

Ski alpin

La neige, notamment puisqu'elle cause des difficultés dans les déplacements, est perçue comme un obstacle par plusieurs personnes handicapées. Cependant, elle peut aussi être une source de plaisir. La sensation de glisse est libératrice pour toutes et tous, car elle offre un sentiment de liberté, tout en restant sécuritaire lorsque pratiquée adéquatement. Il existe un type d'équipement de ski pour tout le monde; il suffit de trouver celui qui met le plus en valeur ses aptitudes. Le ski alpin adapté est une belle façon de profiter du plein air en hiver.

Formation

Pour enseigner et encadrer le ski adapté, les moniteurs et monitrices doivent suivre une formation spécifique. Plusieurs options sont disponibles:

- L'organisation Sports de glisse adaptés Canada (ou Canadian Adaptive Snowsports-CADS) propose cette formation spécifique partout au Canada. Celle-ci comporte quatre niveaux composés de modules qui couvrent différents types de handicaps et d'adaptations (déficience visuelle, déficience motrice, trouble du spectre de l'autisme et déficience intellectuelle). Un module supplémentaire « chauffeur » est disponible pour manœuvrer les équipements de type tandem.
- La Fondation des sports adaptés et la Fondation des skieurs handicapés du Québec proposent aussi des formations à leurs instructeurs, instructrices et autres bénévoles accompagnateurs. Cette formation peut s'adresser aux moniteurs et monitrices, aux personnes qui vont assister les leçons, mais aussi aux personnes qui aimeraient soutenir des skieurs et skieuses n'ayant plus besoin de cours.

Formation - suite

Chaque personne étant différente, aucun cours de quelques jours ne pourra couvrir toutes les possibilités. Toutefois, une formation adaptée est essentielle afin de bien comprendre les besoins, les risques et les adaptations reliés aux différents types de handicaps pour s'adapter au plus grand nombre de skieurs et skieuses.

Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Utiliser la piste école pour commencer.
- Prévoir des couvertures chaudes pour garder les personnes participantes au chaud.
- S'il fait très froid, l'utilisation de chauffe-pieds peut être nécessaires puisque les personnes utilisant des luges ne bougent pas les jambes. Attention, il est important de valider souvent la température de ces accessoires pour éviter les brûlures chez les gens n'ayant peu ou pas de sensations aux pieds.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

Aménagement

Accessibilité de la station de ski

Il est nécessaire de penser globalement à l'accueil des clientèles handicapées, et de développer:

- L'accessibilité des espaces publics, des voies d'accès, des toilettes et des stationnements de la station;
- Des restaurants et des hébergements accessibles;
- La formation du personnel (au service à la clientèle, l'équipe de la patrouille et les moniteurs et monitrices);
- Des communications précises sur les mesures d'accessibilité offertes par la station.
- Des mesures spécifiques d'évacuation en cas d'arrêt prolongé des remontées mécaniques appliquées par la patrouille de ski.

Pour plus d'informations, voir les fiches:

- « Parcours sans obstacles »
- « Signalétique »
- « Communication et promotion »
- « Formation et accompagnement »

Les remontées-mécaniques

Afin de faciliter l'embarquement et le débarquement des skieurs et skieuses, les remontées mécaniques ayant des équipements débrayables semblent les plus simples d'utilisation. En effet, le mouvement ralenti du télésiège lors de l'embarquement et du débarquement laisse plus de temps pour se déplacer.

Il est à noter que la grande majorité des modèles de fauteuils adaptés sont munis de mécanismes permettant de soulever la chaise pour l'embarquement sur les remontées mécaniques.

Pratique inclusive

- Essayer les équipements à l'intérieur, au chaud et dans un environnement confortable pour la première fois.
- Utiliser des marqueurs visuels au sol pour faciliter la compréhension et la réalisation des virages.
- Consulter l'outil « [Pratiques Inclusives Générales](#) »
- Développé par l'AQLPH, l'outil la « [Roue des variables inclusives](#) » sert à aider à la planification d'une programmation ou activité inclusive.

