mobilier extérieur va généralement de pair avec le plein air. Il permet de mieux profiter de l'espace extérieur. Il peut également avoir un impact sur la sécurité des passants, particulièrement ceux qui ont une déficience visuelle. Le mobilier devra donc toujours être situé hors des sentiers ou des corridors piétonniers. Il sera aussi préférablement d'une couleur contrastante par rapport à son environnement. Il est recommandé de prolonger les éléments jusqu'au sol pour qu'ils soient détectables à l'aide d'une canne blanche.

La dispersion du mobilier sur le site est importante afin que les usagers puissent choisir l'environnement préféré ([Accessibility Guidelines](#), California State Parks, 2015). Si le mobilier est situé dans un endroit humide ou qui risque d'être mouillé, le sol doit être fait de façon à ne pas accumuler d'eau et ne pas être glissant. Les pentes transversales (ou dévers) de 2 % sont acceptables. Il faut également prévoir un chemin accessible pour accéder aux zones où se trouve le mobilier. 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.

Pour qu'une aire de pique-nique soit accessible, elle doit être pourvue d'au moins une table à pique-nique accessible, de toilettes accessibles, d'une poubelle accessible sans base surélevée et d'un stationnement réservé. La proximité mutuelle de ces installations facilite leur utilisation par tous. Il est également intéressant de penser à installer des prises électriques permettant de recharger des aides à la mobilité motorisées!

LES TYPES DE MOBILIER

LES BANCS

Un banc accessible est d'abord un banc stable. Il est préférable de le fixer au sol. Un espace d'1,2 m par 0,76 m (3,9 pi par 2,5) 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 ([Accessibility Guidelines](#), California State Parks, 2015). Une aire de manœuvre de 1 800 mm de diamètre doit être prévue devant la place réservée à une personne en fauteuil roulant.

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. Au moins un accoudoir résistant est nécessaire – au milieu ou de chaque côté – afin de servir d'appui pour passer de position debout à assise. Les accoudoirs situés aux extrémités du banc sont préférablement amovibles afin de faciliter le transfert d'une personne en fauteuil roulant.



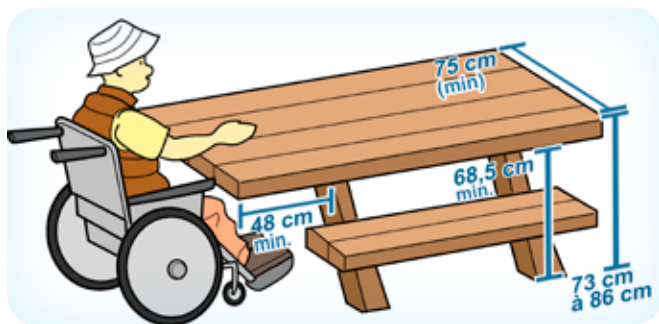
Source : Malibu Parks Public Access

MOBILIER EXTÉRIEUR

LES TABLES DE PIQUE-NIQUE

Les tables de pique-nique accessibles sont de plus en plus communes, et c'est bon signe! Elles entrent graduellement dans le mobilier régulier des parcs.

Le plateau d'une table de pique-nique accessible est à une hauteur maximale de 76 cm (30 po). En dessous, un dégagement doit être prévu selon les mesures minimales suivantes : 68,5 cm (27 po) de haut, 76 cm (30 po) de large et 48 cm (19 po) de profondeur. 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.



Source : Fiche technique de Kéroul

Une table de pique-nique doit avoir une surface lisse avec des arêtes arrondies pour éviter les échardes et égratignures. De plus, elle peut courber au fil du temps à cause de l'humidité et des changements de saisons. Il est donc suggéré de renforcer le dessous. Autrement, il est préférable de fixer la table au sol et de laisser un espace d'au moins 2 mètres (6,5 pi) entre chaque table. La surface libre recommandée autour de la table est minimalement de 1,1 mètre (3,6 pi) de siège à siège.

Le modèle rectangulaire en bois est le plus commun, mais ce n'est pas le seul modèle conseillé. En fait, l'idéal est de proposer différents modèles afin que les utilisateurs choisissent celui qu'ils préfèrent.



Source : Ville de Boisbriand

Les modèles plus petits en métal ou en plastique avec des bancs individuels sont très 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 (Guide des bonnes pratiques pour l'accessibilité aux espaces extérieurs, Commission de la capitale nationale, 2010).



MOBILIER EXTÉRIEUR



Source : Ville de Montréal



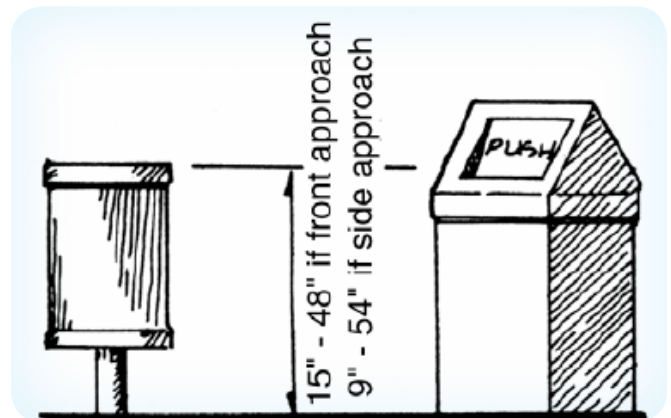
Source : National Center on Accessibility



Photo : Alexandra Gilbert

LES POUBELLES

Les poubelles sont préférablement fixes et d'une couleur facilement repérable. Elles doivent pouvoir être approchées via une surface libre en face de l'ouverture. Cette ouverture peut être latérale ou sur le dessus, en autant qu'elle soit accessible en position assise. Elle ne doit cependant pas être munie de ressort ([Accessibility Guidelines](#), California State Parks, 2015). 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'un 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.

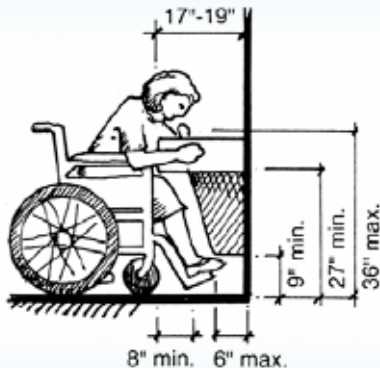


Source : California State Parks, Trash and Recycling Receptacles

MOBILIER EXTÉRIEUR

LES FONTAINES

La fontaine présentera un dégagement de minimum 69 cm (27 po) de haut, 76 cm (30 po) de largeur et 45 cm (17,7 po) de profondeur ([Accessibility Guidelines](#), California State Parks, 2015). L'idée est encore d'avoir un espace dégagé sous la fontaine afin qu'une personne en fauteuil roulant puisse l'utiliser convenablement. S'il y a plus d'une fontaine, il est conseillé de les placer à différents niveaux, afin que des personnes de plus petite taille puissent aussi en profiter. Afin qu'elle soit détectable à l'aide d'une canne blanche, la fontaine d'eau doit avoir une partie basse descendant à un maximum de 31 cm (12 po).



Source : California State Parks, Drinking Fountains

La surface au sol doit être de couleur contrastante. Les commandes – plaques poussoir ou leviers – doivent être situées sur les côtés et à l'avant de la fontaine. 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. La hauteur maximale du bec est de 91,5 cm (36 po) au-dessus du plancher. Son jet d'eau doit être parallèle à la devanture de la fontaine.

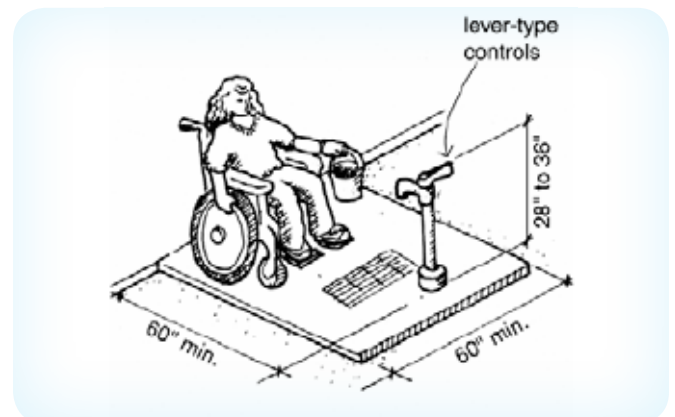
Il est préférable que les fontaines accolées au mur extérieur d'un bâtiment se situent dans une alcôve afin de ne pas nuire aux personnes ayant une déficience visuelle.



Source : Tessier Récréo-Parc, [Fontaine à boire triple](#) (points bonis pour désaltérer les animaux de service!)

LES ROBINETS D'EAU

Autour des robinets d'eau, il faut prévoir une surface d'1,5 m (4,9 pi) carré facilitant les manœuvres d'une personne circulant en fauteuil roulant. Le robinet doit être de type à levier facilement manipulable par un poing fermé. Il doit être situé entre 70 et 90 cm (28 et 35 po) de haut. Finalement, les espacements de la grille du drain doivent être de maximum 0,9 cm (0,35 po) de large et perpendiculaires au sens de la circulation.



Source : California State Parks

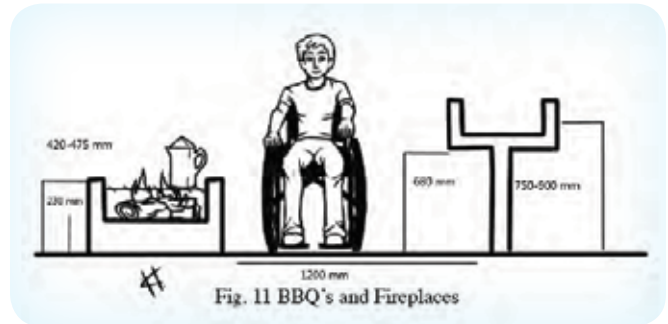
MOBILIER EXTÉRIEUR

LES FEUX DE CAMP ET LES 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 (9 po) afin de protéger les différents usagers et l'environnement des flammes.

Le feu de camp ou le barbecue devra être installé en retrait de la circulation principale pour être sécuritaire. Il doit également se situer sur une surface au sol présentant un contraste visuel et de texture par rapport à la surface adjacente, afin d'alerter les personnes ayant une déficience visuelle de sa présence. Ce contraste se fait au minimum à 60 cm (23,5 po) du barbecue.

L'anneau de protection sera entre 42 et 47,5 cm (16,5 et 18,7 po) de hauteur, et à 60 cm (23,5 po) de profondeur. La surface de cuisson du barbecue sera entre 40 et 80 cm (15,7 et de 31,5 po) hauteur ([Park Accessibility Evaluation Manual](#), Parks Victoria, 2011). L'ajout d'une surface adjacente plane à côté de la surface de cuisson peut être très pratique pour déposer des objets et éviter les allées et venues. Autour du barbecue, une surface libre d'au moins 1,20 m (3,9 pi) de large permettra de faciliter les manœuvres des personnes se déplaçant en fauteuil roulant.



Source : Parks Victoria, BBQ's and Fireplaces



Source : [Belson, Char-Wood Park Grill Universal Access](#)



Source : [Belson, Universal Access Camp Fire Ring](#)

FOURNISSEURS

STABILISATEURS ET REVÊTEMENTS

[Klingstone](#) (États-Unis)

Stabilisateur de sol

[Enviroseal](#) (États-Unis)

Stabilisateur de sol (M10 + 50)

[Stabilizer solutions](#) (États-Unis)

Stabilisateur de sol

[TechniSoil](#) (États-Unis)

Stabilisateur de sol (TechniSoil G5)

[Base-Seal International](#) (États-Unis)

Stabilisateur de sol (Top-Shield TS-100)

MOBILIER EXTÉRIEUR

[Atmosphare](#) (Québec)

Spécialiste de l'aménagement d'espaces publics ludiques, attrayants et fonctionnels.

[Belson](#) (USA)

Fournisseur de mobilier urbain. Excellente sélection de produits accessibles (tables de pique-nique et barbecues).

[Équiparc](#) (Québec)

Concepteur de mobilier urbain esthétique et durable.

[Fonderie Laroche](#) (Québec)

Entreprise spécialisée dans le coulage de pièces en fonte grise et fonte ductile, ainsi que dans la fabrication de modèles à des fins de moulage.

[Go-Élan](#) (Québec)

Concepteur de mobilier urbain et aires de jeux.

[Jambette](#) (Québec)

Manufacturier d'aires de jeux et de mobilier urbain.

[Jansen Industrie](#) (Québec)

Mobilier urbain en béton.

[Mobi](#) (Québec)

Mobilier urbain écoresponsable, durable et esthétique.

[Profab 2000](#) (Québec)

Fabricant de mobilier urbain.

[Tessier Récréo-Parc](#) (Québec)

Concepteur d'aires de jeux et de parcs urbains. L'entreprise est engagée envers l'accessibilité.

[Urbana](#) (Québec)

Le banc Armony se convertit en table grâce à un ingénieux mécanisme. L'accès est facile pour une personne en fauteuil roulant du côté où il y n'y a pas de siège.

Ville de Boisbriand (Québec)

Tables de pique-nique conçues par la Ville de Boisbriand. Contacter Marie Diane Bessette, contremaitre aux parcs 450 432-1954, poste 238 mdbessette@ville.boisbriand.qc.ca.

Ville de Montréal (Québec)

Tables de pique-nique conçues par la Ville de Montréal. Contacter Josée Mondou 514 872-0976 jmondou@ville.montreal.qc.ca.

PRATIQUES INSPIRANTES

PARC FORILLON

📍 QUÉBEC



Source : Google Maps

Le [parc Forillon](#), situé sur la péninsule donnant sur le fleuve Saint-Laurent, est un bon exemple de parc adapté aux visiteurs ayant différents types de limitations. La majeure partie de ses bâtiments de service et centres d'accueil est accessible, mais ce sont les mesures prises par le parc qui le différencie surtout.

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. Une croisière aux baleines accessible est disponible à même le site.

Le sentier d'interprétation Prélude-à-Forillon a été conçu pour être universellement accessible. Malheureusement, une tempête a abîmé la surface du sentier. Tout sera réaménagé prochainement, en même temps que le centre d'interprétation. Les personnes ayant une déficience visuelle peuvent profiter de ce sentier grâce au cordon installé tout le long du parcours leur permettant d'apprécier davantage l'environnement, puisqu'elles n'ont pas à se questionner sur la présence d'obstacles. De plus, les panneaux d'interprétation présentent une version en braille du texte.

Le camping est accessible à des personnes à mobilité réduite. De nombreux bâtiments de services sont présentement accessibles, et il est prévu de rendre prochainement tous les bâtiments accessibles. Le parc possède également une tente prêt-à-camper accessible, nommée oTENTik.

📍 Une [carte](#) illustre l'emplacement des services accessibles actuels.

▶ Reportage de Vues et Voix sur l'accessibilité du parc Forillon : [Des activités pour tous au Parc Forillon](#) (2017)

PRATIQUES INSPIRANTES

PARC D'OKA

 QUÉBEC



Le [parc d'Oka](#) est particulièrement proactif en termes d'accessibilité. 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. Une promenade aménagée le long de la plage permet à tous de profiter d'un point de vue saisissant sur le lac des Deux-Montagnes et en plus, d'accéder facilement au plan d'eau.

Deux types d'**équipement** sont disponibles au chalet centre de services : l'hippocampe et le Ski-Vel. L'hippocampe donne accès

à la plage et aux sentiers de randonnée pédestre. L'hiver, l'ajout d'un ski sous la roue avant permet l'accessibilité aux sentiers de randonnée pédestre hivernaux. Le Ski-Vel est quant à lui un dispositif sur lequel il est possible d'installer un fauteuil roulant afin d'avoir accès aux sentiers de randonnée pédestre hivernaux.

Des bâtiments sanitaires ont été aménagés pour permettre l'accès universel. Le centre de services Le Littoral, la salle communautaire, la terrasse et le Magasin général comptent parmi les autres bâtiments en mesure d'accueillir tous les types d'utilisateurs.

Côté camping, le parc national d'Oka offre deux tentes Huttoxia et deux chalets Compacts adaptés pour les personnes à mobilité réduite. Il est aussi possible d'obtenir gratuitement une rampe d'accès amovible pour les tentes et chalets n'étant pas conçus spécifiquement ces personnes,

PRATIQUES INSPIRANTES

MARAI DE LA RIVIÈRE AUX CERISES

 QUÉBEC



Source : Association du Marais-de-la-Rivière-aux-Cerises

L'aménagement du Marais de la Rivières 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, il s'agit du seul site au Québec rendant disponibles

des prises électriques pour la recharge des aides à la mobilité motorisée! 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. Question entretien, l'administration s'assure de vérifier chaque printemps si des obstacles ne sont pas apparus dans les sentiers au cours de l'hiver. Finalement, l'aire de pique-nique est également accessible, tout comme les toilettes du centre d'interprétation.

 [Reportage d'AMI-télé \(2016\)](#)

PRATIQUES INSPIRANTES

PARKS VICTORIA



Les [parcs Victoria](#), en Australie, sont un modèle d'inclusion. Ils s'assurent 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 comprendre d'abord les besoins des visiteurs en terme d'accessibilité pour ensuite pouvoir y répondre. Parmi tous leurs programmes, deux se démarquent particulièrement : un pour les personnes ayant une déficience visuelle, et un pour les jeunes ayant un trouble du spectre de l'autisme.

WALK IN THE PARK PROGRAM

(Programme Promenade dans le parc)

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 bénévoles formés pour répondre à leurs besoins. Les guides orientent donc les marcheurs en leur décrivant l'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.

AUTISM FRIENDLY VISITS

(Visites adaptées pour les personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme)

Avec l'aide de l'organisme AMAZE, Victoria Parks a créé des outils favorisant l'intégration des enfants ayant un trouble du 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 guides préparatoires 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, ils décrivent les différentes étapes de la visite, tout comme les activités disponibles. Une autre version de ces documents inclut des signes clefs issus du Key Word Sign Australia, un système de signes simples permettant de faciliter la communication grâce à des mouvements.

PRATIQUES INSPIRANTES

CRD REGIONAL PARKS USER-FRIENDLY TRAILS

(Les sentiers pour tous des CRD Regional Parks)

📍 COLOMBIE-BRITANNIQUE

Les [CRD Regional Parks](#) excellent au niveau du partage de l'information sur l'accessibilité de leurs sentiers. Leur brochure est le parfait exemple d'une mise en page favorisant la compréhension rapide du niveau d'accessibilité de leurs attraits. On y trouve des photos et 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 finalement, les services touristiques complémentaires, tel que l'hébergement, la restauration, les activités sportives, agroalimentaires et touristiques à proximité. Toutes les fiches sont faites sur le même modèle, ce qui en facilite la compréhension. Les CRD Regional Parks sont donc un exemple à suivre en terme de présentation de l'information.

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 tous les types de personnes handicapées, rendant ainsi ces dernières plus autonomes dans l'organisation de leur venue. Le format change d'un parc à l'autre, mais le contenu est au moins toujours substantiel. Les animaux de service sont acceptés dans tous les parcs, sans exception.

La carte Access Pass permet aux citoyens américains ayant une incapacité d'avoir accès gratuitement aux sites. De plus, elle offre un rabais de 50 % sur certains services, tel que le camping, quelques activités nautiques et des services d'interprétation spécialisés.

PRATIQUES INSPIRANTES

GLACIER PARK



Source : National Park Service

Le [Glacier National Park](#) est un parc du Montana, près de la frontière canadienne, dont plusieurs sections sont accessibles à tous. Il y a un service de navette accessible, disponible de juillet à septembre, qui facilite le déplacement sur le site, entre les deux chalets d'accueil. Le but de la démarche est de limiter le trafic à l'intérieur du parc. Environ la moitié des activités organisées par les gardes forestiers sont aussi disponibles aux personnes à mobilité réduite, tel que l'indique le symbole international du fauteuil roulant dans la brochure. Le parc s'est associé à [The Disabled Traveler's Companion](#), une plateforme où l'on trouve de nombreuses photos illustrant l'accessibilité des différentes sections du parc. Cet outil simple, visuel et efficace permet de comprendre en un coup d'œil si le niveau d'accessibilité est suffisant pour soi.

SEQUOIA & KINGS CANYON NATIONAL PARKS



Source : Sequoia Shuttle

Les mythiques parcs californiens [Sequoia & Kings Canyon National Parks](#) sont en partie accessibles! Les infrastructures sont toutes adaptées aux besoins des personnes ayant une limitation fonctionnelle, tout comme le sont plusieurs sentiers. Deux sentiers sont exemplaires (General Sherman Tree Trail et Big Trees Trail), bien que d'autres puissent convenir selon le niveau de capacité des visiteurs. Les terrains de camping comportent tous au moins un site accessible. Aux chalets d'accueil, il est possible d'emprunter une version en braille du guide du parc.

À l'intérieur du parc, il y a une [navette gratuite](#) qui limite l'utilisation de la voiture. Il y a aussi un autre type de navette qui relie quant à lui le parc avec Visalia, une cité tout près. Ce service est toutefois payant.

PRATIQUES INSPIRANTES

SENTIER DES TREIZE PONTS

📍 FRANCE



Photo : Alexandra Gilbert

Le [sentier des Treize Ponts](#) est aménagé au cœur de la Forêt domaniale de Meudon, en France, par l'Office national des forêts. Ce sentier de 2 km est accessible aux utilisateurs présentant des limitations motrices, visuelles, auditives et cognitives. On y retrouve différents aménagements l'élevant au titre de pratiques inspirantes : un fil d'Ariane, différents types de mobilier accessible, des panneaux d'interprétation et de signalisation de même que des modules de jeux ou de connaissance, pour petits et grands. Il est à noter que les panneaux devraient toutefois être mats pour assurer une meilleure lisibilité. Somme toute, une attention particulière a été portée afin que les visiteurs vivent une expérience inclusive complète.

PROMENADE CONFORT

📍 FRANCE



L'Agence Touristique Départementale Savoie Mont Blanc a développé une approche pour tous les publics, le [confort d'usage](#). Par la proposition de solutions techniques contenues dans un guide, ils veulent apporter des solutions aux situations inconfortables. En ce sens, ils ont élaboré les [promenades confort](#), à savoir une offre de différents sentiers qui répondent à des normes de qualité de confort d'usage. Ces normes portent sur la largeur du sentier, le revêtement ou le mobilier. Dès lors, lorsqu'un gestionnaire souhaite développer un sentier répondant à ces normes, il se voit remettre un cahier de charge détaillé, en plus d'être soutenu par un porteur de dossier à l'Agence Touristique Départementale. Il peut aussi compter sur un réseau de gestionnaires de sentiers semblables afin d'échanger sur les défis et les outils. À ce jour, 32 pistes de randonnée sont identifiées [promenade confort](#).

POSSIBILITÉS DE PRATIQUE AU QUÉBEC

- 📍 Marais de la Rivière aux Cerises
- 📍 Parc d'Oka
- 📍 Parc du Mont-Orford
- 📍 Parc des Iles-de-Boucherville
- 📍 Parc du Mont-Saint-Bruno
- 📍 Parc des Iles-de-Saint-Timothée
- 📍 Parc du Mont-Tremblant
- 📍 Parc de Frontenac
- 📍 Parc Forillon

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin
d'offrir une expérience inclusive :

- 📄 Le parcours sans obstacles
- 📄 La signalétique
- 📄 La randonnée
- 📄 Le cyclisme
- 📄 Formation et accompagnement
- 📄 Communication et promotion

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

SENTIERS

- + [Guide d'accessibilité pour les pourvoies, partie 1](#), Kéroul, 2014
- + [Trail Surfaces : What do I Need to Know Now ?](#) Access Today, 2001
- + [Guide des circuits pédestres accessibles aux personnes en situation de handicap](#), Mercantour et Alpi Marittime, 2010
- + [Park Accessibility Evaluation Manual](#), Parks Victoria, 2011
- + [Design for All in Public Outdoor Space](#), Ville de Berlin, 2011
- + [Guide des bonnes pratiques pour l'accessibilité aux espaces extérieurs](#), Commission de la capitale nationale, 2010
- + [Accessibility Guidelines](#), California State Parks, 2015
- + [Building for Everyone: A Universal Design Approach](#) par Center for Excellence in Universal Design
- + [Park and Trail Accessibility Guidelines](#), Malibu Parks, 2006
- + [Guider en courant](#), Association sportive des aveugles du Québec, 2013
- + [Répertoire des trouvailles en approvisionnement accessible](#), Municipalités accessibles, 2011
- + [Accessibility Guidebook for Outdoor Recreation and Trails](#), United States Forest Services
- + [Boardwalks for accessible trails and nature walks](#), American Trails
- + [Le guide du confort d'usage, une approche qualité tout public](#), Agence Touristique Départementale Savoie Mont Blanc, 2015

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

MOBILIER EXTÉRIEUR

- + [Catalogue des mobiliers bois](#), Office national des forêts de France, 2017
- + [Guide d'accessibilité pour les pourvoiries, partie 1](#), Kéroul, 2014
- + [Trail Surfaces : What do I Need to Know Now ?](#) Access Today, 2001
- + [Guide des circuits pédestres accessibles aux personnes en situation de handicap](#) (Mercantour et Alpi Marittime, 2010)
- + [Park Accessibility Evaluation Manual](#) de Parks Victoria (2011)
- + [Design for All in Public Outdoor Space](#) de la Ville de Berlin (2011)
- + [Guide des bonnes pratiques pour l'accessibilité aux espaces extérieurs](#) de la Commission de la capitale nationale (2010)
- + [Accessibility Guidelines](#) de California State Parks (2015)
- + [Building for Everyone: A Universal Design Approach](#) par Center for Excellence in Universal Design
- + [Park and Trail Accessibility Guidelines](#) de Malibu Parks (2006)
- + [Vers un parcours sans obstacles](#) de l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ, 2017)
- + Exemples de nombreux modèles de tables de pique-nique accessibles : [Pilot Rock](#)
- + Exemples de nombreux modèles de tables de pique-nique accessibles : [Park Tables](#)
- + Article au sujet des tables de pique-nique accessibles : [Accessible Picnic Tables - Requirements and Recommendations](#) (National Center on Accessibility, 2013)
- + Instructions pour construire une table de pique-nique accessible : [How to Build an ADA Picnic Table?](#) Organisme KaBOOM!

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ [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, avec vidéo)
- ☰ [Courir avec un aveugle](#) (Geneviève Lefebvre, Châtelaine, 2015)
- ☰ [La Randonnée pour tous! D'après les recherches d'Alexandra Gilbert](#) (Institut d'enseignement supérieur et de recherche Handicap et besoins éducatifs particuliers, 2017)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ Bon exemple de sentier accessible : [York Region Accessible Trail](#) (2013)
- ▶ Reportage sur un sentier : [Crotched Mountain Trails Accessible To Wheelchairs](#) (2011)

Série par WheelchairTraveling.com sur l'accessibilité des parcs nationaux américains (description et critique) :

- ▶ [Arches National Park: Accessible Trails & Sites](#) (2014)
- ▶ [Accessible Travel @ Bryce Canyon National Park in Utah](#) (2014)
- ▶ [Zion National Park Wheelchair Access](#) (2014)
- ▶ Reportage sur un sentier accessible : [Mass Audubon's All Persons Trails - Making Nature Accessible](#) (2016)
- ▶ Lancement du premier sentier accessible à San Diego : [First Wheelchair Accessible Hiking Trail Opens](#) (2016)
- ▶ Défis que représente un sentier pas complètement accessible (bons et mauvais côtés) : [Wheelchair Accessible Ice Lake Trail Yellowstone National Park](#) (2015)
- ▶ 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)
- ▶ Le programme Push To Open Nature de Alberta Parks : [Alberta Parks - Push To Open Nature \(1\)](#) et [Alberta Parks - Push To Open Nature \(2\)](#) (2012)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)
Révision par Anna Kwon (Société Logique)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



/ aménagement des sentiers est primordial pour faciliter l'accès au plein air. Une fois cette question réglée, on peut alors s'attarder aux 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'une Joëtte, d'un TrailRider, d'une Becasine ou d'un Dahü. En nature, on peut aussi opter pour la course à pied et l'observation d'oiseaux.

LA JOËLETTE

La Joëlette est un fauteuil tout terrain permettant la pratique de la randonnée ou de la course à toute personne handicapée. Grâce à cet équipement, des sorties en famille ou entre amis sont possibles en forêt, à la plage ou même en ville, peu importe la météo. Ces sorties apportent des bénéfices psychologiques et sociaux à tous les participants.



Source: [Joëlette and Co](#)

La conduite de la Joëlette est assez complexe. Elle nécessite minimalement trois accompagnateurs. La personne qui se situe à l'arrière de la Joëlette contrôle l'équilibre et les freins en descente, la personne à l'avant trace le parcours et tracte la Joëlette à la montée, tandis que la troisième personne aide à la traction grâce à une corde attachée au niveau des hanches. Selon les conditions de réalisation de la randonnée, un quatrième et un cinquième accompagnateur pourraient être nécessaires. Prenant place sur les côtés,

ils assureraient un soutien supplémentaire en cas, par exemple, d'une montée abrupte ou de marches.

La Joëlette est surtout recommandée pour des personnes ayant un faible tonus musculaire ou un niveau d'endurance réduit. Une personne en fauteuil roulant peut effectuer elle-même son transfert de son fauteuil à la Joëlette. Pour une personne dans l'impossibilité de le faire, un lève-personne peut être utilisé. Des sangles d'attache sont disponibles afin de stabiliser le participant selon ses besoins.

Il existe trois types de Joëlettes : monoroue, double-roue et avec assistance électrique. Le niveau d'adaptation sera choisi en fonction des besoins de la personne et du style de randonnée choisi. Les sentiers déjà utilisés par les randonneurs sont souvent adéquats pour la pratique de la Joëlette. La durée du trajet est déterminée en fonction de la condition physique des accompagnateurs et de l'utilisateur, du dénivelé du sentier, du type de sol et des conditions météorologiques.

Les modèles présentés ici sont ceux de la nouvelle génération. Ils sont plus faciles à manoeuvrer. Les anciens modèles requièrent une meilleure technique pour l'embarquement et l'accompagnement, bien qu'ils soient tout autant efficaces.

LA JOËLETTE



Source : [Joëlette monoroué](#), Joëlette and Co



Source : [e-Joëlette](#), Joëlette and Co



Source : [Joëlette TWIN](#), Joëlette and Co

LES OPTIONS

Ce qu'il faut retenir, c'est que la Joëlette s'adapte à tous. On peut aisément passer d'une à deux roues, en plus d'ajouter l'assistance électrique. On peut également compléter l'ensemble grâce à d'autres accessoires. Parmi ceux-ci, on trouve le harnais quatre points, la sacoche latérale, le kit de réparation, un accoudoir, une paire de poignées latérales, un sac de rangement et une housse grand-froid.



LE TRAILRIDER

Le [TrailRider](#) de Kawak est un dispositif de 50 lb permettant d'accéder aux sentiers qui ne sont pas accessibles aux personnes en fauteuil roulant. Il fonctionne sur une seule roue et permet d'aller n'importe où quand deux sherpas sont prêts à pousser. Ce modèle se plie en deux pour faciliter le transport. Certaines personnes l'ont même utilisé lors de voyages au sommet du Kilimandjaro et au camp de base de l'Everest. Le TrailRider est principalement disponible en Amérique du Nord, en Australie et en Nouvelle-Zélande. Le contact au Québec de TrailRider est [Freedom at Depth](#), une association de Gatineau spécialisée en plongée adaptée.



Source : [Adaptive Adventures](#)

LA BECASINE

La [Becasine](#) est une invention belge pour les personnes à mobilité réduite souhaitant explorer la nature sur des chemins campagnards ou forestiers. Grâce à cet équipement, elles peuvent également participer à des marches, des courses et des marathons. Une personne seule peut facilement pousser la Becasine. Dans le cadre de compétitions, il est préférable d'opter pour une équipe de quatre coureurs. La Becasine se monte et se démonte en quelques minutes, sans outils. Elle est pourvue d'un amortisseur, d'un coussin, d'une ceinture et d'une grande sacoche. Elle se range facilement dans la plupart des automobiles. Cet équipement est constitué de matériaux naturels, entièrement

recyclables : aluminium, bois et caoutchouc. L'aluminium ne demande aucun entretien; le bois peut être rafraîchi avec de l'huile de lin; quant au coussin et à la sacoche, ils sont lavables. Cela en fait un produit durable, versatile et peu dispendieux.



LE DAHÜ

De conception québécoise, le Dahü est un fauteuil roulant spécialement conçu pour circuler en terrain montagneux. Son déplacement nécessite la participation d'une équipe de 2 à 6 personnes, incluant la personne qui prend place dans le fauteuil. Cette personne, si elle est mobile, peut participer à l'effort collectif grâce à un bâton de marche.



LA COURSE À PIED

La course à pied est particulièrement pratiquée par les personnes ayant une déficience visuelle, mais aussi par celles ayant une déficience auditive ou intellectuelle, ou une amputation. On n'a qu'à penser à Terry Fox et Forrest Gump pour être convaincu!

Les coureurs ayant une déficience visuelle courent avec un guide, ce qui leur permet de se concentrer uniquement sur l'activité physique plutôt que sur l'environnement. Ils s'identifient généralement avec un dossard jaune réfléchissant mentionnant leur déficience (« aveugle » ou « vision partielle »). Leur guide attiré en porte également un. Cela assure la sécurité de chacun.

Il y a deux façons de courir avec un guide : en tenant son coude, ou en se liant avec une courte cordelette. Cette deuxième option laisse une plus grande marge de manœuvre, tout en étant moins envahissante pour les deux parties. Guider un coureur demande de toujours mettre à l'avant les besoins et la sécurité du coureur aveugle. Il faut écouter et rester à l'affût! Le document [Guider en courant](#) de l'Association sportive des aveugles du Québec (2013) approfondit plus en détail sur le sujet.

L'OBSERVATION D'OISEAUX

L'ornithologie est une pratique de plus en plus populaire en Amérique du Nord. Elle s'adapte facilement aux conditions de chacun, en plus de requérir peu de matériel. En ce qui a trait au matériel, il est davantage de la responsabilité du participant. Celui-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 du focus varient d'un modèle à un autre. Un article de Peak District Bird donne [quelques pistes](#) en cette matière.

FOURNISSEURS

[Freedom at Depth](#) (Québec)
Représentant du TrailRider au Québec.

[Joëlette and Co](#) (France)
Tous les types de Joëlettes.

[Becasine](#) (Belgique)
Becasine.

PRATIQUES INSPIRANTES

JOËLETTE AND CO

📍 FRANCE



L'entreprise Joëlette and Co a répertorié l'ensemble des [organismes, associations et parcs nationaux](#) qui offrent la location, le prêt ou l'essai de Joëlettes. L'objectif est de faire découvrir à tous la nature, les différents sites culturels, la marche et la randonnée. Certaines associations participent également à des courses. Au Québec, l'organisme [Réseau Autonomie Santé](#) (RAS) et la [Ville de Victoriaville](#) offrent la location de Joëlettes.

BALADES CHAMPSAUR-VALGAUDEMAR

📍 FRANCE



Source : [Parc national des Ecrins](#)

Le [Parc national des Ecrins](#) et la [Maison du tourisme du Champsaur et Valgaudemar](#) ont réalisé un [réseau de sentiers accessibles](#) en respectant différents critères d'aménagement et en informant les usagers directement sur leur site Internet. Chaque sentier est décrit et illustré à l'aide de photos en fonction des éléments suivants : stationnement, signalétique, pente, revêtement du sol, exposition, équipement conseillé, largeur du sentier, niveau d'expérience requis des usagers, et présence ou absence d'installations sanitaires.

PRATIQUES INSPIRANTES

CHAMPIONNAT DU MONDE DE JOËLETTE

📍 FRANCE



Source : [Réseau Autonomie Santé](#) (RAS)

Le [Championnat du monde de Joëlette](#) a pour objectif de permettre à une personne handicapée de vivre une course de 12 km accompagnée/assistée (? *Doublon : accompagnée d'accompagnateurs; féminin*) d'une équipe d'accompagnateurs. L'événement a lieu annuellement depuis 2009. En 2017, le Championnat du monde de Joëlette a pu compter sur la participation du Canada avec la présence de l'organisme [Réseau Autonomie Santé](#) (RAS).

LE DÉFI DAHÜ

📍 QUÉBEC



La [Fondation des sports adaptés](#) organise depuis quelques années de Défi DAHÜ lors du la course [Bromont Ultra](#). Il s'agit d'une activité-bénéfice de type consolidation d'équipe (team building). Les membres de l'équipe doivent inévitablement instaurer un bon système de communication entre eux, notamment avec la personne à mobilité réduite prenant place dans le Dahü. Cette dernière est la seule qui peut les guider sur les mesures particulières à prendre pour assurer son déplacement en toute sécurité, et ainsi atteindre leur objectif commun qui est de monter au sommet de la montagne.

PRATIQUES INSPIRANTES

COURSE LUMIÈRE

📍 QUÉBEC



Depuis 2013, l'Association sportive des aveugles du Québec organise chaque année avec MEC une course dans le noir, où se mélangent des coureurs ayant une incapacité visuelle et des coureurs réguliers. [La Course Lumière](#) se tient un soir de septembre au Parc Maisonneuve. Chaque édition accueille plus de 500 coureurs qui se distinguent dans la noirceur à l'aide d'un bracelet lumineux. C'est une excellente initiative grand public pour se familiariser avec les sports pour personnes ayant une déficience visuelle!

GROUPE DE MARCHÉ

📍 QUÉBEC



L'[Association sportive des aveugles de Montréal](#) organise une panoplie d'activités sportives chaque semaine. La majorité de ces activités ont lieu en plein air, dans les parcs et les rues de Montréal. Parmi celles-ci, on trouve les groupes de marche. Il y en a plusieurs : Montréal-Nord, St-Bruno, Longueuil, Mont-Royal, etc. L'objectif commun est de permettre aux personnes ayant une déficience visuelle de profiter de la nature, qui a beaucoup plus à offrir que son paysage. Chaque marcheur ayant une déficience visuelle est accompagné d'un guide voyant. Ce sont des activités simples à organiser, mais qui apportent beaucoup, autant aux personnes aveugles qu'aux guides.

PRATIQUES INSPIRANTES

BIRDING FOR ALL

 ROYAUME-UNI



L'organisation [Birding For All](#) a été créée pour promouvoir l'accès universel aux installations, services et ressources pour les observateurs d'oiseaux. De manière concrète, elle [recense](#) les réserves d'oiseaux accessibles et offre de l'information sur l'accessibilité, comme ce [guide des meilleures pratiques](#) (2017). À ses débuts, Birding For All se nommait « Disabled Birders Association ». L'association a changé son nom dans une optique d'inclusion, puisque les pratiques d'accessibilité qu'elle prône ne bénéficient pas seulement aux personnes handicapées, mais bien à tout le monde. L'adhésion en tant que membre est gratuite pour tous, avec ou sans handicap.






FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

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 document [Guider en courant](#) (2013) s'intéresse particulièrement à la course.





L'accompagnement est également important pour l'ornithologie. L'article [Birdwatching tourism for the disabled](#) présente des bons et moins bons coups à ce niveau-là.

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  La signalétique
-  Sentiers, parcs et mobilier urbain
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

-  [Manuel de la Joëlette monoroue « nouvelle génération »](#) de Joëlette and Co (2017)
-  [Quelques trucs sur la Joëlette](#) par Handi Cap Evasion
-  Quelques trucs pour choisir des jumelles et d'autre matériel pour l'observation d'oiseaux : [Bird Watching For The Disabled](#) par Peak District
-  [Best Practice Guide For Reserve Managers](#) de Birding For All (2017)

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ [Première canadienne au championnat du monde de Joëlette](#) (La Nouvelle Union, 2017)
- ☰ [La Joëlette: des origines à nos jours...](#) (Handicap.fr, 2002)
- ☰ Campagne de financement des Caravaniers de l'impossible : [Ils prêtent leurs jambes à des personnes à mobilité réduite](#) (Roxane Léouzon, Journal Métro, 2015)
- ☰ [Mes sensations en Joëlette](#) (Dominique Veran, Osons la différence)
- ☰ [Une randonnée en Joëlette](#) (Pierre, AccessTrip, 2017)
- ☰ [TrailRider – NSW National Parks and Wildlife](#) (Julie, Have Wheelchair Will Travel, 2014)
- ☰ [La Becasine, une invention solidaire!](#) (TV Lux, 2016)
- ☰ [Ornithologie, la passion de Gaël pour surmonter le handicap](#) (Le Télégramme, 2004)
- ☰ [Sensations fortes entre roches et racines](#) (Sophie Allard, La Presse, 2017)
- ☰ [Pas besoin de jambes ni de bras pour courir le Bromont Ultra](#) (Carmen Figueroa Sotelo, Distances +, 2016)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ Présentation de la nouvelle Joëlette : [Présentation Joëlette “Nouvelle génération” en mode randonnée](#) (2016)
- ▶ La Joëlette au Canada par Réseau Autonomie Santé : [X-man race au Québec – Cours d’obstacles en Joëlette](#) (2017)
- ▶ [Montage et mode d’emploi de la e-joëlette nouvelle génération](#) (2016)
- ▶ [Joëlette en Corse à plus de 2000 mètres d’altitude](#) (2016)
- ▶ Série documentaire sur un groupe de Québécois découvrant les Açores en Joëlette : [Les caravaniers de l’impossible](#) (AMI-télé, 2016)
- ▶ TrailRider : Témoignage d’un utilisateur du TrailRider : [Wild Places](#) (2012)

Rédaction par Dominique Castonguay (AQLPH),
Alexandra Gilbert (AQLPH)
et Julie-Anne Perrault (Kéroul)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



CAMPING

Les personnes handicapées peuvent elles aussi profiter du contact avec la nature.

Le camping est une excellente manière d'y arriver, surtout pour une période prolongée. Les personnes ayant une déficience visuelle y apprécieront le crépitement du feu de camp et les sons des animaux de la forêt; les personnes ayant une déficience auditive y savoureront la nuit noire et les activités en forêt; les personnes ayant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme y apprécieront le calme et l'observation de la faune et de la flore; enfin, les personnes ayant une déficience motrice se plairont à circuler dans un environnement souvent difficile d'accès.

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

AMÉNAGEMENT

Les campings doivent respecter les fondements de l'accessibilité expliqués en première partie de ce document. À ceux-ci s'ajoutent des recommandations propres aux terrains de camping. Kéroul a mis au point une [fiche technique illustrée](#) sur le sujet.

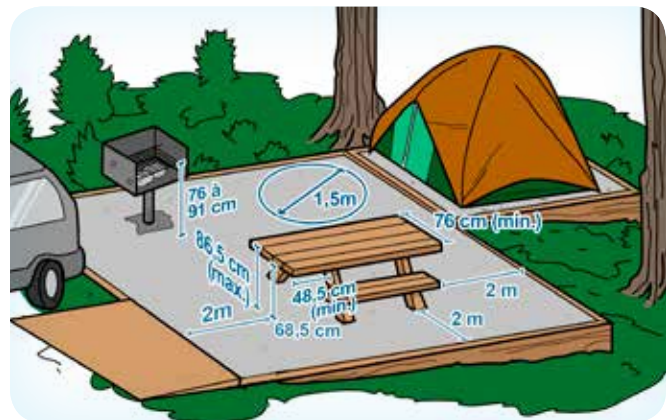
LES SITES DE CAMPING

Il est recommandé d'éparpiller les sites accessibles dans différentes sections du camping. Cela permettra aux campeurs de choisir l'expérience qu'ils préfèrent : bord de rivière, immersion dans le boisé, terrain en retrait, etc. ([Park Accessibility Evaluation Manual](#), Parks Victoria, 2011 : 45 MB).

Comme le demande la norme québécoise en termes d'hébergement, il est recommandé que 10 % des emplacements de chaque terrain 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 section sur les sentiers.

Afin de faciliter le transport du matériel et des fournitures du véhicule jusqu'au site, un stationnement doit être intégré à l'emplacement ou être contigu à ce dernier. Certaines zones du site devraient être ombragées. Si l'électricité est disponible, une prise de courant située près de l'emplacement pourra servir à recharger des fauteuils roulants électriques. Sa hauteur doit permettre une utilisation en position assise.

La surface d'un emplacement accessible doit être ferme, nivelé et offrir un bon drainage. Pour des conseils sur les matériaux de surface possibles, veuillez consulter la section sur les sentiers. Devant la tente, l'espace de dégagement doit être d'une largeur minimale de 1,5 m (4,9 pi) afin de permettre les manœuvres des personnes se déplaçant en fauteuil roulant ([Park Accessibility Evaluation Manual](#), Parks Victoria, 2011).



Source : [fiche technique illustrée](#) de Kéroul

L'espace nécessaire pour accueillir une remorque ou un véhicule récréatif peut varier selon la taille de l'unité à recevoir. Il faut s'assurer que les zones de dégagement respectent celles des terrains accueillant des tentes. Les California State Parks proposent des grandeurs de terrain idéales dans leurs lignes directrices ([Accessibility Guidelines](#) (2015)).

AMÉNAGEMENT

Pour les sites 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. Les festivals américains hébergeant leurs festivaliers sur place sont friands de cette solution.

En ce qui a trait aux communications, il est recommandé de toujours mentionner les dimensions des sites destinés aux personnes à mobilité réduite, tant lorsque la réservation se fait en ligne que par téléphone.

LES SERVICES CONNEXES

Il est recommandé que des toilettes et des douches se trouvent à moins de 60 m (196 pi) des emplacements de camping accessibles, et des points d'eau à moins de 30 m (98,4 pi). Les autres zones de service du terrain de camping (magasin, terrain de jeu, plage, etc.) se trouveront aussi idéalement à moins de 60 m (196 pi) de l'emplacement de camping accessible, ou seront munis de places de

stationnement réservées pour y accéder ([Park Accessibility Evaluation Manual](#), Parks Victoria, 2011).

Pour plus d'informations sur l'accessibilité du mobilier urbain et des toilettes publiques, consulter les sections de ce document les concernant.

MATÉRIEL

L'hébergement en camping peut être aussi bien amovible que permanent. Pour le gestionnaire de terrain de camping, les types d'hébergement amovible ne le concernent pas, car il doit simplement s'assurer que son site est en mesure de les accueillir. Néanmoins, il est préférable pour ce gestionnaire de visualiser à l'avance ce type de matériel afin de bien comprendre les besoins qui en découlent.

LA FREEDOM TENT



La [Freedom tent](#) de Eureka! est le seul type de tente spécifiquement conçu pour les utilisateurs de fauteuil roulant. Malheureusement, la production de ce modèle a pris fin en 2012. Comme il s'agit d'une structure ingénieuse, une mention dans le présent article restait malgré tout nécessaire. Cette tente est conçue pour deux personnes, avec un vestibule et une chambre. Le montage et l'utilisation de la tente ont été pensés pour qu'une personne à capacité physique restreinte puisse être le plus autonome possible.

- ▶ Vidéo illustrant comment utiliser la Freedom tent : [Freedom Tent Prototype Entry](#) (2008)
- ▶ Montage de la tente par une personne en fauteuil roulant : [Setup of the Freedom Tent Prototype](#) (2008)

La majorité des tentes standard peuvent être utilisées par les personnes se déplaçant en fauteuil roulant. 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 modèle de tente plus grand que celui qui est illustré ci-haut 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.

MATÉRIEL

LES VÉHICULES RÉCRÉATIFS



Source : Harbor View de Roulottes Rémillard



Source : Harbor View de Roulottes Rémillard

Les véhicules récréatifs peuvent eux aussi être adaptés aux besoins des personnes à mobilité réduite. Tous les modèles ont en commun une plateforme élévatrice, ainsi que des aménagements spécialisés à l'intérieur, par exemple un espace accru au centre des pièces ou encore des barres d'appuis dans la salle de bain. Idéalement, ils comportent aussi un siège particulier à l'avant pour faciliter le transfert, et de l'espace sous les éviers et les comptoirs. Quelques entreprises québécoises offrent l'adaptation de véhicules standard.

FOURNISSEURS

[Alco VR](#) (Québec)

Véhicule récréatif Harbor View. Il est accessible, mais non adapté.

[Eureka Solutions](#) (Québec)

Entreprise spécialisée dans l'adaptation de véhicules. Le service est offert pour les VR.

[Roulottes Rémillard](#) (Québec)

Véhicule récréatif Harbor View (sur commande seulement – plus d'options possibles).

PRATIQUES INSPIRANTES

LA TENTE HUTTOPIA AU PARC D'OKA

📍 QUÉBEC



Depuis 2011, le parc national d'Oka propose deux [tentes Huttopia](#) adaptées aux personnes à capacité physique réduite. Ces tentes « prêt-à-camper » permettent aux vacanciers 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). 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 d'Oka a reçu la Mention Kéroul en 2012.

YOURTES WANAKIWIN AU PARC DE LA GATINEAU

📍 QUÉBEC



Au parc de la Gatineau, le camping du Lac Philippe a aménagé une [yourte accessible](#) aux personnes à mobilité réduite pouvant accueillir jusqu'à 4 personnes. Elle est équipée d'un réfrigérateur, de brûleurs à propane, d'un poêle à bois et de toilettes sèches.

PRATIQUES INSPIRANTES

ONTARIO PARKS

📍 CANADA



ONTARIO
PARKS

[Ontario Parks](#) se démarque grâce à la tarification offerte aux personnes handicapées de l'Ontario. Celles-ci obtiennent un tarif réduit pour chaque type d'emplacement de camping plutôt que d'être orientées vers un seul secteur sur le site. De plus, ces tarifications sont clairement identifiées sur le site Web de l'organisation, facilitant l'accès à l'information.

ALBERTA PARKS – CANADA



Alberta Parks

[Alberta Parks](#) a compris l'importance de l'information précise pour la clientèle handicapée. Son site Web liste tous les emplacements accessibles. De plus, on comprend bien ce que comportent les installations disponibles et comment les réserver.

WHEELCHAIR ACCESSIBLE MOTOR HOME, FRASERWAY RV

📍 CANADA



Au Canada, une seule entreprise offre la location de véhicules récréatifs adaptés : [Fraserway RV](#). Une personne en fauteuil roulant peut facilement y circuler, en plus de pouvoir entièrement y utiliser la salle de bain. Le service est offert dans plusieurs provinces, mais le Québec ne fait pas partie de la liste.

▶ Vidéo illustrant les particularités du véhicule : [Wheelchair Accessible Motorhome](#) (2013)

POSSIBILITÉS DE PRATIQUE AU QUÉBEC

- 📍 Camping du parc national d'Oka - Laurentides
- 📍 Camping du lac Philippe au parc de la Gatineau - Outaouais
- 📍 Camping du parc national du Mont-Mégantic, secteur Franceville – Cantons-de-l'Est
- 📍 Camping Annie – Gaspésie
- 📍 Camping Belle-Vie – Lanaudière
- 📍 Camping Kea Otamac – Mauricie
- 📍 Camping Parc de Gros-Cap – Iles-de-la-Madeleine

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

- 📄 Le parcours sans obstacles
- 📄 La signalétique
- 📄 Sentiers, parcs et mobilier extérieur
- 📄 Formation et accompagnement
- 📄 Communication et promotion

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- + [Fiche technique illustrée – camping](#), Kéroul, 2016
- + [Normes de conception sans obstacles](#), Régie du bâtiment du Québec, 2010
- + [Park Accessibility Evaluation Manual](#), Parks Victoria, 2011
- + [Guide des bonnes pratiques pour l'accessibilité aux espaces extérieurs](#), Commission de la capitale nationale, 2010
- + [Accessibility Guidelines](#), California State Parks, 2015

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ Article sur l'expérience de camping d'une utilisatrice de fauteuil roulant.
[Wheelchair Camping for the Modern Adventurer Jeanine Schmitz](#) (Grit Freedom chair, 2016)
- ☰ Article présentant trois campings accessibles au Québec.
[Le camping: \(de plus en plus\) accessible pour tous!](#) (Sandra Aubé, Wixxmag, 2015)
- ☰ Guide pratique sur le camping accessible en France :
[Où trouver un camping ou une aire d'accueil accessible?](#) (Camping-Car-Handicap)
- ☰ Conseils pratiques : [5 Tips for an Awesome Accessible Camping Trip](#) (New Mobility)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ Exemple en images des adaptations possibles sur un VR :
[Wheelchair Accessible Motorhome](#) (2013)
- ▶ Camping-car de Handinamic :
[Camping-car aménagé handicap, encore plus d'accessibilité!](#) (2014)
- ▶ Montage d'une tente « pop-up » par une personne en fauteuil roulant :
[Oztent the 30 Second Tent - A Guy in Wheelchair Set Up a RV3 Oztent](#) (2010)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



AIRES DE JEUX

Source : Parc Wilson (Verdun), François Belhumeur, Google Maps

Jouer, c'est apprendre. Les aires de jeux sont primordiales dans le développement cognitif, moteur, sensoriel et social des enfants. En jouant, ils apprennent à régler des problèmes, prendre des décisions, persévérer pour atteindre leurs objectifs et interagir avec des personnes et des objets. Il est donc important que tous les enfants aient un accès égal à ces lieux. De plus, les aires de jeux accessibles profitent à tous puisqu'elles offrent un aménagement diversifié et sécuritaire. Les parents handicapés en bénéficient aussi puisque cela leur permet de participer aux sorties en famille, tout en connectant avec d'autres parents.

Côté santé, les aires de jeux contribuent à un mode de vie sain et actif pour tous. La santé physique et mentale s'en voit améliorée. Les enfants handicapés ont besoin de bouger davantage, puisque 38 % de ceux-ci ne font presque jamais d'exercice physique après l'école, comparativement à seulement 10 % des enfants qui n'ont pas de limitation (Éducation physique et santé Canada, 2013).

Les aires de jeux accessibles jouent aussi un grand rôle par rapport à l'inclusion sociale des handicapés. En effet, un environnement où les activités peuvent être réalisées par tous les enfants favorise davantage l'inclusion sociale.

L'ANNEXE H

LES NORMES DE L'ASSOCIATION CANADIENNE DE NORMALISATION (CSA) POUR LES AIRES ET ÉQUIPEMENTS DE JEU

L'Association canadienne de normalisation (CSA) a mis à jour en 2007 sa norme concernant les aires et équipements de jeu, en s'inspirant des normes américaines publiées en 2005, soit la section 1008 de l'*Americans with Disabilities Act*. Cette norme canadienne est nommée [l'Annexe H](#). Elle est présentement volontaire.

De son côté, l'association Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap a rédigé [un guide](#) qui explique et illustre les normes de la CSA. Cet outil pratique indique la démarche à suivre pour concevoir une aire de jeux accessible aux personnes ayant un handicap.



L'Annexe H explique les exigences minimales que doit rencontrer une aire de jeu accessible. Elle 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 une limitation fonctionnelle, tant au niveau du sol qu'au-dessus du sol. Le document explique ensuite comment rencontrer ces exigences.

AMÉNAGEMENT

Les aires de jeux doivent être aménagées selon les mêmes principes que les sentiers et les parcs. Pour la largeur, la délimitation, les pentes, la hauteur libre et le revêtement, il est préférable de se référer à la section sur le sujet. De plus, l'aire de jeux doit être reliée au trottoir et au stationnement par un chemin piéton accessible.

L'aire de jeu est plus que la somme de ses composantes : son environnement est tout aussi important. Les éléments naturels peuvent faire partie des attraits du parc, en plus d'offrir du répit aux enfants que rebutent les fortes stimulations. Il vaut d'ailleurs mieux localiser l'installation dans un coin calme à l'écart.

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 enfants sont en sécurité.

Les normes présentées ici sont un résumé des celles de l'Annexe H. Il est donc primordial pour tout concepteur d'une aire de jeux de bien maîtriser ce document avant de se lancer dans sa réalisation.

COMPOSANTES DE JEU

Afin de bien comprendre les normes de l'Annexe H, il faut d'abord comprendre ce qu'est une composante de jeu. Il s'agit d'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.



Source : Parc Alcide, Ville de Saguenay

Les normes demandent qu'une composante de chaque type soit située sur une voie accessible, afin que chaque enfant 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.

AMÉNAGEMENT

REVÊTEMENT

Tout comme pour les sentiers, le revêtement doit être ferme, stable et antidérapant. Le revêtement idéal pour les aires de jeux est celui en caoutchouc : en plus des possibilités de couleur qu'il offre, il a l'avantage d'amortir les éventuelles chutes. L'utilisation de couleurs contrastantes est préconisée pour une meilleure perceptibilité de différentes zones de l'aire de jeux.

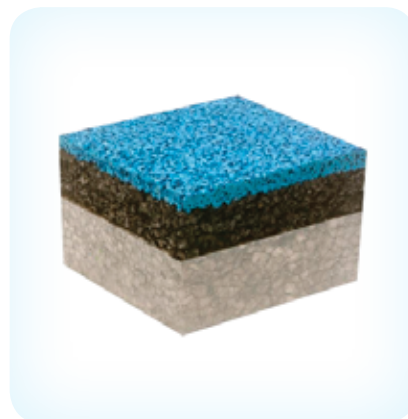
Il va sans dire que les surfaces au sol devraient être inspectées et entretenues périodiquement et fréquemment afin qu'elles continuent de bien remplir leur fonction. À noter qu'il n'y a sans doute pas de surface parfaite, tel que le constate une étude effectuée par le [National Center on Accessibility](#).

TUILES DE CAOUTCHOUC



Source : [No Fault, Safety Tiles](#)

SURFACE COULÉE EN CAOUTCHOUC



Source : [Multi-Syntex, caoutchouc Sécuriflex](#)



Source : [Imagineo, tapis sablé](#)

AMÉNAGEMENT

COMPARAISON DES DIFFÉRENTS TYPES DE REVÊTEMENTS POSSIBLES

Type	Avantages	Désavantages
Fibres de bois d'ingénierie	<ul style="list-style-type: none"> • Durable • Facile à obtenir • Résistant aux infestations d'insectes et aux champignons • N'accumule pas les feuilles et les déchets • Faible coût initial • Apparence naturelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne convient pas à tous : un enfant se déplaçant avec un déambulateur ou des béquilles aura de la difficulté à avancer • Peut contenir des excréments d'animaux ou des objets dangereux • Activité microbienne lorsque mouillé • Un haut taux d'humidité et de basses températures peuvent réduire son efficacité • Se décompose avec le temps • Peut être facilement déplacé • Coûts de maintenance élevés à cause de sa dégradation rapide • Peut être mangé par les enfants
Surface coulée en caoutchouc	<ul style="list-style-type: none"> • Accessible • Reste en place • Résiste bien à l'usure • Surface lisse • Faibles coûts d'entretien • Couleurs et design peuvent être intégrés dans le concept 	<ul style="list-style-type: none"> • Demande une installation professionnelle • Durcit avec le temps • Doit être balayé à cause d'une accumulation de débris et de feuilles mortes • Peut demander un nettoyage annuel en profondeur afin de s'assurer de l'efficacité du matériel à long terme
Tuiles de caoutchouc	<ul style="list-style-type: none"> • Accessible • Reste en place • Facile à nettoyer • Qualité constante d'absorption des chocs • Très durable • Faibles coûts d'entretien 	<ul style="list-style-type: none"> • Demande une installation professionnelle • Risque de faux-pas, voire de chute à cause de l'altération provoquée par le changement de température
Gazon synthétique	<ul style="list-style-type: none"> • Accessible • Reste en place • Qualité constante d'absorption des chocs • Faibles coûts d'entretien • Apparence naturelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Demande une installation professionnelle • Peut être chaud ou peut créer de la statique. • Problèmes de santé potentiels
Tapis sablé	<ul style="list-style-type: none"> • Accessible • Bonne absorption des chocs • Intégration de couleurs et formes • Aménagements en relief • Reste en place • Beaucoup utilisé pour le sport • Résistant 	<ul style="list-style-type: none"> • Demande une installation professionnelle • Doit être brossé et nettoyé annuellement • Le sable sous la surface devra être remplacé à l'occasion
Sable	<ul style="list-style-type: none"> • Le sable n'est pas une surface accessible, mais il peut représenter un élément de jeu important. Voir la section sur les bacs à sables. 	

Source : Adaptation du tableau de Playworld Systems (2012)

AMÉNAGEMENT

LES VOIES ACCESSIBLES SURÉLEVÉES

Une voie accessible surélevée est la voie reliant le sol aux composantes de jeu surélevées. Deux méthodes sont utilisées pour fournir l'accès aux composantes de jeu surélevées, soit les rampes et les systèmes de transfert.

LES RAMPES

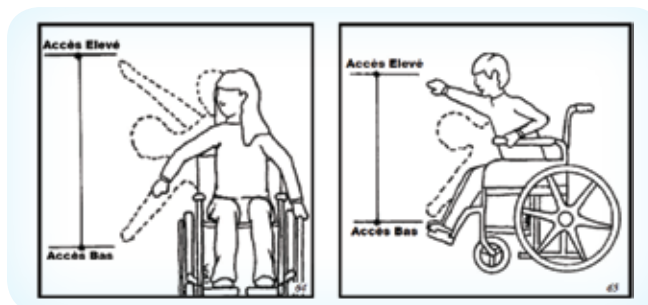
Les rampes possèdent un caractère beaucoup plus universel puisque tous les enfants pourront les utiliser, peu importe leur niveau de mobilité. Des paliers, soit des surfaces horizontales, devront être prévus au début et à la fin de chaque volée en pente. Des mains courantes sont requises des deux côtés, tout au long de la rampe.



Source : [Parc de Brooklyn](#), National Public Radio

LA PORTÉE (reach range)

La portée est la distance dont une personne en position assise a besoin afin d'atteindre un élément. Les portées avant ou latérales recommandées varient selon la tranche d'âge visée par l'aire de jeux.



Source : Alliance Vie Active, Annexe H (2014)

AMÉNAGEMENT

LA SIGNALISATION ET L'ORIENTATION

Afin de permettre aux enfants de bien s'orienter, il est préférable de planifier une zone tampon à l'entrée. Elle rassurera les enfants en leur laissant le temps de bien comprendre où se situent les différents éléments. Les surprises seront ainsi minimisées. La présence d'éléments naturels apparaît comme tout indiquée.

L'installation d'une carte visuelle et tactile est recommandée afin d'orienter ceux qui en ont besoin.

À l'intérieur de l'aire de jeux, deux types de chemins sont recommandés : celui qui fait le tour des composantes, et celui qui s'insère au centre.



Source : Playworld System,
Inclusive Play Design Guide (2009)

Les normes présentées précédemment sont un résumé des celles de l'Annexe H. Il est donc primordial pour tout concepteur d'une aire de jeux de bien maîtriser ce document avant de se lancer dans sa réalisation.

LES CATÉGORIES DE JEUX

Les meilleurs types de composantes de jeux sont ceux qui peuvent être utilisés par le plus grand nombre d'enfants, lesquels pourront ainsi jouer tous ensemble. Alors que l'équipement spécialement conçu pour les enfants handicapés peut être apprécié dans les lieux destinés à l'éducation spécialisée, au contraire, dans un terrain de jeux ouvert à tous, il peut contribuer à ségréguer et isoler ces enfants de leurs pairs. 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'équipement par catégorie. Cela permet à chaque enfant de choisir le niveau de difficulté ou de stimulation qui lui convient.

LES BALANÇOIRES

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



Source : [Hags, Swing Seat](#)



Source : [GameTime, Zero-G Chair](#)

Les balançoires spécifiquement conçues pour les fauteuils roulants peuvent être une solution, en autant qu'elles soient bien intégrées sur le terrain de jeu et que le mécanisme soit simple d'utilisation. Un enfant en fauteuil roulant ne pouvant pas être transféré dans un siège régulier appréciera ce type de balançoire.

Dans tous les cas, il faudra prévoir différents types de balançoires afin de permettre aux enfants d'en choisir une qui convienne à leurs besoins.



Source : [BYO Recreation, 2 Bay ADA Swing Set](#)

LES CATÉGORIES DE JEUX

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



Source : [Hags, Swing Set](#)



Source : [Kompan, Bird Nest Swing Set](#)

Les balançoires pour toute la famille sont intergénérationnelles : enfants, parents et grands-parents pourront profiter ensemble de leur mouvement. Ce type de modèle favorise également la socialisation et l'inclusion.

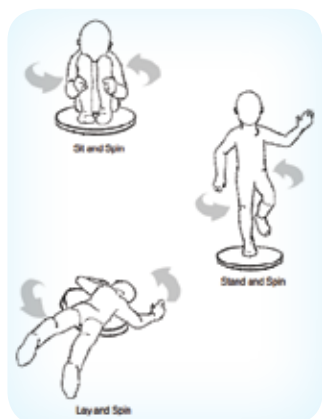


Source : [Go-Élan, La Calèche](#)

LES CATÉGORIES DE JEUX

COMPOSANTES TOURNANTES

Les composantes tournantes offrent beaucoup de possibilités. On peut s'y assoir et apprécier la sensation de mouvement, tout comme on peut aussi participer au mouvement. Un modèle avec appui dorsal ou main courante peut être favorable pour certains enfants. Un modèle sans appui dorsal ni main courante permettra toutefois une utilisation versatile, soit par exemple une utilisation en position assise, debout ou couchée.



Source : Playworld System, Inclusive Play Design Guide (2012)



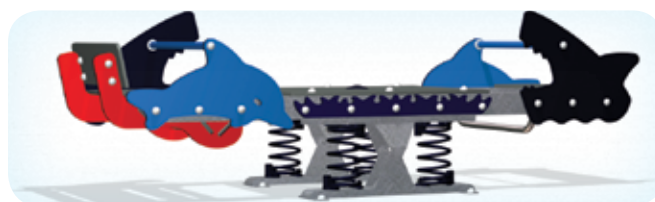
Source : [Hags, Merry-Go-Round](#)



Source : [GameTime, Merry-Go-All](#)

JEUX DE BASCULE

Pour un jeu de bascule accessible, il faut surtout s'assurer qu'un des côtés ait un soutien dorsal afin d'éviter les chutes vers l'arrière.



Source : [Kompan, Ocean See Saw](#)

LES CATÉGORIES DE JEUX

JEUX À RESSORTS

Idéalement, selon Playworld Systems (2012), les jeux à ressorts devraient être munis d'un support dorsal, de repose-pieds et de poignées. La majorité des jeux à ressorts n'offrent pas de dossier, ce qui présente un risque de chute pour un enfant ayant moins d'habileté. Le modèle qui suit est plus inclusif, mais aussi plus difficilement malléable. Il est donc idéal d'avoir plusieurs types de jeux à ressorts.



Source : [Go-Élan, Le carosse](#)

LES 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.



Source : [Landscape Structures, Imagination Table](#)

LES CATÉGORIES DE JEUX

LES BACS À SABLE

Même si le sable n'est pas un matériel convenable pour une surface accessible, il ne faut pas le proscrire des aires de jeux. Un carré de sable surélevé avec le dégagement en dessous est accessible à un enfant en fauteuil roulant. La surface sous le bac à sable surélevé doit être ferme, stable et anti-dérapante. Les enfants utilisant des aides à la mobilité pourront ainsi plus facilement se joindre au jeu.



Source : [Landscape Structures, Elevated Sand Table](#)

Une pelle mécanique utilisable en position assise peut aussi faciliter le jeu d'un enfant en fauteuil roulant.



Source : [Playworld Systems, EZ-Digger Accessible](#)

LES CATÉGORIES DE JEUX

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 ou de tout autre élément cherchant à éveiller les sens des enfants. Ce sont des jeux simples qui, lorsque placés à la bonne hauteur avec le dégagement en dessous pour une approche frontale, sont aisément utilisables par tous. Ils peuvent être apposés sur des structures standard.



Source : [GameTime, Melody Chimes](#)



Source : [GameTime, Beat Club](#)



Source : [Little Tikes, Bubble Mirror Panel](#)

LES CATÉGORIES DE JEUX

LES PARASOLS

Afin de s'assurer que chaque enfant soit à son aise, il vaut mieux prévoir des zones ombragées. Les enfants plus sensibles à la lumière et au soleil, notamment ceux ayant un trouble du spectre de l'autisme, pourront s'y réfugier. Les arbres peuvent certainement contribuer à la création de zones ombragées.



Source : [Landscape Structures, Super CoolToppers Pyramid](#)

LES GLISSOIRES

Les glissoires accessibles sont en fait les glissoires où 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 pente adéquate pour y monter. Il est préférable d'avoir une glissoire ne créant pas d'électricité statique, particulièrement pour les enfants ayant un implant cochléaire.



Source : [Colombia Cascade, modèle 1650-103-01-EMB](#)

LES CATÉGORIES DE JEUX

LES MODULES DE JEUX

Les modules de jeux sont conçus à partir de plusieurs composantes de jeux. Ils permettent de donner accès à différents types d'expériences. Par leur grande taille, ils se présentent comme des défis pour les enfants. Être au-dessus donne un sens de l'accomplissement. Rendre accessible le dernier niveau permettra à un enfant en fauteuil roulant d'avoir ce sentiment d'accomplissement.

Utiliser un code de couleurs avec un contraste suffisant assure une meilleure perceptibilité des différentes hauteurs et composantes de jeux, surtout pour des enfants ayant un résidu visuel ou une basse vision. Néanmoins, il vaut mieux éviter l'utilisation de trop de couleurs vibrantes afin de ne pas alarmer les jeunes ayant des troubles de traitement de l'information sensorielle.



Module de jeux entièrement accessible, ombragé et multi-sensoriel

Source : [GameTime, Plum Creek](#)



Module de jeux accessible avec rampe à droite et plateforme de transfert à gauche

Source : [Hags, Eptix](#)

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.

[Atmosphäre](#) (Québec)

Représentants KOMPAN au Québec.

[Byo Playground](#) (États-Unis)

Distributeur d'équipement pour aires de jeux proposant des services de design sur mesure gratuits. Des composantes de jeux et des surfaces sont disponibles.

[Columbia Cascade](#) (États-Unis)

Fabriquant d'aires de jeux inclusives et écoresponsables.

[Earthscape Play](#) (États-Unis)

Concepteur d'aires de jeux sur mesure et écoresponsables.

[Freenotes Harmony Park](#) (États-Unis)

Concepteur d'instruments de type xylophones, cloches et percussions. Accessibles à tous, faits pour durer même placés en milieu extérieur.

[Go Élan](#) (Québec)

Manufacturier et concepteur québécois d'aires de jeux. Quelques options accessibles sont disponibles.

[Hags Play for All](#) (États-Unis)

Concepteur d'aires de jeux accessibles.
Hagus : site Web pour le Canada et les États-Unis.

[Imagineo](#) (représentant KOMPAN au Québec)

Spécialiste québécois en aménagement d'aires de jeux et espaces publics.

[Landscape Structures](#) (États-Unis)

Un consultant vous accompagne dans la conception de votre aire de jeux sur mesure, partout dans le monde. Livraison internationale.

[Leathers & Associates](#) (États-Unis)

Concepteur d'aires de jeux sur mesure.

[Little Tikes Commercial](#) (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. Ensemble, ils offrent tous les services, de la conception au montage.

[Manutan Collectivities](#) (France)

Fournisseur de composantes de jeux accessibles.

[Miracle Recreation](#) (Canada)

Fournisseur de composantes de jeux inclusives. Un des seuls fournisseurs à mentionner le spectre de l'autisme.

[Multiflex](#) (Québec)

Installation et entretien de surface synthétique, dont du caoutchouc coulé Sécuriflex

[No fault Sport Group](#) (États-Unis)

Concepteur de surfaces pour aires de jeux.

[Playground Grass](#) (États-Unis)

Fournisseur de pelouse artificielle garantissant un sol stable et ferme. Services disponibles au Canada, aux États-Unis et au Mexique.

FOURNISSEURS

[Playworld](#) (États-Unis)

Concepteur d'aires de jeux inclusives. Les guides de conception sont détaillés et éclairant.

[Proludic](#) (France)

Concepteur d'aires de jeux inclusives et originales, souvent basées sur des thématiques. Le catalogue explique en détail les bienfaits des différents types de composantes de jeux.

[Recreation Creations](#) (États-Unis)

Gigantesques modules de jeux accessibles.

[Sound Play](#) (États-Unis)

Concepteur d'instruments de type xylophones, cloches et percussions. Accessibles à tous, faits pour durer même placés en milieu extérieur.

[Tessier Récréo-Parc](#) (Québec)

Concepteur d'aires de jeux et de parcs urbains. L'entreprise est engagée envers l'accessibilité.

[Unlimited Play](#) (États-Unis)

Solution pour concevoir et financer des aires de jeux accessibles. OBNL en partenariat avec Little Tikes Commercial.

PRATIQUES INSPIRANTES

PARC PIE XII

📍 TROIS-RIVIÈRES, QUÉBEC



Le [parc Pie XIII \(Pie XII\)](#) de Trois-Rivières a frappé fort dans les médias. L'aire de jeux est une des premières du Québec à offrir un bon niveau d'accessibilité. Des rampes sont disponibles pour avoir accès aux modules en hauteur, la surface est en caoutchouc... de quoi plaire à tous! Le projet représente un investissement 365 000 \$. Pour que cela soit possible, la municipalité a fait appel à divers partenaires, dont la Fondation Fusée et plusieurs entreprises privées.

PARCS DE LA VILLE DE SAGUENAY

📍 QUÉBEC



Loin de se contenter du minimum, la Ville de Saguenay a réaménagé plusieurs parcs afin de répondre aux besoins des personnes handicapées de son territoire. Elle met d'ailleurs ces aménagements en valeur dans le [Guide des services offerts aux personnes handicapées de la Ville de Saguenay](#) (2017). Le parc Alcide-Reid est maintenant multisensoriel : surface de caoutchouc, couleurs contrastées, instruments de musique, panneaux didactiques, aire de socialisation et modules variés sont à l'honneur. De plus, de nombreux services sont à proximité, tels qu'une piste cyclable, un stationnement et un pavillon de service avec toilettes accessibles. Les parcs Mars et Rosaire-Gauthier font eux aussi bonne figure avec des services et structures assez semblables.

PRATIQUES INSPIRANTES

PARC FERLAND

📍 SAINT-LÉONARD, MONTRÉAL



Source : [Tessier](#)

Premier parc du genre à Montréal, [l'aire de jeux du parc Ferland](#) de St-Léonard se démarque grâce à ses composantes conçues pour les enfants ayant principalement une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme, même si certains aspects sont aussi accessibles pour les enfants ayant une déficience motrice ou sensorielle. Quelques points remarquables : la clôture limitant l'aire de jeux, la surface de caoutchouc et les diverses composantes de jeux permettant plusieurs types d'activités. L'initiative lui a valu deux prix : un dans le cadre du concours Défi Santé 5-30 Équilibré, et un autre remis par le Carrefour action municipale et famille. Le parc représente un investissement de 53 000 \$ pour l'arrondissement de Saint-Léonard.

PARC DES AVENTURIERS DU PATRIMOINE VARIETY – PARC LA FOURCHE (THE FORKS)

📍 WINNIPEG, CANADA



Source : Parc La Fourche

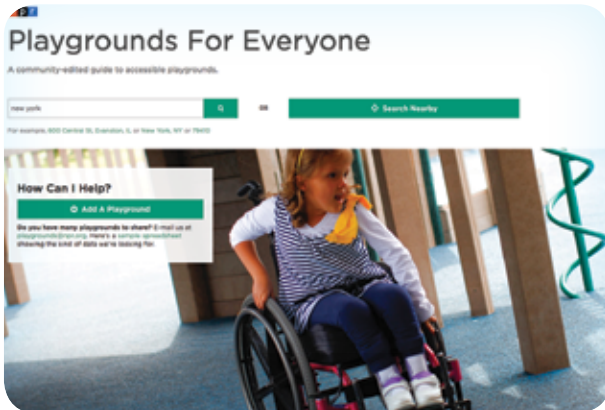
[Ce parc](#) situé au cœur du lieu historique de La Fourche est tout simplement fantastique. On y trouve de tout pour tous les goûts, et ce, peu importe ses capacités. Toutes les composantes du parc ont été conçues en ayant en tête l'accessibilité et le patrimoine. La grande majorité des modules est accessible en fauteuil roulant, le sol est tout en caoutchouc; quant aux activités, extrêmement diversifiées, elles sont basées sur des thématiques culturelles : Premières Nations, 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.

▶ Reportage dans le cadre de [Ça me regarde](#), AMI-télé, 2017

PRATIQUES INSPIRANTES

PLAYGROUNDS FOR EVERYONE – NPR

ÉTATS-UNIS



Source : Site Web de l'organisme

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 son site Web. Il s'agit d'une technique nommée *crowdsourcing* (travail collaboratif de masse) puisque l'information vient du public. Rien n'est officiellement vérifié, mais cette méthode peu coûteuse continue de faire ses preuves!

REGINA

SASKATCHEWAN, CANADA



La Ville de Regina, en Saskatchewan, a conçu un [document PDF](#) fort simple qui a le mérite de présenter efficacement les caractéristiques accessibles de ses aires de jeux. Il s'agit d'un tableau comparatif permettant de trouver le parc qui répond le mieux aux besoins de son enfant, peu importe ses capacités.

PRATIQUES INSPIRANTES

ÉCOLE PRIMAIRE CARNAVON

 VANCOUVER, CANADA



Source : Fondation Rick Hansen

L'école primaire Carnavon a complètement refait son [aire de jeux](#) pour répondre aux besoins de tous ses élèves, incluant une personne atteinte de paralysie cérébrale. L'aire de jeux est accessible à l'aide d'une rampe, tout en permettant aussi aux enfants de grimper de plusieurs façons, ce qui rend le module très inclusif. Quelques caractéristiques particulièrement intéressantes : une cage à grimper horizontale, des anneaux suspendus accessibles et un bac à sable avec pelleuse. Le projet a demandé une levée de fonds de 135 000 \$. La majeure partie du montant a été récoltée grâce à de petits dons, mais une autre partie provient d'une commandite de caoutchouc recyclé qui a permis de réunir 50 % des matériaux requis à ce chapitre!

