

Ski de fond

Le ski de fond est une activité pouvant être pratiquée par tous et toutes. Il permet à la personne participante de développer ses habiletés motrices, sa force musculaire et ses capacités cardiovasculaires. Le ski de fond peut être adapté selon les différents types de besoins puisqu'il peut être pratiqué debout, assis ou à genoux et peut se faire de façon accompagnée ou non.

D'ailleurs, le ski de fond adapté, aussi appelé ski paranordique est une discipline paralympique. Dans une compétition de vitesse et d'endurance, debout ou assis, les athlètes peuvent s'y dépasser.

Formation

Avec « Nordiq Canada », la formation des entraîneurs de ski paranordique suit le même cheminement et les mêmes étapes que celle des skieurs sans handicap, laquelle s'appuie sur le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), un programme aligné avec le Guide de développement à long terme de l'athlète pour le ski de fond. De plus, deux modules supplémentaires ont été développés pour les entraîneurs en ski paranordique: introduction (PARA) et développement (PARA).



Crédit photo: Relais Plein Air

Bonne pratique et conseil d'encadrement

- S'assurer que le dénivelé est adapté à la condition physique de la personne participante. Certaines techniques et certains équipements sont plus exigeants, surtout lors de montées.
- Commencer par réaliser des sentiers courts qui forment des boucles.
- S'il fait très froid, l'utilisation de chauffe-pieds peut être nécessaires puisque les personnes utilisant des luges ne bougent pas les jambes. Attention, il est important de valider souvent la température de ces accessoires pour éviter les brûlures chez les gens n'ayant peu ou pas de sensations aux pieds.
- Prévoir des pauses pour les collations, à l'intérieur si possible.
- Apporter des boissons chaudes dans des thermos individuels ou de groupes avec des verres (café, chocolat chaud, thé, tisane).
- Apporter des cordes, sangles et harnais de traction pour accompagner une personne en tirant au besoin.
- Donner accès à de l'eau chaude lorsque possible.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.



Crédit photo: AQLPH



Crédit photo: AQLPH

Aménagement

Les sentiers de ski de fond n'ont pas besoin d'être adaptés pour les personnes handicapées. Les points à retenir sont:

- Offrir une variété de sentiers et de types d'expériences bonifie grandement la qualité de l'expérience de tous et toutes (ex: sentiers longs vs courts, plats vs avec pentes, de type classique vs type patin, etc.).
- Fournir des informations objectives quant au réseau de sentiers avant que la personne se déplace, et sur place.

Aménagement - la suite

De plus, les infrastructures doivent être bien entretenues pour favoriser l'accès au site pour tout le monde (ex.: le stationnement, le bâtiment d'accueil et les cheminements pour se rendre d'une aire à l'autre). À l'intérieur, les aires d'accueil, de toilettes ainsi que la salle de fartage devraient être accessibles. Pour en savoir davantage sur les infrastructures, voir la fiche « [Parcours sans obstacle](#) ».

Pratique inclusive

- Prévoir le prêt d'une diversité d'équipements: bottines, skis de fond, bâtons, manteaux, mitaines supplémentaires, tuques, etc.
- Identifier les endroits sécuritaires prévus pour le séchage des équipements.
- Animer un jeu, une chasse aux trésors ou faire une interprétation sur la nature pendant la balade.
- Privilégier les sorties accompagnées considérant le niveau de difficulté physique associé à l'utilisation d'équipements adaptés.
- Consulter l'outil « [Pratiques Inclusives Générales](#) »
- Développé par l'AQLPH, l'outil la « [Roue des variables inclusives](#) » sert à aider à la planification d'une programmation ou activité inclusive.



Crédit photo: Evo Concept



Crédit photo: AQLPH



Matériel et équipement

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

Luge en position assise

Ce type de luge est composé d'une assise ainsi que d'une structure permettant de fixer des skis de fond réguliers, sur lesquels une pièce de métal a été ajoutée à l'arrière du système d'attache régulier pour fixer l'arrière de l'appareil.