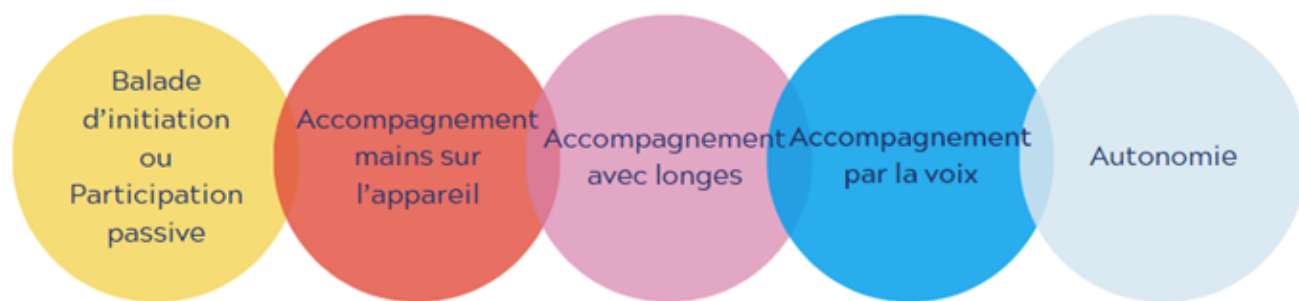
Matériel et équipement

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

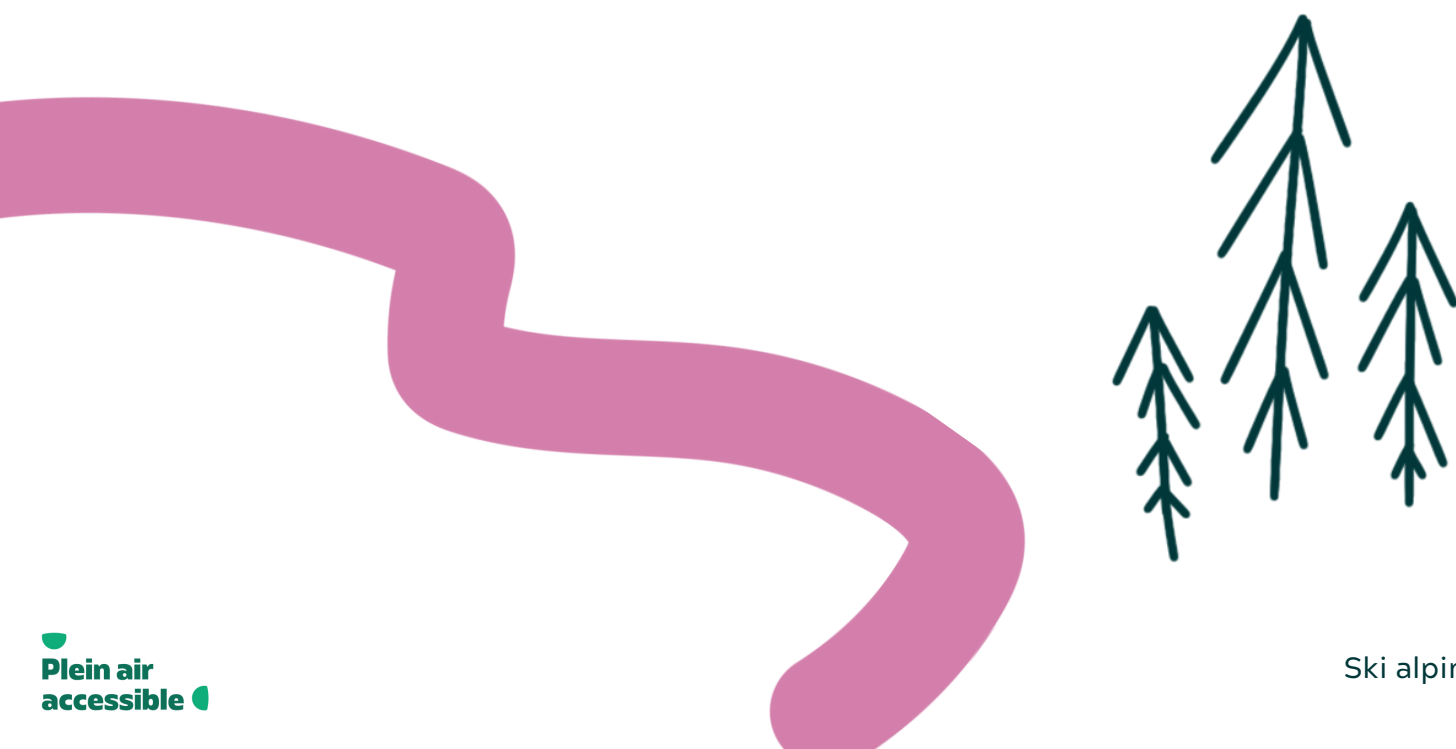
Ce sport adapté se pratique autant debout qu'assis, selon les habiletés de chacun et chacune. Généralement, les activités encadrées sont sous forme de leçons. Elles incluent une ou plusieurs personnes monitrices formées ainsi que la location d'équipement adapté.

