

SKI ALPIN ADAPTÉ
GUIDE DU BÉNÉVOLE
FONDATION DES SPORTS ADAPTÉS

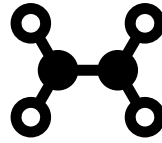
ESTRIE - OCTOBRE 2024



Fondation des
**Sports
Adaptés**

Adaptive
Sports
Foundation

Fondation des sports adaptés	3
Mot du directeur	3
Notre mission	4
Notre vision.....	4
Notre brève histoire	4
Notre programme de ski alpin adapté	5
Informations générales	5
Protection des informations personnelles.....	5
Assurances	5
Absences et annulations	6
Annulation pour cause de mauvais temps	6
Calendrier hiver 2025	6
Responsabilités du bénévole	7
Horaire typique	7
Quelques conseils	8
La sécurité est la préoccupation numéro un.....	9
Code de conduite.....	10
Équipements requis.....	12
Le code de conduite en montagne	13
Encadrement des participants.....	14
Cheminement du bénévole	15
Confidentialité.....	16
Instructions spéciales au sujet des rapports d'incident:	16
Les équipements	17
ANNEXE.....	19
Carte des pistes	19



FONDATION DES SPORTS ADAPTÉS

MOT DU DIRECTEUR

Chers bénévoles,

C'est avec une immense gratitude que je vous adresse ces quelques mots. En 2025, nous célébrerons notre 30e anniversaire. Ensemble, nous poursuivons cette belle aventure et grâce à votre dévouement, nous continuons de rendre le ski alpin accessible aux personnes vivant avec un handicap physique.

La pratique des sports de plein air a le pouvoir de transformer la vie de nos participants. Plusieurs d'entre eux découvriront le ski pour la première fois. Notre objectif est de leur offrir de bons moments sur les pistes et toute sécurité. Ils sortent de leur zone de confort en plaçant toute leur confiance en nous. Votre engagement est essentiel et, pour que notre programme soit une réussite et soit apprécié par nos participants, nous devons nous engager à traiter chaque individu avec le plus grand respect. Il est important qu'ils aient envie de répéter l'expérience aussi souvent que possible. Pour certains, la FSA représente leur seule occasion de bouger !

J'aimerais également vous lancer un défi : en 2025, nous lancerons une vaste campagne de recrutement pour assurer la pérennité de NOS programmes sur le long terme. Si chacun de vous invite une personne à vous accompagner cet hiver, je suis convaincu que nous pourrions rapidement augmenter le nombre de bénévoles. N'oubliez pas que vous êtes bien plus que des bénévoles, vous êtes des ambassadeurs, le cœur et l'âme de notre organisme. Sans vous, rien de tout cela ne serait possible.

Ensemble, nous allons continuer d'offrir des moments de joie, de dépassement de soi et d'inclusion à tous nos participants.

Bonne saison à tous et merci de contribuer à notre mission!

Steve Charbonneau
Directeur général

NOTRE MISSION

Notre mission est d'offrir aux personnes vivant avec un handicap physique des programmes sportifs dans le but de les encourager à pratiquer des sports de plein air en procurant l'accompagnement, des équipements et l'enseignement. Nous souhaitons transmettre notre passion pour le plein air et permettre aux participants d'améliorer leur estime de soi dans le cadre d'une activité à laquelle ils peuvent s'adonner avec leur famille et leurs amis.

NOTRE VISION

Promouvoir les sports de plein air adaptés et contribuer à augmenter le nombre de personnes vivant en situation de handicap physique qui pratiquent ceux-ci sur une base régulière.

NOTRE BRÈVE HISTOIRE

La Fondation des sports adaptés a été créée en 1995 sous le nom de la Fondation des skieurs handicapés de l'Estrie. C'est Peter Treacy, un skieur handicapé qui vit à Knowlton, Québec, qui l'a fondée. Le rêve de Peter était de mettre sur pieds une école de ski pour enfants et adultes physiquement handicapés. Sa mission était claire: créer, exploiter et maintenir des programmes éducatifs qui encouragent les enfants et les adultes physiquement handicapés à découvrir de nouvelles capacités à travers les sports d'hiver et d'été.

Le programme de ski a commencé petit et a grandi pour devenir l'un des plus importants programmes de sports adaptés au Québec.

Notre conseil d'administration régit la Fondation des sports adaptés. Il est responsable de la définition de notre mission. Il élabore les orientations générales et la direction stratégique de l'organisation.

NOTRE PROGRAMME DE SKI ALPIN ADAPTÉ

Grâce au programme de ski alpin adapté, la FSA offre aux personnes vivant avec un handicap une opportunité unique de profiter des joies du ski alpin, tout en renforçant leur confiance et en brisant les barrières à la participation sportive. L'expérience procure non seulement un bien-être physique, mais aussi un sentiment d'accomplissement et une intégration sociale accrue.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Ce guide est entièrement destiné aux bénévoles de la FSA. Il permet d'informer les bénévoles sur les bonnes pratiques ainsi que les étapes à suivre lors d'une journée d'activité. Il est important que chaque bénévole applique les règles de sécurité en place en tout temps afin de minimiser le risque d'incident pour les participants.