La majorité des luges de ski de fond sont modifiables pour s'adapter à une grande diversité de besoins. Une barre de poussée peut être utilisée par une personne accompagnatrice, un dossier plus haut peut être ajouté, un système de traction avec harnais peut être installé à l'avant, etc. Ce type d'équipement requiert généralement une grande force du tronc et des bras pour la personne qui l'utilise.



Crédit photo: Evo Concept



[Vidéo luge multisport](#)

Plusieurs niveaux d'engagement ou de soutien sont disponibles. Les luges de type récréatives permettent d'étendre les jambes, alors que d'autres, plus agressives ou offrant plus de support, permettront aux jambes d'être plus près du corps, et aux genoux d'être plus hauts pour supporter le tronc lors des poussées. Certaines luges sont modifiables et permettent donc de changer la position des jambes. C'est d'ailleurs le cas pour la luge multisport d'Evo Concept, qui permet une grande flexibilité au niveau des positions et du choix d'accessoires. Elle permet aussi de pratiquer le ski de fond, le patin et la randonnée à partir d'une même assise. Il suffit de changer l'accessoire qui s'y attache au-dessous.

Accessoire pour fauteuil roulant

Un accessoire permettant de pratiquer le ski de fond sur un fauteuil roulant est produit pour le fauteuil tout-terrain Trackz. Celui-ci est fait pour les pistes de ski de fond régulières. De plus, il est possible d'y fixer les roues à l'arrière.



Crédit photo: Trackz

Bâtons

Des bâtons de ski de fond réguliers sont utilisés pour le ski paranordique. Il suffit de les couper à la longueur adéquate (environ à la hauteur des oreilles lorsqu'une personne est assise dans la luge). Plusieurs façons existent. Nous recommandons d'aller en magasin ou dans un atelier d'entretien d'équipement pour les faire couper. L'utilisation de dragonnes aide au confort et à l'efficacité de la propulsion.

Fournisseurs

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

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

Fournisseurs - la suite

Entreprise	Type de matériel
<u>Evo Concept</u> (Québec).	Luge multisport.
<u>Trackz</u> (Québec).	Luge ski de fond compatible avec le fauteuil Trackz.
<u>Alois Praschberger</u> (Autriche).	Luge ski de fond adapté.
<u>Enabling Technologies</u> (États-Unis).	Luge ski de fond adapté.

De nombreux équipements comme les bâtons et skis sont disponibles chez les magasins d'articles pour le plein air ou de sport qui ont une section dédiée au ski de fond.

Possibilité de pratique au Québec

- Municipalité Notre-Dame-du-Portage, Bas-Saint-Laurent
- Base de plein air Ste-Foy, Capitale-Nationale
- Centre de plein air Dansereau, Capitale-Nationale
- Parc de la Pointe-aux-Lièvres, Capitale-Nationale
- Le club de Ski de fond Saint-François, Centre-du-Québec
- Club de ski de fond Bord de l'eau, Chaudière-Appalaches
- Parc Les salines, Montérégie
- Relais plein air, Outaouais

Clubs offrant un programme paranordique

- Club de ski de fond du Mont-Orford, Estrie
- Club Fondeurs Laurentides, Laurentides
- Club Mauriski, Mauricie
- Club Nakkertok, Gatineau

Pratique inspirante

Ski de fond Québec, province de Québec

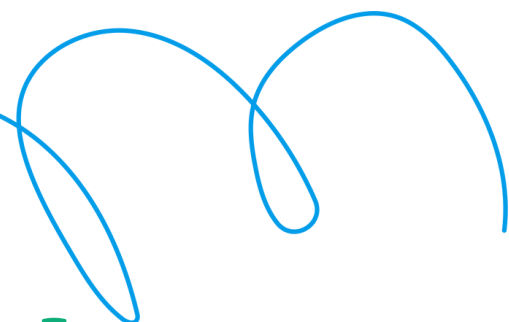
L'organisation provinciale de référence en ski de fond au Québec met en place des journées d'initiation au ski de fond adapté, et ce, dans toutes les régions du Québec. Ainsi, les personnes participantes peuvent démystifier l'équipement et valider leur intérêt pour ce sport. Ce genre d'événement permet un premier contact avec l'équipement et des professionnels, ce qui peut améliorer la confiance et même l'engagement envers l'activité.