MUNICIPALITÉ DE GETAFE

 ESPAGNE



Source : Proludic

La Ville de Getafe souhaitait mettre en valeur son patrimoine de façon ludique. En tant que berceau de l'aviation espagnole, elle a eu l'idée de créer un [terrain de jeux accessible](#) reproduisant à taille réelle l'avion militaire C-212. Cette thématique permet aux enfants de nombreux jeux de rôle.

L'intérieur de l'avion est accessible à l'aide d'une rampe ou d'un escalier sécurisé. Tous les éléments de jeux se situent à une hauteur permettant à tous d'y accéder : des jeux à ressort, des jeux à rotation, une tyrolienne, des éléments de glisse, des panneaux ludiques, des glissoires, un trampoline, des balançoires, une nacelle, une centrale téléphonique et des téléphones accompagnés de panneaux expliquant le braille et l'alphabet radiophonique sont à la portée de tous et toutes. Pour bien relier les éléments, des aires de repos sont organisées à plusieurs endroits, et des panneaux d'information situés aux entrées incluent un plan de l'aire de jeux.

POSSIBILITÉS DE PRATIQUE AU QUÉBEC

-  Parc Pie-XII à Trois-Rivières
-  Centre François-Michelle à Ahuntsic, Montréal
-  Parc Ferland à Saint-Léonard, Montréal
-  Parc Desjardins-du-Millénaire à Saint-Zotique
-  Parc de l'Île-Bell à Mont-Laurier
-  Parc Wilson à Verdun, Montréal
-  Parc des vétérans, Centre-Sud, Montréal (partiellement)
-  Parc Hector-Toe-Blake, Ville-Marie, Montréal (partiellement)

FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

AlterGo offre deux formations spécialisées sur les parcs : une s'intéresse à la conception alors que l'autre porte sur l'accompagnement.



ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE DES PARCS






Lors de cette formation de trois heures, les participants étudieront les grands paramètres de l'accessibilité universelle des parcs publics. Pour chacun des axes de l'accessibilité universelle, une liste de ressources, de documents disponibles et d'exemples sera présentée de façon à ce que chacun puisse être autonome dans ses actions. Au cours de cette formation, les participants auront l'occasion de faire l'expérimentation d'une limitation fonctionnelle en compagnie de formateurs dynamiques, ayant eux-mêmes une limitation fonctionnelle.

ACCUEIL DES PERSONNES AYANT UNE LIMITATION FONCTIONNELLE AU PARC

Au cours de cette formation de trois heures, les participants auront l'occasion de faire l'expérimentation d'une limitation fonctionnelle et d'en apprendre davantage sur la manière d'accueillir une personne ayant un trouble ou une déficience au parc. Plusieurs ressources seront présentées de façon à ce que les intervenants puissent s'adresser à d'autres organismes ou y référer le client. La présence de formateurs dynamiques, ayant eux-mêmes une limitation fonctionnelle, ajoute au contenu.

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin
d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  Sentiers, parcs et mobilier extérieur
-  La signalétique
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- + [Guide d'accessibilité pour les pourvoies, partie 1](#) (Kéroul, 2014).
- + La section Aires de jeux accessibles de la Fondation Rick Hansen. Cette dernière a aussi publié un document très complet sur le sujet, la trousse [Au jeu](#).
- + Le catalogue de PlayWorld Systems (2012) explore la démarche nécessaire pour rendre un parc accessible.
- + Proludic possède un [catalogue détaillé](#) tout en images des aires de jeux adaptées.
- + Dans son catalogue, Hags offre des explications générales sur ce qu'est une aire de jeux accessible et propose différentes composantes de jeux inclusives.
- + Le catalogue de GameTime présente ses produits adaptés avec explications permettant de comprendre les avantages des différents éléments de jeux. Les prix sont aussi disponibles.
- + [Ressources et références pour améliorer l'accessibilité universelle des parcs](#) (AlterGo, 2016).
- + [Powerpoint](#) de la conférence de l'orthopédagogue Maude Bolduc dans le cadre d'un événement par Imagineo.

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ Article sur le nouveau parc accessible de l'Île-Bell à Mont-Laurier : [Le courant des Hautes Laurentides](#), 2017
- ☰ Article sur le nouveau [Parc Desjardins-du-Millénaire à Saint-Zotique](#) : Éric Tremblay, Journal Saint-François, 2017
- ☰ Les meilleures aires de jeux de Calgary : [Best Accessible Playgrounds](#) (Calgary Playground Review)
- ☰ De nombreux exemples d'excellentes aires de jeux : [30 Most Impressive and Accessible Playgrounds](#) (Special Education Degree, 2014)
- ☰ Article de blogue sur les [aires de jeux adaptés](#) – photos à l'appui (Have Wheelchair Will Travel, 2014)
- ☰ Article sur la différence entre une aire de jeux accessible et une aire de jeux inclusive : [Accessible VS Inclusive](#) (Mara Kaplan, Play and Playground News, 2013)
- ☰ Articles sur les enjeux économiques reliés aux aires de jeux accessibles : [Why Municipalities Struggle with Accessible Playgrounds](#) (Chantal Braganza, TVO, 2015)
- ☰ Nouvelle glissade pour tous à Winnipeg : [Wheelchair-accessible toboggan slide opens in Winnipeg](#) (CTV News, 2017)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ Reportage d'AMI-télé sur le nouveau parc Wilson à Verdun : [Le parc Wilson](#) (2017)
- ▶ Reportage sur une nouvelle aire de jeux accessible : [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)
- ▶ Présentation d'AbilityWhirl : [AbilityWhirl - Wheelchair Roundabout](#) (2013)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)
Révision par Anna Kwon (Société Logique)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



Source : Choisir de gagner

VÉLO DE ROUTE

La bicyclette est une véritable aide à la mobilité. Par exemple, à Londres, il a été reconnu que 15 % des personnes ayant un handicap utilisaient le vélo comme moyen de transport, comparativement à 18 % des personnes sans incapacité (Transport for London, 2014). Le cyclisme peut aussi être adapté à un grand nombre de personnes ayant divers types de déficiences (motrice, intellectuelle, visuelle, etc.), autant chez les adultes que les enfants. De plus, 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! Le vélo de ville comme le vélo de montagne peuvent être pratiqués par une personne handicapée.

Il y a de nombreux types de vélos adaptés, qui présentent chacun des avantages spécifiques. Ce document ne les présente que brièvement, tout en fournissant des liens vers des entreprises offrant une multitude de modèles. L'idéal pour une organisation souhaitant offrir des services de cyclisme adapté est de posséder quelques modèles afin de pouvoir trouver le vélo correspondant le mieux aux besoins de chaque utilisateur.

Au-delà des considérations d'équipement personnel, il faut que les pistes cyclables soient elles aussi accessibles afin que le plus grand nombre de personnes possible puisse en profiter. Ce sujet ne sera pas traité ici, mais quelques sources seront mentionnées.

MATÉRIEL – VÉLO DE ROUTE

Il est à noter que certains vélos réguliers peuvent être ajustés à certaines personnes grâce à seulement quelques accessoires. Des roulettes supplémentaires, des pédales spéciales, lehaussement du guidon et l'ajustement des freins et des vitesses sont toutes des possibilités qui peuvent être explorées, surtout compte tenu que leur coût est souvent moins important. Cependant, pour une organisation souhaitant louer ou prêter du matériel, l'acquisition de matériel adapté au plus grand nombre de personnes possible est une avenue à considérer.

MATÉRIEL – VÉLO DE ROUTE

TRICYCLES

Les trois roues des tricycles (généralement une à l'avant et deux à l'arrière) permettent à l'utilisateur d'avoir un plus grand équilibre. Cette adaptation est idéale pour les personnes ayant une difficulté d'apprentissage, ou celles qui sont en convalescence suite à une maladie ou un accident cardio-vasculaire. Petit avantage : l'espace de rangement créé entre les deux roues. Idéal pour joindre l'utile à l'agréable!

TRICYCLE À LA VERTICALE

Ces tricycles sont de la même hauteur que les vélos réguliers. Leur principal avantage est de favoriser l'équilibre.



Source : [Fédération Française Handisport](#)

TRICYCLE À L'HORIZONTALE

Ces tricycles se conduisent en position allongée. Pour un participant qui présente des problèmes au niveau du dos, du cou, du bras ou des mains, ce vélo offre un meilleur support. De plus, comme le centre de gravité est plus bas, il est extrêmement stable. Le désavantage de ce type d'appareil est qu'il est moins visible sur la route, ce qui fait qu'on s'y sente souvent plus vulnérable. Pour les pistes cyclables, par contre, il n'a que du positif!



Source : [Sinner Bikes](#)

MATÉRIEL – VÉLO DE ROUTE

TANDEMS

Le cyclisme en tandem est parfait pour les personnes ayant une incapacité visuelle, peu importe le type. Il est aussi beaucoup utilisé par les personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme. Il est facile à manoeuvrer pour le conducteur, et il offre le même sentiment de liberté au copilote. Ce dernier n'a pas le contrôle du vélo, mais il contribue à son déplacement grâce aux coups de pédales. Le fait qu'une seule personne soit en contrôle rend le déplacement très sécuritaire.

TANDEM 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. Néanmoins, la communication peut être affectée si les deux sièges sont à la même hauteur. Les modèles offrant des sièges de deux hauteurs différentes sont idéals pour communiquer, mais un peu moins rapides.

Certains modèles de tandems sont aussi des tricycles, ce qui en améliore l'équilibre mais en complique un peu l'agilité, puisqu'il faut tourner sur une plus grande surface. Finalement, un autre type de tandem est celui de la remorque (« *trailer* »), où on ne fait que visser une moitié de bicyclette à un vélo régulier. Cette dernière option permet plus de flexibilité puisqu'on peut facilement l'utiliser en solo ou en duo. Ce modèle est plus fréquent pour les enfants, mais il en existe tout de même pour adulte.



Source : [Fédération Française Handisport](#)



Source : [Nijland](#)



Source : [Burley](#)

MATÉRIEL – VÉLO DE ROUTE

TANDEM CÔTE À CÔTE

Ce type de tandem est parfait pour se balader. Il permet aux deux utilisateurs de se sentir à égalité, en plus de pouvoir communiquer facilement. Considérant la position des passagers, trois ou quatre roues sont nécessaires pour bien répartir le poids, ce qui rend l'équipement plus lourd; la vitesse est donc un peu réduite. Pour pallier cette lourdeur, un système de vitesses est souvent ajouté permettant aux utilisateurs de réduire l'accélération dans les pentes.



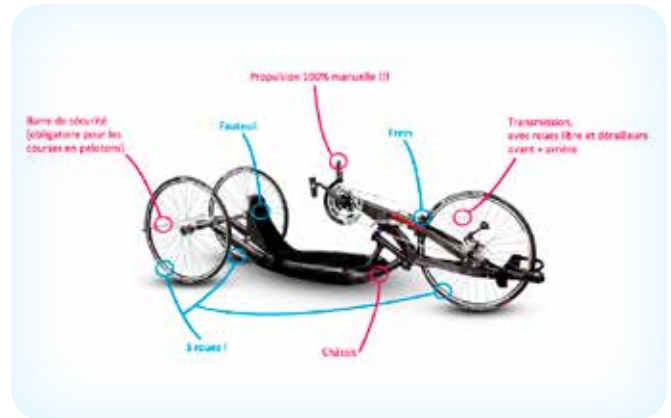
Source : [Pacific Cycles](#)

MATÉRIEL – VÉLO DE ROUTE

VÉLO À MAIN

Le vélo à main est un type d'adaptation qui est très populaire auprès des personnes ayant peu ou pas de mobilité au niveau des membres inférieurs. Les personnes amputées apprécient particulièrement ce type. Tel que son nom l'indique, le vélo à main se conduit avec des pédales activées avec les mains. La plupart des modèles ont trois roues, mais certains en ont quatre. Comme son centre de gravité est plus bas, il offre beaucoup de stabilité, tout en étant pratiquement aussi rapide qu'un vélo standard. Certains modèles permettent de simplement ajouter le mécanisme de pédales manuelles à un fauteuil roulant manuel régulier. L'avantage de cette technique est que la personne n'a pas besoin de retourner à son point de départ puisqu'elle a toujours son aide à la mobilité régulière avec elle. C'est plus facile lorsqu'elle veut utiliser le vélo comme moyen de transport. Cependant, ce n'est pas un modèle idéal pour une organisation de prêt ou de location, puisqu'il doit être ajusté différemment pour chaque personne.

Comme pour les tricycles, il est possible d'avoir un siège à la verticale ou à l'horizontale. À la verticale, le conducteur est assis comme dans un fauteuil roulant standard. À l'horizontale, il manœuvre le vélo en position couchée.



Source : [Fédération Française Handisport](#)



Source : [Rehatri](#), The Living Center

MATÉRIEL – VÉLO DE ROUTE

VÉLO-FAUTEUIL ROULANT

Pour les personnes ayant peu de mobilité, peu de préhension au niveau des mains, ou encore ayant des spasmes, il y a toujours l'option de devenir passager sur un vélo. La personne peut s'installer à l'avant d'un vélo conduit par une deuxième personne. La vitesse est considérablement réduite, vu le poids total de l'engin, ce qui en fait un équipement pour la balade.



Source : [Ville de Victoriaville](#)

MATÉRIEL – VÉLO DE ROUTE

LES ACCESSOIRES

ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

Tous les types de vélos peuvent être assistés par un moteur électrique. Celui-ci ne s'active toutefois pas seul : il faut pédaler! Ce moteur constitue seulement une aide à la locomotion. À partir d'un certain niveau de kilométrage à l'heure, le moteur cesse de fonctionner, et seule la force du conducteur fait avancer la bicyclette.

ADAPTATIONS SPÉCIFIQUES POUR LES PERSONNES AMPUTÉES

Pour une personne amputée d'un bras ou d'une main, les freins et les changements de vitesse peuvent être ajustés pour fonctionner d'un seul côté du vélo. Pour les amputations au niveau d'un membre inférieur, les adaptations concernent principalement les pédaliers.

MARCHEPIED ABAISSÉ

L'adaptation la plus simple est certainement la bicyclette au marchepied abaissé. Ce petit changement permet à des personnes ayant de la difficulté à enfourcher un vélo régulier d'y accéder facilement.

SUPPORT DORSAL

Pour les personnes ayant des problèmes de dos, au lieu du siège à l'horizontale, il est également possible d'ajouter un dossier à un vélo standard.

PÉDALIERS

Pour des problèmes de flexibilité, outre les vélos au marchepied abaissé, il est possible d'ajuster les pédales pour diminuer la circonférence de la rotation du pédalier. Une autre option pour ceux qui ont de la difficulté à garder leurs pieds en place : les clips ou le Velcro pour les orteils!

De nombreuses autres adaptations légères sont possibles. Cependant, comme elles divergent beaucoup d'une personne à l'autre, elles conviennent souvent plus aux particuliers souhaitant acquérir un vélo. Pour les organismes, des modèles répondant à plusieurs besoins à la fois sont préférables.

VÉLO DE MONTAGNE

À la différence du cyclisme, le vélo de montagne se pratique hors route, soit en forêt ou en montagne, comme son nom l'indique. Le participant fait ainsi face à différents obstacles naturels que présentent les sentiers de pratique. Cette activité demande donc une certaine vigilance, d'autant plus que la vitesse est aussi une composante importante de la pratique. Les risques de chutes sont plus élevés. Le vélo de montagne est une activité pour les amateurs de défis et de sensations fortes.

La clé de la pratique du vélo de montagne se trouve dans l'utilisation des freins, autant dans les descentes que pour éviter des obstacles. Une certaine mobilité et une force de préhension sont donc nécessaires pour la pratique de cette activité. Cependant, différents équipements, comme des freins hydrauliques, peuvent diminuer le niveau de force physique nécessaire pour pratiquer le vélo de montagne.

MATÉRIEL ADAPTÉ – VÉLO DE MONTAGNE

En ce qui a trait au vélo de montagne, puisque le terrain utilisé est plus accidenté et qu'une meilleure prise sur le sol est nécessaire, les roues du vélo sont différentes d'un vélo de route. Elles sont plus larges et possèdent des enclaves permettant une meilleure prise au sol.

Outre les vélos de route spécialement conçus pour les personnes ayant des limitations, certaines adaptations peuvent être faites de façon artisanale, mais sécuritaire. Pour ce faire, il vaut mieux consulter des détaillants et des entreprises de réparation de vélo.

Une adaptation possible est de remplacer le dérailleur et le système de changement de vitesse afin d'accommoder les utilisateurs. Par exemple, les commandes de vitesse pourraient être ajustées pour faciliter les montées, ou pour effectuer un changement de vitesse à l'aide d'un seul doigt. Il est également possible de changer le système de freinage avec des freins hydrauliques, qui sont plus faciles à enclencher.



Source : [Mountain Bike Amputee](#)



Dans l'encadré ci-haut : système de freins hydrauliques

Source : Système de freins hydrauliques, [Mountain Bike Amputee](#)

MATÉRIEL ADAPTÉ – VÉLO DE MONTAGNE

VÉLO À TROIS OU QUATRE ROUES

Il est aussi possible d'utiliser des vélos à trois ou quatre roues afin d'obtenir un peu plus de stabilité. Certains pédaliers s'utilisent traditionnellement, alors que d'autres s'actionnent avec les mains. Une aide électrique peut même être ajoutée. Il est également possible de faire du tricycle à pneus surdimensionnés (*fat trike*), soit l'équivalent du vélo à pneus surdimensionnés (*fat bike*) pour les personnes à mobilité réduite!



Source : [Explorer](#) de Sport-On



Source : [Etnic Fat Trike](#) de Etnnic

FOURNISSEURS DE MATÉRIEL ADAPTÉ

[Adaptel](#) (Québec)

Vélos adaptés.

[Belize](#) (Québec)

Distributeurs de vélos adaptés.

[Eco récréo](#) (Québec)

Location de vélos adaptés.

[Etnnic](#) (Espagne)

Vélos de ville et de montagne adaptés.

[Freedom Concepts](#) (Manitoba)

Vélos adaptés.

[Innovation F. Chartrand Ltée](#) (Québec)

Plusieurs types de vélos adaptés, dont certains pour les personnes de petite taille.

[Maison André Viger](#) (Québec)

Vélos adaptés.

[Pacific Cycles](#) (Taiwan)

Vélos de tous types.

[Parasports Québec](#)

Location de vélos adaptés.

[Sinner Bikes](#) (Pays-Bas)

Vélos à main.

[Spokes'n Motion](#) (États-Unis)

Vélos de randonnée et de montagne.

[Sport-On](#) (Pays-Bas)

Vélos de montage adaptés – distribués au Canada par Tarallanes Industrie.

[Tarallanes Industrie](#) (Colombie-Britannique)

Vélos de montagne.

Ce répertoire n'est qu'un bref aperçu des fabricants de vélos adaptés, car il en existe plusieurs autres.

PRATIQUES INSPIRANTES

VILLE DE VICTORIANVILLE

 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 usagers. En outre, un cahier d'information sur l'utilisation des vélos est mis à la disposition des utilisateurs.

PRATIQUES INSPIRANTES

VILLE DE SAGUENAY

📍 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 internationales de La Baie. Dans chaque point de location, un parcours sécuritaire est proposé aux utilisateurs et le casque protecteur est fourni. Le cycliste a le choix entre un vélo à main, un tandem, un tricyle et un fauteuil hippocampe. La location est disponible à un tarif réduit pour les personnes handicapées de passage, et gratuitement 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 Sagunay 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.

PRATIQUES INSPIRANTES

ACCÈS CYCLE

📍 GASPÉSIE, QUÉBEC



[Accès Cycle](#) est un organisme offrant des activités sportives pour les personnes de la Gaspésie ayant un handicap. Trois points de services sont disponibles : un à Carleton-sur-Mer, un autre à New Richmond et un dernier à Chandler. La carte de membre individuel permet une utilisation illimitée des vélos, une location de kayak à faible coût et un service d'accompagnement sur rendez-vous. Pour les non-membres, les coûts sont plus élevés, mais restent raisonnables.

LA MAISON DU VÉLO DE GATINEAU

📍 QUÉBEC



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 pour les personnes non voyantes.

PRATIQUES INSPIRANTES

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 des sorties guidées à vélo, où les usagers peuvent emprunter différents types de bicyclettes adaptées. Comme c'est un programme inclusif, la famille et les amis sont également invités à y participer! Une page Web invitante explique 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. La brochure de présentation 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, tel que le kayak, le canot et le scooter tout terrain. Idéal pour une journée d'exploration en nature!

PRATIQUES INSPIRANTES

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. En effet, [une section du site officiel](#) des Routes Vertes a été ajoutée pour faire la promotion du service, au même titre que tous les autres. 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 maintient sur son site Web un document sur le projet où se trouvent les coordonnées pour réserver les vélos.

POSSIBILITÉS DE PRATIQUE AU QUÉBEC

- 📍 [Maison du vélo de Gatineau](#)
- 📍 [Accès Cycle](#) en Gaspésie
- 📍 Trois points de service à la [Ville de Saguenay](#)
- 📍 Deux points de service à [Victoriaville](#)
- 📍 Centre communautaire de [Saint-Bruno](#)
- 📍 Chalet du Parc Michel-Chartrand de [Longueuil](#)
- 📍 Bibliothèque de [Varenes](#)
- 📍 Office de tourisme de [Saint-Jean-sur-Richelieu](#)
- 📍 Parc Beauséjour de la [Ville de Rimouski](#)
- 📍 [Vélo sans limites](#), circuit Gilles-Villeneuve, Montréal

L'Institut Nazareth et Louis-Braille tient une [liste de lieux](#) où des vélos-tandem peuvent être empruntés. Plusieurs de ces vélos ont été financés par la fondation de l'organisation.

L'Association sportive des aveugles du Québec (ASAQ) propose quant à elle une liste de [clubs de vélo-tandem](#) pour les personnes ayant une déficience visuelle souhaitant pratiquer ce sport régulièrement avec un partenaire.

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

- 📄 Le parcours sans obstacles
- 📄 Sentiers, parcs et mobilier urbain
- 📄 Formation et accompagnement
- 📄 Communication et promotion






RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- + Guide sur les activités de Moors Valley : [Accessible Cycling at Moors Valley Country Park and Forest](#) (2016)
- + Section sur le [cyclisme](#) de Handisport
- + Document technique de la Fédération québécoise des sports cyclistes : [Le paracyclisme. Plus qu'un sport, une vie](#) (2014)
- + [À la découverte des sports adaptés : le paracyclisme](#) (Choisir de gagner)
- + [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](#)
- + Description du paracyclisme et témoignage de Alex Hyndman, paracycliste : [Disability is a State of Mind](#) (Embarquez Canada)
- + [Introduction au paracyclisme](#) par Cycling Canada Cyclisme
- + Guide du [Mountain Biking](#) adapté de Disabled Sports USA



ÉQUIPEMENT

- + Guide de vélos adaptés : [Disability Cycles from Get Cycling](#) (2014)
- + Modèle conçu au Québec : [Un vélo destiné aux personnes handicapées](#) (Étienne Morissette, Le Nouvelliste, 2009)
- + Quelques trucs pour modifier un vélo pour les personnes amputées : [Bike Modifications](#) (Mountain Bike Amputee)

PISTES CYCLABLES

-  Lignes directrices pour les notions de construction d'infrastructures municipales accessibles pour les bicyclettes - [Guidelines for Accessible Building Blocks for Bicycle Facilities](#) (Ville de San Francisco, 2014)
-  Critères d'accessibilité universelle : déficience visuelle (Société Logique, 2014)
-  [Accessible Loading Zones and Protected Bike Lanes: A Universal Design Approach](#) (Cycle Toronto, 2016)
-  [Towards an Inclusive Cycling Policy for London](#) (Inclusive Cycling Network for London, 2014)
-  [Guide technique des voies de circulation douce](#) (OISE, 2010)

ARTICLES INTÉRESSANTS

-  [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)
-  [Des capsules vidéo pour promouvoir le vélo adapté](#) (Frederic Durand, L'Écho de la Baie, 2016)
-  [Mountain Biking on Four Wheels Is Faster Than Two](#) (Scott Hart, Redbull, 2017)
-  [Accès-Cycle : rouler malgré les handicaps](#) (Isabelle Larose, Radio-Canada, 2017)

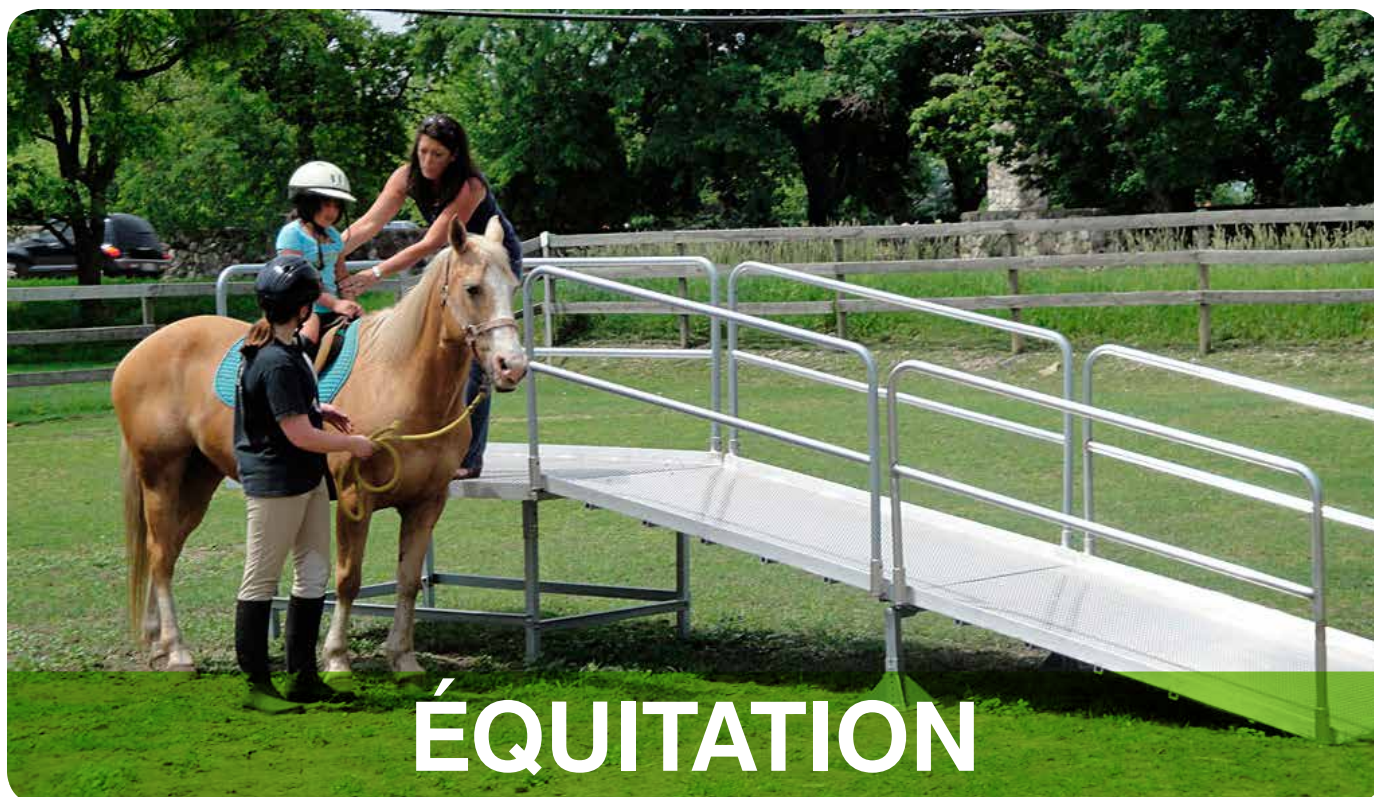
VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ [PEDALL - New Forest Inclusive Cycling](#) (2015)
- ▶ [Isabelle Clement whizzes around London on her wheelchair bicycle - Londoner #46, 1000 Londoners](#) (2014)
- ▶ [Intro Video PARACYCLISME UCI Francaise](#) (2011)
- ▶ [Challenge Longhi – paracyclisme : Défi sportif AlterGo](#) (2015)
- ▶ [Handicap : FTT, un fauteuil roulant tout terrain](#) (2008)
- ▶ [Mountain Handbikers are AWESOME \(handbike,handcycle\)](#) (2013)
- ▶ [Mountain Biking on Four Wheels is Faster Than Two | The Stacy Kohut Story](#) (2017)
- ▶ [POV: Four-Wheel Mountain Biking with Stacy Kohut](#) – Red Bull (2017)
- ▶ Vélos Etnnic: [Adventure Trike](#) (2016) et [Fat Trike](#) (2017)

Rédaction par Dominique Castonguay (AQLPH),
Alexandra Gilbert (AQLPH) et
Julie-Anne Perrault (Kéroul)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



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 diverses limitations. Ainsi, tous peuvent profiter de plusieurs bienfaits des activités équestres, comme le développement de l'équilibre, une plus grande conscience corporelle et une détente musculaire.

L'équithérapie 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 le participant. Par exemple, la posture travaillée sur le cheval peut soulager des participants avec des limitations physiques, tandis que le mouvement du cheval peut être apaisant pour les participants présentant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

L'équitation adaptée, pratiquée pour le loisir ou pour la compétition, 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, la rééducation n'est pas l'objectif ultime; il s'agit davantage de générer une expérience agréable pour le participant.

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, et que tout centre équestre doit être accrédité afin d'offrir l'accompagnement adéquat. L'animateur équestre doit posséder certaines aptitudes et compétences spécifiques pour bien accompagner le cavalier.

AMÉNAGEMENT

Plusieurs experts s'entendent pour dire que l'équipement de transfert, comme des lève-personnes, n'est pas recommandé. En effet, les différentes manipulations et le caractère imposant de cet équipement causeraient un stress pour le cheval. Comme alternative, il est préférable d'opter pour une plateforme de transfert à la hauteur du cheval opérée avec une assistance personnelle (Équi-sens, centre équestre thérapeutique, 2017). Cette plateforme peut être fixe ou amovible.



Source: [CRE Poitou-Charentes](#)



Source : [Handi-Ramp](#)

▶ En vidéo : [Portable Mounting Ramp for Horses](#) (2010)

MATÉRIEL ADAPTÉ

Différents équipements peuvent être utilisés pour faciliter l'expérience du participant. Il est à noter que le matériel adapté convenant à tous les types de handicaps n'existe pas. Il est toutefois possible d'adapter le matériel de base pour ainsi améliorer l'expérience du participant (Cheval et Différence, 2017).

HARNAIS

Un harnais classique et un filet pédagogique peuvent être utilisés pour l'équitation adaptée. Un adhésif de couleur peut par exemple être appliqué pour faciliter la préhension. Les couleurs peuvent servir de repères pour les personnes ayant des troubles d'apprentissage ou de coordination, ainsi que pour les débutants. À cela peut également s'ajouter une étiquette-relief en braille qui agira comme repère visuel pour les participants ayant une déficience visuelle (Cheval et Différence, 2017).



Source : [Cheval et différences](#), CRE Poitou-Charentes

RÊNES

Il existe plusieurs types de rênes pouvant améliorer l'expérience des participants. Des rênes à poignée, des rênes avec une barre de connexion ou des rênes avec des balles sont utilisées pour faciliter la préhension. Les couleurs peuvent varier comme pour le harnais.



Source : [Canada Équestre](#)



Source : [Cheval et différences](#), CRE Poitou-Charentes



Source : [Rein-Bow](#) de Front Range Hippotherapy

MATÉRIEL ADAPTÉ

SELLE

Il est fortement recommandé de ne pas attacher le cavalier sur la selle. Certains modèles de selles comportent un appui dorsal pouvant améliorer la stabilité du cavalier, tout en le rassurant. Une selle avec pommeau et siège surélevé peut être utilisée par les participants présentant une déficience visuelle. Une sur-selle peut quant à elle être ajoutée sur les selles anglaises afin d'obtenir le même résultat qu'une selle adaptée. Autrement, une selle avec deux poignées au lieu d'un pommeau permet au participant de mieux se tenir sur le cheval.



Pommeau et siège surélevé
Source : [Canada Équestre](#)



Appui dorsal
Source : [Hippolib](#) de Spokes'n Motion



Sur-selle
Source : [Cheval et différences](#), CRE Poitou-Charentes



Selle à deux poignées
Source : [Canada Équestre](#)

MATÉRIEL ADAPTÉ

ÉTRIERS

Les étrières permettent au cavalier 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 étrières offrant différents soutiens sont disponibles. Le choix revient au participant selon son niveau de confort.



Des étrières avec velcro
Source : [Canada Équestre](#)



Des étrières avec attaches
Source : [Canada Équestre](#)



Des étrières à coque
Source : [Canada Équestre](#)



Étrières plancher permettant l'appui total du pied
Source : [Cheval et différences](#), CRE Poitou-Charentes

MATÉRIEL ADAPTÉ

BONNET D'OREILLES PÉDAGOGIQUE

Afin que le cavalier puisse se repérer davantage dans l'espace, il est possible de fabriquer un bonnet d'oreilles pédagogique pour le cheval. En utilisant deux couleurs distinctes pour chacune des oreilles, on arrive à créer une séparation du champ visuel du cavalier.



Source : Bonnet modifié de [HKM Sports Equipment](#)

FOURNISSEURS

[Freedom Rider](#) (États-Unis)
Équipements adaptés d'équitation

[Handi-Ramp](#) (États-Unis)
Rampe d'accès

[Spokes'n Motion](#) (États-Unis)
Selle adaptée Hippolib

PRATIQUES INSPIRANTES

ÉQUI-SENS

📍 QUÉBEC



La mission du centre équestre [Équi-sens](#) est d'offrir des séances d'équitation thérapeutique aux personnes aux prises avec des incapacités d'ordre psychosocial, développemental ou physique, ou qui éprouvent des difficultés d'intégration sur le plan social. Le centre équestre propose aussi des programmes d'équitation adaptée, ainsi qu'un camp de jour. Il s'agit donc d'une offre diversifiée pour les amoureux des chevaux.

CHEVAL ET DIFFÉRENCES

📍 FRANCE



[Cheval et différences](#) est un regroupement de centres équestres visant à mettre en commun les infrastructures, les équipements et le matériel pédagogique favorisant l'accueil des personnes handicapées. Cheval et différences se veut ainsi une référence pour les centres équestres, ce qui permet une harmonisation des pratiques. La mise en commun des techniques, programmes et documentation permet un processus de veille stratégique et par le fait même, l'amélioration constante des services offerts.

PRATIQUES INSPIRANTES

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 spécialisé.

RIDING FOR THE DISABLED ASSOCIATION

📍 GRANDE-BRETAGNE



[Riding for the disabled Association](#) a développé un [label](#) pour accréditer les centres équestres accessibles de la Grande-Bretagne. Ces centres sont évalués, selon leur contexte et selon différents critères, comme la présence de personnel qualifié pour encadrer les personnes avec des handicaps et l'offre de programmes adaptés. Ce genre de label peut rassurer la clientèle, en plus de fournir des balises à respecter.

PRATIQUES INSPIRANTES

CENTRE D'ÉQUITATION THÉRAPEUTIQUE LA DIFFÉRENCE

📍 QUÉBEC



Le [Centre d'équitation thérapeutique La Différence](#) porte bien son nom. Le service est personnalisé en fonction des besoins de chacun. Trouble du spectre de l'autisme, déficience intellectuelle, paralysie cérébrale, troubles orthopédiques, accident vasculaire cérébral, difficultés d'apprentissage, troubles du déficit de l'attention, arthrite, troubles du langage et troubles du comportement comptent parmi les conditions traitées sur place grâce au contact avec les chevaux.

Ce centre utilise peu de matériel adapté; tout se joue surtout au niveau de l'accompagnement. Parfois, la selle est remplacée par un tapis; parfois, la personne ne fait que marcher à côté du cheval. Dans tous les cas, on s'assure de mettre le cavalier en confiance, tout en l'aidant à se dépasser.



FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

L'équithérapie doit être encadrée par des professionnels formés pour offrir une expérience d'intervention sécuritaire. En ce sens, la Fédération québécoise d'équitation thérapeutique reconnaît trois formations répondant aussi aux normes canadiennes :





- [Attestation d'études collégiales en équitation thérapeutique à l'Institut de technologie agroalimentaire](#) (ITA)
- [Attestation d'études collégiales en instruction et entrepreneuriat en équitation thérapeutique](#) (IEET) offerte au Cégep de Sorel-Tracy

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

En outre, les centres équestres qui offrent des programmes d'équithérapie peuvent être [accrédités](#) par l'Association canadienne d'équitation thérapeutique (ACET). Les participants sont donc assurés d'avoir des instructeurs certifiés et des programmes répondant aux normes. L'ACET offre également la [certification d'instructeur](#). Au Québec, c'est la [Fédération québécoise d'équitation thérapeutique](#) qui gère la formation de l'ACET.