Il y a toute une gamme de possibilités quant au niveau d'autonomie possible pour les personnes participantes. C'est pourquoi il y a de nombreux équipements et adaptations réalisables.

Gamme des possibilités



Crédit: AQLPH

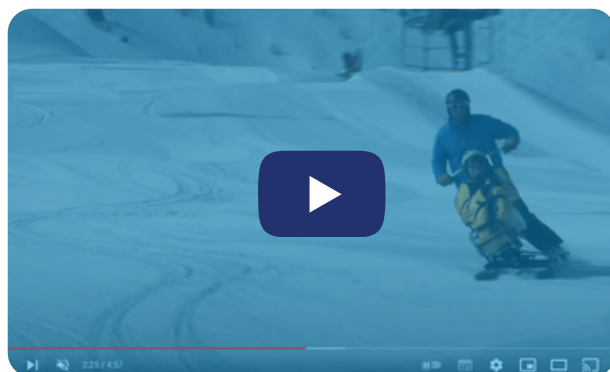


Tandemski

Comme son nom l'indique, le tandemski est fait pour être utilisé à deux. On retrouve des attaches à l'arrière du tandemski, permettant à une deuxième personne (chauffeur) d'y attacher directement ses bottes. Ce type d'équipement est généralement pratique pour les skieurs et skieuses ayant très peu de mobilité et/ou de force musculaire. Cet équipement permet d'expérimenter la glisse même s'il n'est pas possible d'y participer activement. Aussi, il permet une initiation au ski adapté. Le chauffeur ou la chauffeuse qui manœuvre l'équipement doit avoir suivi la formation appropriée. Plusieurs stations de ski au Québec disposent de cet équipement ainsi que des personnes monitrices formées.



Crédit photo: ARLPH Chaudière-Appalaches



[Vidéo démonstrative](#)

Les stabilos (béquilles-skis)

Les stabilos sont des bâtons de type canne canadienne munis de miniskis. Les personnes pratiquant ce sport de glisse adapté les utilisent comme stabilisateurs, semblables à des bâtons standards. La différence avec ces derniers est que l'on peut prendre appui sur les petits skis pour accompagner ses virages. Plusieurs hauteurs sont disponibles. Ils sont utilisés de pair avec presque tous les types d'équipement adaptés. Une corde permet de basculer la partie ski vers le haut, le talon servant alors à pousser sur terrain plat, comme une béquille standard.

Le sitski

Le monoski ou uniski

Le monoski est composé d'un ski unique monté d'une coque rigide pour s'asseoir. Un système d'absorption des chocs protège la personne qui l'utilise. Il est utilisé de pair avec des stabilos. Un bon équilibre et de la mobilité dans le haut du corps sont nécessaires pour manier adéquatement ce type d'équipement.



[Vidéo démonstrative](#)

Le biski

Le biski est composé d'une paire de skis rapprochés montée d'un siège rigide. Un système d'absorption des chocs est généralement inclus et a pour fonction de protéger la personne qui l'utilise. Le modèle est similaire à celui du monoski. Il peut se manœuvrer seul avec des stabilos ou être manœuvré par une tierce personne se positionnant à l'arrière. Plusieurs modèles permettent d'évoluer vers une autonomie complète.



[Vidéo démonstrative](#)

Kart-ski

Le kart-ski, comme le dualski, est composé d'une paire de skis éloignés montée d'un siège rigide. L'espacement des skis permet d'ajouter un mécanisme pour manœuvrer l'équipement et permet aussi à la personne de diriger elle-même l'appareil. Ce modèle ne permet pas l'autonomie complète et doit être accompagné en tout temps.



