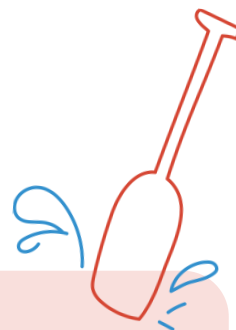


Kayak



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

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

Formation

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



Crédit photo: BivouaQ



Crédit photo: BivouaQ

Bonne pratique et conseil d'encadrement

- 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.
- Être plusieurs embarcations sur le plan d'eau (minimum 3). Dans le cas d'un chavirement, il est bénéfique d'avoir une autre embarcation à proximité pour assister au sauvetage. Prévoir une embarcation pour une personne encadrante pour aller aider au besoin.
- Respecter les exigences gouvernementales en termes de sécurité nautique de Transport Canada au niveau de l'équipement de sécurité minimale par embarcation.
- Utiliser les techniques enseignées pour l'embarquement et le débarquement du kayak. Faire l'usage des PDSB.
- Tester les équipements, leur utilisation et leur ajustement. Pratiquer à renverser les équipements et à effectuer le sauvetage.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

Aménagement

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

Pratique inclusive

- Coller des repères visuels et tactiles sur la pagaie pour indiquer où poser les mains. Ex.: du ruban adhésif jaune fluo.
- Pratiquer l'action de pagayer et l'embarquement/débarquement sur la terre ferme avant d'aller sur l'eau.
- Consultez l'outil « Pratiques Inclusives Générales »
- Développé par l'AQLPH, l'outil la « Roue des variables inclusives » sert à aider à la planification d'une programmation ou activité inclusive.

Matériel et équipement

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

La section suivante décrit du matériel et des équipements adaptés pour la pratique de kayak. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

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



Crédit photo : AQLPH

Embarcations

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

Quelques éléments importants:

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

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

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

Kayak simple et double / tandem

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



Crédit photo : AQLPH

Kayak de mer

Le kayak de mer est idéal pour les sorties de plus longues distances. Les embarcations sont généralement durables et solides. De plus, ils sont idéaux pour des plans d'eau plus grands, où il y a des risques de rencontrer des vagues. Ils sont disponibles pour une ou deux personnes.

Kayak gonflable

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

Kayak ouvert (ou « Sit-on-top »)

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

Kayak à pédales

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

Mayak ou Yogakayak

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

Pagaies

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

Pagaie avec angle sur pivot

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



Crédit photo: BivouaQ



Crédit photo: BivouaQ

Adaptation pour les mains

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



Crédit photo: Active Hands

Adaptation pour les mains

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



Crédit photo: Active Hands

Laisse de pagaie

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

Prothèses

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

Accessoires liés à la posture

Siège ajustable

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



Crédit photo: Creating Ability

Coussin de positionnement

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

Coussin de positionnement sous-vide

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

Coussin de positionnement pour les jambes ou ballons

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

Dossier ajustable et rembourré

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

Autres accessoires

Stabilisateurs

Des stabilisateurs d'embarcation peuvent être ajoutés au kayak, rendant celui-ci presque inchavirable, ils sont sécurisants pour les kayakistes. Ils sont généralement ajustables en largeur et hauteur.



Crédit photo: AQLPH

Banc de transfert

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



Crédit photo: Creating Ability

Chariot de transport

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



Crédit photo: AQLPH

Quais de mise à l'eau

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

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



Crédit photo: Chalets Lanaudière

Fournisseurs

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

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

Entreprise	Type de matériel
Go Rampe (Québec)	Rampes sur mesure, rampes portatives, plateformes élévatrices, tapis de plage, Hippocampe et Waterwheel.
Maison André Viger (Québec)	Coussin de positionnement.
Medicus (Québec)	Coussin et siège.
Active Hands (Angleterre)	Adaptations pour les pagaies.
Angle Oar (États-Unis)	Pagaies angulées, supports à pagaies, stabilisateurs de kayak et roues.
Creating Ability (États-Unis)	Adaptations pour les pagaies et sièges, planches de transfert, roues, et flotteurs.
TRS Prosthetics (États-Unis)	Prothèses.

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

Possibilité de pratique au Québec

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

Pratiques inspirantes

BivouaQ, province de Québec

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

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

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



Crédit photo: BivouaQ



Crédit photo: BivouaQ

Abilities in Motion, Ontario

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

Lake Superior Watershed Conservancy, Ontario / États-Unis

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

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

Ressources complémentaires

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

Articles

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

Vidéos

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

Personnes ayant contribué

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

Équipe révision: Annabelle Dupuis (Canot Kayak Québec).