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion
-  La signalétique

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- + [L'Accompagnateur](#) répertoire des organisations offrant de l'équitation thérapeutique adaptée
- + Présentation de l'équithérapie : [Hippotherapy](#), CanTRA ACET
- + [Étude sur la population cavalière en situation de handicap](#) au sein des établissements membres du réseau Cheval et Différences Poitou-Charentes (2014)
- + [Why ride?](#) de la Community association for riders with disabilities
- + [Compensating \(Adaptive\) Aids](#), un document sur l'équipement autorisé en compétition par Canada Équestre (2014)
- + [Adaptations utiles de matériels équestres \(1\)](#) par Cheval et Différences Poitou-Charentes
- + [Adaptations utiles de matériels équestres \(2\)](#) par Cheval et Différences Poitou-Charentes
- + [Hippotherapy Equipment](#) de Front Range Hippotherapy (2010)
- + [Adaptive Equestrian Programs](#) du National Ability Center

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ [For Ontario woman who lost her legs, riding her horse is 'freedom'](#)
(Alyshah Hasham, Toronto Star, 2017)
- ☰ [Therapeutic horse riding lets equestrians take the reins over their disabilities](#)
(Anne Marie Hunter, The Kansas city Star, 2017)
- ☰ [Médiation animale : L'équitation au service du handicap](#) (Handirect, 2017)
- ☰ [À cheval, pour oublier le fauteuil roulant](#) (Xavier Renard, La Croix, 2017)
- ☰ [Équi-Femme, pour les familles des vétérans souffrant de troubles de stress opérationnel](#)
(Jacques N. Godbout, 45° Nord.ca, 2017)
- ☰ [Une traversée du Canada d'ouest en est à cheval pour des vétérans](#)
(Nicolas Laffont, 45° Nord.ca, 2015)
- ☰ [« 30 en bas de 30 » : Delphine Périard-Larrivée se dévoue aux familles d'enfants autistes](#)
(Claudie Simard, Radio-Canada, 2017)

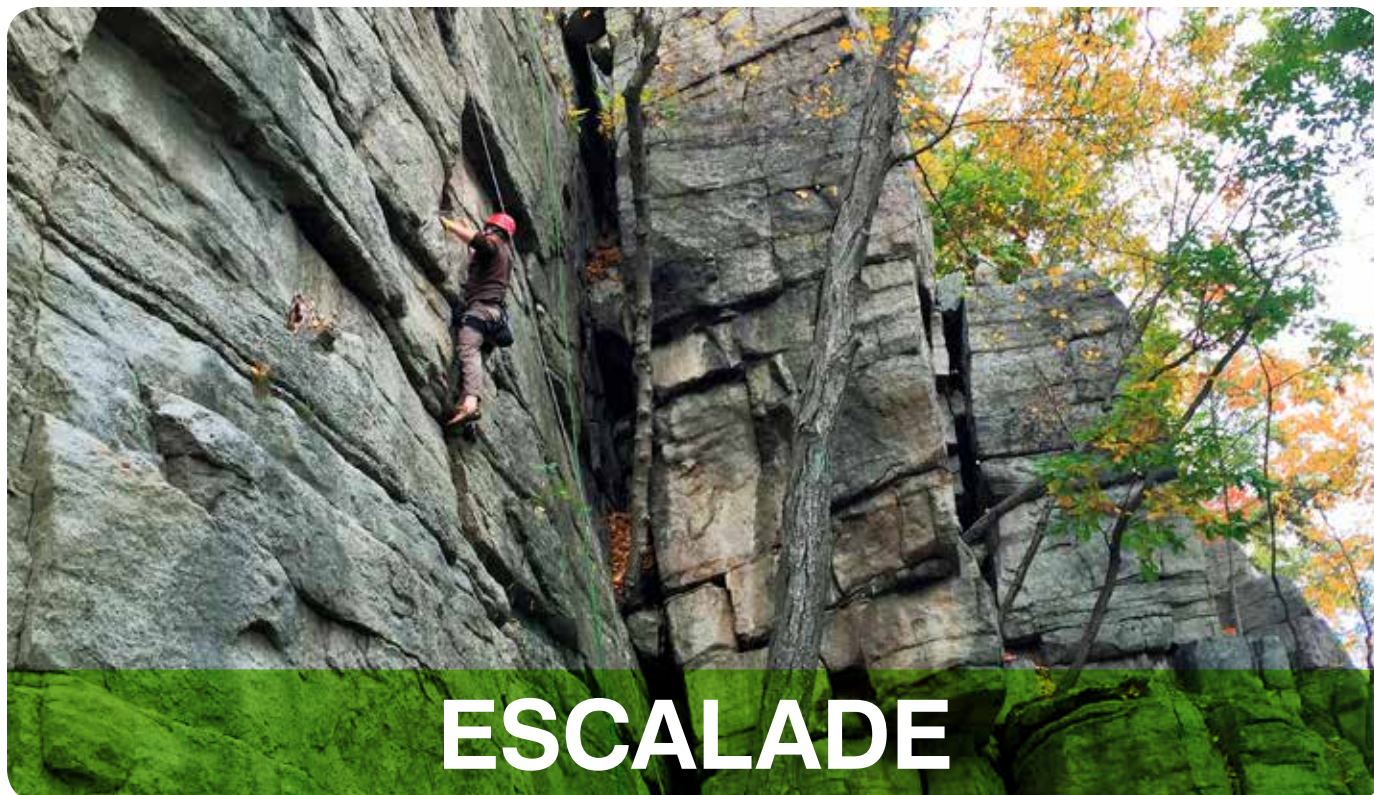
VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ [Le Cadre Noir : Le para-dressage, Alim'Agri \(2014\)](#)
- ▶ [Caméra embarquée avec Salim Ejnaini - Société Hippique de Blanquefort, Handi Equi' Compet \(2014\)](#)
- ▶ [Equestrian Canada | Para-Dressage Training Clinic | June 19th-20th 2017 \(2017\)](#)
- ▶ [Selle adaptée Hippolib \(2012\)](#)
- ▶ [Équitation pour enfants handicapés \(reportage\) \(2017\)](#)

Rédaction par Dominique Castonguay (AQLPH)
et Alexandra Gilbert (AQLPH)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



L'escalade adaptée est un excellent sport pour découvrir les forces de son corps, tout en repoussant ses limites. Avancer demande d'apprendre à balancer son poids, coordonner ses mouvements, se faire confiance. C'est un sport qui est bénéfique pour le cerveau, car le participant doit toujours réfléchir à son prochain mouvement. De plus, un défi n'attend pas l'autre, peu importe son niveau!

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de grimper : c'est surtout l'accompagnement qui doit être personnalisé afin de bien cerner les capacités du participant. La façon la plus commune de pratiquer l'escalade adaptée est en groupe lors d'excursions d'une journée ou deux. De nombreuses associations américaines offrent ce genre de séjour.

Cette activité est surtout recommandée pour des personnes ayant une certaine force musculaire dans le haut du corps ainsi qu'une bonne préhension au niveau des mains. Le sens du toucher permettant de trouver les prises, ce sport est aussi idéal pour les personnes ayant une déficience visuelle.

L'escalade intérieure est plus facile à adapter que l'escalade extérieure, puisque l'environnement peut être contrôlé. En effet, les prises peuvent être élargies par rapport à celles qu'on trouve dans la nature, et la personne peut être attachée à partir du plafond plutôt que du mur, ce qui améliore son soutien. Également, il est possible d'y offrir une luminosité constante et égale, ainsi qu'un fort contraste entre le mur et les différentes prises, facilitant ainsi leur localisation par les personnes ayant une déficience visuelle.

Dans tous les cas, il est possible d'accompagner directement le grimpeur selon ses besoins, sur le mur ou à la montagne. L'accompagnateur peut alors aider le participant à placer ses pieds ou ses mains sur des points d'appuis.



Source : Climbing Magazine

MATÉRIEL

Il n'est pas nécessaire d'avoir du matériel spécifique pour offrir de l'escalade adaptée. En effet, le matériel déjà utilisé par les grimpeurs est suffisamment efficace pour soutenir le participant, peu importe son handicap. Avec les nombreux types de cordes, d'élastiques, de moulinettes et de harnais déjà disponibles, il est possible de trouver un arrangement qui fera en sorte que la personne se sentira suffisamment stable pour être en confiance. La vidéo [Adaptive Climbing Systems Training](#) (2015) propose quelques trucs en ce sens.

Les harnais pour le parapente sont aussi une alternative intéressante. Il existe toutefois certains types de harnais adaptés qui facilitent et améliorent l'expérience, en offrant notamment un plus grand soutien au niveau du dos. Dans plusieurs cas, il est aussi idéal d'avoir un harnais aux ganses plus larges et rembourrées sous le fessier afin que le poids soit mieux réparti le long de la cuisse. Finalement, une personne en fauteuil roulant peut directement passer de son fauteuil au mur d'escalade ou à la falaise grâce au système d'assurage : il n'y a donc pas de dispositif de transfert nécessaire.

HARNAIS EN FIGURE 8 (FIGURE 8 CHEST HARNESS)

Le [harnais en figure 8](#) est très simple et peu coûteux. Il s'agit d'un des équipements de base à se procurer. Il est parfait pour stabiliser le dos, sans être trop lourd ou envahissant.



Source : [Harnais en figure 8](#) de No Limits

HARNAIS DE SOUTIEN

Les harnais de soutien sont parfaits pour les participants préférant garder une position assise. La taille et le torse y sont aussi soutenus par des ganses. Le siège est rigide.



Source : [Easy seat harness / ARC Harness](#) par Misty Mountain

MATÉRIEL

HARNAIS SWAMI-BELT

Un autre type de harnais est le [Swami-Belt](#). Ses larges ganses rembourrées sous le fessier redistribuent le poids le long des cuisses. Sa ceinture est aussi plus large, ce qui améliore la stabilité au niveau de la taille. Certaines versions couvrent les jambes. Elles sont surtout utiles pour les athlètes pratiquant de l'escalade extrême.



Source : [Swami-Belt](#) de No Limits

BARRE DE TRACTION (PULL-UP BAR)

Par un système de poulies, une [barre de traction](#) (ou pull-up bar) permet au grimpeur de s'élever sur la paroi en la tirant. Elle est idéale pour les parois où les prises sont difficiles. Elle demande beaucoup de force au niveau des bras et du torse, mais peu d'agilité. On peut le voir en action dans cette vidéo de [No Barriers](#).



Source : [Adaptive Pull-Up Bar with custom runner](#) de No Limits

MATÉRIEL

PROTHÈSES POUR MEMBRES INFÉRIEURS

Pour les personnes amputées, il existe de nombreuses prothèses. Ces dernières sont distinctes des prothèses utilisées pour la marche, car elles sont plus flexibles et articulées. Les matériaux employés assurent aussi une meilleure adhésion au mur ou à la roche. Ces touches additionnelles permettent une plus grande agilité de la part du grimpeur!

Certaines prothèses proposent un soulier de petite taille, alors que d'autres optent pour des modèles d'apparence moins naturelle. Dans tous les cas, ils sont constitués de matériaux adhésifs et rigides, ce qui permet de transférer son poids en toute sécurité. Éventuellement, ce type de prothèse pourrait laisser place à une innovation offrant plus de flexibilité et de stabilité. Le prototype de [Klippa](#), inspiré des sabots des chèvres de montagnes, est impressionnant. Une [vidéo explicative](#) est aussi disponible.



Source : [ADK Rock Climbing Foot](#) de Mountain Orthotic & Prosthetic Services



Source : [Klippa](#)

Pour les personnes amputées jusqu'au genou, il existe des prothèses permettant de faire du sport plus librement que les prothèses traditionnelles, notamment grâce à une flexibilité accrue.



Source : [El Dorado Z-Axis Foot](#) de TRS Prosthetics



Source : [XT9 Knee](#) by K12 Prosthetics

MATÉRIEL

PROTHÈSES POUR MEMBRES SUPÉRIEURS

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. Il existe toutefois d'autres solutions, comme un crochet conçu spécifiquement pour l'escalade. Cette prothèse, dont l'angle est ajustable, permet de s'accrocher plus facilement aux parois. Plusieurs embouts sont disponibles.



Source : [Raptor Sky Hook](#) de TRS Prosthetics

ESCALADE SUR GLACE

L'escalade extérieure est certainement une activité toute-saison. En hiver, elle peut avoir lieu sur glace. 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. Pour les personnes ayant des sensations partielles, cet enjeu est encore plus important.

L'escalade sur glace se fait à l'aide de crampons attachés aux pieds. Pour les personnes amputées d'un membre inférieur, les crampons sont installés sur un seul pied. L'autre outil spécifique à l'escalade sur glace est le piolet (ice axe). Certains professionnels ont combiné une prothèse pour membre supérieur à un piolet, mais aucun modèle n'est commercialisé.



Sources : Gauche : [Seeker](#)

Droite : [Rehabilitation Engineering and Assistive Technology Society of North America](#) (RESNA)

FOURNISSEURS

[Aerial Adventure Tech](#) (États-Unis)

Harnais spécialisés fournis par
Misty Mountain

[K12 Prosthetics](#) (États-Unis)

Prothèse pour genou

[Mountain Orthotic & Prosthetic Services](#)

(États-Unis)

Prothèse pour membre inférieur

[No Limits](#) (États-Unis)

Équipement d'escalade adaptée

[TRS Prosthetics](#) (États-Unis)

Prothèses pour sports adaptés

PRATIQUES INSPIRANTES

Considérant que l'escalade adaptée est plus développée dans des sites intérieurs qu'extérieurs, certaines bonnes pratiques présentées ici n'ont pas lieu en plein air. Il est néanmoins possible de s'en inspirer pour un cadre extérieur.

ADAPTIVE CLIMBING GROUP

📍 ÉTATS-UNIS



L'[Adaptive Climbing Group](#) est une organisation offrant des programmes d'escalade adaptée à travers les États-Unis. Les villes de New York, Chicago et Boston offrent des programmes à récurrence hebdomadaire.

Dans plusieurs autres villes, des « cliniques » sont organisées sporadiquement. L'organisation a aussi un volet compétition qui prend en charge des athlètes ayant un handicap. Il y a deux compétitions au pays, et les gagnants ont l'honneur de participer à la Coupe mondiale! Une autre de leurs grandes réalisations est l'[Adaptive Climbing Contest](#), un concours mettant les grimpeurs avec et sans handicap sur le même pied d'égalité. L'idée est de faire « essayer » les défis des grimpeurs handicapés aux grimpeurs sans handicap, que ce soit en se couvrant les yeux ou en tentant de grimper sans utiliser ses jambes. L'Adaptive Climbing Group mélange donc sensibilisation et action avec aisance.

PRATIQUES INSPIRANTES

PARADOX SPORTS

📍 ÉTATS-UNIS



Le [Paradox Sports Adaptive Climbing Initiative](#) vise à rendre l'escalade accessible à tous. L'organisme offre des cours d'initiation, des sessions de cours, des clubs d'escalade et des excursions d'une fin de semaine en plein air. Tous les programmes sont subventionnés en grande partie afin d'assurer une certaine abordabilité aux participants. Le principal commanditaire de cette organisation est North Face, et les clubs sont organisés en partenariat avec [Adaptive Adventures](#).

CAMP KAWATHA

📍 ONTARIO, CANADA



Le [Camp Kawatha](#) offre un mur d'escalade extérieur accessible. Certes, le projet est de plus petite envergure que les précédents, mais il est également plus facilement réalisable avec peu de moyens. Le mur extérieur permet un aménagement adaptable et sécuritaire pour chacun. Un harnais spécialisé et un équipement de transfert sont disponibles sur le site afin de permettre à tous de profiter de l'installation extérieure. De manière générale, le camp est a pris action pour améliorer l'inclusion des personnes handicapées grâce à la loi cadre de l'Ontario sur l'accessibilité.

PRATIQUES INSPIRANTES

CLIMB AGAIN SPORTIVE CLUB ASSOCIATION

 ROUMANIE



Le programme [Climbing-Therapy for Disability](#) du Climb Again Sportive Club Association est une manière de proposer à des enfants handicapés de la thérapie qu'ils ne réussissent pas à obtenir à même le système de santé roumain. Ce programme innovateur a permis à 46 jeunes ayant une déficience visuelle ou auditive, ou un trouble du spectre de l'autisme, de se dépasser, de développer des compétences sociales et psychomotrices, et de prendre confiance en eux. En marge du projet, deux événements de sensibilisation ont été organisés et un guide de pratique sur les méthodes de thérapies par l'escalade a été rédigé. Les coûts du projet s'élèvent à 35 000 euros, soit environ 54 000 dollars canadiens.

FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT




La Mountain Training Association offre le programme [Climbing For All](#) depuis une dizaine d'années. Mené par Graeme Hill, fondateur de l'équipe britannique d'escalade paralympique, ce programme est constitué d'une partie théorique et d'une partie pratique. Cette dernière se déroule dans plusieurs types d'environnements afin de s'assurer de la versatilité des accompagnateurs. À défaut de pouvoir y participer, il est toujours possible de se procurer le [Booklet: disability awareness in rock climbing](#) de l'association British Mountaineering Council (BMC), ou celui de l'organisation [Paradox Sports](#).



Source : Paradox Sports

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- + [Toolkit to Success - Making Outdoor Activities Accessible](#)
par Venture Outdoors (2012)
- + Document informatif de la British Mountaineering Council (BMC) :
[Booklet: disability awareness in rock climbing](#) (2010)
- + Mur d'escalade intérieure adaptée : [Kit Grimpe](#) de EquipHandi

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ [Don't Call it a Comeback](#)
(Craig Demartino, Climbing Magazine, 2012)
- ☰ [Able Body : The Rise of Adaptive Climbing](#)
(Craig Demartino, Climbing Magazine, 2016)
- ☰ [Disability needn't stop you climbing](#)
(Tina Gardner, British Mountaineering Council, 2014)
- ☰ L'intérêt de sensibiliser des étudiants au handicap :
[Adaptive ice-climbing excursion heats up ASU engineering capstone thinking](#)
(Arizona State University, 2016)
- ☰ [Soldier who lost arm in Afghanistan designs ice axe for Everest trip](#)
(The Guardian, 2012)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ Présentation de différentes techniques d'escalade adaptée :
[Adaptive Climbing Systems Training Video](#) (2015)
- ▶ [Climbing with a Disability](#) (2014)
- ▶ Vidéo mettant en vedette des personnes atteintes de nanisme :
[No Barriers Adaptive Climbing](#) (2013)
- ▶ [Paradox Sports - Adaptive Ice Climbing](#) (2015)
- ▶ [Peak Potential: Helping Kids with Disabilities Reach New Heights](#) (2009)
- ▶ Présentation de l'escalade à des enfants sur le spectre de l'autisme :
[Autism Social Story for Rock Climbing](#) (2013)
- ▶ [The V10 Project – Ronnie Dickson](#) (2017)
- ▶ Conférence TED sur les prothèses :
[New bionics let us run, climb and dance | Hugh Herr](#) (2014)
- ▶ [Adaptive Ice Climbing](#) (2014)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



Source : [Journal de Montréal](#)

La chasse adaptée n'est pas de prime abord considérée comme une activité adaptable, principalement parce qu'elle a lieu en pleine nature et qu'elle exige beaucoup de précision. Pourtant, la précision demandée peut être acquise par tous avec les bonnes adaptations. Les personnes à mobilité réduite tout comme les personnes ayant une incapacité visuelle ou auditive peuvent profiter de ce sport.

Le principal obstacle auquel font face les chasseurs à mobilité réduite est l'environnement sauvage dans lequel se pratique cette activité. Le permis de chasse pour personne handicapées autorise la chasse à bord d'un véhicule, mais certaines zones sont seulement accessibles en se déplaçant en véhicule tout-terrain. Dans une perspective de développement durable et de conservation de l'environnement, il est cependant préférable que les gros véhicules n'aient pas accès partout. Il vaut ainsi mieux planifier des alternatives au niveau du transport, notamment au niveau des fauteuils motorisés tout-terrain.

Ceci étant dit, d'autres obstacles substantiels se situent davantage au niveau de l'accompagnement. Cela sera développé un peu plus loin.

AUTORISATION DE CHASSE POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES

Le [permis de chasse](#) des personnes ayant une déficience physique 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.

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 professionnel de la santé (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 [ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs](#) (MFFP).

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

AMÉNAGEMENT

CACHE DE PLAIN-PIED



Source : Hunting Blind de [Ameristep](#)

Il y a différents modèles de tentes aveugles qui peuvent être adaptées à un usage pour une personne en fauteuil roulant. Cependant, il faudra veiller à ce que le parcours pour se rendre au lieu d'implantation retenu soit assez facile d'utilisation. Les tentes se montent facilement et peuvent ainsi être déplacées d'une zone de chasse à une autre, ou simplement démontées en hors 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 le construire soi-même. Néanmoins, il faut s'assurer de bien suivre les normes de conception sans obstacles afin de répondre aux besoins de la clientèle handicapée.

CACHE MOBILE



Source : [Double FX handicap blind](#) de Darkwoods Blind



Source : [Ghost Blind](#)

Les caches mobiles procurent plus de liberté au chasseur qui pourra ainsi être certain de toujours avoir une cache adaptée à ses besoins à portée de main. Elles offrent aussi l'avantage de s'adapter à plusieurs types d'environnement. Certains modèles sont sous forme de remorque, alors que d'autres ne sont que de simples panneaux miroir faciles à transporter.

AMÉNAGEMENT

CACHE EN HAUTEUR



Source : [Spirit Lift](#) de Modern Concept Outdoor LLC

▶ Vidéo de présentation :
[Mechanized Treestand](#) (2011)



Source : [Mann Stand](#)

Certaines entreprises commercialisent des équipements qui permettent aux personnes ayant une déficience motrice de chasser à partir d'une position élevée, ce qui est pratique courante pour la chasse aux cerfs. Il existe deux modèles. Le premier consiste en une plateforme intégrant un siège nécessitant le transfert à partir d'un fauteuil; le deuxième est conçu pour que le chasseur embarque directement avec son fauteuil.

MATÉRIEL

Il y a plusieurs types d'armes qu'on peut utiliser : armes à feu, arbalètes et arcs à flèches. Cette section couvrira quelques adaptations possibles pour chacun de ces types.

Pour les personnes ayant un handicap moteur, le matériel devra être adapté de façon à ce que le tir se fasse en toute sécurité, et avec le plus de précision possible. Pour les personnes âgées ou celles manquant seulement d'un peu de stabilité, le plus simple est le support mobile appuyé sur soi ou par terre. Il y a de nombreux modèles de bipieds et de trépieds standards qui peuvent être utiles pour les personnes ayant une incapacité. Comme ils sont souvent moins chers et plus versatiles que les supports spécialisés, ce peut être une excellente option.

Les personnes aveugles, quant à elles, équiperont généralement leur arme à feu d'un pointeur laser. L'accompagnateur voyant pourra alors visualiser le champ de tir du chasseur, puis lui indiquer oralement l'emplacement de sa cible. Les personnes ayant une vision partielle préféreront les viseurs grossissant qui pallieront leur déficience.

Finalement, il n'y a aucun matériel de chasse spécifique pour les personnes sourdes, mais les personnes ayant une audition partielle peuvent utiliser des appareils auditifs.

MATÉRIEL

SUPPORT POUR ARME À FEU



Source : [Paraplegic Rifle Rest](#) de Big Sky Imagination



Source : [HQ 100](#) de BE Adaptive Equipment

Divers types de supports pour arme à feu sont disponibles. Certains modèles, comme le [Paraplegic Rifle Rest](#) de Big Sky Imagination, conviennent à des personnes n'ayant besoin que d'un peu de stabilité supplémentaire. D'autres modèles, comme le [HQ 100](#) de BE Adaptive Equipment, conviennent aux personnes n'ayant plus de mobilité dans les bras et dans les mains. Un levier de commande activé avec le menton dirige l'arme, puis un tube placé dans la bouche permet de tirer avec une aspiration.

MATÉRIEL

AIDES À L'APPUI SUR LA GÂCHETTE (TRIGGER PULLER)



Source : [HD100 et HD150](#) de BE Adaptive Equipment



Source : [TM 100](#) de BE Adaptive Equipment

Certaines personnes ayant peu ou pas de mobilité dans les mains ont de la difficulté à tirer sur une gâchette standard. Des aides sont disponibles. Des accessoires comme les [HD100 et HD150](#) de BE Adaptive Equipment, permettent à quelqu'un ayant peu de mobilité ou de force au niveau des doigts de tirer une gâchette standard. Un autre modèle apportant plus de support au poignet est aussi disponible. Finalement, un mécanisme, tel que celui du [TM 100](#) de BE Adaptive Equipment, permet de tirer avec la plupart des armes grâce à une aspiration très légère sur le tube bleu qui est attaché à la boîte de contrôle.

MATÉRIEL

ARBALÈTES ET ARCS À FLÈCHES



Source : [arbalète Concorde](#) de Parker Bows



Source : [Draw-Loc](#)



Source : [monture CB 100](#) de Be Adaptive Equipment

L'arbalète ou l'arc à flèches choisi devra d'abord être léger et simple d'utilisation. La North American Bowhunting Coalition détaille dans un [excellent document](#) les aspects techniques des arcs standard plus appropriés pour les personnes à mobilité réduite.

Les modèles les plus populaires n'ont pas nécessairement été conçus pour les personnes ayant une incapacité. Par exemple, l'[arbalète Concorde](#) de Parker Bows, est un modèle ayant un dispositif d'armement automatique. Il suffit d'appuyer sur un bouton pour que la corde de l'arbalète se tende en quelques secondes! Le tout fonctionne grâce à un mécanisme silencieux au dioxyde de carbone (CO₂). D'autres arbalètes, comme la [Draw-Loc](#), sont faciles à manœuvrer grâce à leur petite taille.

À ces arbalètes, on peut ajouter un mécanisme permettant à l'utilisateur de faire pivoter l'arc à poulie de gauche à droite et de haut en bas, tandis que le montage détient la totalité du poids de l'arc. La [monture CB 100](#) de Be Adaptive Equipment est un bon exemple.

MATÉRIEL

LANGUETTE (MOUTH TAB)



Plusieurs chasseurs amputés d'un bras ou d'une main ont adapté leur technique pour pouvoir tirer leur arc à l'aide de leur bouche. L'idée est simple : il s'agit d'ajouter une languette de cuir au centre de la corde. Celle-ci remplace la main en charge de tendre l'arc. Cette adaptation est généralement conçue sur mesure. La North American Bowhunting Coalition propose un [manuel de conception](#).

APPAREIL AUDITIF



Bien que la majorité des personnes ayant une déficience auditive aient déjà leur propre appareil auditif tout-aller, il existe un modèle conçu expressément pour la chasse. Le [Walker Game Ear HD Digital](#) augmente le volume jusqu'à 7 fois et possède une puissance de 48 dB avec un pré réglage hautes fréquences.

MATÉRIEL

VISEUR GROSSISSANT (RIFLE VISION)



Source : [Rifle Vision](#)

Les personnes ayant une déficience visuelle ou motrice peuvent profiter d'un viseur grossissant. Apposé sur un fusil, cet écran grossit ce que l'on aperçoit dans la mire. Cet outil est également pratique pour filmer ses prises, ainsi que pour enseigner la chasse à une tierce personne ou à un groupe.

FOURNISSEURS

Les fournisseurs offrant le plus d'options spécifiquement pour les personnes ayant une déficience motrice sont Be Adaptive et Adaptive Outdoorsman.

[Adaptive Outdoorsman](#) (États-Unis)

Matériel d'adaptation pour la chasse : arbalète et armes à feu.

[Ameristep](#) (États-Unis)

Caches amovibles.

[Be Adaptive](#) (États-Unis)

Matériel d'adaptation pour la chasse : arbalète et armes à feu.

[Big Sky Imagination](#) (États-Unis)

Matériel d'adaptation pour la chasse : plusieurs types de supports.

[Caldwell Deadshot Fieldpod](#) (États-Unis)

Trépied pour fusils et arbalètes. Distribué par Cabela's Canada.

[Converted Crossbow](#) (États-Unis)

Arbalète adaptée s'utilisant sans les mains.

[Darkwoods Blind](#) (États-Unis)

Cache mobile.

[Draw-Loc](#) (États-Unis)

Arbalète légère et facilement utilisable.

[Ghostblind](#) (États-Unis)

Cache amovible.

[GSM Outdoors](#) (États-Unis)

Appareils auditifs spécialisés pour la chasse et autre matériel de plein air.

[Handicapped Outdoors](#) (États-Unis)

Systèmes de stabilisation pour les armes à feu.

[Kripple Kreek](#) (États-Unis)

Cache en hauteur.

[Modern Concepts Outdoors](#) (États-Unis)

Cache en hauteur.

[Parker Bows](#) (États-Unis)

Arbalète auto-armée (Le Concorde).

[Pullin Archery](#) (États-Unis)

Convertisseur d'arc à flèches en arbalète utilisable à une main.

[Randy's Custom Rifles](#) (États-Unis)

Fusils sur mesure .

[Rifle Vision](#) (États-Unis)

Viseur grossissant pour personne ayant une incapacité visuelle.

[Sport Aid](#) (États-Unis)

Cache en hauteur.

[SR 77](#) (États-Unis)

Support adaptant un fusil utilisable sans les mains.

[X-Stand](#) (États-Unis)

Caches en hauteur.

PRATIQUES INSPIRANTES

Aux États-Unis, la chasse adaptée est très développée, notamment grâce à l'intérêt des vétérans. De nombreuses sorties de chasse adaptée sont proposées chaque année par diverses organisations. Certaines organisations prêtent le matériel, alors que d'autres n'offrent que l'assistance. Au Québec, les chasseurs ayant des permis de chasse pour personne handicapée s'occupent plus souvent qu'autrement de trouver leur propre matériel et leurs méthodes de déplacement. Ils doivent également absorber eux-mêmes les coûts. Il n'existe pas de centre ou d'association facilitant la pratique de ce sport. Il y a toutefois la Fondation Rêve du chasseur, gérée par Chassomaniak, qui permet à quelques personnes ayant une incapacité d'expérimenter la chasse.

CHASSOMANIAK

📍 QUÉBEC



[Chassomaniak](#) est une entreprise québécoise produisant des courts métrages sur la chasse. Elle cherche les émotions fortes qui se transmettent par images. Mathieu Pouliot, un des fondateurs, a fait par hasard la connaissance de Nicolas Talbot, un jeune qui avait arrêté de chasser après être devenu

aveugle. Il lui a trouvé un commanditaire pour lui fournir une arbalète munie d'un laser pointant l'angle de son tir. Il ne lui restait qu'à donner des indications orales. La paire est partie à la chasse, caméra en main. De fil en aiguille, grâce entre autres à la popularité des courts métrages mettant Nicolas en vedette, la Fondation Rêve du chasseur a vu le jour. Chaque année, Chassomaniak organise des sorties de chasse de durée variable avec des gens ayant besoin d'appui pour commencer à chasser. Tous les fonds proviennent de dons, principalement amassés lors de la tournée où les films sont présentés au grand public. La fondation a ainsi illuminé la vie de plusieurs apprentis chasseurs, incluant un ancien membre des forces armées, une personne atteinte de dépression, des personnes paraplégiques, une personne amputée, etc.!

PRATIQUES INSPIRANTES

BUCKMASTERS AMERICAN DEER FOUNDATION DISABLED SERVICES (BADF)

📍 ÉTATS-UNIS



La fondation [Buckmasters American Deer Foundation Disabled Services](#) est une branche à but non lucratif d'une entreprise qui divertit et éduque les chasseurs, notamment grâce à des magazines. Son objectif est

d'augmenter les opportunités pour les chasseurs handicapés. BADF leur permet d'entrer en contact avec la nature, et même d'être en mesure de chasser de façon autonome, quel que soit leur handicap. Elle accorde de nombreuses bourses aux chasseurs qui n'ont pas les moyens de déboursier pour leur propre matériel de chasse. Le profil type d'un bénéficiaire de bourse est celui d'un chasseur qui n'est pas en mesure de travailler à temps plein et qui a un revenu de moins de 10 000 \$ par année. La fondation organise aussi fréquemment des sorties de chasse en groupe, ce qui brise l'isolement. L'organisme est aussi toujours partant pour aider d'autres entreprises à reproduire leur modèle, afin de couvrir le plus grand territoire possible!

PRATIQUES INSPIRANTES

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 rend la chasse possible pour des personnes qui n'auraient pas les moyens de la pratiquer autrement. Le support qu'obtient l'organisme est incroyable : des repas, de l'hébergement, des boissons, des accessoires et même du matériel de chasse a été donné pour la cause! Le Wyoming Disabled Hunters compte ensuite sur des levées de fonds et une grande quantité de bénévoles pour fournir ce qu'il manque aux chasseurs handicapés. Les seules dépenses que ces derniers doivent couvrir lors des événements sont leur transport jusqu'au site et leur permis de chasse... et encore, dans certains cas, certains participants reçoivent des bourses.

TWIST OF FATE

📍 ÉTATS-UNIS



L'organisme [Twist of Fate](#) est semblable au précédent, mais il organise seulement des parties de chasse au tir à l'arc. Lors de la dernière semaine de septembre, un groupe de personnes handicapées s'aventure à la chasse, en campant dans des tentes accessibles durant la nuit. Le matériel est fourni et il n'y a pas de frais de participation. Les chasseurs peuvent venir accompagnés, mais ce n'est pas non plus nécessaire puisque l'organisme offre aussi un guide bénévole pour la durée du séjour.

FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

Un obstacle substantiel rencontré par les personnes handicapées est celui de l'accompagnement. En effet, pour des raisons de sécurité et de logistique, le chasseur handicapé doit toujours être en présence d'une tierce personne. Le chasseur doit donc développer un réseau de personnes ayant de bonnes connaissances en chasse, puisqu'elles doivent être en mesure de l'appuyer. Dans cette optique, les clubs de chasse sont une bonne façon de sortir de l'isolement. Aux États-Unis, il y a plusieurs associations offrant des sorties de chasse adaptées. Au Québec, il y a déjà eu une association similaire, mais elle n'est plus en activité.





Les personnes ayant une déficience auditive peuvent chasser elles aussi. Bien que l'audition joue un grand rôle lors de la chasse, que ce soit pour approcher silencieusement l'animal visé ou pour déterminer s'il y a un animal dans les parages, un chasseur ayant une déficience auditive pourra s'adapter en utilisant principalement sa vue pour parvenir à ses fins.

Ce n'est pas dangereux pour un chasseur ayant une déficience auditive de partir seul, mais son succès sera sans doute plus limité. Il est possible d'entraîner un chien-guide pour la pratique de ce sport, mais l'idéal est de chasser en compagnie de personnes entendantes. Lorsqu'un son se fait entendre, ces dernières peuvent avertir en pointant vers la direction de sa provenance. Celles qui connaissent la langue des signes peuvent même indiquer de quel animal ou de quel son il s'agit! Le chasseur sourd, quant à lui, aura plus de facilité à voir les animaux, même ceux qui sont extrêmement bien camouflés. C'est donc un avantage pour les autres chasseurs. Il y a alors un véritable échange de capacités.

Pour les personnes ayant une déficience visuelle, le type d'adaptation est complètement différent. L'accompagnateur doit être un fin connaisseur de ce sport, puisque c'est lui qui alignera le tir du chasseur ayant une déficience. L'arbalète est plus souvent utilisée pour des raisons de sécurité.

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion
-  La signalétique

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- + Section sur la chasse de [Disabled Sports USA](#)
- + [Adaptive Equipment for the Aging of Physically Challenged Bowhunter](#) de la North American Bowhunting Coalition (NABC, 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](#) (PDF)
- + [Shooting Questions and Answers](#) par Cary McWilliams, chasseur aveugle
- + [Handihelp](#), un site offrant des idées d'adaptations peu coûteuses

ARTICLES INTÉRESSANTS

Nicolas Talbot, chasseur aveugle

- ☰ [Il a repris goût à la vie](#) (Martin Lavoie, Journal de Québec, 2014)
- ☰ [Partager leur passion](#) (Patrick Campeau, Journal de Montréal, 2014)
- ☰ [Il chasse malgré la cécité](#) (Vincent Breton, Journal de Montréal, 2014)
- ☰ [Page Facebook](#) du chasseur maintenant conférencier pour la prévention du suicide
- ☰ [Fraude des permis de chasse : 11 000 chasseurs se déclarent handicapés... pour pouvoir chasser à l'arbalète](#) (Louis-Gilles Francoeur, Le Devoir, 2005)
- ☰ [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)

VIDÉOS PERTINENTES

Nicolas Talbot, chasseur aveugle

- ▶ [Chasse au chevreuil](#) (Chassomaniak, 2014)
- ▶ [Chasse à l'ours](#) (Chassomaniak, 2015)
- ▶ Reportage sur un chasseur belge se déplaçant en fauteuil roulant : [Edgard, chasseur comme les autres](#) (2012)
- ▶ [The Completely Blind Hunter: Profiles by VICE](#) (2014)
- ▶ Reportage sur un chasseur ayant la paralysie cérébrale : [No Limits for Disabled Hunters at Mich. Base](#) (2012)
- ▶ Reportage sur une camionnette de chasse adaptée : [Disabled hunter](#) (2012)
- ▶ Reportage sur une chasse en groupe pour les personnes handicapées (très commun aux États-Unis) : [Disabled Deer Hunt](#) (2009)
- ▶ Reportage sur un chasseur ayant besoin d'assistance pour tirer : [Disability Hunting Prep](#) (2012)
- ▶ Reportage sur l'aménagement d'un site de chasse adapté : [Disabled Hunting Land](#) (2011)
- ▶ Reportage sur de l'équipement adapté : [Outdoor group creates equipment for disabled hunters](#) (2014)
- ▶ Vidéo promotionnelle sur le GhostBlind : [GhostBlind Product Promo](#) (2013)
- ▶ Présentation du mécanisme d'une cache en hauteur : [Mechanised Treestand](#) (2011)
- ▶ [Action Track Chair: Top Wheelchair for Disabled Hunting, Adaptive Sports, & All Terrain](#) (2012)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



ACTIVITÉS NAUTIQUES

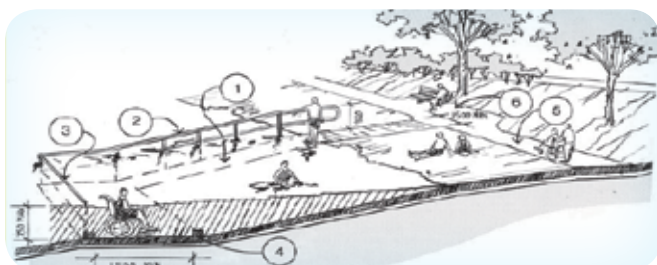
Source : [Plage de Bellerive](#), Lausanne, France

Par son abondance de lacs, de rivières et par son fleuve, le Québec offre aux résidents et aux visiteurs de nombreuses opportunités pour pratiquer des activités nautiques. Plusieurs d'entre elles peuvent être offertes à une personne handicapée. Pour qu'une organisation soit en mesure d'offrir des activités nautiques répondant aux besoins de tous, l'aménagement de l'espace de ces activités est le premier élément à prendre en compte.

AMÉNAGEMENT – LA PLAGE

Deux types d'aménagement sont à considérer pour générer des conditions optimales pour la réalisation d'une activité nautique : la plage et les quais.

LA PLAGE



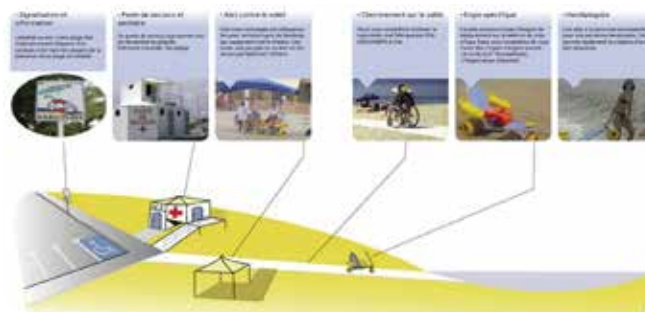
Source : [Guide des bonnes pratiques pour l'accessibilité aux espaces extérieurs](#) de la Commission de la capitale nationale, 2010

L'accessibilité des plages dans les milieux naturels comme les lacs ou les bords de mer nécessite quelques aménagements indispensables des sites :

- Signalisation de la plage
- Places de stationnement réservées
- Parcours piéton accessible reliant le stationnement à la plage et à l'eau

- Zone d'accueil : espace pour entreposer les aides à la mobilité, toilettes, douches et vestiaires accessibles
- Espace ombragé

Une plage aménagée de manière à être accessible pour tous en fera un lieu propice à la réalisation d'activités nautiques comme la baignade, le canot et le kayak, peu importe leur capacité.