[Vidéo démonstrative](#)

Ski à trois pistes

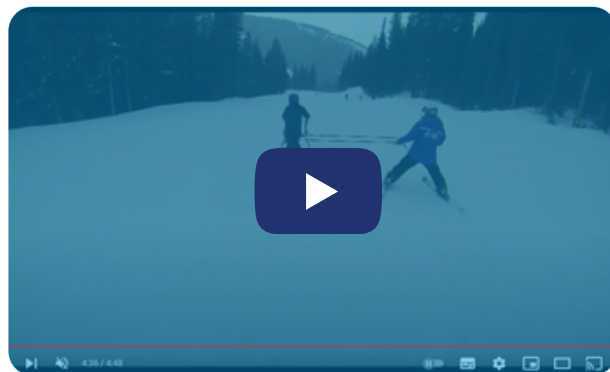
Les personnes amputées à une jambe pourront skier grâce à la méthode des trois pistes (three-track skiing). Elles utilisent un ski régulier et deux stabilos pour avoir un meilleur contrôle de l'équilibre sur la piste, ce qui laisse trois pistes sur la neige.

Ski à quatre pistes

Tout comme le ski à trois pistes, cette discipline se pratique debout, mais laisse 4 traces dans la neige, puisqu'il y a 2 stabilos et 2 skis.

Snow Slider

Le Snow Slider permet à une personne de skier debout tout en fournissant un appui confortable et sécuritaire. Il est idéal pour toute personne rencontrant des difficultés liées à l'équilibre, aux contrôles musculaires et aux risques de chutes. L'appareil peut être utilisé de façon partiellement autonome ou assisté par une ou plusieurs personnes.



[Vidéo démonstrative](#)

Planche à neige

Il est possible d'adapter la planche à neige selon les besoins de la personne, par exemple, en modifiant les fixations. Par ailleurs, la personne intéressée peut utiliser une planche à neige régulière, avec ou sans stabilos pour la descente et peut se munir de prothèses au besoin. Des moniteurs et monitrices membres de [l'Association canadienne des moniteurs de surf des neiges](#) ou des entraîneurs et entraîneuses de [Canada Snowboard](#) sont en mesure d'examiner ces besoins et encadrer la personne planchiste.

La Fondation des skieurs handicapés du Québec offre des cours adaptés sur planche à neige par une personne formatrice certifiée par l'Association canadienne des moniteurs de surf des neiges.

Les prothèses

Certaines entreprises ont développé des prothèses remplaçant les bottes de ski pour les personnes amputées d'une jambe, d'une partie de la jambe ou d'un pied. Dans tous les cas, l'objectif pour les skieurs est d'éviter d'avoir à insérer leur prothèse standard dans une botte de ski régulière. Par exemple, les prothèses ProCarve de Ottobock.



En vidéo: [The Ottobock ProCarve is inspiring the next generation of skiers and snowboarders](#)

Les personnes amputées d'une main peuvent utiliser la prothèse de TRS Prosthetics pour tenir adéquatement leur bâton de ski.

Matériel de soutien: La planche de transfert

Utile pour des personnes ayant besoin de faire un transfert d'une chaise roulante à un sitski. La forme en banane permet à la personne de se glisser d'un appareil à l'autre sans être entravée par les bras des deux appareils.

Skier avec une déficience visuelle

Skier avec une déficience visuelle ne demande pas d'équipement particulier, mais plutôt un excellent accompagnement. En effet, la sécurité des personnes participantes repose sur les commandes et descriptions de la personne qui guide. Cette dernière a pour mission de préciser la direction à prendre tout en décrivant l'environnement et la surface de glisse.

Les skieurs et skieuses ainsi que les guides sont généralement faciles à identifier grâce à leur dossard jaune ou orange mentionnant leur situation (« skieur aveugle » ou « guide »). Ce système avertit les autres personnes sur les pistes. L'autre équipement parfois utilisé est un appareil de communication, telle qu'une oreillette Bluetooth. Ce genre de technologie évite à la personne qui guide de crier sur la piste, ce qui est plus plaisant pour les deux parties!



