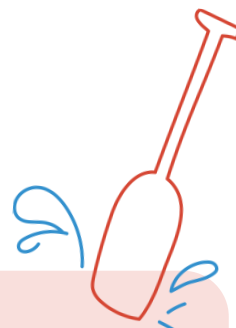


Planche à pagaie



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

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

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

*Attention, cette fiche concerne les activités de planche à pagaie sur les plans d'eau calmes (ex: lacs) et les rivières de classe 0 (courant lent, pas de rapides).

Formation

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

Bonne pratique et conseil d'encadrement

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

Aménagement

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

Pratiques inclusives

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



Crédit photo : O'sijja SUP Adapté



Crédit photo : Club Paddleboard SUP
Adaptavie

Matériel

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

Matériel de sécurité obligatoire

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

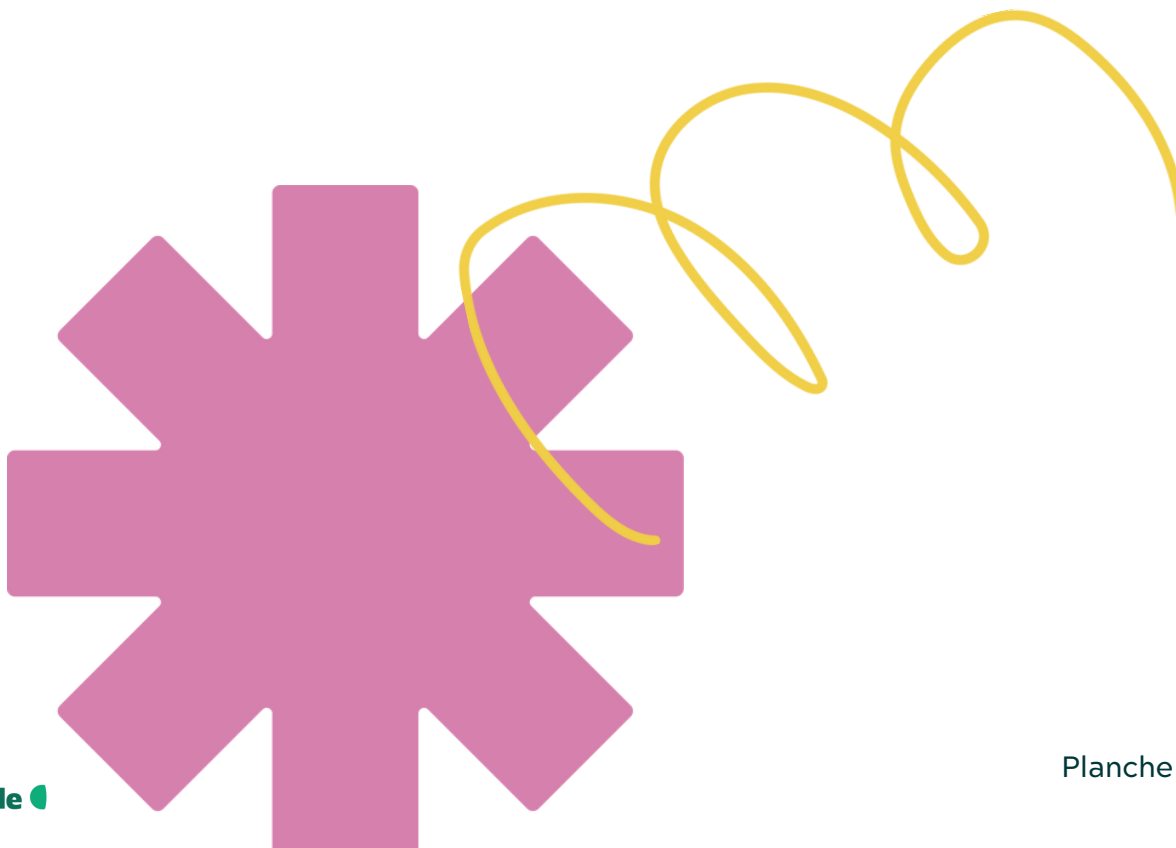
Les planches

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

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

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

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



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

Permet l'utilisation d'une planche gonflable ou rigide régulière ainsi qu'un siège avec sangles et une pagaie de kayak régulière. Avec cette technique, il est important d'évaluer la méthode de transfert la plus adéquate et sécuritaire avec la personne participante. Il existe différents équipements qui permettent de faciliter le transfert, comme des lève-personnes portatifs ou encore installés directement sur des quais pour la saison. Si ces dispositifs ne sont pas disponibles, il est recommandé de proposer l'activité aux personnes qui sont autonomes dans leurs transferts ou qui sont accompagnées de personnes qui sont en mesure d'aider à cet effet.