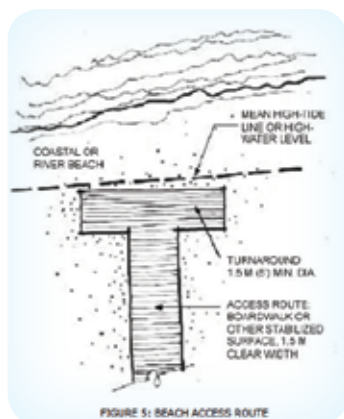
Source : Label Handiplage

AMÉNAGEMENT – LA PLAGE

L'ACCÈS À LA PLAGE

Le parcours pour se rendre à la plage et pour accéder à l'eau doit être sans obstacles, et ce, de façon continue jusqu'à l'entrée du site. La surface des parcours doit être ferme, stable et antidérapante. Les revêtements de bois ou de tapis de caoutchouc flexible sont recommandés. Également, les plages doivent être nettoyées du bois de grève et exemptes de tout obstacle, d'irrégularité ou de changement de niveau soudain ([Guide de référence en accessibilité pour les équipements de loisir](#), AQLPH, 1997).

Le passage devrait idéalement être d'au moins 1,1 m (3,6 pi) de largeur et offrir des aires de manoeuvre d'au moins 1,5 m par 1,5 m (4,9 pi par 4,9 pi) à tous les 30 m (100 pi) pour permettre à une personne en fauteuil roulant de se retourner. Une aire de manoeuvre de 1,8 m par 1,8 m (5,9 pi par 5,9 pi) est recommandée pour les aides à la mobilité de plus grande taille comme un quadriporteur.



Source : Malibu Parks

PENTE MENANT À LA PLAGE

Une faible pente à surface adéquate doit être préconisée. La pente maximale doit être de 1:20 (5 %) pour diriger sécuritairement le baigneur à l'eau, et le fond doit être recouvert d'un matériau assurant la stabilité du sable.



Source : Pavillon bleu

AMÉNAGEMENT – LA PLAGE

RAMPE D'ACCÈS À L'EAU

Dans le cas d'un dénivelé important, il faut concevoir une rampe d'accès ayant une pente la plus faible possible et d'au plus 1:12 (8 %).

Une main courante de deux hauteurs à 760 mm (30 po) et à 915 mm (36 po) doit être installée de chaque côté de la rampe pour délimiter un passage de 915 mm (36 po) de largeur. Ces mains courantes pourront être ancrées à une structure adjacente (quai, jetée, etc.) pour plus de solidité.

Le passage doit se prolonger sous l'eau jusqu'à une plate-forme d'au moins 1,5 m par 2,5 m (5 pi par 8 pi), située à une profondeur de 0,7 m (30 po) sous la surface de l'eau ([Guide de référence en accessibilité pour les équipements de loisir](#), AQLPH, 1997).

Au début de la volée en pente, il faut installer une bande de couleur contrastante.



Source : Pavillon bleu

LA ZONE D'ACCUEIL

La plage doit disposer d'un espace pour entreposer les effets personnels de l'utilisateur, dont son aide à la mobilité. De plus, des vestiaires accessibles incluant une douche accessible, une salle de toilette accessible et des cabines d'habillage accessibles doivent être prévus ([Guide d'accessibilité pour les pourvoiries, partie 1](#), Kéroul, 2014). Au moins une des salles de toilette accessibles devra avoir une table à langer.

AMÉNAGEMENT – LA PLAGE

INSTALLATIONS SANITAIRES

Si une douche extérieure est à la disposition des usagers de la plage, cette dernière devra être accessible pour tous. La douche devra être équipée d'un tuyau souple afin qu'une personne en fauteuil roulant puisse l'utiliser. L'ajout d'un banc est aussi apprécié. L'installation d'un robinet à levier est préférable. Offrir un espace de stationnement réservé à proximité de ces installations permet finalement de réduire la distance à parcourir.

Pour de plus amples informations sur les installations sanitaires accessibles, veuillez vous référer à la section sur le parcours sans obstacles de ce guide.



Source : Installations de [Chatelailon-Plage](#), France

AMÉNAGEMENT – LES QUAIS

LES QUAIS

Selon l'emplacement du lieu et du type d'activité s'y effectuant, les quais peuvent se présenter de deux façons : un parcours plat ou une passerelle. Quelle que soit la configuration du quai, une place de stationnement réservée devra être aménagée à proximité du quai. En ce qui a trait à la signalétique, un panneau réglementaire et une signalisation indiquant le parcours à suivre pour se rendre au quai sont nécessaires. Il faut également aménager un parcours sans obstacle plat ou en pente douce pour relier le stationnement au quai.

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

- Largeur libre d'au moins 1,2 m (4 pi);
- Aire de manœuvre d'au moins 1,8 m (6 pi) 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 13 cm (5 po) ([Guide d'accessibilité pour les pourvoires, partie 1](#), Kéroul, 2014).

S'il y a une dénivellation de plus de 60 cm (24 po), il faut installer un garde-corps d'une hauteur de 1 070 mm (42 po). Si ce n'est pas le cas, une main courante à une hauteur de 91 cm (36 po) pourra suffire.

Certains quais sont constitués d'un assemblage de flotteurs maintenus grâce à des vis. Ce système garantit une grande stabilité du quai et permet de concevoir des installations sur mesure s'adaptant au niveau de l'eau. Il est possible de fixer des potences pour installer du matériel de transfert. Une rampe permet aux utilisateurs de sortir des petites embarcations (canot, kayak, etc.). Cette installation peut aussi faciliter un transfert hors de l'eau pour les personnes à mobilité réduite.



Source : [Quais Candock](#)

MATÉRIEL – LA PLAGE

REVÊTEMENT SOUPLE POUR LA PLAGE

Permettant un accès saisonnier ou permanent à la plage, le revêtement souple facilite la circulation sécuritaire sur la plage à pied ou en fauteuil roulant. Sa souplesse lui permet d'être utilisé sur le sable. Il est préférable d'en choisir un de couleur contrastante pour augmenter la perceptibilité pour une personne ayant une déficience visuelle. Plusieurs longueurs et largeurs sont disponibles. La largeur doit être d'au moins 1,8 m (6 pi) permettant la manœuvre d'un quadriporteur ou d'un fauteuil roulant motorisé.

Il est possible de faire affaire avec des entreprises spécialisées dans le domaine, mais une autre option consiste à détourner de ses fonctions un [tapis à vache ergonomique](#), soit un tapis de caoutchouc texturé, pour répondre aux besoins des personnes en fauteuil roulant.



Source : Tapiroul de [Mobi-mat](#)



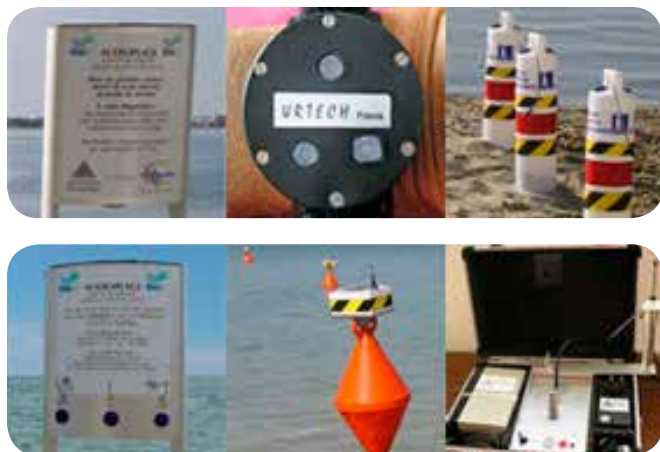
Source : [AccessMat](#) et AccessRec

MATÉRIEL – LA BAIGNADE

Pour qu'un usager puisse bénéficier pleinement des installations dédiées à la baignade, l'aménagement du site à cet effet doit correspondre aux critères mentionnés dans la section précédente. Pour optimiser l'expérience de l'utilisateur, il est parfois nécessaire d'utiliser du matériel adapté pour la baignade.

AUDIOPLAGE

L'[Audioplage](#) permet à une personne ayant une déficience visuelle de se baigner et se déplacer librement sur une plage. L'utilisateur utilise un micro-émetteur 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.



LE TIRALO

Le [Tiralò](#) est un équipement de plage flottant sur l'eau qui permet également de se promener sur différents types de sols (sable ou galets). Toute personne assistée par deux accompagnateurs peut se promener sur la plage et se baigner en eau calme. La capacité de charge de cet équipement est de 290 lb maximum. La structure d'aluminium utilisée pour la conception de ce produit empêchera ce dernier de rouiller. Les flotteurs offriront un maximum de stabilité à l'utilisateur.



MATÉRIEL – LA BAIGNADE

L'HIPPOCAMPE

L'[Hippocampe](#) est un fauteuil roulant de plage. Ayant la capacité de rouler sur plusieurs types de sols, il peut être utilisé pour la plage, la baignade et les sentiers pédestres. Grâce à ses doubles roues arrières, le fauteuil Hippocampe peut répondre aux besoins d'une personne autonome ou d'une personne accompagnée. De plus, différentes adaptations peuvent être ajoutées, selon les besoins du participant. Un appui-tête réglable, un dossier inclinable et ajustable en hauteur, des accoudoirs réglables et un harnais mixte, une ceinture ventrale, des freins ainsi que des filets de protection représentent quelques possibilités. En hiver, on peut y ajouter des skis pour faciliter la promenade sur neige.



MOBI-CHAIR

Le [Mobi-Chair](#) est un équipement de plage et de baignade flottant sur l'eau. Cet équipement nécessite un accompagnement, bien qu'on puisse s'y transférer aisément grâce aux accoudoirs mobiles. L'utilisateur peut se baigner en toute sécurité grâce à un harnais. Les chocs pouvant être causés par un sol accidenté ou du gravier sont absorbés par les pneus. La capacité de charge de cet équipement est de 300 lb maximum.



MATÉRIEL – LA BAIGNADE

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. L'utilisateur pourra accéder à la baignade et sortir de l'eau grâce à un accompagnateur tirant la poignée à l'avant.

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



LE BAINALO

Le [Bainalo](#) est à la fois un lève-personne et une aide à la baignade. Quels que soient le poids de la personne ou sa grandeur, le Bainalo est un ensemble cousu de tissus, de filets, ainsi que de sangles avec des boucles de réglage et des éléments de flottaison. Cet équipement est également muni d'un sifflet. Le baigneur peut être transféré à l'eau à l'aide d'un lève-personne, ou encore de deux accompagnateurs. La souplesse, la flottabilité et la résistance de cette aide à la baignade facilitent les transferts et la mise à l'eau, et optimisent l'expérience.



Les modèles présentés précédemment nécessitent un accompagnement, ce qui plait moins à ceux qui sont en mesure de se déplacer par eux-mêmes sur la terre ferme. Certains fauteuils de plage permettent une expérience plus autonome, bien qu'ils soient moins pratiques pour la baignade.

MATÉRIEL – LA BAIGNADE

BEACH BOMBER

Le fauteuil de plage manuel [Beach Bomber](#) offre beaucoup d'autonomie puisqu'il peut être manœuvré seul. Ce fauteuil est toutefois assez lourd et massif, notamment à cause des gros pneus nécessaires pour vaincre le sable. Cela réduit sa malléabilité.



LE NOMAD

La nouvelle mode en matière de fauteuils de plage, ce sont les fauteuils motorisés. Ils permettent aux personnes à mobilité réduite de se mouvoir sans effort sur la plage. La majorité des modèles s'opèrent comme les fauteuils motorisés réguliers, soit à l'aide d'une manette utilisable à une main. Le [Nomad](#) de Beach Mobility Rentals and Manufacturing en est un excellent exemple.



GRIT FREEDOM CHAIR

L'innovant [Grit Freedom Chair](#) est un fauteuil tout-terrain manuel. Il s'active à l'aide de manches que l'utilisateur tire vers lui. Grâce à ce système simple et efficace ainsi qu'à ses roues larges, le Grit Freedom Chair peut facilement braver la plage.



MATÉRIEL – LES QUAIS

DES RAMPES D'ACCÈS ET DES 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. Un système de poulie permet de remonter l'embarcation, et un effet de levier se crée pour stabiliser l'embarcation.



Source : [EZ Dock](#)

UNE RAMPE D'ACCÈS POUR LE PONTON

Afin d'accéder de façon sécuritaire et aisée 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. En voici quelques-uns.



[Handiramp](#)



[Steady-plank Boat Boarding Ramp System](#)

MATÉRIEL – TRANSFERT AUX EMBARCATIONS

Une personne handicapée peut parfois nécessiter un accompagnement spécifique lors d'activités nautiques. L'utilisation d'un matériel de transfert peut être une option 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.

Le matériel énuméré ici ne représente qu'un faible pourcentage de l'offre. L'idée est surtout d'indiquer globalement les divers types d'équipement disponibles ainsi que leur rôle respectif. Le guide détaillé du [matériel spécialisé pour améliorer l'accessibilité des piscines](#) conçu par AlterGo en 2013 va plus loin. Il est donc conseillé de le consulter.

HARNAIS DE TRANSFERT

Un harnais de transfert permet à une personne qui ne peut se déplacer hors de son fauteuil d'accéder à une embarcation. L'utilisation du harnais de transfert requiert l'assistance d'au moins deux personnes, une à l'avant et une à l'arrière, ou une de chaque côté.

Le harnais se glisse autour de l'utilisateur assis, puis s'entrecroise sous les cuisses, pour finalement s'attacher à l'avant. Il assure un transfert sécuritaire en diminuant le risque de blessure pour le participant tout comme pour ses accompagnateurs. Il peut soulever un individu ayant un poids maximal de 400

livres. Le harnais maintient l'individu en position assise naturelle tout en fixant les jambes pendant le transfert ([Enablemart](#), 2015).



[GimpGear Comfort Carrier Transfer Sling](#)

MATÉRIEL – TRANSFERT AUX EMBARCATIONS

LES LÈVE-PERSONNES

Le [EZ Pool](#), un lève-personne manuel à actionnement hydraulique, permet de transférer une personne ayant un poids maximal de 400 lb. La structure d'acier inoxydable et le revêtement de finition sont résistants à la chaleur et la lumière. Un système d'ancrage intégré en béton fait partie de la structure. Ce type de lève-personne peut effectuer une rotation jusqu'à 360 degrés, permettant ainsi son utilisation pour tout type d'embarcation nautique. Différentes structures d'ancrage et différents accessoires peuvent être ajoutés au lève-personne selon son utilisation.



▶ Vidéo explicative : [EZ Pool Lift by Aqua Creek Products](#) (2013)

Le [Lève-o-Tech](#) d'Ergolab est un lève-personne hydraulique motorisé pouvant facilement s'installer sur un quai. Son positionnement sur base fixe ou sur roue permettra un transfert adéquat de la personne jusqu'à son embarcation. L'engin peut pivoter jusqu'à 210 degrés.



Le [Crewlift](#) est un bras télescopique hydraulique permettant le transfert dans plusieurs types d'embarcations nautiques. Fixé sur un quai, il peut effectuer une rotation de 360 degrés. Sa capacité de charge maximale est de 350 lb. Deux niveaux de sécurité assurent le transfert adéquat de l'utilisateur.



MATÉRIEL – TRANSFERT AUX EMBARCATIONS

BANC DE TRANSFERT

Le banc de transfert [Kayak Chariot](#) favorisera l'autonomie du participant et assurera la sécurité de ce dernier et son accompagnateur grâce à sa stabilité. Ce banc amovible se roule directement au-dessus du siège du kayak.



▶ En vidéo : [Kayak Transfer Using a Transfer Bench](#) (2016)

FOURNISSEURS DE MATÉRIEL ADAPTÉ

PLAGES ET QUAIS

[AccessRec](#) (États-Unis)

Tapis pour la plage

[Boarding Ramp](#) (États-Unis)

Rampes d'accès pour les embarcations
(Steady-Plank et plusieurs autres modèles)

[Candock](#) (Québec)

Quais flottants

[EZ Dock](#) (Royaume-Uni)

Rampes d'accès et ponts de transfert

[Handi-Ramp](#) (États-Unis)

Rampes d'accès pour les embarcations

[Société Deschamps](#) (France)

Tapiroul

[Speedy Sport](#) (États-Unis)

Ponts de transfert d'accès pour fauteuil roulant Hansa Access / Pontoon

[TYPAR](#) (États-Unis)

Tapis pour la plage

FOURNISSEURS DE MATÉRIEL ADAPTÉ

ÉQUIPEMENT DE TRANSFERT

[Aqua Creek Products](#) (États-Unis)

Lève-personne

[Aquam](#) (Québec)

Lève-personnes, plusieurs types disponibles

[Aquatic Access](#) (États-Unis)

Lève-personne

[Crewlift](#) (Royaume-Uni)

Bras télescopique pivotant

[Enable Mart](#) (États-Unis)

Harnais de transfert et matériel pour personnes handicapées

[Ergo Lab](#) (Québec)

Lève-personne

[Handicap Accès](#) (France)

Lève-personne

[Loca Médic](#) (Québec)

Lève-personne

[Maison André Viger](#) (Québec)

Lève-personnes en tous genres

ÉQUIPEMENT POUR LA BAINNADE

[Baignalo](#) (France)

Baignalo, fauteuil de plage nécessitant un accompagnateur

[Beach Mobility Rentals and Manufacturing](#) (États-Unis)

Fauteuils de plage motorisés, dont le Nomad

[Box Wheelchairs](#) (États-Unis)

Beach Bomber, fauteuil de plage manuel

[Go Grit](#) (États-Unis)

Grit Freedom Chair, fauteuil tout-terrain manuel

[Hot Shots Products](#) (États-Unis)

Fauteuils de plage motorisés

[Joelette and Co](#) (France)

Sofa, fauteuil de plage nécessitant un accompagnateur

[Maison André Viger](#) (Québec)

Fournisseur officiel de l'Hippocampe, fauteuil de plage nécessitant un accompagnateur

[URTECH](#) (France)

Système Audioplage

[Société Deschamps](#) (France)

Mobichair, fauteuil de plage nécessitant un accompagnateur

[Tiralo](#) (France)

Tiralo, fauteuil de plage nécessitant un accompagnateur

[Vipamat](#) (France)

Hippocampe, fauteuil de plage nécessitant un accompagnateur

PRATIQUES INSPIRANTES

HANDI PLAGE

FRANCE



L'association à but non lucratif [Handi plage](#) 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 accessible 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 handicap et assure une information objective de l'accessibilité d'une plage. Ce faisant, 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 Web.

PARC DU RÉSERVOIR BEAUDET

VICTORIANVILLE



Source : [Ville de Victoriaville](#)

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 l'équipement de baignade sont adaptés et accessibles pour une personne handicapée. De plus, la plage dispose de tables à pique-nique accessibles.

PRATIQUES INSPIRANTES

LA GRANDE PLAGE

📍 CARNAC, FRANCE



La [Grande Plage](#) est bien aménagée pour les personnes utilisant un fauteuil roulant grâce à ses immenses tapis de plage. Avec une telle surface, les baigneurs peuvent prendre un bain de soleil en bonne compagnie. Les cabines et toilettes du site sont aussi aménagées pour tous. L'excellence de cette plage va au-delà de son aménagement : on y trouve un personnel permanent dédié à l'accompagnement des personnes ayant différentes limitations, ainsi que des fauteuils de plage.

UN FAUTEUIL À LA MER

📍 FRANCE



L'association à but non lucratif [Un fauteuil à la mer](#) a pour objectif de développer et promouvoir les loisirs nautiques pour les personnes handicapées. L'ensemble de son site d'activités est accessible. Celui-ci comprend entre autres le système Audio Plage, des stationnements réservés, des installations sanitaires accessibles, un appareil de transfert, un lève-personne et un système de levage sur rail (transfert sur bateau, kayak, motomarine, voilier catamaran et plongée sous-marine). L'association réalise plusieurs activités nautiques comme la promenade en ponton, la plongée sous-marine, la baignade, le voilier et le kayak. Une équipe de bénévoles assure un service d'accompagnement et d'aide lors des différentes activités.

▶ En vidéo, [un reportage](#) de TF1 (2017).

PRATIQUES INSPIRANTES

LES PLAGES DE PRADO

📍 MARSEILLE, FRANCE



Les [Plages de Prado Sud et Nord](#) de Marseille ont été aménagées afin que les personnes handicapées puissent profiter pleinement des installations et de la baignade. La ville de Marseille met six Tiralo à la disposition des personnes à mobilité réduite afin que ces dernières puissent se baigner en toute sécurité. De plus, des accompagnateurs sont présents en tout temps afin d'accompagner les baigneurs et ainsi assurer leur sécurité.

LA PLAGE DU LARVOTTO

📍 MONACO



Sur la [plage du Larvotto](#), la principauté de Monaco a instauré depuis maintenant 12 ans un système Handiplage et Audio Plage, conjointement avec le Département des Affaires Sociales et de la Santé. Des 'handiplagistes' ont également été formés afin d'accueillir et d'accompagner des personnes handicapées lors de leur baignade.

▶ Reportage vidéo : [Audioplage et handiplage 7 jours sur 7 à Monaco](#) (2015)

PRATIQUES INSPIRANTES

LA PLAGES MUNICIPALE DE SAINT-ZOTIQUE

📍 QUÉBEC

La [plage municipale de Saint-Zotique](#) offre une pataugeoire aménagée avec une rampe d'accès, de même qu'un fauteuil Hippocampe pour qu'une personne à mobilité réduite puisse profiter de la plage et compléter l'expérience. Des tables à pique-nique sont aussi accessibles. Ainsi, les usagers peuvent profiter de plusieurs activités avec leurs proches.



FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

Quelle que soit la manoeuvre à effectuer, certaines informations concernant l'utilisateur sont pertinentes à connaître afin que le transfert s'effectue dans les meilleures conditions. Les divers éléments mentionnés ci-dessous sont à considérer :


- La personne ayant une limitation fonctionnelle (son état et ses capacités)
- L'accompagnateur (son état et ses capacités)
- L'environnement physique
- L'équipement de transfert
- Le temps nécessaire
- La tâche, soit la procédure ou méthode à utiliser (Formation nationale en accompagnement de l'AQLPH, 2014)

HANDIPLAGISTE






L'association française Handiplage propose une [formation d'accompagnement à la baignade](#). Celle-ci permet d'en apprendre plus sur les différents handicaps, les dispositifs de sécurité, la réglementation des plages et le matériel spécifique requis. Il faut simplement avoir préalablement effectué un cours de premier soin et être un bon nageur.

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  Sentiers, parcs et mobilier urbain
-  Les embarcations nautiques
-  Le ski nautique
-  La plongée
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion
-  La signalétique












POSSIBILITÉS DE PRATIQUE AU QUÉBEC

-  [Camp Papillon](#)
-  [Camp Massawippi](#)
-  Plage d'Oka
-  Plage municipale de St-Zotique
-  Plage du réservoir Beaudet à Victoriaville

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

-  [Mémento pour la mise en accessibilité des plages](#), Pavillon bleu, 2015
-  [Guide de référence en accessibilité pour les équipements de loisir](#), AQLPH, 1997
-  [Guide des bonnes pratiques pour l'accessibilité aux espaces extérieurs](#) de la Commission de la capitale nationale, 2010
-  [Guide d'accessibilité pour les pourvoies, partie 1](#), Kéroul, 2014
-  [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
-  [Label Handiplage](#), Association Handiplage, 2008
-  [Le guide du baigneur en situation de handicap, Victoriaville, 2014](#)

ARTICLES INTÉRESSANTS

-  [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)
-  [10 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)
-  [Des quais accessibles à tous au lac Supérieur](#)
(Benjamin Aubé, Radio-Canada, 2017)
-  [L'accessibilité des plages s'améliore dans le Finistère](#)
(Aurélie Berlet, Actu.fr, 2017)
-  [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 PERTINENTES

- ▶ Transferts manuels en kayak :
[3 Quadraplegic Kayak Transfers with Comfort Carrier Travel and Recreation Transfer Sling](#) (2010)
- ▶ Rampe d'accès pour canot : [Disability Canoe Ramp](#) (2017)
- ▶ 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)

Rédaction par Dominique Castonguay (AQLPH)
Révision par Anna Kwon (Société Logique)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



Source : Southland

La navigation de plaisance sur les nombreux lacs du Québec est une activité accessible pour les personnes handicapées. En effet, les bateaux de type ponton peuvent être adaptés, notamment en ce qui concerne les quais d'embarquement. Profiter d'une balade sur l'eau pour observer la faune et la flore est ainsi accessible pour tous. La pêche est aussi une option. Une section complète est réservée à ce sujet dans ce document.

Bien que dans de nombreux lieux de pratique, le conducteur du ponton soit un employé du site, il se pourrait également qu'un participant puisse conduire l'embarcation. La conduite d'un bateau de type ponton requiert néanmoins un permis de conduire d'embarcation de plaisance. Le participant pourra suivre la formation requise pour l'obtenir.

MATÉRIEL

En ce qui a trait à l'utilisation du ponton, il faut penser en premier lieu à l'accès au bateau. Celui-ci se définit par le parcours du quai jusqu'à l'intérieur de l'embarcation. La section sur les aménagements pour les activités nautiques détaille l'ensemble des éléments à considérer et propose plusieurs conseils pour bien aménager l'accès au ponton.

Différents équipements de transfert peuvent être ajoutés au quai, pourvu que celui-ci puisse supporter le poids de tels équipements. Ces derniers sont présentés dans la section sur les équipements de transfert aux embarcations.

PONTON

Le ponton est un type d'embarcation de plaisance très populaire pour l'espace qu'il confère à ses usagers. En ce qui concerne le bateau lui-même, l'entrée peut se faire de façon autonome si une porte d'au moins 80 cm (31,5 po) et une rampe le permettent. La rampe devrait être d'une largeur d'au moins 1,1 m (3,6 pi), et la pente de 8 % maximum. Afin d'être sécuritaire, la rampe devrait avoir un rebord d'au moins 10 cm (3,94 po) sur les côtés.



Source : Southland

La compagnie québécoise [Southland](#) se spécialise dans la fabrication de pontons sur mesure. Un ponton peut être adapté selon les besoins d'un usager. L'ajustement de la console permettant à une personne handicapée de pouvoir 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.

Les pontons peuvent non seulement être utilisés pour la navigation de plaisance, mais aussi pour la pêche. En voici un exemple.

MATÉRIEL

WHEELYBOATS

Les bateaux [Wheelyboats](#) sont accessibles en fauteuil roulant, permettant ainsi d'offrir aux personnes handicapées un accès sécuritaire à la navigation et la pêche. La plateforme permet aux personnes de se déplacer aisément sur la superficie totale du bateau. De plus, ces personnes peuvent conduire le bateau car la console est facilement accessible.



FOURNISSEURS

Certaines entreprises sont spécialisées dans les pontons adaptés, mais il est à noter que plusieurs fabricants peuvent adapter l'embarcation selon les besoins.

[Southland](#) (Québec)
Pontons adaptés sur mesure
[Wheelyboats](#) (Royaume-Uni)
Pontons adaptés

PRATIQUES INSPIRANTES

PARC DE LA RIVIÈRE-DES-MILLE-ÎLES

📍 QUÉBEC



Situé à Laval, le [Parc de la Rivière-des-Mille-Îles](#) offre une balade à bord d'un ponton d'une capacité de 48 passagers, accessible aux personnes handicapées tant par l'accès pour les fauteuils roulants que par une politique de tarifs réduits. En effet, une réduction de 3 \$ pour les personnes en situation de handicap est proposée. Une telle pratique prend en considération les besoins économiques des personnes ayant une déficience.

CENTRE PLEIN AIR L'ÉTINCELLE

📍 QUÉBEC



Situé dans Lanaudière, le [Centre Plein Air L'Étincelle](#), offre des séjours de groupe à des clientèles présentant des limitations tant physiques qu'intellectuelles, et ce, en proposant différentes activités accessibles, notamment le ponton. Ainsi, une rampe d'accès permet aux participants de profiter des joies de la navigation. Les personnes avec des limitations peuvent profiter d'une gamme diversifiée d'activités. L'offre de séjour de groupe permet aussi l'accueil d'une personne avec des limitations avec sa famille ou encore, l'accueil d'associations.

PRATIQUES INSPIRANTES

ACCÈS PLEIN-AIR

📍 QUÉBEC



Le camp [Accès Plein-Air](#) offre aussi différentes activités accessibles, comme le ponton, tout en proposant des séjours de groupe. Les jeux nautiques, le canot, la baignade et le rabaska comptent parmi les autres activités accessibles. Ce camp se présente comme étant accessible universellement.

WHEELYBOAT TRUST

📍 ROYAUME-UNI



L'organisme à but non lucratif [Wheelyboat Trust](#) offre aux personnes handicapées la possibilité de profiter des lacs et rivières du Royaume-Uni, que ce soit comme passager ou comme conducteur. Le rôle de cette organisation consiste à encourager et promouvoir l'achat de *Wheelyboats* par des sites de navigation afin de faire bénéficier de la navigation de plaisance le plus grand nombre de personnes handicapées. En outre, l'organisme remet un prix au prestataire qui offre le service, les installations, les opportunités et l'accès les plus remarquables. Ce prix permet une reconnaissance des efforts, en plus d'encourager d'autres prestataires à développer leur accessibilité.

PRATIQUES INSPIRANTES

BARRIER-FREE BOATING





ÉTATS-UNIS



Au lac Otter à Michigan, l'organisation à but non lucratif [Barrier-Free Boating](#) prête gratuitement un ponton aux personnes handicapées et à leur famille, aux vétérans et aux organisations de jeunes. Le quai et l'achat du ponton ont été financés par des dons privés. Le prêt est d'une durée maximale de deux heures pour permettre à un maximum de groupes d'en profiter.

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  L'aménagement et le matériel pour les activités nautiques
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- + Guide sur différents types d'embarcation :
[Boat Guide for the Handicapped Outdoorsmen](#)
(Handicapped Outdoors, 2015)
- + Guide sur les différentes rampes pour pontons :
[How To Find The Right Wheelchair Accessible Boarding Ramps For Your Boat](#)
(Pontoon Boat Parts and Accessories)

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ [An accessible pontoon for Danielle](#) (Brady L. Kay, Pontoon and Deck Boat, 2013)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ [Ponton au CPA L'Étincelle](#) - Centre Plein Air L'Étincelle (2010)
- ▶ Reportage sur les améliorations pour les embarquations 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)
- ▶ Excursion en Wheelyboat : [Wheelyboat 2014](#) (2014)
- ▶ [Universally Accessible Kayak Launch](#) (2014)

Rédaction par Dominique Castonguay (AQLPH)
et Alexandra Gilbert (AQLPH)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



Source : Canoe.ca

Le canot gagne à être davantage reconnu par les personnes handicapées comme une activité de choix! Sa pratique tranquille permet de réellement apprécier le paysage durant la balade.

Plus un canot est long et large, plus sa trajectoire, sa capacité de charge et sa stabilité en seront augmentées (Fédération québécoise du canot et du kayak, 2009). Généralement, les canots varient de 4 à 5,5 m (13 à 18 pi) de longueur. Les canots avec des côtés surélevés ont davantage tendance à donner de l'emprise au vent (A. Zeller, 2009).

MATÉRIEL

SIÈGE COUSSINÉ

Un siège coussiné et ajustable pourra fournir un excellent support dorsal et une liberté de mouvement au participant. Ce 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, (*virgule*) selon les besoins du participant.



Source : [Siège coussiné](#) de Pelican



Source : [Wilderness Systems AirPro Max Seat](#) de Austin Kayak

STABILISATEURS

La stabilité est un élément critique de la sortie en canot. Des stabilisateurs d'embarcation peuvent être ajoutés à l'embarcation, rendant cette dernière inchavirable. Ces accessoires sont également sécurisants pour le participant.



Source : [Clipper Canoe Seat Back](#)



Source : [Stabilisateur Duo-Flo](#)

- ▶ Vidéo expliquant son implantation et ses fonctions: [Stabilisateur Duo-Flo présenté par Canots Légaré \(2010\)](#)

MATÉRIEL

PAGAIE

Une pagaie appropriée doit être sélectionnée selon les besoins du participant. Quatre éléments sont à considérer lorsque vient le temps de choisir son aviron : la longueur, le poids, la matériel et le design (A. Zeller, 2009). La capacité de préhension du participant est aussi importante.



Source : [Pagaie de kayak Poséidon](#) de Pelican

Des pagaies légères sont conçues spécialement pour les personnes ayant une déficience motrice. L'utilisation de gants ou de velcro permettra également une meilleure préhension pour certains. Des avirons ergonomiques peuvent diminuer le risque de stress provoqué aux articulations. Ces derniers sont majoritairement composés de fibres de carbone et sont donc plus légers.

Plusieurs adaptations pourront être effectuées sur la pagaie :

- Une prise surdimensionnée (oversized grip);
- Une prise adhérente de type velcro;
- Une poignée arrière qui vient supprimer la pression des doigts pour concentrer l'effort dans les bras.

ADAPTATION POUR LES MAINS

Une adaptation peut être apportée à la pagaie afin que le participant en mesure de pagayer par lui-même puisse obtenir un soutien supplémentaire. Il s'agit d'une poignée arrière qui vient limiter la pression des doigts pour concentrer l'effort dans les bras. La hauteur est réglable.



Source : [Hand Adaptation](#) de Creating Ability

LAISSE D'AVIRON

Le participant pourra attacher l'aviron à son embarcation ou à son poignet avec une laisse d'aviron, évitant ainsi de le perdre à l'eau.



Source : [laisse en spirale pour pagaie](#) de La Cordée

MATÉRIEL

PROTHÈSES

L'utilisation d'une prothèse sera à considérer pour la pratique du canot chez les personnes amputées. Le [Hammerhead](#) de TRS Prosthetics est un bon exemple d'appareil terminal approprié pour adulte. 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. Grâce à cet appareil, la personne amputée peut contrôler son aviron un peu comme le fait une main naturelle. Le Hammerhead est assez résistant pour permettre de pagayer vigoureusement. 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).



Source : [TRS Prosthetics](#)

ADAPTATION POUR LES POIGNETS

Une adaptation peut également être apportée à la pagaie pour en faciliter la prise. Il s'agit d'un système muni d'un bracelet porté sur le poignet et fixé à la pagaie, permettant ainsi une pleine puissance et une pleine rotation. Un brassard peut être utilisé et joint au système d'adaptation du poignet. Le brassard sera prolongé et doublé avec un matériel de serrage afin de réduire le glissement de l'accessoire. Des bandes additionnelles sont également ajoutées afin de fournir des points d'ancrage sur l'articulation disponible.



Source : [Wrist Adaptation](#) de Creating Ability

MATÉRIEL

PAGAIE SUR PIVOT

Ce type de pagaie avec un angle permet d'ajuster la trajectoire de la pagaie et ainsi diminuer l'amplitude de mouvement, ce qui réduit par le fait même le stress causé aux épaules, aux coudes, aux poignets, au torse et au dos.



Source : [Angle Oar](#)

ADAPTATION POUR UNE PERSONNE AYANT UNE DÉFICIENCE VISUELLE

Pour une personne ayant une déficience visuelle, on pourra ajouter un point de référence sur la pagaie, comme une bande de couleur fluorescente au milieu. Le ruban sera facilement repérable par sa couleur et sa texture (Association sportive des aveugles du Québec).

FOURNISSEURS

[Austin Kayak](#) (États-Unis)

Siège ajustable

[Canots Légaré](#) (Québec)

Location, vente et réparation de kayak en tout genre. Distributeur du stabilisateur Duo-Flo au Québec.

[Clipper canoe](#) (Canada)

Siège coussiné pour canot

[Creating ability](#) (États-Unis)

Adaptation diverses pour les pagaies

[Pelican Sport](#) (Québec)

Siège coussiné pour canot

[TRS Prosthetics](#) (États-Unis)

Prothèse

PRATIQUES INSPIRANTES

CLUB DE CANOTAGE DE SHAWINIGAN

📍 SHAWINIGAN, QUÉBEC



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, peu importe leur handicap.

CLUB NAUTIQUE DE SHERBROOKE

📍 SHERBROOKE, QUÉBEC








Le [Club nautique de Sherbrooke](#) offre des cours d'aviron adapté pour les personnes handicapées. Un essai est offert au participant qui souhaite s'initier aux activités nautiques ou pratiquer l'aviron de façon compétitive.

POSSIBILITÉS DE PRATIQUE AU QUÉBEC

- 📍 [Club de canotage de Shawinigan](#)
- 📍 [Zone Aventure](#)
- 📍 [Club nautique de Sherbrooke](#)

AUTRES FICHES


qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  La signalétique
-  L'aménagement et le matériel pour les activités nautiques
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

 [Aides pour le canot et le kayak](#) des Amputés de guerre

ARTICLES INTÉRESSANTS

 Reportage sur un canotier: ["J'ai oublié mon handicap" - Mathieu St-Pierre](#) (L'écho La Tuque/Haut St-Maurice, 2015)

VIDÉOS PERTINENTES

-  Tommy Grenier, participant à la Classique internationale de canot : [Paraplégique, il franchit 200 km en canot](#) (TVA nouvelles, 2014)
-  Reportage sur le canoë adapté : [Para-canoë](#) (2013)

Rédaction par Dominique Castonguay (AQLPH)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



Le kayak est versatile grâce à sa forme allongée lui permettant de se déplacer rapidement dans plusieurs types d'environnement. Il est le choix idéal pour les plus aventureux!

L'embarcation sera choisie selon trois critères : le confort, la sécurité et la stabilité. Il est primordial que l'accompagnateur valide ces trois critères auprès du participant.

MATÉRIEL

KAYAK SIMPLE

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



Source : AQLPH

KAYAK DOUBLE OU TANDEM

Le kayak double peut être utilisé par toute personne pouvant effectuer l'activité en position assise et utiliser une pagaie. Une personne ayant une capacité d'endurance musculaire plus faible au niveau des bras et du tronc, une personne ayant une déficience intellectuelle ou une personne ayant une déficience visuelle pourraient également envisager ce type d'embarcation en étant accompagnées.



Source : [Kayaknut](#)

Quelques éléments d'importance :

- La largeur du kayak : plus le kayak sera large, plus la stabilité en sera augmentée. Un kayak ayant un cockpit ouvert peut sécuriser davantage le participant. On pourra également considérer un kayak autovideur afin que le participant ne se mouille pas les jambes. Une éponge pourrait également convenir.
- Les appuie-pieds : que la personne soit paraplégique ou parasthésique, les pédales sont importantes pour maintenir les jambes en place et ainsi éviter que le corps ne glisse dans le kayak.