Fournisseurs

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

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

Entreprise	Type de matériel
Moove Store (Québec).	Fournisseurs de sitskis Tessier.
Trackz (Québec).	Fournisseur des équipements Tessier.
Dynaccess (États-Unis).	Concepteur de monoskis ajustables.
Enabling Technologies (États-Unis).	Manufacturier d'équipements de ski adapté, Snowslider.
Freedom Factory (États-Unis).	Manufacturier de produits spécialisés pour le ski alpin et le snowboard adaptés.
Proteor (États-Unis).	Concepteur de prothèses pour sport adapté, dont une pour le ski.
Ottobock (Canada).	Manufacturier de prothèses en tout genre, dont le ProCarve .
Praschberger (Allemagne).	Concepteur d'équipement de sport adapté dont des sitskis.

Fournisseurs - la suite

<u>Spokes'N Motion</u> (États-Unis).	Concepteur d'équipements de sport adapté dont le ski adapté.
<u>Tessier</u> (France).	Manufacturier d'équipements de ski adapté: plusieurs modèles de sitski, le snowcart, le snowslider, des stabilos.
<u>TRS Prosthetics</u> (États-Unis).	Manufacturier de prothèses pour sport adapté. Des prothèses de mains sont conçues pour le ski adapté.

Pratique inspirante

Les programmes réguliers de la Fondation des Sports Adaptés, province de Québec

La Fondation des sports adaptés offre des programmes réguliers de ski adapté de style « clé en main » dans quelques stations du Québec. Les participants s'inscrivent à un programme ayant lieu quatre samedis durant l'hiver. Le forfait comprend le billet de remontée, l'équipement adapté et deux instructeurs et instructrices pour la période. Toutes les leçons sont privées grâce à un grand nombre de bénévoles participant aux activités. Parmi ces bénévoles, on retrouve des instructeurs et instructrices, des personnes assistantes, des personnes opératrices de motoneige et du personnel de soutien administratif.



 Reportage ski alpin adapté



L'association des stations de ski du Québec, Province de Québec

L'association des stations de ski du Québec regroupe et représente 75 stations dans la province. Leur site Internet comprend maintenant la possibilité de rechercher les stations qui offrent un accès universel.

Classes neiges adaptées au Parc du Mont-Saint-Mathieu, Bas-Saint-Laurent

Cette pratique est un exemple exceptionnel de collaboration entre plusieurs acteurs. En effet, l'organisation Ski adapté des Basques offre chaque année des classes neige adaptés à des classes en d'intégration de la région du Bas-Saint-Laurent. Les élèves participants peuvent faire du Tandemski pendant une heure, à tour de rôle. Entre-temps, il est possible pour les élèves de faire de la glissade sur tube. L'équipe formée par les moniteurs de Ski adapté des Basques, les enseignants, les professionnels en éducation spécialisée et parfois des moniteurs et monitrices de la station permet donc d'animer une journée hors de l'ordinaire. De plus, grâce au programme de soutien financier pour l'accompagnement de personnes handicapées de l'URLS Bas-Saint-Laurent, les moniteurs et monitrices de ski adapté sont rémunérés sans frais additionnels pour les personnes participantes. L'organisation Ski adapté des Basques souhaite maintenant offrir ce service aux écoles et classes régulières, afin d'offrir des services individualisés lorsque le besoin se présente dans le but de rendre les classes neige plus inclusives pour tous et toutes.



Journées d'initiation des Instances régionales pour le loisir des personnes handicapés, province de Québec

Organisée par l'instance régionale pour le loisir des personnes handicapées dans sa région respective, une journée découverte vise à faire connaître le ski adapté et certains équipements. Ces journées sont généralement offertes en collaboration avec les écoles de glisse et d'autres organisations qui peuvent fournir des moniteurs certifiés et monitrices certifiées. Ces activités sont très appréciées et permettent à différentes associations ou organisations œuvrant pour les personnes handicapées de connaître le service et l'intérêt de leurs membres envers l'activité. L'Unité régionale Loisir et Sport Gaspésie Île-de-la-Madeleine en a d'ailleurs déjà organisé plusieurs.