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



Crédit photo : Osijja

Evo-Wave

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

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



Crédit photo : Evo Concept

La méthode avec fauteuil roulant sur une planche rigide spécialement conçue

Le modèle Trident et le plus récent, le Cachalot, ont un système de flotteurs intégrés. Leur grandeur et volume permettent de rouler avec un fauteuil roulant directement sur la planche. Ils s'utilisent avec et une pagaie simple de SUP régulière.

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

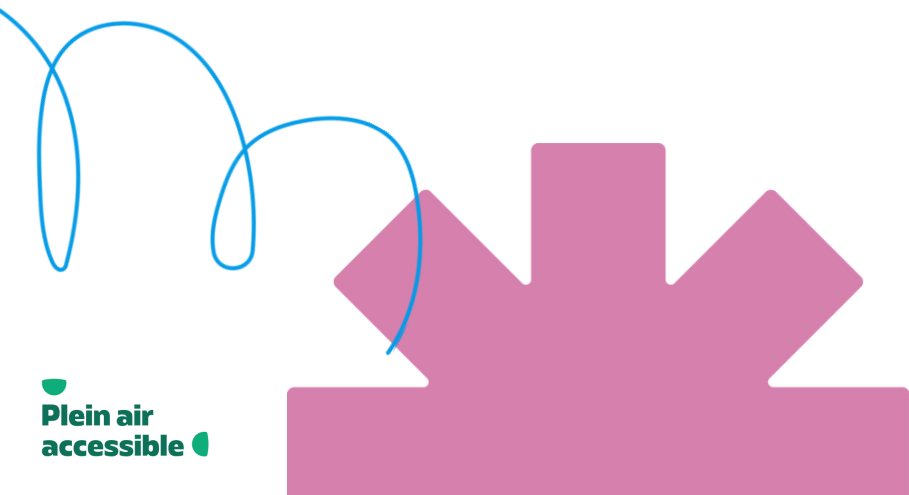
Il est important de jumeler ce type de planche à l'utilisation d'une rampe adéquate pour embarquer (en roulant doucement) de façon sécuritaire. Cet équipement se doit d'être stable, d'une largeur adéquate et solide. À partir d'un quai, une rampe régulière peut être utilisée alors qu'à partir d'une plage,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



Crédit photo : Osijja



Crédit photo : Osijja



Pagaies

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



Crédit photo : Osijja

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

Systèmes de stabilisateurs supplémentaires

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

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



Crédit photo : AQLPH

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

Sièges (pour la méthode kayak)

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



Crédit photo : Club de paddleboard
Adaptavie

Coussins de positionnement (pour la méthode kayak)

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



Crédit photo : Club de paddleboard
Adaptavie

Accessoires de positionnement (pour la méthode kayak)

Toujours dans l'optique de rendre l'activité plus agréable, il est important de trouver une position confortable et de donner les moyens à la personne participante de conserver cette position. Une option pour les jambes, est de placer une nouille (ou en assemblage de nouilles) de mousse sous les genoux.



Crédit photo : Osijja

Accessoires de positionnement (pour la méthode kayak)

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

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

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

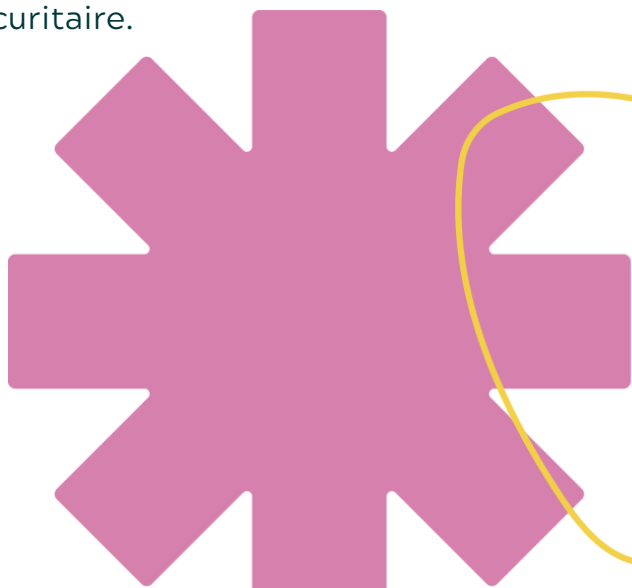
De nombreux modèles et fournisseurs sont disponibles.