MATÉRIEL

MAYAK (OU YOGAKAYAK)

Le mayak est une embarcation similaire au kayak, dans laquelle le participant s'assoit sur ses genoux pendant la sortie sur l'eau. Il est conçu pour une navigation en eaux calmes. Le mayak peut être une option envisageable pour une personne ayant une déficience visuelle désirant manœuvrer un kayak en solo, puisque l'embarcation est plus stable (Association sportive des aveugles du Québec, 2017).



Source : [Nautic Expo](#)

CHARIOT DE TRANSPORT

Afin d'assurer une mise à l'eau et une sortie sécuritaires de l'embarcation, un chariot de transport sur roues peut faciliter ses déplacements, autant en montée qu'en descente, et diminuer les risques de blessures pour l'accompagnateur. Le participant peut donc se transférer dans le kayak à partir d'une surface plane pour ensuite être dirigé vers le plan d'eau. Ce chariot de transport peut être utilisé avec le banc de transfert présenté dans la section sur l'équipement de transfert.



Source : [Kayak Chariot](#) de Creating Ability

STABILISATEURS

Des stabilisateurs d'embarcation peuvent être ajoutés au kayak. Rendant le kayak inchavirable, ils sont sécurisants pour le participant.



Source : AQLPH

MATÉRIEL

COUSSIN DE POSITIONNEMENT POUR LE SIÈGE

Le coussin de positionnement crée une empreinte de l'assise et se modèle directement selon l'assise du participant, prenant en charge toutes les zones du fessier et du début des jambes. Il réduit le risque que le participant glisse dans le kayak lors de son activité, ainsi que le risque d'irritation de la peau. Il peut être possible pour le participant d'utiliser le coussin de positionnement de son propre fauteuil roulant.



Source : [Sweet Cheeks 200](#) de Jackson Kayak

COUSSIN VARILITE REFLEX

Le coussin Varilite reflex est un coussin à base d'air qui s'ajuste automatiquement au poids de la personne à l'aide d'une valve. Le coussin est automatiquement gonflé à l'air libre et épouse le corps de l'utilisateur. Il peut être très pertinent d'utiliser un tel coussin dans un kayak pour faciliter l'assise et diminuer le risque de plaies.



Source : [Coussin Varilite Reflex](#) de la Maison André Viger

MATÉRIEL

COUSSIN DE POSITIONNEMENT POUR LES JAMBES OU BALLONS

Les coussins de positionnement se placent sous les jambes, à la base du siège existant. Ils offrent un confort supplémentaire pour les jambes en diminuant la pression sur les genoux, les hanches et le tronc. Une autre option consiste à utiliser un ballon entre les jambes du participant afin de positionner ses genoux de chaque côté du kayak, pour ainsi obtenir un maximum de stabilité.

Ces deux accessoires sont envisageables pour une personne n'ayant aucune sensibilité au niveau des jambes.



Source : [Happy Seat, Happy Thruster Combo](#)
par Jackson Kayak

DOSSIER AJUSTABLE ET REMBOURRÉ

Un dossier peut être ajouté pour le maintien du tronc du participant et pour ajouter un maximum de confort. Ce dossier portatif assurera un meilleur soutien lombaire en épousant l'alignement du participant. Au besoin, une sangle d'attache pourra y être ajoutée si le participant a un faible tonus au niveau du tronc.



Source : [Dossier pneumatique](#), Médicus

MATÉRIEL

SANGLE D'ATTACHE

En cas de faible tonus musculaire au niveau du tronc, une courroie d'attache flexible peut être requise afin de bien fixer le participant au dossier. Cette courroie assurera la sécurité du participant et sa stabilité dans le kayak. Elle doit ainsi être munie d'un système de relâche rapide afin de pouvoir être retirée en tout temps.



Source : [Quick Release Belt](#), Salus Marine

ADAPTATION POUR UNE PERSONNE AMPUTÉE D'UN MEMBRE INFÉRIEUR

Pour un participant ayant une amputation au niveau d'un membre inférieur sans prothèse, il est conseillé d'ajouter un poids supplémentaire au niveau de la cale afin de bien balancer le poids de la personne. On pourra envisager un poids de 15 à 20 livres.

Les systèmes d'emboîture au-dessus du genou (Above-Knee Socket) et d'emboîture sous le genou (Below-Knee Socket) de Creating Ability se fixent directement sur la base du kayak. La bille de la prothèse se verrouille avec cette base, assurant un contrôle solide.



Source : [Above-Knee Socket System](#) de Creating Ability

PAGAIE

Les adaptations des pagaies sont décrites dans la section sur le canot.

FOURNISSEURS

[Angle Oar](#) (États-Unis)

Matériel de kayak adapté et mise à l'eau

[Creating Ability](#) (États-Unis)

Matériel de kayak adapté

[Maison André Viger](#) (Québec)

Coussin de positionnement Varilite reflex

[Medicus](#) (Québec)

Coussin et siège, orthèses

[Sail](#) (Québec)

Équipement de kayak

[TRS Prosthetics](#) (États-Unis)

Prothèses

[YogaKayak](#) (Québec)

Mayak

PRATIQUES INSPIRANTES

ENVIRO KAYAK

📍 CARIGNAN, QUÉBEC



[Enviro Kayak](#) est une école de kayak de mer à proximité de la région métropolitaine de Montréal. Cette entreprise favorise l'intégration des personnes handicapées en offrant des sorties de kayak. Plusieurs de leurs kayaks de mer sont adaptés et peuvent s'ajuster selon les besoins du participant. Les guides certifiés ont de nombreuses heures d'expérience à leur actif.

CLUB DE CANOË POINTE-CLAIRE

📍 QUÉBEC



Le [club de canoë Pointe-Claire](#) offre des leçons aux participants qui souhaitent s'entraîner de façon compétitive. La location d'équipement adapté (canoë et kayak) est aussi disponible. L'une de leurs athlètes, Christine Gauthier, est cinq fois championne du monde et a participé aux Jeux paralympiques de 2016 à Rio.

PRATIQUES INSPIRANTES

LAKE SUPERIOR WATERSHED CONSERVANCY






 CANADA



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 les personnes ayant une déficience, et ce, sur les deux rives. Une vision d'ensemble a donc été adoptée afin de permettre l'accessibilité sur l'ensemble du site et non pour une activité en particulier.





 Vidéo au sujet du LSWC : [Universally Accessible Kayak Launch](#) (2014)

POSSIBILITÉS DE PRATIQUE AU QUÉBEC



-  Réservoir Beaudet de Victoriaville
-  Club de canoë Pointe-Claire
-  Enviro Kayak
-  [Club de canotage de Shawinigan](#)
-  [Zone Aventure](#)

AUTRES FICHES



qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  L'aménagement et le matériel pour les activités nautiques
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion


RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

-  [La pratique de l'handikayak](#), Fédération Française de Canoë-Kayak
-  [Aides pour le canot et le kayak](#) des Amputés de guerre

ARTICLES INTÉRESSANTS

-  [Pratique du canoë - kayak par les paraplégiques](#)
(Fédération Française de Canoë-Kayak, Bulletin technique, 1990)
-  [Etel. Le Cercle nautique s'ouvre au handicap](#)
(Ouest-France, 2017)

VIDÉOS PERTINENTES

-  Exemples de transferts dans un kayak :
[3 Quadriplegic Kayak Transfers with Comfort Carrier Travel and Recreation Transfer Sling](#)
(2010)

Rédaction par Dominique Castonguay (AQLPH)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



Source : [Association québécoise de voile adaptée](#)

La voile, un sport nautique non motorisé, est particulièrement appréciée, car le participant peut contrôler la trajectoire de son embarcation et fusionner avec les éléments naturels. Symbole de liberté et d'autonomie selon l'Association québécoise de voile adaptée (AQVA, 2017), la voile procure des effets positifs sur la vie personnelle et sociale du participant.

La voile adaptée peut potentiellement se pratiquer de façon autonome, selon le niveau de connaissance et de volonté du participant. Avant d'effectuer une sortie en voilier, quelques démarches seront entreprises afin de bien planifier le déroulement de l'activité. En premier lieu, il faudra considérer les besoins du participant et ses conditions médicales. Ensuite, il faudra penser à l'accès au quai, au transfert dans le bateau, au positionnement du participant dans le voilier et au contrôle de l'embarcation.

Le participant qui s'initie à ce sport sera obligatoirement accompagné d'un instructeur de voile qualifié et certifié afin d'assurer sa sécurité.

CERTIFICATION DE L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE VOILE ADAPTÉE VOILECAN 1 ET 2

Un programme accrédité d'apprentissage de la voile, [VoileCAN 1 et 2](#), permettra au dériveur d'assimiler des notions théoriques et de mise en application. Les cours comprennent des séances théoriques ainsi que des sessions pratiques. Ce programme peut être suivi par tout dériveur qui démontre une acquisition des compétences de base et qui souhaite parfaire ses connaissances. Il peut également être suivi par un participant souhaitant se diriger vers le programme d'apprentissage à la course, car la théorie et les habiletés acquises dans cette formation permettent d'obtenir la certification officielle de Voile Canada VoileCAN 1 & 2.

Le cours théorique est composé de deux modules. Le premier module présente un aperçu du programme d'apprentissage (conditions météorologiques, vent, habillement sur l'eau, terminologie de base, etc.). Le module 2 aborde de façon plus spécifique différentes techniques (ex : comment arrêter ou tenir une position).

MATÉRIEL

LE MARTIN 16

Ce voilier, de conception canadienne, est fréquemment utilisé pour effectuer de la voile adaptée. Le Martin 16 a été spécialement conçu pour les personnes ayant une déficience motrice. On en compte environ 160 unités dans le monde entier. Sa stabilité, due à sa coque de plomb de 150 kg, assure la sécurité des dériveurs. Le voilier ne pourra jamais couler, vu sa flottaison neutre. Le siège du participant peut s'ajuster selon ses besoins. Des courroies peuvent stabiliser le torse de l'utilisateur pour un soutien supplémentaire; elles doivent pouvoir se détacher facilement en cas d'urgence.

Un système de technologie motorisé peut être utilisé pour le maniement du voilier, que ce soit pour une personne ne pouvant utiliser ses bras ou pour une personne amputée.

Le bateau peut être équipé d'une manette (*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 le dériveur va souffler ou aspirer. Une des pailles sert à manier le safran tandis que la deuxième sert à manier les voiles.



Source : [Association québécoise de voile adaptée](#)

CHAR À VOILE

La pratique du char à voile en Europe est répandue et pratiquée par différentes associations. Appelée Drift Sailing, cette activité sur roues utilise la force du vent, sur la plage ou dans l'eau. Certains de ces équipements comprennent un ensemble de matériel adapté comme des barres de direction ou des sangles entre les jambes, l'abdomen et les tibias.



Source : [Drift Sailing](#)

FOURNISSEURS

[Drift Sailing](#) (France)

Char à voile

[Hansa Sailing](#) (Australie)

Voilier et accessoires de voile

[KAPE Boatworks Inc.](#) (Canada)

Fournisseur officiel du voilier Martin16, incluant joystick, système Power Assist, Sip 'n' Puff, etc.

[Sailing for all](#) (Royaume-Uni)

Bateaux accessibles

PRATIQUES INSPIRANTES

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE VOILE ADAPTÉE

📍 QUÉBEC



L'[Association québécoise de voile adaptée](#) (AQVA), un organisme à but non lucratif, offre aux personnes ayant une déficience motrice la possibilité de naviguer sur deux étendues d'eau différentes à bord du Martin 16. Plusieurs activités et programmes ont été mis sur pied. La Coupe du Québec et le Défi Sperry Challenge sont des activités de l'association. Un programme récréatif, l'apprentissage de la voile, l'apprentissage de la course, un programme jeunesse et des sorties de groupe sont aussi disponibles.

JUBILEE SAILING TRUST

📍 ROYAUME-UNI



Le [Jubilee Sailing Trust](#) est un organisme à but non lucratif accrédité par les Nations Unies. En favorisant l'intégration par le défi et l'aventure de navigation, le Jubilee Sailing Trust offre l'opportunité à une personne handicapée de vivre une expérience de voile.

Des voyages de plusieurs jours sont offerts aux participants qui souhaitent vivre une expérience optimale de voile. La navigation de plusieurs jours a pour objectif de miser sur les aptitudes de la personne afin qu'elle puisse contribuer à l'expérience de voile et ainsi développer son estime de soi.

PRATIQUES INSPIRANTES

HANDI VOILE





 CANADA



[Handi Voile](#) est une organisation à but non lucratif au Nouveau-Brunswick ayant pour mission de faire vivre des expériences de voile adaptée. Deux programmes récréatifs y sont offerts : le programme d'excursion à bord du voilier Gordon McCrae (20 pieds) ou le programme d'apprentissage à bord du voilier Michael Dunn (en solo). Les voiliers ont été spécialement conçus pour permettre à une personne handicapée d'y accéder.

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  L'aménagement et le matériel pour les activités nautiques
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- + [Réseau de voile adaptée du Canada](#)
- + [Clubs de voile accessible à travers le monde](#)
- + [Voile adaptée](#) de l'association Voile Québec
- + Association française de [char à voile](#) pour toutes et tous
- + [The Challenger Class Association](#), conseils et instructions

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ [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](#)
(Journal Saint-François, 2017)
- ☰ [Shediac : Handi-Voile victime de son succès](#)
(Anthony Doiron, Acadie Nouvelle, 2017)
- ☰ Régates de Pointe-Claire :
[Adapted sailing regatta in Pointe-Claire levels out the playing field](#)
(Kelsey Litwin, Montreal Gazette, 2017)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ Jubilee Sailing Trust: [I never thought I could do this...](#) (2014)
- ▶ Association québécoise de voile adaptée :
[AQVA – Nos programme de voile adaptée / Our Adaptive Sailing Programs](#) (2013)
- ▶ RYA Sailability: [“One of the biggest forces in my recovery” – How disabled sailing helped James](#) (2017)
- ▶ Hansa Sailing: [Society Staples Goes To Hansa Sailing](#) (2016)
- ▶ [Voile adaptée : la chaise roulante reste sur le quai! – EstriePlus.com](#) (2012)

Rédaction par Dominique Castonguay (AQLPH)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



SKI NAUTIQUE

Source : Fondation des sports adaptés

Que les participants aient une déficience motrice ou visuelle, une paralysie, une amputation, un manque d'équilibre ou de coordination, le ski nautique est un sport qui leur procurera vitesse et adrénaline. Leur équipement peut potentiellement être identique à celui d'un skieur sans handicap. Certains opteront toutefois pour l'utilisation d'une prothèse, alors que d'autres choisiront un ski large avec un siège (Ski nautique et planche Canada, 2016). En général, deux accompagnateurs sont sur l'eau pendant la sortie pour assurer le bon déroulement de l'activité et la sécurité du participant.

Le ski nautique peut se pratiquer de façon récréative ou compétitive. Différents programmes d'initiation, de compétition ou de formation pour entraîneurs sont disponibles. Le slalom, les figures, les sauts et les combinés sont des manoeuvres pratiquées lors d'une activité de ski nautique.

MATÉRIEL

SKI

Différents types de skis répondent aux besoins variés des participants, qu'ils pratiquent le ski nautique de manière récréative ou compétitive. Les personnes à mobilité réduite ou amputées d'un membre inférieur ont tendance à pratiquer ce sport avec un seul ski. C'est toutefois à la discrétion du participant.

La largeur du ski influencera grandement la stabilité de l'équipement. Un ski plus large sera utilisé par un débutant, tandis qu'un ski étroit le sera par le skieur de compétition. Le skieur assis emploiera un ski plus large, peu importe son niveau d'expertise. En voici quelques exemples.



Débutant

Intermédiaire

Compétition

Source : [Liquid Access](https://www.liquidaccess.com/)

STABILISATEURS

Les stabilisateurs assurent un meilleur contrôle et un maximum de stabilité pour le skieur.



Source : Fondation des sports adaptés

MATÉRIEL

SIÈGES

La plate-forme qui constitue le siège peut être obtenue avec ou sans le ski. En voici quelques exemples.

Certains modèles, comme le H20-R, sont en fait une plate-forme ajustable pouvant être fixée sur un ski, un wakeboard ou une planche de surf. L'angle et la taille du siège peuvent être modifiés, peu importe le gabarit du skieur.



Source : [H20-R](#) de HOC

D'autres sièges, comme le [Ski-Seat](#) de Liquid Access, présentent deux rails latéraux rembourrés pour assurer un maximum de sécurité et de confort au participant. Les sangles fixent l'assise sur la structure d'aluminium. Un tel siège peut ainsi se fixer sur un ski.



Source : [Ski-Seat](#) de Liquid Access

Pour un meilleur support dorsal, il vaut mieux s'équiper d'un dossier. Certains modèles sont constitués de quelques tiges recouvertes d'une mousse protectrice. L'objectif est de rester hydrodynamique. Ces appareils sont complémentaires aux sièges réguliers.



Source : [Quad Back](#) de Liquid Access

MATÉRIEL

SEAHORSE SKI



Le [Seahorse ski](#) est une alternative au ski nautique, puisqu'il ne demande pas réellement d'utiliser des skis, car on le pratique nu-pieds! Cet équipement fixé directement sur le bateau utilise l'eau comme effet de levier.

SWAIK



Source : [Swaik](#) de Tessier

Cet équipement permet la pratique du wakeboard en position assise. L'assise confortable et la configuration de la planche permettent au participant d'obtenir plus de propulsion pour effectuer divers mouvements. Deux versions différentes sont disponibles : une version pour débutant adaptée pour les personnes ayant une déficience motrice au niveau du haut du corps, et une version pour les personnes expérimentées ayant davantage de mobilité. Le Swaik est ajustable sur la plupart des planches.

MATÉRIEL

POIGNÉE DE SLALOM



Source : [Delgar Sling](#) de Liquid Access

Pour un skieur ayant un handicap au niveau des membres supérieurs, une adaptation de la poignée sera apportée afin d'en faciliter la prise. Cette poignée de slalom permettra la pratique du ski nautique à une seule main. Le harnais se compose de sangles attachées au corps du participant, et sur lesquelles vient se fixer un tube court attaché à la poignée de traction.

FOURNISSEURS

[Liquid Access](#) (États-Unis)

Skis nautiques, sièges, accessoires

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

Skis nautiques avec siège

[Hands On Concepts](#) (États-Unis)

Sièges ajustables

[Seahorseski](#) (Australie)

Équipement de ski nautique sans ski

[Tessier](#) (France)

Swaik (sit wakeboarding)

PRATIQUES INSPIRANTES

FONDATION DES SPORTS ADAPTÉS

📍 QUÉBEC



Le fondateur de la [Fondation des sports adaptés](#) (FSA), un skieur unijambiste, a démarré une école de ski pour les enfants et les adultes ayant un handicap. Cet organisme a mis sur pied un programme éducatif de ski alpin et de sports nautiques, comme le ski nautique, le canoë et le kayak, destiné aux enfants et aux adultes ayant un handicap. Profitant d'un apprentissage favorisant l'autonomie des participants, ces derniers développent davantage leur estime de soi, en plus d'améliorer leurs capacités physiques

CAMP MASSAWIPPI

📍 QUÉBEC



Le [camp Massawippi](#), situé dans la région des Cantons-de-l'Est, offre un milieu stimulant aux personnes handicapées de 6 à 30 ans. Parmi les activités offertes, le camp offre l'opportunité aux personnes ayant une déficience motrice, visuelle ou auditive de faire du ski nautique sur le lac. Ce programme est unique au Québec.

PRATIQUES INSPIRANTES

CHAMPIONNAT MONDIAL DE SKI NAUTIQUE ADAPTÉ

 ROYAUME-UNI







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 bras ou jambe amputé, avec ou sans prothèse). Finalement, la troisième catégorie regroupe les personnes ayant une déficience visuelle. En plus de promouvoir l'activité, ce genre d'événement sensibilise la population aux sports adaptés.

FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

L'[atelier sur le ski nautique de compétition](#) de la Coaching Association of Canada comprend un volet sur le ski nautique adapté.

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin
d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  L'aménagement et le matériel pour les activités nautiques
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- + [Répertoire de fournisseurs](#) de la Disabled Sports USA
- + [Fondation des sports adaptés](#), une association offrant le ski nautique à ses membres
- + Quelques explications concernant le ski nautique adapté : [Ski nautique HANDI](#)

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ [Unstoppable: Skiers with disabilities](#) (Waterski Magazine, 2016)
- ☰ Les dessous du camp Massawippi :
[Le camp Massawippi comme une deuxième famille](#) (Reflet du Lac, 2013)
- ☰ [Navigating 50 States as a Deaf Barefoot Water Skier](#) (Karen Putz, Hearing Like Me, 2016)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ [Le ski nautique adapté : un sport qui promet une montée d'adrénaline! – Estrieplus](#) (2013)
- ▶ Vidéos de sportifs utilisant les [Seahorse Ski](#) (2013)
- ▶ Atelier de ski nautique : [KWSC 2015 Adaptive Waterski Clinic](#) (2016)

Rédaction par Dominique Castonguay (AQLPH)
et Alexandra Gilbert (AQLPH)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



PLONGÉE SOUS-MARINE

Source : Liberté en profondeur Canada

Il y a quelques années, Sue Austin a surpris le monde entier grâce à sa fascinante vidéo de plongée en mer en fauteuil roulant. Son témoignage lors d'une conférence TED a démontré que les aides à la mobilité mériteraient d'être perçues plus positivement par la société, car elles sont en fait un signe de liberté et non de contrainte. La plongée accessible devenait donc une manière de briser les préjugés face à la perception du fauteuil roulant.

Les préjugés quant aux perspectives de communication des personnes ayant une déficience auditive sont aussi mis à l'épreuve lors de la pratique de la plongée. Dans le monde du silence que sont les fonds marins, ces personnes sont avantagées : elles peuvent en effet communiquer entre elles grâce à la langue des signes!

Au-delà des perceptions, 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, puisque leur handicap s'amointrit d'une certaine façon. De plus, le travail sur la respiration est aussi apaisant (Top Star, 2016). Néanmoins, avant de pratiquer cette activité, il est recommandé de consulter un médecin pour les contre-indications potentielles.

MATÉRIEL

La plupart du temps, il n'est pas nécessaire d'avoir du matériel spécialisé pour les personnes handicapées. Le matériel standard convient à la majorité des plongeurs. Il y a néanmoins quelques accessoires qui peuvent améliorer leur expérience.

Afin de se mouvoir plus rapidement sous l'eau, un propulseur sous-marin (ou *sea scooter*) peut être une bonne option. Il s'agit en fait d'un engin électrique en mesure de tirer une personne sous l'eau. Il suffit de l'agripper par les poignées.



Source : Cayago, [Seabob](#)



Source : Pièces de bateau, [Sea-Doo SD5540](#)

Pour la plongée en eaux froides, une combinaison est nécessaire. L'entreprise Top Star a conçu quelques modèles spécifiques pour les personnes à mobilité réduite. Le Liberty possède plusieurs ouvertures, à l'avant comme sur les bras, munies de fermetures éclair étanches. Le SG1 possède quant à lui une ouverture diagonale et une ceinture élastique à la taille. Il est aussi possible d'obtenir une combinaison sur mesure.



Source : [Top Star](#), modèle sur mesure et modèle Liberty

Certaines personnes ont de la difficulté à bien serrer un détendeur classique dans leur bouche. Afin de remédier à cette situation dangereuse, il est possible d'utiliser un masque facial.

MATÉRIEL



Source : [Mémoire Handicap et plongée](#) de Yann Engelbert (2009)

Les personnes amputées d'un ou deux membres inférieurs peuvent utiliser des prothèses résistantes à l'eau sur lesquelles s'attacheront des palmes. Au niveau des membres supérieurs, il existe également des

prothèses imitant les nageoires de poissons. Il est tout à fait possible de se débrouiller sans ces accessoires. Ces derniers ne font qu'accélérer les déplacements.



Source : TRS Prosthetics, modèle [Freestyle Swimming TD](#)

▶ Utilisation de la prothèse en vidéo : [Swim - Freestyle - Video 2](#) (2014)

FOURNISSEURS

[Cayago](#) (Allemagne)

Concepteur des modèles Seabob, des propulseurs sous-marins de grande taille.

[Dan's Dive Shop](#) (Ontario)

Distributeur de propulseurs sous-marins de niveau professionnel.

[Pièces de bateau](#) (Québec)

Distributeur de propulseurs sous-marins de loisirs.

[Sea-Doo](#) (Québec)

Célèbre concepteur de produits marins, dont des propulseurs sous-marins.

[Top Star](#) (France)

Concepteur de combinaisons adaptées ou sur mesure.

[TRS Prosthetics](#) (Etats-Unis)

Prothèses pour membre supérieur afin de faciliter la nage.

PRATIQUES INSPIRANTES

LIBERTÉ EN PROFONDEUR CANADA

📍 GATINEAU, QUÉBEC



Source : [Abilities](#)

La référence au Québec, c'est [Liberté en profondeur Canada](#)! Fondée en 1993 à Gatineau, cette organisation offre des cours de plongée aux personnes handicapées au même tarif que des cours réguliers. Une fois les cours complétés, il est possible de participer à des activités organisées par l'association. Un des fondateurs, Hubert Chrétien, est aussi un des deux seuls formateurs en mesure de donner le cours de la Handicap Scuba Association International dédié aux futurs moniteurs spécialisés dans les clientèle handicapées.

DIVE PIRATES FOUNDATION

📍 COLORADO, 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. Elle n'offre pas de jambe de bois, mais plutôt une bonbonne d'oxygène! 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 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. Tout cela est possible grâce à de généreux donateurs et bénévoles. Dive Pirates Foundation présente un site Web expliquant en détails toutes les étapes nécessaires pour être certifié PADI.

PRATIQUES INSPIRANTES

DIVE ABILITY

📍 ROYAUME-UNI



[Dive Ability](#) est une autre organisation offrant la plongée accessible. Elle a pour slogan « 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; ces cours sont très populaires auprès des amis et parents de plongeurs handicapés. Les prix pour tous les cours sont affichés en ligne.

- ▶ Reportage : [Dive Ability - SCUBA Diver Training For Those With a Disability](#) (2013)

DIVEHEART

📍 ILLINOIS, ÉTATS-UNIS



[Diveheart](#) est une organisation dont le but diffère de celui des précédentes. La plongée sous-marine est vue ici comme une forme de thérapie. Tout au long de l'année, l'organisation offre la possibilité de participer à des groupes de plongée thérapeutique dans plusieurs villes américaines. Diveheart dessert des personnes de pratiquement tous les types de déficiences. En parallèle, l'association propose également des cours de plongée pour moniteurs, plongeurs et accompagnateurs.

- ▶ Documentaire [Turning Point](#) (2012)
- ▶ Conférence Ted de Jim Elliot : [Diving for Therapy](#) (2013)

PRATIQUES INSPIRANTES

SILENT BUBBLES SCUBA ACADEMY

📍 GRANDE-BRETAGNE



Depuis 2009, [Silent Bubbles](#) enseigne la plongée aux personnes sourdes ou ayant une basse audition. Les cours peuvent être offerts en anglais, langue des signes britannique, langue des signes américaine, langue des signes internationale... et en toute autre langue sur demande! L'organisation ne se limite pas à cette mission : elle organise également des voyages, en plus de louer et vendre du matériel de plongée.

ACCESSIBLE CARIBBEAN VACATIONS

📍 ÉTATS-UNIS



John Sage est un blogueur américain se déplaçant en fauteuil roulant. Après avoir parcouru l'Europe de fond en comble, il a fondé Sage Travelling, un site de référence pour les voyageurs handicapés. Suite à son succès, il a continué sur sa lancée avec [Accessible Caribbean Vacations](#), l'équivalent pour les Caraïbes. Le site comprend principalement de l'information pour faciliter l'organisation de son voyage, et propose aussi des excursions dont il est possible de faire la réservation en ligne, par exemple une escapade en mer pour découvrir la plongée à Saint-Thomas.

PRATIQUES INSPIRANTES

ÉCOLE DE PLONGÉE NEMO MONS

 BELGIQUE



Le [club de plongée de Mons](#), en Belgique, est une école de plongée régulière qui a choisi d'ouvrir ses cours aux personnes handicapées. C'est un modèle assez différent de ceux présentés précédemment, notamment parce qu'il s'agit d'une entreprise à but lucratif. Le site Web officiel est élémentaire. C'est surtout [Access-i](#), l'équivalent de Kéroul en Belgique, qui présente efficacement les services de Nemo Mons. Sur le site de cet organisme, on retrouve d'emblée l'horaire, les prérequis et même les tarifs. L'information détaillée tient en une page.





FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

La majorité des organismes de plongée accessible offrent des formations pour instructeurs souhaitant se spécialiser. Il faut simplement s'assurer que le programme soit conforme aux normes internationales. Les deux associations les plus reconnues pour

la formation sont la [International Association of Handicapped Divers](#) et la [Handicapped Scuba Association](#). Au Québec, ce cours est offert à Gatineau par [Liberté en Profondeur Canada](#).

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion
-  La signalétique

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

-  [Mémoire de maîtrise Handicap et plongée](#) de Yann Engelbert (Université Henri-Poincaré Nancy-I, 2009)

ARTICLES INTÉRESSANTS

-  [La plongée sous-marine est une thérapie](#) (Barry McMahon, Le Baladeur, 24 avril 2015)
-  [The Adventure of a Lifetime](#) (Christine McMahon, Abilities, s.d.)
-  [Effectuer une plongée lorsqu'on est handicapé, c'est possible!](#) (Pierre, Access Trip, 2017)
-  Présentation du fondateur de Liberté en profondeur : [Hubert Chrétien](#) (Martin Beauséjour, La Presse, 2013)
-  Un aperçu du Québec : [De la plongée pour les personnes handicapées](#) (Guillaume St-Pierre, Le Droit, 2013)
-  Reportage sur des personnes amputées pratiquant la plongée : [Scuba diving a good fit for amputees](#) (Michaëlle Bon, The Inquirer, 2015)
-  [Corbeil : ils troquent leurs fauteuil roulants contre des bouteilles de plongée](#) (Nicolas Goinard, Le Parisien, 2017)
-  Reportage sur des plongeurs vétérans : [Injured army veterans find freedom beneath the waves](#) (James Whittaker, Cayman Compass, 2016)
-  Témoignage d'un plongeur aveugle : [Blind veteran thanks Dive Pirates for underwater adventure in Cayman Brac](#) (Dive News Wire, 2015)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ Le fascinant TED Talk de Sue Austin, plongeuse en fauteuil roulant : [Deep Sea Diving... In a Wheelchair](#) (2013)
- ▶ Reportage : [They Can't Walk but They Can Dive - the Disabled Are Free Underwater](#) (2016)
- ▶ Témoignage : [My PADI Story – Cody Unser, Advocate for Adaptive Diving](#) (2017)
- ▶ Vidéo d'introduction en ASL, idéal pour mettre de futurs plongeurs sourds en confiance : [ASL Deaf SCUBA Diving Courses With Gracie](#) (2012)
- ▶ Les grandes différences entre la langue des signes américaine et les signes utilisés en plongée : [American Sign Language V.S. Scuba Diving Signs](#) (2017)
- ▶ Enseignement sous l'eau en langue des signes : [Aqua Hands AquaHands: Learn to Dive in Sign Language](#) (2017)
- ▶ Reportage sur les deux premiers moniteurs sourds français : [Les deux premiers moniteurs sourds de plongée sous-marine](#) (2011)
- ▶ Reportage sur la plongée de nuit : [Plongée sous marine en situation de handicap, de nuit à Douarnenez](#) (2016)
- ▶ Reportage : [Une semaine en Bretagne : plongée sous-marine pour handicapés - 31/07](#) (2013)
- ▶ Reportage sur des personnes amputées en plongée : [First Dive: OPAF and Amputee Prosthetic Clinic 41 NBC](#) (2013)
- ▶ Documentaire [Turning Point](#) (2012)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



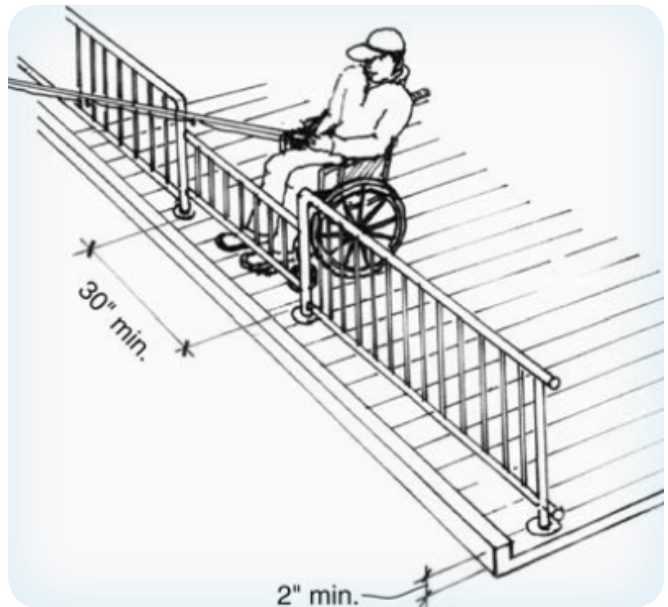
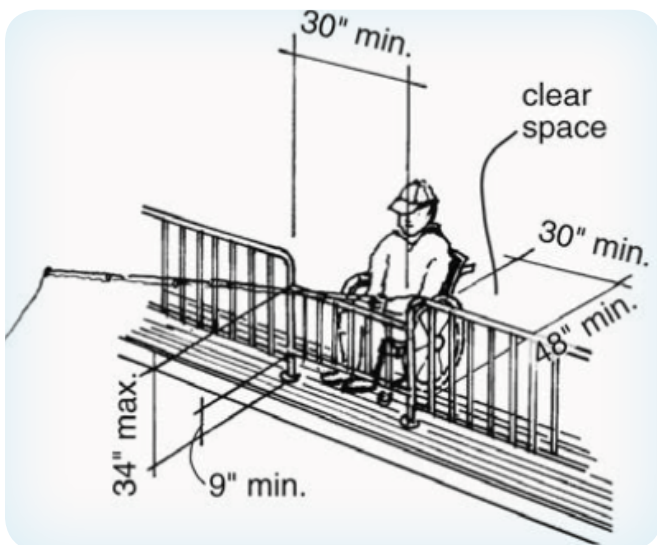
Source : [NSW Government](#)

La pêche est une activité dont le rythme convient à de nombreuses personnes handicapées. Ce rythme est d'ailleurs variable : on peut en effet la pratiquer en eau calme, comme en eau agitée. Dans tous les cas, elle requiert de développer des techniques demandant de se dépasser, sans pour autant s'épuiser physiquement. Tous peuvent trouver leur compte selon le style recherché!

AMÉNAGEMENT

L'aménagement de la zone de pêche doit se conformer aux normes des quais et des plages accessibles. Si un type d'embarcation est offert aux pêcheurs, il faut s'assurer qu'au moins un modèle soit accessible à partir du quai. Ces questions sont abordées dans la section sur l'aménagement et le matériel pour les activités nautiques.

[Handicap Passion Pêche](#), [Tourisme et Handicap](#), [California State Parks](#) et la [British Disabled Angling Association](#) ont chacun développé des guides de normes pour les postes de pêche. Ils sont disponibles en ligne.



Source : [California State Parks](#)

CABANE À POISSON

Si des cabanes à poisson sont disponibles, il est recommandé qu'une d'elles soit accessible. La section sur le parcours sans obstacles indique clairement les normes à respecter pour les bâtiments, autant pour l'entrée et l'aire de manœuvre que pour l'espacement sous le lavabo. Advenant qu'il soit impossible d'aménager une cabane à poisson accessible, il est préférable d'offrir une alternative aux pêcheurs à mobilité réduite.

MATÉRIEL

L'utilisation d'un matériel adéquat fait toute la différence pour un pêcheur handicapé. Les bonnes adaptations rendront ce dernier le plus autonome possible. Il est cependant facile de s'y perdre, vu que l'offre en ce sens est immense.

SOUTIEN POUR CANNE À PÊCHE

SOUTIEN AUX BRAS ET AUX MAINS

Il existe de nombreux modèles soutenant les avant-bras et les poignets. L'objectif est de pallier les difficultés de préhension et répartir le poids de la ligne à pêche. Certains modèles, comme le [Strong Arm Rod Holder](#) ou le [Receive-All](#), s'ajustent à l'avant-bras. D'autres, comme le [Fishing Grasping Cuff](#), s'ajustent à la main. La canne à pêche se glisse dans la ganse prévue à cet effet dans tous les cas.



Source : [Strong Arm Rod Holder](#)

▶ En vidéo : [Adaptive fly fishing with Vivarelli reel and Strong-Arm](#) (2015)



Source : [Fishing Grasping Cuff](#) de Handi Accessories

▶ En vidéo: [Fishing with Handiaccessories](#) (2015) et [How to attach reel deal to reel handle](#) (2015)



Source : [Receive-All](#) de Adaptive Solutions, LLC

▶ En vidéo : [Receive-all Adaptive Fishing with the Receive-All](#) (2009)

MATÉRIEL - SOUTIEN POUR CANNE À PÊCHE

SOUTIEN À MÊME LA PERSONNE

Une autre forme de soutien pour la pêche est un équipement qui s'attache sur tout le corps pour bien disperser le poids et limiter la force nécessaire au maniement de la canne à pêche. Différentes variations s'ajustent à différentes personnes. On peut ainsi utiliser un tel équipement en position debout ou en position assise, et en tant que droitier ou gaucher.



Source : [Strike Fighter](#) de Shelton Products



Source : [Barracuda](#) de Freedom Adaptative Systems

▶ En vidéo : [Freedom Fishing System](#) (2013)

SOUTIEN AU FAUTEUIL ROULANT

Un autre type de soutien pour canne à pêche est celui qui s'attache à un fauteuil roulant. Il tient la canne à pêche à un niveau facile d'accès en position assise. On peut aussi le fixer à certains modèles de chaises.



Source : [Wheelchair Pole Holder](#) de Access TR

MATÉRIEL - SOUTIEN POUR CANNE À PÊCHE

SOUTIEN POUR REMBOBINER

Pour les personnes ayant peu de préhension pour rembobiner eux-mêmes leur ligne à pêche, un appareil facilitant ce mouvement peut faire toute la différence. Certains modèles, comme le [Reel Cranker Hand Device](#), s'emboîtent facilement avec la bobine d'une canne à pêche. D'autres modèles, comme le [Reel Deal Fishing Cuff](#), sont constitués de deux morceaux qui s'activent ensemble.



Source : [Reel Cranker Hand Device](#) de Be Adaptive



Source : [Reel Deal Fishing Cuff](#) de Handi Accessories

SOUTIEN POUR EMBARCATION

De nombreux modèles de soutiens pour embarcation sont disponibles, notamment parce qu'ils ne sont pas utilisés seulement par des personnes handicapées. Certains types de pêche se prêtent plus à ce type de positionnement des cannes à pêche. Pour une pêche plus sportive, mieux vaut opter pour les soutiens posés sur le corps du pêcheur.