Programme saisonnier à Edelweiss, Outaouais

Établi en 2003, le programme débute la première fin de semaine à la suite du Nouvel An et s'étale sur huit semaines. Les séances sont d'une durée d'une journée et le prix inclus le billet de remonté, les équipements de ski et équipements adaptés, ainsi qu'au minimum une personne monitrice formée et une personne bénévole. Le programme d'adresse aux enfants et aux adultes de toutes les habiletés. L'équipe est constituée d'environ 20 moniteurs et monitrices formés et de près d'une cinquantaine de personnes bénévoles formées.

Festival CADS, Canada

L'organisation Sports de glisse adaptés Canada tient un événement d'une semaine de sports alpins adaptés annuellement au Canada. Ce festival comprend des leçons tous les matins, les billets de remontées, diverses activités comme des événements après-ski et une trousse de bienvenue. L'événement a lieu dans une province et une station de ski différente chaque année, regroupant environ 200 personnes participantes, les proches ainsi que les instructeurs et instructrices.

Whistler, Colombie-Britannique, Canada

L'accessibilité de Whistler est impressionnante, car toute la chaîne de services est mise en valeur. L'organisme à but non lucratif Whistler Adaptive Sports Programs offre de nombreux programmes de ski adapté. Plusieurs forfaits sont disponibles: location d'équipement adapté, cours de ski de loisirs, cours de spécialisation pour moniteurs et monitrices et cours de ski de compétition. Le Village de Whistler, quant à lui, a conçu une carte de son accessibilité indiquant les places de stationnement réservées, les routes sans obstacle, l'inclinaison des pentes, les toilettes accessibles, les feux sonores, les panneaux d'indications en relief, etc.! Ce n'est pas tout: le Village informe aussi les visiteurs en matière de transport, de l'hébergement, de la restauration et des activités. Le site est une mine d'information.

Ski2freedom - Europe

Le site Ski2freedom liste les monts offrant des activités de ski accessible en Europe et à l'international. L'organisation derrière ce moteur de recherche vise d'ailleurs à informer les utilisateurs et les gestionnaires de stations de ski des possibilités qui s'offrent à eux en matière de ski adapté.

Possibilités de pratique au Québec

Les stations offrant le ski adapté au Québec:

- 
- Centre Plein air Mont-Kanasuta
 - Centre de ski Mont-Vidéo
 - Mont Cascade (de retour 2025)
 - Mont Edelweiss (via CADS division de la Capitale-Nationale)
 - Station de Ski Mont-Tremblant
 - Ski Morin Heights (tandem)
 - Mont Avalanche (via l'association régionale de loisirs pour personnes handicapées des Laurentides)
 - Mont Habitant
 - Station de ski Val-Saint-Côme
 - Bromont (via la Fondation des sports adaptés)
 - Ski Mont Orford (via la Fondation des sports adaptés)
 - Mont Owl's Head (via la Fondation des sports adaptés ou le mouvement des Olympiques spéciaux du Québec)
 - Vallée du Parc
 - Station Mont Gleason
 - Mont Sainte-Anne
 - Stoneham (via la Fondation des sports adaptés)
 - Le Massif de Charlevoix
 - Mont Grands-Fonds
 - Mont Orignal
 - Massif du Sud (via l'association régionale pour le loisir des personnes handicapées de Chaudière-Appalaches)
 - Centre de plein air du Mont-Lac-Vert
 - Parc Mont-Saint-Mathieu
 - Parc régional Val d'Irène (de retour 2025)
 - Mont Ti-Basse
 - Mont Miller
 - Montagne Pin Rouge
 - Petit Chamonix

Ressources complémentaires

-  [Adaptive Skiing](#) (site de référence en matière de ski et snowboard adaptés).
-  [Adaptive Study Guide](#), Professional Ski Instructors of America et American Association of Snowboard Instructors, 2014.
-  [Fondation des skieurs handicapés du Québec.](#)
-  [Fondation des sports adaptés.](#)
-  [Guide détaillé du ski adapté](#) (historique du sport, types de ski, meilleures stations, meilleurs programmes, etc.).
-  Guide sur l'encadrement des personnes ayant une déficience visuelle: [Skiing for People Who Are Blind or Low Vision \(Vision Aware\)](#).
-  Livre de formation Bold Tracks : [Teaching Adaptive Skiing](#), Hal O'Leary, National Sport Center for the Disabled, 1994.
-  [Canada Snowboard](#).
-  Organisation à but non lucratif dédiée à rendre le ski accessible et abordable aux personnes ayant une déficience visuelle : [Foresight Ski Guides](#).
-  [Sports de glisse adaptés Canada \(ou Canadian Adaptive Snowsports - CADS\)](#).
-  Les équipes de ski alpin des [Olympiques spéciaux](#).