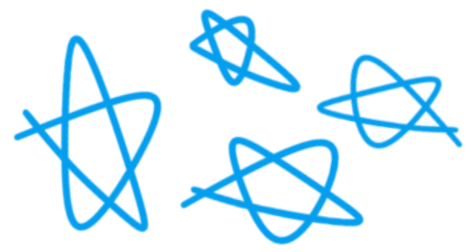


Crédit photo: Ski de fond Québec

Ski for Light Canada, Canada

L'association Ski for Light Canada organise des événements de grande envergure de ski paranordique. Cette semaine de ski de fond annuelle s'adresse aux personnes non voyantes et malvoyantes. L'association met en contact des passionnés du ski de fond avec et sans handicap afin d'offrir du guidage, de l'accompagnement, des encouragements, et des conseils. Pendant la semaine, il est possible de skier de longues distances, mais on y expérimente aussi bien d'autres choses: des soirées sociales, des séances d'entraînement, un concours d'artistes amateurs, une course de ski et même une soirée dansante! Toutes les personnes participantes payent des frais de participation - les guides, les skieurs handicapés et les bénévoles - couvrant l'hébergement, la nourriture, le transport, et même la location de ski dans quelques cas.





Ressources complémentaires

-  [Ressources en ski de fond et ski alpin de l'Association Sportive des Aveugles du Québec \(ASAQ\).](#)
-  [Fiche ski paranordique, Trouve ton sport.](#)
-  [Fiche descriptive du ski nordique de Handisport.](#)
-  [Ressources ski paranordique, Ski de fond Québec.](#)
-  [Dépliant d'informations sur le ski paranordique, Ski de fond Québec.](#)

Articles

-  [L'odyssée inédite : malvoyants et malentendants parcourent le lac Baïkal, en Sibérie](#), Toufik Benaichouche, Radio France internationale, 2017.
-  [Skiing Into The Unknown](#), Nolin Ainsworth, Juneau Empire, 201.
-  [Maxence Côté peut faire du ski grâce à l'Association des amputés de guerre](#), Vicky Boutin, Radio-Canada, 2017.
-  [Du ski de fond sur luge accessible à Sainte-Foy](#), La Voix de l'Est, 2022.
-  [Ski de fond Saint-François s'équipe d'une luge adaptée](#), L'Express, 2023.
-  [Une nouvelle luge paranordique à Notre-Dame-du-Portage](#), Marc-Antoine Paquin, Info Dimanche, 2024.

Vidéos

-  [Rendre le ski de fond accessible](#), Ami+, 2021.
-  [Les défis du paraski nordique avec Jimmy Pelletier](#), Radio-Canada, 2020.
-  [2 minutes Au-delà des limites, épisode 3 : Paraski de fond partie 1](#), 2021.
-  [2 minutes Au-delà des limites épisode 5 : Paraski de fond partie 2](#), 2021.
-  [Ski for Light Official Overview 2013](#), 2016.
-  [Reportage sur les disciplines olympiques reliées au ski de fond adapté: Ski nordique paralympique](#), 2009.
-  [Descriptions des jeux paralympiques de ski de fond adapté : What is para-cross-country skiing at the Paralympic Games?](#), 2014.
-  [Sports of the Paralympic Winter Games: Cross-Country Skiing](#), 2018.

Personnes ayant collaboré:

Révision: Mathieu Nieuwenhof & Basile Salomon (Ski de Fond Qc).