Source : [Driftmaster](#)

MATÉRIEL

CANNE À PÊCHE À MOULINET AUTOMATIQUE

Quelques cannes à pêche possèdent un moulinet à moteur rembobinant automatiquement la ligne à pêche. Elles s'activent généralement grâce à un simple bouton.



Source : [Freedom FISHR](#) de Fishing Abilities



Source : [Electric Fishing Reels Drives](#) de Elec-tra-mate

FOURNISSEURS

[Access TR](#) (États-Unis)

Accessoires pour sports adaptés

[Be Adaptive](#) (États-Unis)

Accessoires pour chasse et pêche adaptées

[British Disabled Anglers Association](#)

(Royaume-Uni)

Répertoire d'accessoires adaptés pour la pêche

[Driftmaster](#) (États-Unis)

Soutien de canne à pêche pour embarcation

[Electramate](#) (États-Unis)

Mécanismes rembobinant automatiquement une ligne à pêche

[Freedom Adaptive Systems](#) (États-Unis)

Accessoires pour pêche adaptée (soutien pour canne à pêche)

[Freedom FISHR](#) (États-Unis)

Mécanisme rembobinant automatiquement une ligne à pêche

[Handi Accessories](#) (États-Unis)

Accessoires pour pêche adaptée

[Receive-All](#) (États-Unis)

Soutien pour accessoires, dont pour canne à pêche

[Rexfly](#) (États-Unis)

Soutien pour canne à pêche et bobines automatiques

[Shelton Products](#) (États-Unis)

Accessoires pour pêche adaptée (soutien pour canne à pêche)

[Strong-Arm](#) (Canada)

Soutien pour canne à pêche

PRATIQUES INSPIRANTES

PROJECT HEALING WATERS FLY FISHING

📍 ÉTATS-UNIS



L'association [Project Healing Waters Fly Fishing](#) vise principalement à soutenir les vétérans handicapés dans leur pratique de la pêche à la mouche afin de les réhabiliter physiquement et émotionnellement. Allant bien au-delà d'une simple sortie de pêche, l'association propose un programme complet comprenant notamment des cours de groupe offerts par des bénévoles.

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 : elle ne souhaite pas encourager la compétition, mais plutôt la simple appréciation de ce sport adapté. L'organisme est présent dans plus d'une vingtaine de localités à travers les États-Unis. Avec ses 8 000 participants et 16 000 bénévoles, l'organisme est un exemple de pêche inclusive!

PRATIQUES INSPIRANTES

PARCOURS HANDIPÊCHE DE LA FÉDÉRATION DÉPARTEMENTALE 22

FRANCE



En France, quelques [Fédérations départementales de pêche](#) proposent une liste des lieux où l'activité est accessible pour tous. Certains postes de pêche sont certifiés par Tourisme & Handicap, l'équivalent français de Kéroul, mais cette certification n'est pas obligatoire. L'objectif des répertoires est de faciliter la sélection et les déplacements des pêcheurs handicapés. Le département 22 se démarque en fournissant beaucoup de détails sur les installations. Dans de nombreux cas, une carte situant l'emplacement de la zone accessible est même mise à disposition.

LAC GLEN

ENGERDAL, NORVÈGE



Grâce à ses innombrables lacs et rivières, la Norvège est un paradis pour les pêcheurs. Plusieurs sites sont accessibles à tous, bien que certains se démarquent plus que d'autres. Celui du [lac Glen](#) est une figure de proue, notamment car il répond à de nombreux besoins en même temps. Ainsi, les pêcheurs à mobilité réduite ont autant accès à la plage qu'à la pêche et à l'unité d'hébergement disponible. Le site permet donc de vivre l'expérience complète sans obstacles!

PRATIQUES INSPIRANTES

FLY FISHING CAMP DE LA HIGH FIVES FOUNDATION

📍 ÉTATS-UNIS



Les voyages ou sorties de groupe sont une excellente manière d'initier les personnes handicapées à une activité. Ces dernières prennent ainsi confiance en leurs capacités, tout en rencontrant d'autres personnes vivant des situations similaires. 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 blessés médullaires suite à un accident. Il propose des sorties de pêche dans cette optique. Certaines sorties sont offertes gratuitement, alors que d'autres le sont à prix raisonnable.

PRATIQUES INSPIRANTES

BRITISH DISABLED ANGLING ASSOCIATION

ROYAUME-UNI







La [British Disabled Angling Association](#) (BDAA) offre des services divers et complets. Contrairement à bien d'autres associations,

elle va au-delà des sorties de pêche en groupe. Elle offre notamment des formations sur le handicap et l'accessibilité, et plus spécifiquement un programme de « buddy » (copain) permettant de former et associer un bénévole avec un pêcheur 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, tels que les postes de pêche accessibles.

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion
-  La signalétique

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- + [Guide technique sur les postes de pêche pour tous](#) de l'association Handicap Passion Pêche (France)
- + [Cahier de charges spécifique pour l'accréditation des postes de pêche pour tous](#) de Tourisme et Handicap (France, 2015)
- + [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). Disponible sur Google Books
- + [Disabled Sports USA](#), une excellente ressource en sports adaptés
- + [Able Outdoors](#) (USA) : témoignages, guides et programmes de pêche adaptée

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ [Pêcher sans y voir clair](#) (Patricia Rainville, Le Quotidien, 2016)
- ☰ [Adaptive Fishing in the Great Outdoors](#) (Kary Wright, Disability Horizons, 2012)
- ☰ Article sur un pêcheur amputé des quatre membres : [How Clay Dyer Adapted to Become the Greatest American Bass Fisherman](#) (John E. Philips, Wheel-life)
- ☰ [Nation volunteers take autistic kids fishing](#) (John Neporadny, Bassmaster, 2016)
- ☰ [What it's like to fish while blind](#) (Mark Anderson, Outdoor Canada, 2011)
- ☰ [5 Things You Need to Know About Fishing Clubs for the Deaf](#) (Health and Wellness)
- ☰ [Oklahoma boy with autism finds comfort in fishing](#) (Kelly Bostian, Washington Times, 2017)
- ☰ Nombreux témoignages de pêcheurs handicapés : [Able Outdoors](#)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ 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)
- ▶ Embarcation adaptée pour pêcheurs en fauteuil : [Adaptive Excursions](#) (2016)
- ▶ 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 ayant un trouble du spectre de l'autisme : [Fishing for Kids Camp for Northern Families with Autism](#) (2015)
- ▶ Reportage sur l'impact d'activités sportives dans la vie d'enfants ayant un trouble du spectre de l'autisme : [Canucks Autism Network's 10th Annual Fishing Tournament](#) (2015)
- ▶ [Spinning and Casting Rod Adaptive Fishing with One Arm](#) (2016)
- ▶ Enfants ayant un trouble du spectre de l'autisme à la pêche: [Shining The Light On Autism](#) (2015)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



Source : [Les ailes de Bourgogne](#)

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 suite à un accident de parapente engage comme préposé au bénéficiaire un jeune homme noir 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 ce surplus de poids.

AMÉNAGEMENT

Aucun aménagement spécifique n'est requis. Néanmoins, il est pertinent d'avoir une surface plane étendue pour le départ et l'arrivée, étant donné que cela se fait grâce à un fauteuil adapté à trois roues. De plus, cela facilitera le transfert des personnes se déplaçant en fauteuil dans la vie de tous les jours.

MATÉRIEL



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 le conducteur est en mesure de courir seul, tout en supportant le poids d'une deuxième personne.

Le fauteuil spécial généralement utilisé est un tricycle léger aux roues tout-terrain. Sa structure est 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 dispositions.



Source : [Backbone](#)

Le fournisseur le plus connu en France est [Backbone](#). Ses modèles ont été conçus en collaboration avec la FFVL, ce qui est un gage de qualité. 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. Celle-ci peut être utile pour les participants ayant des spasmes, par exemple.

MATÉRIEL

LUNETTES FLAP



Un système de communication alternatif doit être proposé aux pilotes ayant une déficience auditive. Dans certains cas, une simple radio vibrante est mise à disposition. Elle permet d'indiquer les directions à prendre, mais les messages sont assez limités. Les [lunettes FLAP](#) de Rock the Outdoor vont quant à elles plus loin. Elles permettent un guidage radio-commandé grâce à des lunettes de ski équipées de lumières LED. Grâce à des 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.



FOURNISSEURS

[Airbulle](#) (France)

Matériel de parapente, école et centre d'entretien.

[Backbone](#) (France)

Fauteuils adaptés pour le parapente, pour adultes et enfants. Cette entreprise est la plus populaire.

PRATIQUES INSPIRANTES

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 à disposition des clubs et écoles professionnelles des fauteuils de vol spécialisés. 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. Quelques clubs et écoles professionnelles souhaitant se spécialiser envers cette clientèle ont préféré acheter leur propre fauteuil, ce qui a été possible grâce à des subventions.

La FFVL organise aussi des formations spécifiques théoriques et techniques pour moniteurs ou biplaceurs afin qu'ils puissent proposer des actions adaptées aux clientèles handicapées.

FLYABILITY

📍 ROYAUME-UNI



[Flyability](#) est une initiative de la British Handgliding & Paragliding Association qui vise à rendre le parapente accessible à tous ceux qui ont envie de l'essayer. L'organisme offre des bourses permettant à des personnes handicapées de couvrir les frais reliés à la pratique de l'activité. Elle prête aussi du matériel à des entreprises offrant le parapente pour rendre l'activité disponible momentanément à toutes les clientèles. Tout cela est possible grâce aux multiples bénévoles, qui agissent comme moniteurs, administrateurs, collecteurs de fonds ou conseillers en tous genres.

PRATIQUES INSPIRANTES

ASSOCIATION HAN'VOL

📍 FRANCE



[Han'Vol](#) est un organisme ayant pour objectif de favoriser et encourager l'intégration des personnes en situation de handicap dans le milieu du vol libre et, de façon plus générale, de promouvoir et développer les activités du vol libre au niveau local, régional, national et transfrontalier. Il offre principalement des baptêmes de parapente biplace et des stages d'initiation de cinq jours pour apprendre à conduire de façon autonome son propre parapente. Chaque activité comporte des coûts, qui sont somme toute raisonnables.

PROJECT AIRTIME

📍 UTAH, ÉTATS-UNIS



[Project Airtime](#) est un organisme à but non lucratif qui permet aux personnes handicapées d'expérimenter le parapente gratuitement. L'organisme répond aux besoins des personnes ayant une déficience motrice, une maladie ou un traumatisme crânien, et même à ceux des personnes âgées et des vétérans. Tout fonctionne grâce à des dons et des bénévoles.

▶ Vidéo : [Projet Air Time My Overdrive | Chris Santacrocce](#) (2016)

PRATIQUES INSPIRANTES

WHEELS UP PILOTS

📍 ÉTATS-UNIS



[Wheels Up Pilots](#) est un programme de recherche et de monitorat visant à rendre le vol accessible aux personnes ayant une déficience motrice. Il enseigne sans frais à ces personnes comment manœuvrer un parapente, un

deltaplane ou un planeur ultraléger motorisé dans le but de leur faire profiter du sentiment de liberté que procure le vol libre. Cet organisme fonctionne également grâce à des dons, qui couvrent aussi les salaires des moniteurs. Un partenariat est en cours avec l'Université de l'Utah par rapport à un fauteuil spécialisé présentement en phase de développement.

⊕ [Vidéo et article](#) dans le New York Times (Ag.G. Sulzberger, 2011)

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 :

- [Pointe Ardennes Parapente](#) (Ardennes, France)
- [Plain Altitude – École de parapente](#) (Normandie, France)
- [Aérogloss / École de parapente du Haut Verdon](#) (France)
- [Pitroux Airplaine Parapente](#) (Poitou, 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 munis de skis plutôt que de roues! Il permet donc de profiter de l'activité en toutes saisons.





FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

La Fédération française de vol libre (FFVL) a mis sur pied deux formations détaillées pour l'accompagnement des personnes handicapées. La première est pour l'accompagnement en biplace, et l'autre est pour l'enseignement du vol autonome. Les formations sont d'une durée de trois jours au cours desquels les moniteurs seront sensibilisés au handicap, découvriront les spécificités du matériel adapté et apprendront les techniques à utiliser pour assister les personnes handicapées en vol. Les frais sont pris en charge par la FFVL.

Les documents de formation, gracieusement remis à Kéroul par l'association, sont disponibles sur demande dans l'objectif de créer une formation équivalente au Québec.

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion
-  La signalétique

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ Reportage sur le programme ABLE pilot, maintenant terminé, mais présentant toujours un modèle intéressant :
[Accustomed to Wheels, Thrill-Seeking Injured Veterans Take Wing](#) (A. G. Sulzberger, New York Times, 2011)
- ☰ Témoignage de parapentistes à mobilité réduite :
[Flying High Without Any Restraints](#) (Karen Bossick, Magic Valley, 2011)
- ☰ Témoignage de parapentistes à mobilité réduite :
[Sky-High In A Wheelchair](#) (The Independant, Tyler Hayden, 2012)
- ☰ Témoignage sur la pratique du parapente accessible dans les Alpes :
[Paragliding Across of the Alps – in a Wheelchair](#) (Jayme Moye, Men's Journal, 2014)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ Parapente autonome : [Vol bord de mer](#) (2016)
- ▶ Court documentaire sur le parapente accessible : [The Flying Chair Project - My RØDE Reel](#) (2015)
- ▶ Reportage sur une nouvelle initiée du parapente autonome : [France 3 : parapente et handicap avec l'association Han'vol](#) (2016)
- ▶ Techniques pour enseigner à une personne aveugle comment faire du parapente (modèle réduit, contrôle au sol, etc.) : [INDIA'S FIRST VISUALLY IMPAIRED PARAGLIDER - Divyanshu Ganatra PARAGLIDING](#) (2017)
- ▶ Reportage sur le parapente biplace pour personne à mobilité réduite : [Handicap et parapente dans l'Eure](#) (2016)
- ▶ Parapente avec personnes ayant une déficience visuelle - intégration de la langue des signes française et radio vibrante : [Du parapente malgré le handicap! \(Alsace\)](#) (2011)
- ▶ Explication du processus d'envol autonome... avec passager à l'arrière! [Parapente - Biplace Handi Reverse - nothing's impossible !](#) (2014)
- ▶ Témoignage Libres comme l'air : [Handicap](#) (2016)
- ▶ Histoire derrière Handi-Ciel : [«Handi-Ciel «: Donner des ailes aux personnes en situation de handicap!](#) (2013)
- ▶ Vol et atterrissage autonome : [Able Pilot - Phoenix](#) (2011)
- ▶ Personne aveugle et instructions sonores : [Blind Paragliding](#) (2012)
- ▶ Quelques mots d'un formateur : [Sylvain Galérant formateur parapente pour Han'vol à Accous](#) (2016)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



PARACHUTISME

Source : Dana Bowman, Start Skydiving

Le parachutisme est un sport extrême impressionnant pour toute personne. Il est également très dangereux, peu importe ses 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. Un avis du médecin sera là aussi préférable.

MATÉRIEL

Il n'y a pas de matériel spécifique commercialisé pour la pratique du parachutisme accessible. Néanmoins, pour les personnes paraplégiques et tétraplégiques, il est judicieux d'adapter un harnais afin de pouvoir contrôler les jambes du participant. Durant la chute, il est préférable que les jambes du parachutiste soient maintenues ensemble ou soient attachées à celles de son moniteur de tandem afin de les stabiliser durant la chute libre. À l'atterrissage, toutefois, les jambes du parachutiste doivent plutôt être remontées afin de ne pas toucher le sol avant celles du moniteur. Pour ce faire, il est préférable d'utiliser des sangles qui pourront permettre le changement facile d'une position à l'autre. Elles peuvent être manœuvrées soit par le parachutiste, soit par le moniteur.

Certaines autres précautions peuvent être prises. Pour la pression causée par les sangles du harnais, du rembourrage supplémentaire peut être ajouté. Cela évitera les escarres (ou plaies de lits) qui se forment lorsque la circulation sanguine se fait difficilement. C'est un phénomène que l'on retrouve surtout chez les personnes paraplégiques ou tétraplégiques.

Pour plus de détails sur les sangles et le harnais, il vaut mieux consulter le guide de la Australian Parachute Federation ([Tandem Skydiving with Wheelchair Dependant Persons](#), 1995). Les photos et les vidéos aideront également à visualiser le matériel.

PRATIQUES INSPIRANTES

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE PARACHUTISME



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 pour sauter en tandem avec une personne handicapée.

En 2013, la Fédération a mis sur pied le stage « [Parachutisme et handicap](#) » à l'aérodrome Vichy-Charmeil. Il s'agissait d'une activité de trois jours alternant théorie et pratique dans le but de faire découvrir ce sport à une nouvelle clientèle comportant des besoins similaires.

En 2016, l'organisation était aussi à la tête du [HandiFly Euro Challenge](#), une compétition européenne où plusieurs nouveaux

moniteurs ont été formés, où de nombreuses conférences ont été réalisées, et où plusieurs personnes handicapées ont été initiées au parachutisme.



En 2017, la FFP continue sur sa lancée avec le programme d'aide à la pratique sportive des personnes handicapées. Elle permet à celles-ci d'obtenir entre autres des bourses de 50 euros pour financer un saut de découverte tandem, en autant qu'un médecin soit en mesure de fournir une attestation de handicap. Ces bourses sont accordées jusqu'à épuisement du budget.

PRATIQUES INSPIRANTES

START SKYDIVING

📍 OHIO, 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 parachutiste. Des pantalons spéciaux ont également été conçus pour permettre à certaines personnes de tenir leur jambes ensemble lors de la chute, et de les soulever lors de l'atterrissage. Les méthodes utilisées pour pratiquer l'activité sont adaptées à chaque individu.

SKYVENTURE

📍 LAVAL, QUÉBEC

Pas besoin de se lancer en bas d'un avion pour vivre la sensation de chute libre! [Skyventure](#) propose une simulation de ce type d'expérience. Comme les clientèles handicapées lui tiennent à cœur, l'entreprise a développé un harnais adapté permettant aux personnes utilisatrices de fauteuil roulant de profiter au maximum de la simulation. Une vidéo illustre parfaitement le processus. Même si on n'y voit qu'une personne à mobilité réduite, les personnes ayant d'autres types de déficiences sont aussi les bienvenues. Ce n'est certes pas du plein air, mais le matériel utilisé et le soin porté aux personnes handicapées vaut le détour. C'est aussi une alternative intéressante pour ceux qui ont peur de faire le grand saut!

PRATIQUES INSPIRANTES

ESPACE TANDEM

 FRANCE



L'entreprise [Espace Tandem](#) se positionne comme la spécialiste en saut en parachute accessible à tous. Ses techniques sont bien décrites sur son site Web, autant par les images que par les mots. En effet, Espace Tandem a développé son propre système de sangles permettant de soulever les jambes du participant à l'atterrissage. De cette façon, il n'y a pas de blessure!





FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

Au Québec, il n'y a pas de formation spécifique à recevoir afin de desservir les clientèles handicapées. Néanmoins, certains documents permettent une réflexion quant aux enjeux de sécurité et aux techniques préférables, notamment à l'atterrissage et lors de l'installation de l'équipement sur le parachutiste.

La Australian Parachute Federation a mis sur pied un guide pour les moniteurs souhaitant répondre aux besoins des personnes utilisant un fauteuil roulant : [Tandem Skydiving with Wheelchair Dependant Persons](#) (1995).

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion
-  La signalétique

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ Témoignage d'une parachutiste devenu paraplégique suite à un accident de parachute : ['Can't slow me down': Paralyzed U.S. skydiver conquers Dubai's skies](#) (David Dunn, CNN, 2014)
- ☰ L'histoire de Dana Bowman, un parachutiste de l'armée américaine : [An Incredible Story of Spirit and Determination – Dana Bowman Sgt. First Class \(Ret.\)](#)
- ☰ Les quelques clients d'iFLY, un simulateur de chute libre : [Activities for those of all abilities](#) (iFLY, 2017)
- ☰ Témoignage d'un parachutiste atteint d'amyotrophie spinale : [Wings of freedom: skydiving with a disability](#) (Disability Horizons, 2015)
- ☰ Témoignage d'une médaillée d'or : [Tourcoing: « Dès que je monte dans l'avion, je laisse le handicap au sol »](#) (La Voix du Nord, 2015)
- ☰ L'association Hanvol pour le parachutisme accessible : [Parachutisme et handicap : 230 euros pour s'offrir le ciel!](#) (Handicap.fr, 2014)
- ☰ [Un handicapé saute en parachute au-dessus de l'Everest](#) (Francinfo, 2014)
- ☰ [Un paraplégique canadien saute en parachute dans son fauteuil](#) (John Raby, La Presse, 2014)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ Reportage sur un stage de parachutisme : [PARACHUTISME-CHALLENGE PARA-HANDISPORT : reportage TF1 J](#) (TF1, 2013)
- ▶ Reportage sur un stage de parachutisme avec figures : [France 3 Auvergne 21 09 14 Stage Parachutisme et handicap FFP/ASM Omnisports](#) (2014)
- ▶ Saut d'une athlète myopathe : [Reportage réalisé par le département des Hauts-de-Seine - Hayette Djennane : Au delà du handicap](#) (2016)
- ▶ Fonctionnement d'un exemple de matériel adapté : [Adaptive Sky diving «How we did it» Part 1](#) (2007)
- ▶ Saut d'une personne se déplaçant avec des béquilles : [Paraplegic skydiver](#) (2013)
- ▶ Saut en parachute à partir du sol : [Base jumping Paralyzed BASE Jumper Rolls Off Bridge in Wheelchair](#) (2012)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



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.

Aucun aménagement spécifique n'est requis pour la pratique de la montgolfière. Néanmoins, comme toujours, il faut s'assurer que le parcours soit sans obstacles. Une section entière est dédiée à ce concept.

MATÉRIEL

Une nacelle accessible, c'est une nacelle dans laquelle on peut embarquer sans avoir à grimper. Les modèles accessibles possèdent en fait une porte latérale. Cette porte peut même servir de rampe si elle s'ouvre vers le bas. Plusieurs modèles sont disponibles. Il y a cependant peu de fournisseurs, car la majorité de ces modèles sont le résultat de modifications de nacelles standard.

ULTRAMAGIC



Source : [Ultramagic](#)

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. Un utilisateur de fauteuil roulant peut alors s'y transférer. La hauteur du siège est ajustable à l'aide d'une télécommande afin de s'assurer que le participant puisse admirer la vue convenablement.

EASY ACCESS BASKET



Source : [Easy Access Basket](#), Global Ballooning

Le [Easy Access Basket](#) de Global Ballooning, conçu en Australie, offre une expérience assez semblable. Le siège est cependant plus standard, ce qui offre moins de support, mais il peut être utilisé par une plus grande variété de personnes.

MATÉRIEL

CHAMPAGNE AIR SHOW



Source : [Champagne Air Show](#)

Un autre modèle à présenter est celui du [Champagne Air Show](#). Il est beaucoup plus petit puisqu'il n'accueille que deux personnes. L'expérience sera alors très différente, et donne moins l'impression qu'il s'agit d'une adaptation. Un autre avantage de ce modèle est qu'il permet potentiellement à une personne handicapée d'apprendre à piloter une montgolfière, étant donné que les commandes s'activent en position assise.

MONTER AVEC SON FAUTEUIL



Source : [Wheelchair Travelling](#)

Plusieurs modèles permettent aussi de monter à bord directement avec son 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.

Le modèle deluxe, 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 comme motorisé), lequel est ensuite fixé au plancher à l'aide de sangles semblables à celles d'une voiture adaptée.

MATÉRIEL



Sources : [Adventures Balloons](#) et [Curb Free with Cory Lee](#)

À cela s'ajoute aussi une ceinture de sécurité attachée à la nacelle afin d'assurer une grande stabilité. 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 de petite taille peuvent également profiter de cette particularité.

FOURNISSEURS

[Ultramagic](#) (Espagne)

Nacelles accessibles (avec transfert).

[Lindstrand](#) (États-Unis)

Nacelles accessibles (sans transfert).

PRATIQUES INSPIRANTES

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).

ROBBIE BALLOON LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÉROSTATION

📍 FRANCE

La [Fédération Française d'Aérostation](#) (FFA) est très active au niveau de l'accessibilité du vol en montgolfière. Sur son site Web, on trouve même une liste des entreprises possédant des nacelles accessibles, avec le nombre de places et d'accompagnateurs disponibles. Selon le recensement de 2015, une quinzaine de sites possèdent le matériel nécessaire.

BALLOONING ACCESS

📍 GRANDE-BRETAGNE



Ballooning Access

Wheelchair accessible hot air balloon flights

[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 détails. Il s'agit d'une excellente pratique de marketing.

PRATIQUES INSPIRANTES

MONDIAL AIR BALLONS

📍 FRANCE



Source : Faire Face

Tous les deux ans, le Mondial Air Ballons est organisé par [Pilâtre de Rozier](#), une organisation française située en Lorraine. Lors de l'événement d'une durée d'une semaine, au moins une nacelle accessible est disponible, celle de l'association alsacienne Libres ballons du Bastberg. Le Conseil départemental de Meurthe-et-Moselle finance l'envolée d'une quarantaine de personnes handicapées ou malades.

➕ [Dans une nuée de montgolfières lors du Mondial Air Ballon en Lorraine](#) (Faire Face, 2015).

SERENA'S SONG

📍 ILLINOIS, ÉTATS-UNIS



Serena est une jeune femme atteinte de paralysie cérébrale. À l'âge de deux ans, son père a dédié sa vie à offrir l'expérience de la montgolfière à sa fille et à toutes les personnes ayant besoin d'une nacelle accessible. L'engin a décollé un nombre infini de fois aux États-Unis, et même au Canada.

Chaque année, depuis 1995, Serena's Song et [Southwest Association for Special Parks and Recreation](#) (SEASPAR) s'associent lors du [Eyes to the Skies Festival](#). Au cours de l'événement, la montgolfière est disponible gratuitement pour les personnes handicapées souhaitant vivre une expérience de vol d'une quinzaine de minutes. Il suffit de s'y inscrire préalablement en ligne.

PRATIQUES INSPIRANTES

VOL DE COLOMS

 CATALOGNE, ESPAGNE



L'entreprise catalane [Vol de Coloms](#) possède une montgolfière accessible permettant d'explorer le paysage enchanteur de la Garrotxa. Elle offre un forfait très complet incluant le champagne rosé et un gâteau traditionnel durant le vol, puis un déjeuner champêtre catalan dans des installations modernes en pleine nature.





L'agence de voyages Accessible Spain propose d'ailleurs [ce forfait](#) sur son site Web, en ajoutant par ailleurs le transport depuis Barcelone.

 En vidéo : [Vol en montgolfière adapté aux personnes en fauteuil roulant](#) (2012).




AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :








-  Le parcours sans obstacles
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion
-  La signalétique

RESSOURCE COMPLÉMENTAIRE

BLASTVALVE

 [Blastvalve](#) : répertoire complet sur la pratique de la montgolfière. Une page répertorie les entreprises possédant une nacelle accessible aux États-Unis.

ARTICLES INTÉRESSANTS

-  [Soaring Over Las Vegas: My Wheelchair Accessible Hot Air Balloon Experience](#)
(Cory Lee, Curb Free with Cory Lee, 2016)
-  [Going On A Wheelchair Accessible Hot Air Balloon Ride Over Israel](#)
(Cory Lee, Curb Free with Cory Lee, 2016)
-  [Tous en montgolfière!](#) (Jacques Vernes, Yanous, 2004)
-  [Take to the Skies and Defy Gravity](#) (Andrea Rivera, New Mobility, 2015)
-  Témoignage du premier pilote paraplégique : [My Story](#) (Michael Glen, Rolling Pilot)
-  [Hot air balloon company helps wheelchair-bound passengers take flight](#)
(Jan Hogan, Las Vegas Review Journal, 2014)
-  Article sur la conception de la première nacelle accessible de l'Australie :
[The Sky's The Limit](#) (Lachean Humphreys, Australia Unity, 2017)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ Présentation de tout le processus :
[Hot air balloon ride for disabled people in Tuscany - Volo in mongolfiera per disabili sulla Toscana](#) (2010)
- ▶ 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)
- ▶ Reportage sur la montgolfière adaptée en France :
[Une montgolfière adaptée au handicap! \(Alsace\)](#) (2011)
- ▶ Reportage sur une équipe composée partiellement de personnes sourdes :
[Balloon pilot: Deaf crew can be an advantage](#) (2014)
- ▶ Témoignage sur l'intérêt d'une entreprise envers la clientèle handicapée :
[love is in the air Dominic's Wheel Chair Ride](#) (2014)
- ▶ Reportage sur le premier pilote paraplégique du monde :
[Michael Glen, worlds only paraplegic hot air balloon pilot](#) (2010)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



La motoneige se pratiquant assis sur un véhicule motorisé, c'est une activité de plein air très simple à adapter aux personnes à mobilité réduite. Malgré tout, il y a très peu de documentation sur le sujet : la majorité des personnes handicapées pratiquant la motoneige modifient sur mesure leur véhicule. La débrouillardise est la clef!

Côté forme physique, il faut mentionner qu'il est nécessaire d'avoir un certain équilibre et un bon niveau de dextérité afin de conduire le véhicule de façon sécuritaire. De plus, les personnes ayant une faible circulation sanguine aux extrémités du corps doivent prendre des mesures supplémentaires pour ne pas subir d'engelures.

Les personnes ayant d'autres types de déficiences peuvent aussi faire de la motoneige, mais il y a encore moins de documentation et d'exemples reliés à ce sujet.

MATÉRIEL

Il n'y a présentement pas de fournisseur de matériel spécialisé pour la motoneige. Le véhicule est adapté sur mesure par un spécialiste. 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 ajuster l'arrière de la motoneige pour être en mesure d'y fixer un fauteuil roulant manuel.

SIÈGE ADAPTÉ



Source : [Supertrax](#)

Le transfert du fauteuil roulant à la motoneige peut causer quelques maux de tête. Les motoneigistes à mobilité réduite préfèrent souvent un siège sans angle, un peu surélevé, flexible et comportant une ceinture de sécurité.

Il y a quelques années, un modèle de siège pivotant était commercialisé en ligne par Goodwin Adaptive Action Sports, l'entreprise d'un motoneigiste handicapé. Ce siège adapté comportait également un mécanisme d'absorption des chocs ainsi qu'une ceinture de sécurité pour maintenir le participant en place. Le modèle n'est plus disponible, mais il est présenté ici à titre indicatif.

SKI-DOO ELITE



Source : [Where's the high performance side-by-side snowmobiles?](#) (Keith Powell, SnoRiders)

Le Ski-Doo Elite est une motoneige biplace avec une assise similaire à un siège de voiture et la possibilité d'être abrité. Il peut permettre à une personne ayant une déficience motrice de partir en motoneige avec un accompagnateur. Il possède également un coffre à l'arrière. Le modèle n'est néanmoins plus commercialisé, bien qu'on puisse encore en trouver certains usagés.

MATÉRIEL

SNOWCOACH



Le [Snowcoach](#) de Equinox un équipement tracté par une motoneige, ce qui permet aux personnes ne pouvant ou voulant pas diriger une motoneige de profiter de l'activité. Il existe plusieurs modèles, ouverts ou fermés. Ce n'est pas spécialement conçu pour les personnes à mobilité réduite, bien que ce soit une alternative intéressante.

TALINI



Le [Talini](#) est un prototype de motoneige adaptée dessinée dans le cadre d'un cours universitaire. L'idée était en fait de fournir un véhicule résistant aux conditions climatiques du Grand-Nord canadien, où les habitants se déplacent presque exclusivement en motoneige. Il s'agit donc d'un véhicule utilitaire et non d'un véhicule de loisirs. Le modèle permet à une personne en fauteuil roulant d'entrer directement avec son fauteuil à bord de la motoneige, ce qui facilite l'autonomie et les arrêts en chemin. Le Talini n'est pas commercialisé, mais l'idée derrière le modèle vaut la peine d'être partagée.

PRATIQUES INSPIRANTES

ARCTIC AVENTURE

📍 QUÉBEC



[Arctic Adventure](#) est la seule entreprise, au Québec comme ailleurs, offrant des séjours de motoneige adaptée. L'entreprise propose des séjours sur mesure mettant la motoneige en vedette : séjour axé uniquement sur la motoneige, séjour mariant motoneige et tourisme, séjour pour enfants handicapés, etc. Arctic Adventure a adapté ses propres motoneiges de façon artisanale, ce qui lui permet d'ajuster les éléments selon les besoins du client. Un dossier amovible

permet au motoneigiste de s'installer avec aisance, tout étant par la suite bien soutenu au niveau du dos. Une autre adaptation permet aussi de conduire à une seule main au besoin. Il est aussi possible de faire uniquement la location des motoneiges pour une escapade autonome.





- ▶ Présentation de l'adaptation du siège sur une motoneige (2013). [Motoneiges adaptées pour personnes handicapées - Arctic Adventure](#).
- ▶ En vidéo : processus d'embarquement et de débarquement de la motoneige : [Motoneige pour personnes à mobilité réduite - Arctic Adventure](#) (2013) et reportage sur Arctic Adventure présentant entre autres l'adaptation pour conduite à une main : [Arctic Adventure - Séjours de motoneige pour personnes handicapées](#) (2013).

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

- 📄 Le parcours sans obstacles
- 📄 Formation et accompagnement
- 📄 Communication et promotion
- 📄 La signalétique

ARTICLES INSPIRANTS

-  [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)
-  [Témoignage sur le processus d'adaptation d'une motoneige](#)
(Garrett Goodwin, Extreme Chairing)
-  Projet de motoneige pour quatre personnes :
[A four-seat snowmobile for adventures with your kids](#)
(Charles Bombardier, Globe and Mail, 2016)

VIDÉOS PERTINENTES

-  Témoignage d'un motoneigiste :
[How to Snowmobile with a Disability](#) (2009)
-  Reportage sur un motoneigiste compétitif ayant adapté son propre siège :
[Winter X Games Adaptive SnoCross - The Return of the Sport and Paul Thacker](#) (2014)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



TRAINEAU À CHIENS

Le traineau à chiens est idéal pour les petits et grands de tout niveau d'habileté. Il permet aux participants de profiter de l'hiver et d'avoir un contact privilégié avec des chiens sociables et enjoués. Considérant notre climat, c'est une des activités de plein air accessible qu'on aurait tout intérêt à développer davantage au Québec.

MATÉRIEL

Il est difficile de trouver du matériel adapté pour la pratique de randonnées en traîneau à chiens. Les mushers (pilotes d'attelage) réalisent généralement eux-mêmes des adaptations sur des traîneaux traditionnels. En général, c'est surtout le siège qui est modifié afin d'être stable, confortable et bien isolé. Cette option permet au participant d'apprécier la randonnée, peu importe ses habiletés. Néanmoins, de plus en plus, les participants à mobilité réduite veulent apprendre à conduire leur propre attelage. Pour ce faire, deux choix s'offrent à l'utilisateur : conduire un plus petit attelage à partir d'un tricycle tout terrain ou d'un équipement de ski de fond adapté, ou bien implanter un système de frein à l'avant d'un traîneau ou d'un équipement de ski de fond adapté.

PRATIQUES INSPIRANTES

KINADAPT

📍 RAWDON, QUÉBEC



[Kinadapt](#) est un organisme créé en 2005 par un kinésologue et une psychoéducatrice afin de rendre accessibles le plein air et le traîneau à chiens. L'entreprise propose à la fois des activités sensorielles autour du chien et des balades en traîneau. Elle utilise plusieurs modèles de traîneaux classiques, sur lesquels elle a effectué des modifications pour les personnes à mobilité réduite. Les personnes ayant une déficience intellectuelle sont aussi bien accueillies sur le site.

⊕ [Du traîneau à chien accessible chez Kinadapt](#) (Alain Demers, WixMag, 2015).

SLED DOG SANCTUARY

📍 ALASKA, ÉTATS-UNIS



[Sled Dog Sanctuary](#) est une entreprise très dynamique qui prend l'accessibilité à cœur. Elle a développé un modèle de traîneau permettant aux personnes à mobilité réduite de diriger leur propre attelage. Le système de frein a donc été installé à l'avant afin d'être utilisable par une personne en position assise. Il fonctionne comme le frein à main d'une automobile. Le traîneau est particulièrement utilisé par [Challenge Alaska](#), une association offrant plusieurs programmes de sports d'hiver adaptés.

▶ En vidéo : explications sur l'adaptation des freins à main. [Adaptive Dog Sled - Texas State University - Graduate Project](#) (2015).

PRATIQUES INSPIRANTES

NOBLE PAWS

📍 ALASKA, ÉTATS-UNIS



[Noble Paws](#) est une nouvelle fondation enseignant aux personnes handicapées à conduire leur propre traineau 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. Pour l'instant, le système traditionnel de freinage n'a pas été adapté, ce qui fait en sorte que les participants doivent se limiter à un attelage de quelques chiens pour des raisons de sécurité. Les coûts des programmes d'une durée de plusieurs jours sont très abordables pour les personnes handicapées, et ils sont même gratuits pour les vétérans.

▶ En vidéo : témoignage et plans permettant de bien comprendre comment les vélos à neige sont utilisés avec les chiens. [Noble Paws - Dog Mushing for All Abilities](#) (2014).

ÉVASION CANINE

📍 FONTAINEBLEAU, FRANCE



L'initiation à la conduite de traineau à chiens dans la forêt de Fontainebleau est enfin accessible aux personnes à mobilité réduite. L'entreprise [Évasion Canine](#) a développé un véhicule sur quatre roues stable et sécuritaire, même dans la neige. Ce modèle vise surtout les personnes qui possèdent une bonne motricité du haut du corps.

PRATIQUES INSPIRANTES

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 est utilisé par les personnes à mobilité réduite. Pendant l'été, un « cani-kart », soit un petit véhicule à quatre roues, est utilisé par les participants. Trois personnes peuvent y monter et s'y attacher grâce à des ceintures de sécurité.

L'entreprise Eden Dog Sledding, située au Vermont (États-Unis), offre un véhicule similaire, le [Dogsledding-On-Wheels](#).

L'ODYSSÉE POUR TOUS

📍 MONT BLANC, FRANCE







[L'Odysée pour tous](#) est une course faisant partie de l'événement La Grande Odysée ayant lieu chaque année au Mont Blanc. Cette course réunit une dizaine d'adolescents ayant une déficience intellectuelle ou neurologique. Elle est le fruit d'un partenariat entre un institut médico-éducatif, des mushers (pilotes d'attelage) professionnels locaux, l'Office de Tourisme et la commune de Morillon, qui possède un programme d'accès aux loisirs pour tous. L'objectif de l'Odysée est d'abord pédagogique. Durant l'automne, les adolescents vivent une première rencontre avec le milieu canin au sein d'un chenil. Ils réalisent des séances de cani-randonnée et apprennent à conduire un attelage sur neige. Après la course, l'expérience leur sert aussi de support pour approfondir certains sujets, comme la géographie et l'expression écrite.