Articles

-  [Adaptive Skiing : All You Need to Know for the 2024 Season](#), Scott Meldrum, Fun Outdoors, 2023.
-  [Ski adapté sous le charme de Gaspé](#), Freddy Jean, Ski Presse, 2023.
-  [What is a Sit-Ski and How Does it Work ?](#), Joe Jackson, Outside Online, 2013.
-  [Paralympiques 2014 : des valides au handisport, la quête de Matthias Lanzinger](#), Thomas Bach Vienne, Le Matin, 2014.
-  [Le ski adapté, un sport de plus en plus pratiqué au Québec](#), Fernand Mucci, L'exemplaire, 2017.
-  [Blind skier puts her life in her husband's hands](#), Nathalie Angley, CNN, 2016.
-  [Meet the blind skiers who hit the slopes at speeds up to 60mph](#), Daily Mail, 2013.
-  [I Never Knew That Skiing Would Help My Autistic Child!](#), Richard Fetherston, Snow Sure Online, 2015.
-  [Autism Hits The Slopes](#), The Autism File, 2013.
-  [Made of Stone | Tackling The Stigma Of Snowboarding And Skiing While Deaf](#), Tilly Tasker, Mpora, 2016.

Vidéos

- ▶ [2 minutes Au-delà des limites épisode 2 saison 2 : Para-Snowboard](#), 2022.
- ▶ [2 minutes Au-delà des limites épisode 1 saison 2 : Ski para-alpin](#), 2022.
- ▶ [Laurie Chatigny, et le ski adapté](#), Ami+.
- ▶ [Reportage sur un formation de Moniteurs de ski pour personnes malvoyantes et non-voyantes](#), Ami+, 2017.
- ▶ [Le ski entre amis](#), Ami+, 2017.
- ▶ [Reportage sur une personne adepte de ski libre : Salomon Freeski TV S5 E05.](#)
- ▶ [The Freedom Chair](#), 2011.
- ▶ [Témoignages permettant de comprendre le rôle du sport dans la réhabilitation.](#)
- ▶ [Adaptive Skiing - Kalim's and Sandra's Stories](#), 2014.
- ▶ [Embarquement en télésiège et descente en tandem: Ski adapté au Mont Orford.wmv](#), 2010.
- ▶ [Ski adapté POV équipe de glisse adaptée: Super Wheelchair Adventures.](#)
- ▶ [Adaptive Skiing @ Park City Resort](#), 2014.
- ▶ [Reportage sur un camp de ski adapté à Halsbury Ski: ADAPTIVE SKI TRIPS](#), 2017.
- ▶ [Pratiquer le ski malgré un handicap](#), 2017.
- ▶ [I'm a deaf ski instructor](#), 2014.
- ▶ [Exemple d'un skieur utilisant la technique des trois traces : Out On A Limb.](#)
- ▶ [Skiing with One Leg](#), 2014.
- ▶ [SKI POUR AVEUGLES](#), 2012.
- ▶ [Guiding the Advanced Visually Impaired Skier](#), 2010.
- ▶ [Limitless: Skiing Blind](#), 2015.
- ▶ [Une formation pour dévaler les pentes en Tandemski](#), 2019.
- ▶ [Voir le site Ski2Freedom Foundation pour une liste de vidéos sur le ski adapté.](#)

Personnes ayant contribué

Bonification: Steve Charbonneau (Fondation des sports adaptés), Alfred Mageau (Fondation des skieurs handicapés), Luce Thériault (Unité Régionale Loisir et Sports Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine).

Révision: Tommy Chevrette, Amy Royea et Christian Hrab (CADS).