Pompes pour planches gonflables

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

Dernièrement, un modèle fonctionnant à batteries rechargeables a été développée.

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



Adaptation pour les mains (méthode kayak)

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

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



Crédit photo : Active Hands

Adaptation pour les poignets (méthode kayak)

Ce système muni d'un bracelet porté sur le poignet et fixé à la pagaie permet la puissance et la mobilité. Différents modèles offrent différents types de bracelets pour le poignet.

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



Crédit photo : Active Hands



Crédit photo : O'sijja SUP Adapté



Crédit photo : Club Paddleboard SUP Adaptavie

Fournisseurs

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

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

Entreprise	Type de matériel
Do Sport (Québec)	Planches adaptées pour fauteuils roulants, pagaies, vestes de flottaison, accessoires, services de personnalisations de planches.
Evo Concept (Québec)	Evo-Wave et luge multisport avec adapteur pour planche à pagaie.
Go Rampe (Québec)	Rampes amovibles régulières et rampe sur mesure pour planche à pagaie.
Maison André Viger (Québec)	Coussins de positionnement.
Medicus (Québec)	Coussin et siège.
Pagaie Québec (Québec)	Planches à pagaie, pagaies, sièges, vestes de flottaison, accessoires.
Taiga Board (Québec)	Planches à pagaie, pagaies, vestes de flottaison, accessoires.
Active Hands (Angleterre)	Adaptations pour les pagaies.

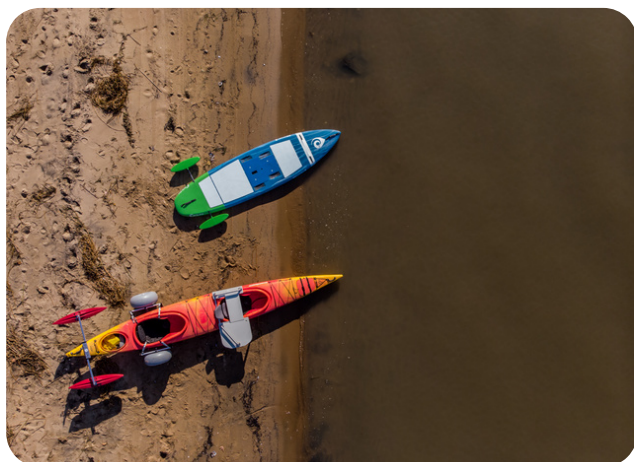
Fournisseurs - suite

Entreprise	Type de matériel
<u>Creating Ability</u> (États-Unis)	Adaptations diverses pour les pagaies et sièges

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

Possibilités de pratique au Québec

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



Crédit photo : AQLPH



Crédit photo : O'sijja

Pratiques inspirantes

O'Sijja - SUP adapté Québec, Montréal et Estrie

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

L'organisme offre des activités régulières de planche à pagaie adapté L'équipe se déplace ponctuellement à l'occasion de festivals ou d'événements spéciaux pour sensibiliser la population aux pratiques nautiques et sportives inclusives. Depuis quelques années, O'sijja offre ponctuellement des initiations au surf adapté sur le Fleuve Saint Laurent, en collaboration avec KSF (Kayak Sans Frontières). (Certaines restrictions s'appliquent)

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



Crédit photo : O'sijja SUP Adapté Québec

Club Paddleboard SUP adapté Adaptavie, Québec

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



Crédit photo : Club Paddleboard SUP adapté Adaptavie

Vernon adaptive, Colombie Britannique

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

Ils font également appel à Do Sport pour leurs planches.

Ressources complémentaires

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

Quelques articles intéressants

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

Quelques vidéos intéressantes

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

Personnes ayant contribué à cette fiche:

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