⊕ [L'Odysée pour tous: Des ados s'essayent au traîneau](#) (Handirect, 2017).

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion
-  La signalétique

POSSIBILITÉS DE PRATIQUE AU QUÉBEC

-  Kinadapt
-  Arctic Aventures

ARTICLES INTÉRESSANTS

-  Témoignage et conseils d'une musher à mobilité réduite : [If you can't ski - get mushing](#) (Verite Reilly Collins, BBC, 2006)
-  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)
-  Le résumé de la vie de cette première musher ayant complété la course Iditarod avec une déficience visuelle : [Rachael' Story](#) (site officiel de l'athlète)
-  L'expérience en chiens de traîneau de jeunes ayant une déficience intellectuelle : [Une balade en traîneau à chiens... comme tout le monde](#) (Patrick Harvey, CIMT, 2013)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ [Traineau à chiens adaptés pour personnes handicapées - Arctic Adventure](#) (2013)
- ▶ Reportage sur une sortie en traineau à chiens avec des personnes ayant une déficience intellectuelle : [Sortie en traîneau à chiens](#) (2013)
- ▶ Chiens de traineau... chiens de vélo! Activité d'été pour garder les chiens et les mushers actifs : [Adaptive Bikejoring with Four Sled Dogs](#) (2015)
- ▶ Chiens de traineau et fauteuil roulant - option estivale et peu coûteuse : [Dryland Mushing in a Wheelchair](#) (2015)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)
Révision par Carole Turcotte (Kinadapt)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



La neige est certainement un obstacle pour les personnes handicapées, mais elle peut aussi être une source de plaisir. La sensation de glisse est libératrice pour tous, car elle offre un sentiment de liberté tout en restant sécuritaire lorsque pratiquée adéquatement. Il existe un type d'équipement de ski pour chacun; il suffit de trouver celui qui met le plus en valeur ses aptitudes. Le ski adapté pourrait en réconcilier plus d'un avec l'hiver québécois!

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 chemins, des toilettes et des stationnements de la station;
- des restaurants et de l'hébergement accessibles;
- la formation du personnel (agents de service à la clientèle et moniteurs de ski);
- des communications précises sur les mesures d'accessibilité offertes par la station.

Ces sujets sont globalement couverts dans d'autres sections du présent guide.

AMÉNAGEMENT

REMONTÉES MÉCANIQUES



Afin de faciliter l'embarquement et le débarquement des skieurs, les remontées mécaniques ayant des équipements débrayables semblent les plus simples d'utilisation. En effet, comme les sièges ne sont pas attachés au câble remontant la pente, il est possible de ralentir leur mouvement lors de l'embarquement et du débarquement. Les skieurs ont donc plus de temps pour se déplacer.



Source : Tessier

Il est à noter que de nombreux modèles de skis adaptés sont munis de mécanismes facilitant l'embarquement sur les remontées mécaniques.

La [station de ski Madrisa](#) en Suisse s'est dotée d'un modèle ingénieux de remontée mécanique. Celle-ci s'ajuste à la hauteur de ses utilisateurs grâce à un système de lasers! Ce modèle écoénergétique est donc idéal pour les enfants et les personnes handicapées, bien qu'il soit pour le moment peu abordable pour les stations.

MATÉRIEL

Ce sport adapté se pratique autant debout qu'assis, selon les besoins de chacun. Les forfaits incluent généralement la location d'équipement, ce qui limite les coûts de la sortie et les complications au niveau de la logistique de transport. Il est recommandé que du matériel adapté soit disponible à la location dans la station de ski, bien que certains skieurs se présenteront avec le leur.

LES STABILOS (OU BÉQUILLES-SKIS)



Source : [Mono ski outriggers](#), Enabling Technologies

Les stabilos sont des bâtons munis de miniskis. Les skieurs les utilisent comme stabilisateurs, un peu comme des bâtons standards. La différence avec ces derniers est qu'on peut y mettre du poids et s'en servir pour se diriger. Plusieurs hauteurs sont disponibles. Ils sont utilisés de pair avec presque tous les types d'équipement adaptés.

LE MONOSKI (OU UNISKI)



Source : [Tessier](#)

Le monoski est composé d'un ski unique monté d'une coque rigide où le skieur s'assoit. Un système d'absorption des chocs protège le skieur. Il est généralement 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.

- ▶ En vidéo : Monoski et dualski autonome : [Tempo Uniski and Dualski by TESSIER - Sitski - Adaptive skiing - Handisport](#) (2015)

MATÉRIEL

DUALSKI (OU FAUTEUIL SKI ARTICULÉ – FSA OU BI SKI)



Source : [Tessier](#)

Le dualski est une paire de skis rapprochés montée d'un siège rigide. Le modèle est très similaire à celui du monoski. Il peut se manœuvrer seul avec des stabilos, comme il peut être manœuvré par une tierce personne se positionnant à l'arrière. Il est parfois aussi appelé Mountain Man, qui est une des compagnies manufacturant ce modèle.

▶ En vidéo : Monoski et dualski autonome : [Tempo Uniski and Dualski by TESSIER - Sitski - Adaptive skiing - Handisport](#) (2015)

TANDEMSKI



Source : [Tessier](#)

Tel que son nom l'indique, le tandemski est fait pour être utilisé en tandem. On retrouve des clips à l'arrière du tandemski permettant à une deuxième personne d'y attacher directement ses bottes de ski. Ce type d'équipement est généralement réservé aux skieurs ayant très peu de mobilité. Les personnes ayant une déficience intellectuelle ou visuelle peuvent aussi en profiter pour des raisons très différentes.

▶ En vidéo : Dualski accompagné : [TEMPO DUO by TESSIER - Sitski - Adaptive skiing - Handisport](#) (2015)

MATÉRIEL

KART-SKI



Source : [Tessier](#)

Le kart-ski, comme le dualski, comporte une paire de ski. Celle-ci est plus écartée, ce qui en augmente la stabilité. L'espacement des skis permet aussi d'ajouter un mécanisme pour manœuvrer le kart ski. Ces leviers deviennent en quelque sorte des stabilos intégrés.

▶ En vidéo : [Snow'Kart by TESSIER – Sitski - Adaptive skiing - Handisport](#) (2015)

SKI À TROIS TRACES



Source : [Stoneham](#)

Les personnes amputées à une jambe pourront skier grâce à la méthode des trois traces (three-track skiing). Elles utiliseront en fait un ski régulier, puis deux stabilos pour avoir un meilleur contrôle sur la piste.

MATÉRIEL

SKI BIKE



Source : [Lenz Sport](#)

Le ski bike est similaire à un vélo, mais les roues sont remplacées par des skis. Il se manœuvre grâce à son guidon. Il n'est pas conçu spécifiquement pour les personnes handicapées, mais il peut très bien répondre aux besoins de certains, surtout ceux des personnes amputées ou ayant peu de force musculaire.

MATÉRIEL

LES PROTHÈSES



Source : [ProCarve](#) de Ottobock

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 est de permettre au skieur d'éviter d'avoir à insérer leur prothèse standard dans une botte de ski régulière. Ces prothèses peuvent généralement être ajustées sur mesure.



Source : [Slalom Ski Foot](#) de Freedom Innovations

La majorité des gens amputés plus haut que le genou opte généralement pour le ski à trois traces, puisqu'il est plus flexible. Néanmoins, il est toujours possible de créer une prothèse sur mesure d'une jambe complète.

Les personnes amputées d'une main pourront quant à elles utiliser une prothèse pour tenir adéquatement leur bâton de ski. L'équipement est sécuritaire, car le bâton qu'on y insère s'éjectera par lui-même en cas de problème.



Source : [Downhill Racer](#) de TRS Prosthetics

FOURNISSEURS

[Alpine Ski-Bikes](#) (États-Unis)

Manufacturier de ski bikes.

[Dynaccess](#) (États-Unis)

Concepteur de monoskis durables et ajustables.

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

Manufacturier d'équipement de ski adapté (ski alpin et ski de fond).

[Freedom Factory](#) (États-Unis)

Manufacturier de produits spécialisés pour le ski alpin, le ski de fond et le snowboard adaptés.

[Freedom Innovations](#) (États-Unis)

Concepteur de prothèses pour sport adapté, dont une pour le ski.

[HOC – Hands on Concept](#) (États-Unis)

Concepteur d'équipement de sport adapté. Monoski, biski et stabilos.

[Lenz Sport](#) (États-Unis)

Manufacturier de vélos, incluant des skis bikes.

[Ottobock](#) (Canada)

Manufacturier de prothèses en tout genre.

[Praschberger](#) (Allemagne)

Concepteur d'équipement de sport adapté.

[Radventures-Yetti](#) (États-Unis)

Distributeur et concepteur de matériel de sport adapté spécialisé dans le ski.

[Spokes'N Motion](#) (États-Unis)

Concepteur d'équipement de sport adapté.

[Tessier](#) (France)

Chef de file pour l'équipement de ski adapté. L'entreprise propose de nombreux modèles offrant différents niveaux d'autonomie et d'équilibre. Elle offre également une formation pour ses produits (en Europe seulement).

[TRS Prosthetics](#) (États-Unis)

Manufacturier de prothèses pour sport adapté. Des prothèses de mains sont conçues pour le ski adapté.

PRATIQUES INSPIRANTES

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 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 obstacles, 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 au niveau du transport, de l'hébergement, de la restauration et des activités. Le site est une mine d'informations.

SKI2FREEDOM

📍 EUROPE



Le site [Ski2freedom](#) liste les monts offrant des activités de ski accessible en Europe. Ces stations de ski sont classées par pays et par handicap, ce qui facilite la recherche de programmes spécifiques. L'organisation derrière ce moteur de recherche vise d'ailleurs à informer les skieurs et les gestionnaires de stations de ski des possibilités qui s'offrent à eux en termes de ski adapté.

PRATIQUES INSPIRANTES

MONT OWL'S HEAD

📍 QUÉBEC



Le meilleur programme de ski adapté au Québec est celui offert au [Mont Owl's Head](#) grâce à la Fondation des sports adaptés. Les skieurs s'inscrivent à un programme ayant lieu quatre samedis durant l'hiver. Le forfait, somme toute assez modique, comprend le billet de remontée, l'équipement adapté et deux instructeurs pour la journée. Toutes les leçons sont privées grâce à plus de 80 bénévoles participant aux activités. Parmi ces bénévoles, on trouve des instructeurs, des aides-instructeurs, des opérateurs de motoneige et du personnel de soutien administratif.

▶ Reportage vidéo : [Mont Owl's Head Ski alpin adapté](#) (AMI-télé, 2016)

SKIING4ALL

📍 ROYAUME-UNI



[Skiing4all](#) est une organisation fondée par une psychologue britannique souhaitant épauler les personnes ayant des difficultés d'apprentissage dans la pratique du ski alpin. Les courts programmes de 3, 5 ou 6 jours s'adressent principalement aux personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme, un déficit de l'attention (avec ou sans hyperactivité), un trouble d'apprentissage, une déficience intellectuelle, un trouble du comportement, etc. Les programmes sont basés sur des principes de thérapies qui impactent les habiletés sociales, la confiance en soi, l'indépendance et les capacités motrices des participants.

POSSIBILITÉS DE PRATIQUE AU QUÉBEC

- 📍 Centre de ski Mont-Vidéo
- 📍 Centre Plein air Mont-Kanasuta
- 📍 Parc du Mont-Comi
- 📍 Parc régional Val d'Irène
- 📍 Mont Owl's Head
- 📍 Ski Mont Orford
- 📍 Station Mont Gleason
- 📍 Le Massif de Charlevoix
- 📍 Mont Grands-Fonds
- 📍 Massif du Sud
- 📍 Montagne Pin Rouge
- 📍 Station de Ski Mont-Tremblant
- 📍 Mont Habitant
- 📍 Ski Morin Heights
- 📍 Mont Cascade
- 📍 Mont Edelweiss
- 📍 Mont Sainte-Anne
- 📍 Stoneham
- 📍 Ski Saint-Raymond
- 📍 Centre de plein air du Mont-Lac-Vert

FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

Pour enseigner le ski adapté, les moniteurs doivent suivre une formation spécifique. Au Canada, l'organisation [Sports de glisse adaptés Canada](#) (ou Canadian Association of Disabled Skiing – CADS) est en charge de cette formation spécifique. Celle-ci comporte quatre niveaux composés de modules qui couvrent différents types de handicaps (déficience visuelle, déficience motrice, trouble du spectre de l'autisme, etc.). Au Québec, ce cours est donné par [La fondation des skieurs handicapés du Québec](#). Cette organisation forme aussi des bénévoles pouvant soutenir les moniteurs ou les skieurs n'ayant plus besoin de cours, mais seulement de quelques coups de pouce.

Chaque handicap étant différent, ce cours est essentiel afin d'être en mesure de s'adapter à tous les skieurs handicapés, peu importe leur âge ou leur personnalité. Aucun cours ne pourra couvrir toutes les possibilités, mais il reste nécessaire pour bien comprendre les besoins et les risques reliés aux différentes familles de handicaps.

Pour se préparer, il peut être judicieux de lire l'[Adaptive Study Guide](#) (2014), un guide rédigé par les associations The Professional Ski Instructors of America et American Association of Snowboard Instructors dans le but de préparer les moniteurs américains à leur examen de certification de ski adapté. Ce guide est disponible en ligne.

FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

SKIER AVEC UNE DÉFICIENCE VISUELLE



Source : [Daily Mail](#)

Le ski alpin est une des seules façons pour les personnes aveugles d'expérimenter la vitesse de manière indépendante. Grâce à la gravité et aux grands espaces, le mouvement semble avoir lieu hors de l'espace-temps : le skieur flotte sur les pistes.

Skier avec une déficience visuelle ne demande pas d'équipement particulier, mais plutôt un excellent accompagnement. En effet, la sécurité du skieur repose sur les commandes et descriptions du guide. Ce dernier a comme mission de décrire l'environnement et la surface de glisse, tout en recommandant au skieur quelle direction prendre.

Le skieur et le guide sont généralement faciles à identifier grâce à leur dossard jaune ou orange mentionnant leur situation (« skieur aveugle » ou « guide »). Ce système avertit les autres skieurs qu'il ne faut pas les séparer ou les surprendre sur les pistes. L'autre outil utilisé par ces skieurs est un appareil de communication, telle qu'une oreillette Bluetooth. Ce genre de technologie évite au guide de crier sur la piste, ce qui est plus plaisant pour les deux parties!





Il existe deux façons de guider :

- Le skieur précède le guide.
- Le guide précède le skieur.











Il n'y a pas de manière optimale de guider : il s'agit plus de choisir la technique qui convient davantage au skieur. La deuxième option est un peu plus simple, car le skieur peut se fier aux mouvements du guide, que ce soit grâce à un résidu de vision ou au son. Dans les deux cas, la clef est la communication.

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion
-  La signalétique

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

-  Site de référence en matière de ski et snowboard adaptés : [Adaptive Skiing](#)
-  [Adaptive Study Guide](#) (Professional Ski Instructors of America et American Association of Snowboard Instructors, 2014)
-  Le livre de formation [Bold Tracks : Teaching Adaptive Skiing](#) (Hal O'Leary, National Sport Center for the Disabled, 1994)
-  [Guide d'introduction au ski adapté pour les skieurs novices](#) par Disabled Sports USA
-  Organisation offrant des cours pour être certifié moniteur de ski spécialisé en ski adapté : [Sports de glisse adaptés Canada](#) (ou Canadian Adaptive Snowsports – CADS)
-  [Fondation des skieurs adaptés du Québec](#), une fondation offrant des cours pour moniteurs et pour skieurs, en plus de prêter de l'équipement spécialisé à des écoles de glisse de la province
-  [Guide détaillé du ski adapté](#) (historique du sport, types de ski, meilleures stations, meilleurs programmes, etc.!).
-  [Fondation des sports adaptés](#), une fondation offrant des programmes de ski adapté
-  Organisation à but non lucratif dédiée à rendre le ski accessible et abordable aux personnes ayant une déficience visuelle : [Foresight Ski Guides](#)
-  Guide sur l'encadrement des personnes ayant une déficience visuelle : [Skiing for People Who Are Blind or Visually Impaired](#) (Vision Aware)

ARTICLES INTÉRESSANTS

- ☰ Article sur la réussite de la Fondation des sports adaptés :
[Fondation des sports adaptés: vite sur ses skis!](#)
(Isabelle Gaboriault, La Voix de l'Est, 2016)
- ☰ Témoignage d'un skieur amputé :
[Amputee Skiing with Larry Gardner](#)
(Amputees Amplified)
- ☰ Reportage sur un athlète olympique devenu athlète paralympique :
[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)
- ☰ Article sur l'impact du ski chez un enfant sur le spectre de l'autisme :
[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 PERTINENTES

- ▶ 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 avec accompagnateur : [Ski adapté au Mont Orford.wmv](#) (2010)
- ▶ Ski adapté POV accompagnateur et skieur : [Super Wheelchair Adventures, Adaptive Skiing @ Park City Resort](#) (2014)
- ▶ Reportage sur un camp de ski adapté à Halsbury Ski : [ADAPTIVE SKI TRIPS](#) (2017)
- ▶ Témoignage d’un moniteur sourd et du rôle de la langue des signes dans son enseignement : [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)
- ▶ Techniques de guidage pour personnes avec déficience visuelle partielle : [SKI POUR AVEUGLES](#) (2012)
- ▶ Exemples, témoignage, instructions pour guider adéquatement les skieurs ayant une déficience visuelle : [Guiding the Advanced Visually Impaired Skier](#) (2010)
- ▶ Reportage sur le Perkins Outreach Program, un programme de ski pour personnes ayant une déficience visuelle : [Limitless: Skiing Blind](#) (2015)
- ▶ Reportage sur un adepte de ski libre : [Salomon Freeski TV S5 E05 The Freedom Chair](#) (2011)
- ▶ [The Ottobock ProCarve is inspiring the next generation of skiers and snowboarders](#) (2014)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



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

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

MATÉRIEL ADAPTÉ

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

LUGE RÉCRÉATIVE



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

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

LUGE INTERMÉDIAIRE



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

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

MATÉRIEL ADAPTÉ

SKI-VEL



Source : Kéroutl

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

L'HIPPOCAMPE



Source : Sépaq, Parc national d'Oka

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

FOURNISSEURS

[Adaptel](#) (Québec)

Équipements sportifs adaptés au Québec.

[ALOIS PRASCHBERGER](#) (Autriche)

Équipements adaptés.

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

Équipement de ski adapté.

[Ergolab](#) (Québec)

Luges adaptées.

[Expomédic](#) (Québec)

Équipements sportifs adaptés.

Montréal, Laval, Rive-Nord et Lanaudière.

[Maison André Viger](#) (Québec)

Équipements sportifs adaptés.

[Trivel](#) (Québec)

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

[Vipamat](#) (France)

Fabricant de l'hippocampe.

PRATIQUES INSPIRANTES

SKI DE FOND

📍 QUÉBEC



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

LE SKI-VEL DES PARCS DE LA SÉPAQ

📍 QUÉBEC



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

PRATIQUES INSPIRANTES

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

📍 QUÉBEC



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

ADAPTIVE ADVENTURES

📍 COLOMBIE-BRITANNIQUE, CANADA



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

PRATIQUES INSPIRANTES

NEIGE POUR TOUS

📍 FRANCE



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

SKI FOR LIGHT

📍 CANADA



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

FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

SKI DE FOND CANADA

DÉVELOPPEMENT DES ENTRAÎNEURS DE SKI PARANORDIQUE

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





SPORTS DE GLISSE ADAPTÉS CANADA

CERTIFICATIONS DE MONITEURS

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

AUTRES FICHES

**qui pourraient vous intéresser afin
d'offrir une expérience inclusive :**

-  Le parcours sans obstacles
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion
-  La signalétique

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

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

ARTICLES INTÉRESSANTS

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

VIDÉOS PERTINENTES

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

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

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



COMMUNICATION ET PROMOTION

Source : Parc national d'Okla

Ca y est, votre projet est finalisé! Vous avez intégré une activité de plein air accessible à votre offre. Votre rôle n'est toutefois pas encore terminé : il faut passer à la communication et la promotion. Cette étape est primordiale pour assurer le succès de votre activité. En effet, si l'information ne se rend pas aux personnes concernées, elles ne pourront pas profiter de votre nouvelle activité accessible!

Les personnes handicapées ont besoin d'information précise, détaillée et fiable.

Votre rôle sera de vous assurer de répondre aux interrogations de vos clients. Il se peut que vous ne connaissiez pas toutes ses questions dès le départ. Pas de panique! Les quelques éléments suivants vous mettront sur la piste, mais c'est surtout les commentaires de votre clientèle qui vous permettront de peaufiner vos communications.

L'INFORMATION ESSENTIELLE

Il faudra indiquer le niveau d'accessibilité ou les particularités des éléments suivants :

- Stationnements réservés (indiquer le nombre d'espaces)
- Entrées (sont-elles de plain-pied? y a-t-il une marche?)
- Aires communes intérieures et extérieures – vestiaire, aire de restauration, etc. (sont-elles sans obstacle?)
- Salles de toilettes (indiquer le nombre et spécifier où elles se situent)

- Activité de plein air (matériel spécialisé, formation des moniteurs, etc.)
- La tarification (rabais? gratuité pour l'accompagnateur?)

L'objectif est d'être le plus clair possible pour que la personne puisse par elle-même déterminer si l'activité ou le lieu lui convienne. 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 vous. Il vaut mieux être honnête plutôt que de promettre un niveau d'accessibilité irréaliste.

LE VISUEL D'IMPORTANCE



Source : Hôtel Delta Québec

Une image vaut mille mots! Les photos mettront encore plus votre clientèle en confiance, car elle pourra comparer les éléments écrits aux photos en cas de doute.

Il est fortement recommandé d'inclure de véritables personnes handicapées dans vos photos.

Les photos ayant le plus de valeur ajoutée sont les suivantes :

- Salles de toilettes
- Matériel spécialisé
- Aménagements extérieurs accessibles (plages, sentiers, etc.)
- Entrées

Pour les sites de grande envergure, il est intéressant d'ajouter une carte indiquant les zones et services accessibles.

LE SITE WEB



 DÉCOUVREZ

 ACHETEZ

 PLANIFIEZ

Socialisez  | Menu 



Source : SkyVenture

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. En vertu de sa structure et de sa permanence, votre site est ainsi l'outil idéal pour mettre votre activité en valeur. Comme il s'agit d'une structure flexible, vous pourrez y indiquer toute l'information dont vous disposez, et ce, de la manière la plus facile

à comprendre. Il est conseillé de dédier un onglet de premier plan à l'accessibilité pour que l'utilisateur 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 une déficience visuelle, ont besoin de certaines spécificités pour être en mesure de naviguer sur votre site. Les normes [W3C](#) sont les plus utilisées.

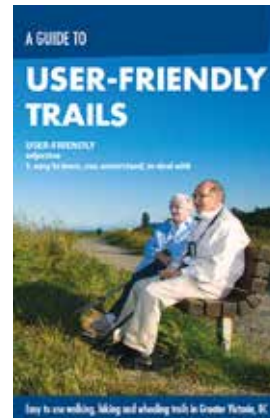
LES MÉDIAS SOCIAUX

Les médias sociaux peuvent vous permettre de faire la promotion de vos services accessibles. Il est par contre recommandé de ne pas compter 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 votre clientèle en présentant un participant en pleine action. Par la bande, le reste de votre clientèle sera sans doute très fier d'apprendre que vous vous engagez à rendre vos services accessibles à tous.

LES BROCHURES ET AUTRES IMPRIMÉS

Même aujourd'hui, ce ne sont pas tous les publics qui ont accès à Internet. Il faut donc penser à utiliser des techniques plus traditionnelles pour les rejoindre. L'information devra tout de même être aussi complète que sur votre site Web, puisque cela le remplacera en quelque sorte. Il est préférable d'inclure ces informations dans les brochures et documents réguliers. Par contre, pour aller dans plus de détails, il peut être indiqué de préparer également une brochure spécifiquement pour ces clientèles.



Source : [CRD Regional Parks](#)

LES EMPLOYÉS DE PREMIÈRE LIGNE

Les employés servant directement la clientèle, au téléphone, par courriel ou en personne, doivent être outillés pour répondre adéquatement aux questions souvent spécifiques des personnes handicapées. Faites de vos employés vos principaux ambassadeurs en les informant en détail sur les nouveaux services! Préparez un aide-mémoire incluant

les points d'accessibilité et d'inaccessibilité pour faciliter le service.

La formation est une excellente façon de s'assurer que vos employés offrent un service à la clientèle de qualité à tous vos clients. Consultez la section consacrée à ce sujet pour avoir plus de détails.

LES ASSOCIATIONS ET RESSOURCES POUR PERSONNES HANDICAPÉES ET ÂGÉES

Pour rejoindre les clientèles des personnes âgées et handicapées, il vaut parfois mieux 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 respectant les restrictions de la Loi canadienne anti-pourriel ou des brochures pourraient être des méthodes efficaces pour capter l'attention

de personnes susceptibles d'apprécier votre nouvelle activité accessible. Vous pourriez aussi écrire un article en vue d'une publication dans leur infolettre ou leur revue périodique, ou alors présenter vos services dans leurs événements. Ces organisations pourraient également 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 vous permettra de connaître le degré d'accessibilité de votre établissement de façon juste et précise.

Votre établissement sera classé accessible, partiellement accessible ou non accessible pour les personnes à mobilité réduite. Des cotes sont aussi émises pour les services pour 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](#), sur le site [QuébecOriginal](#) ainsi que dans les guides touristiques régionaux.

Au-delà de la certification, Kéroul se fera un grand plaisir de faire la promotion de votre activité au sein de son périodique [Le Baladeur](#) ou sur sa [page Facebook](#).

MARKETING TRADITIONNEL

Comme pour n'importe quelle forme de communication et de marketing, c'est vous qui trouverez comment mettre votre produit en valeur! N'hésitez pas à rajouter des photos ou vidéos promotionnelles avec des participants en action. Vos clients potentiels pourront s'imaginer profiter de l'activité à leur place. Il faut faire rêver les clients potentiels, tout en les informant adéquatement. Pour aller plus loin, il est suggéré d'intégrer des

personnes handicapées dans votre marketing régulier. Cela sera vu comme un véritable gage d'inclusion.

Un dernier conseil : faites évaluer votre matériel promotionnel par une personne handicapée. Si elle comprend les informations, si elle est inspirée par votre activité et si elle est en confiance pour y participer, c'est réussi!

QUELQUES EXEMPLES INSPIRANTS

- [SkyVenture Montréal](#), Québec
- [Canyon Ste-Anne](#), Québec
- [Parks Victoria](#), Australie
- [Parc d'Oka](#), Québec
- [West Shore Parks](#), Colombie-Britannique
- [Fondation Sports Adaptés](#), Québec
- [Dive Pirates Foundation](#), États-Unis
- [Balades Champsaur-Valgaudemar](#), France

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- ⊕ [Access for all : inclusive communications](#) (English Federation of Disability Sport, 2014)
- ⊕ [Accessibilité universelle des outils de communication](#) (AlterGo, 2016)
- ⊕ [10 Ways to Engage the Disability Market and Keep a Competitive Edge](#) (Darren Bates, LinkedIn, 2016)
- ⊕ [Inclusive Tourisme Marketing Toolkit](#) (TravAbility)
- ⊕ [Ten Tips for Marketing to the Disabled](#) (Chief Marketer, 2005)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

Source : [Connecticut Post](#)

Au-delà des adaptations physiques, il faut prioriser la qualité de l'accueil. En effet, un client ne reviendra que s'il a jugé qu'on a bien répondu à ses besoins et qu'on l'a traité avec respect. La formation pour l'accueil des personnes handicapées et des personnes âgées est donc un atout majeur pour s'assurer que tous les employés soient outillés afin de servir adéquatement ces clientèles.

FORMATION EN ACCOMPAGNEMENT EN LOISIR

FORMATION NATIONALE EN ACCOMPAGNEMENT EN LOISIR POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES (FACC) – AQLPH

La [formation nationale en accompagnement en loisir pour les personnes handicapées](#) de l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH) s'adresse aux personnes désirant accompagner des personnes handicapées dans leurs pratiques de loisir.

Les objectifs sont :

- 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 handicapée;
- prendre conscience de ses forces et limites en tant qu'accompagnateur d'une personne handicapée dans un contexte de loisir.

La FACC vous outillera plus spécifiquement sur les déficiences et incapacités suivantes :

- La déficience intellectuelle
- Le trouble du spectre de l'autisme (TSA)
- Les déficiences physiques
- Les troubles de la communication
- La déficience visuelle
- Les problèmes de santé mentale
- Les problématiques associées

FORMATION EN ACCOMPAGNEMENT EN LOISIR

ACCOMPAGNEMENT LOISIR DES PERSONNES AYANT UNE LIMITATION FONCTIONNELLE – ALTERGO

L'organisme AlterGo offre une formation sur [l'accompagnement en loisir](#). Les spécificités des sept types de troubles et de déficiences seront expliquées. Les participants apprendront divers trucs et astuces pour adapter leurs activités, susciter des interactions positives et préparer l'accompagnement de la clientèle. De plus, des ressources seront présentées pour qu'ils puissent se référer à des intervenants aptes à les aider dans leurs actions.

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Comprendre la réalité des personnes ayant une limitation fonctionnelle;
- Reconnaître les situations problématiques de façon à intervenir adéquatement;
- Comprendre le rôle des différents intervenants dans une activité de loisir;
- Inclure une personne ayant une limitation fonctionnelle dans une activité de loisir.

Formations plus spécifiques d'AlterGo :

- Accompagnement loisir des personnes ayant un TSA
- Accompagnement loisir des personnes ayant un TDAH
- Accompagnement loisir des personnes ayant une déficience intellectuelle, un TSA ou un TDAH

COMMENT ENTRAÎNER OU ENSEIGNER À DES PERSONNES VIVANT AVEC UNE DÉFICIENCE VISUELLE? – ASAQ

L'Association des Sports Aveugles du Québec (ASAQ) offre [une formation théorique et pratique](#) aux entraîneurs, intervenants ou techniciens en loisir qui auront à travailler avec une clientèle ayant une déficience visuelle. Cette formation de deux heures est destinée aux services municipaux, centres

de loisirs, clubs de sports ou écoles. Qu'est-ce que le handicap visuel? Comment donner des directives à la clientèle? Comment la guider et lui offrir des conditions d'apprentissage gagnantes? La réponse à ces questions vous outillera pour mieux adapter vos interventions.

FORMATION EN ACCOMPAGNEMENT EN LOISIR

LE MANUEL DE L'ACCOMPAGNEMENT 2^e ÉDITION – ZONE LOISIR MONTÉRÉGIE

Afin d'aller plus loin dans la formation théorique sur l'accompagnement en loisir, Zone Loisir Montérégie propose [Le manuel de l'accompagnement](#) 2^e Édition, un outil exhaustif de quelque 200 pages. Celui-ci porte sur l'attitude à préconiser en tant qu'accompagnateur. Il décrit les différentes

déficiences ainsi que les problèmes de santé mentale, les techniques de déplacements sécuritaires et d'autres aspects de l'accompagnement. Il ne remplace pas une formation en personne, mais il la complète grandement.

FORMATION À L'ACCUEIL

SERVICE COMPLICE – KÉROUL

Kéroul offre la formation [Service Complice](#) 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.

À la fin de cet atelier de formation, les participants seront en mesure :

- De décrire l'importance grandissante de la clientèle ayant des déficiences et des personnes âgées dans les entreprises de service;
- De définir les attentes des clients ayant certaines déficiences;
- De définir les attentes des personnes âgées;
- D'utiliser différentes stratégies pour offrir un service de qualité auprès de ces clientèles.

Formations plus spécifiques de Kéroul :

- Restauration
- Agent de voyages
- Gestionnaires
- Transport aérien
- Transport en autocar
- Bénévoles

MIEUX COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE POUR MIEUX AGIR – AQLPH

Dédiée aux milieux associatifs, scolaires, municipaux, récréatifs, privés, communautaires et aux animateurs de camps, cette [session de sensibilisation](#) de l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH) a pour but de permettre aux participants de s'ouvrir à la

différence et à la réalité des personnes handicapées, de comprendre leur contribution dans l'intégration des personnes handicapées, d'acquérir des connaissances sur les types de déficiences et incapacités de même que sur des interventions de base, et de découvrir des pratiques inspirantes.

FORMATION À L'ACCUEIL

ACCUEIL DES PERSONNES AYANT UNE LIMITATION FONCTIONNELLE - ALTERGO

Au cours de [cette formation](#) de trois heures, les participants auront l'occasion de faire l'expérimentation d'une limitation fonctionnelle et d'en apprendre davantage sur la manière d'accueillir une personne ayant un trouble ou une déficience. Plusieurs ressources seront présentées de façon à ce que les intervenants puissent s'adresser à d'autres organismes ou y référer le client. La présence de formateurs dynamiques, ayant eux-mêmes une limitation fonctionnelle, ajoute au contenu.

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Comprendre les besoins des personnes ayant une limitation fonctionnelle;
- Améliorer les services offerts aux personnes ayant une limitation fonctionnelle.

Formations plus spécifiques d'AlterGo:

- Accueil des personnes ayant un trouble de langage-parole
- Accueil des personnes ayant une déficience intellectuelle
- Accueil des personnes ayant une limitation fonctionnelle à la piscine
- Accueil des personnes ayant une limitation fonctionnelle au parc

AUTRES FORMATIONS

POUR UN PLEIN AIR INCLUSIF ET SÉCURITAIRE – AQLPH

La formation [Pour un plein air inclusif et sécuritaire](#) traite de façon intégrale des différentes conditions de mise-en-œuvre d'une activité de plein air selon les types d'activités et l'aspect sécuritaire de celles-ci. La formation est offerte à un intervenant, un accompagnateur ou un gestionnaire offrant des activités de plein air. Pour les activités de plein air ciblées, l'intervenant saura adapter sa pratique afin d'agir de façon à assurer la sécurité de la personne handicapée

accompagnée, mais également sa propre sécurité. La promotion des meilleures pratiques à adopter agira à titre préventif et assurera la pérennité des activités de plein air offertes à une personne handicapée. Les activités de plein air dont la formation traite sont :

- Les activités nautiques (canot, kayak);
- La Joëlette;
- Le vélo;
- L'escalade.

ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE – ALTERGO

Lors de [cette formation](#) de trois heures, les participants étudieront les grands paramètres de l'accessibilité universelle et les différentes façons de l'intégrer à leur pratique. Pour chacun des axes de l'accessibilité universelle, une liste de ressources, de documents disponibles et d'exemples sera présentée de façon à ce que chacun puisse être autonome dans ses actions.

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Intégrer l'accessibilité universelle à la pratique professionnelle;
- Soutenir la rédaction et la réalisation de plans d'action;
- Assurer des services accessibles à tous;
- Développer le réflexe AU.

Formations plus spécifiques d'AlterGo :

- Accessibilité universelle des parcs
- Accessibilité universelle des événements
- Accessibilité universelle des outils de communication

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kérout)
Révision par Marc St-Onge (AQLPH)
et Alexandra Gilbert (AQLPH)

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



FINANCEMENT

Source : [Fondation Rick Hansen](#)

La décision d'organiser des activités de plein air accessible est la première étape. Faire de la recherche et de la consultation auprès de plusieurs organismes et utilisateurs potentiels est ensuite tout à fait judicieux afin de bien déterminer leurs besoins. Une fois le projet imaginé, il est temps de passer à sa planification. Malgré la meilleure volonté, il est vrai que le coût du matériel et des aménagements nécessaires peut faire grimper la facture rapidement. Pour cette raison, planifier les dépenses est essentiel.

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 intéressés à investir dans le développement durable, et l'accessibilité en fait partie. Financer un projet d'activité de plein air accessible pourrait être une bonne manière d'avoir un impact, en plus d'en faire la promotion par la bande. Plusieurs modèles de financement sont disponibles, comme celui par commandite ou par activité de collecte de fonds.

SUBVENTIONS

Les subventions et déductions pour l'accessibilité visent généralement le bâti. Kéroul affiche une [liste](#) de celles-ci sur son site Web. Pour les aménagements extérieurs et le matériel, il y a beaucoup moins d'options. Voici tout de même quelques pistes.

PROGRAMME D'ASSISTANCE FINANCIÈRE À L'ACCESSIBILITÉ AUX CAMPS DE VACANCES (PAFACV)

Offert par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec, le [Programme d'assistance financière à l'accessibilité aux camps de vacances 2017-2020](#) vise à soutenir les camps de vacances qui 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 handicapées, ou qui éprouvent 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)

Offert par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec, le [Programme d'assistance financière au loisir des personnes handicapées](#) s'adresse aux associations régionales de loisir pour personnes handicapées (ARLPH) et aux unités régionales de loisir et de sport (URLS). Par leurs actions, ces instances permettent la réalisation d'actions concertées pour améliorer l'accessibilité, la qualité de l'expérience, la promotion et la concertation en matière d'activités de loisir pour les personnes handicapées.

SUBVENTIONS

PROGRAMME D'ATTRIBUTION DES TRICYCLES ET VÉLOS ADAPTÉS

Offert par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, le [programme d'attribution des tricycles et vélos adaptés](#) pour les particuliers de moins de 18 ans défraie les coûts d'adaptation du vélo ou du tricycle, et non les coûts d'achat du vélo ou du tricycle, à quelques exceptions près.

PROGRAMME DE SOUTIEN AUX INSTALLATIONS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES – PHASE IV

Offert par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec, le [Programme de soutien aux installations sportives et récréatives – phase IV](#), doté d'une enveloppe de 100 millions de dollars, vise à financer la construction, l'aménagement, la mise aux normes ou la rénovation d'installations sportives et récréatives ainsi que de sentiers et de sites de pratique d'activités de plein air.

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.

FONDATION FUSÉE

La fondation Fusée, la fondation des Rôtisseries Fusée, souhaite offrir des aires de jeux accessibles à tous les enfants. En faisant des dons, elle contribue à la réalisation de projets, sans pour autant les financer complètement.

PROGRAMME HÉRITAGE DE SAPUTO

Le programme [Héritage de Saputo](#) investit dans l'amélioration de la qualité des installations sportives et de santé, afin d'instaurer un héritage durable dans les communautés. Ces projets locaux permettent de promouvoir un mode de vie plus sain pour les familles et de faire une différence dans les collectivités.

SUBVENTIONS

FONDATION IMPACT DE MONTRÉAL

La [Fondation Impact de Montréal](#) fournit un soutien financier à des organisations communautaires dont les projets visent à mettre en place et à contribuer à des activités ayant pour but l'amélioration de la qualité de vie des enfants et de leurs familles provenant de milieux défavorisés.

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 soutient 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.

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)
Révision par Alexandra Gilbert (AQLPH)
et Marc St-Onge (AQLPH)