PROTECTION DES INFORMATIONS PERSONNELLES

Conformément aux modalités prévues à la loi modernisant des dispositions législatives en matière de protection des renseignements personnels (communément appelé "Loi 25"), la fondation des sports adaptés ne peut désormais communiquer aucuns renseignements personnels qu'elle détient au sujet des participants.

Si vous avez des questions ou des commentaires sur les politiques ou la protection de vos informations personnelles, veuillez contacter la personne responsable :

Steve Charbonneau
steve@sportsadaptes.ca
514 236-6456

ASSURANCES

Votre carte de membre gratuite est obligatoire et vous permet d'être couvert par le partenaire assureur de la FSA. Pour obtenir votre carte de membre :

<https://www.zeffy.com/fr-CA/ticketing/ef3a16ab-2217-4888-b9c8-f809219a1cb0>

ABSENCES ET ANNULATIONS

Les bénévoles qui sont dans l'incapacité de remplir leur engagement doivent communiquer avec le directeur des programmes sportifs par téléphone (514-966-3007) ou par courriel (yan@sportsadaptés.ca) le plus tôt possible. Plus tôt nous serons avisés, plus tôt nous pourrons trouver un autre bénévole pour vous remplacer. Notez que le nombre de participants acceptés aux activités dépendra directement du nombre de bénévoles qui auront répondu présents.

ANNULATION POUR CAUSE DE MAUVAIS TEMPS

Il y a possibilité d'annuler une journée d'activité lorsqu'il y a un fort risque de tempête, des températures sous les -20 degrés, de la pluie ou des conditions de ski défavorables. Si tel est le cas, nous vous aviserons le plus tôt possible. S'il vous plaît, consultez vos textos, vos courriels et même votre boîte de courriels indésirables le matin même. Nous sommes conscients que plusieurs partent de loin pour venir participer. Nous vous aviserons la veille dans la majorité des cas. Sinon, au plus tard à 05h30 le matin même de l'activité.

CALENDRIER HIVER 2025

Pour connaître l'horaire des activités offertes cet hiver en Estrie, veuillez visiter le site suivant: <https://www.zeffy.com/fr-CA/ticketing/12ebd2c5-3ca3-498a-ba14-cfda91c84455>

RESPONSABILITÉS DU BÉNÉVOLE

Rôle général: Assurer un encadrement sécuritaire, digne et adapté des participants.

Types de tâches demandées du bénévole:

- Préparer les équipements*
- Accueillir les participants et leur porter assistance pour être bien installé dans leur sitski
- Donner les informations nécessaires aux participants pour la sortie et former le participant
- Vérifier les équipements avant le départ
- Accompagner les participants lors de la sortie sur les pistes**
- Ranger les équipements
- Informer la FSA s'il y a un bris d'équipement ou un équipement manquant en remplissant le formulaire adéquat (voir lien en annexe)

** La fondation possède quelques paires de ski qui sont disponibles pour les bénévoles (grandeur 140 cm) lors de la séance. Le bénévole peut également amener son propre kit.*

*** Les participants mineurs doivent être accompagnés de 2 bénévoles au minimum. Voir la politique d'accompagnement des participants âgés de moins de 18 ans*

Engagement attendu: Respecter les horaires, être attentifs aux besoins des participants et maintenir un environnement sécuritaire et agréable.

HORAIRE TYPIQUE

8h30 : Arrivée des bénévoles

8h45 : Préparation des équipements

9h00 : Rencontre préparatoire

9h15 : Rencontre avec les participants

9h30 : Sur la montagne avec les participants

11h30 : Pause-dîner

13h00 : Retour sur la montagne

15h00 : Rangement des équipements

15h15 : Remplissage du formulaire d'évaluation du participant

15h30 : Happy Hour!

QUELQUES CONSEILS

- Ayez de la patience, de l'optimisme et de la volonté.
- Souriez et adoptez une attitude détendue.
- Ne présumez pas du type de handicap du participant. Certains handicaps sont invisibles!
- Ne dévisagez pas le participant. Adressez-vous directement à lui, et non à la personne qui l'accompagne.
- Parlez simplement et faites de courtes phrases.
- Ne venez pas automatiquement en aide au participant. Demandez-lui comment vous pouvez l'aider. Il vous expliquera ses besoins.
- Si vous ne comprenez pas ce que le participant vous dit, demandez-lui poliment de répéter.
- Au besoin, demandez au participant si une autre méthode de communication serait plus facile, par exemple un stylo et du papier.
- Ne touchez pas aux animaux d'assistance.
- Demandez la permission avant de toucher un participant, son fauteuil roulant ou tout autre appareil, sauf en cas d'urgence.
- Ne faites pas allusion au handicap du participant et n'utilisez pas des expressions comme « invalide ».



LA SÉCURITÉ EST LA PRÉOCCUPATION NUMÉRO UN

1. Tous les bénévoles et les élèves doivent porter un casque.
2. Tous les bénévoles sont responsables de l'ajustement des fixations de ski, qu'ils utilisent leur équipement personnel ou celui fourni par la Fondation.
3. Toujours inspecter l'équipement avant d'y installer un élève. Il est obligatoire que tous les équipements soient munis d'un triangle d'évacuation sous le participant.
4. Des lunettes doivent être portées par les élèves et les bénévoles lors de la remontée sur le traîneau derrière la motoneige (lorsque ça s'applique).
5. Demandez à vos élèves s'ils ont froid régulièrement. Surveillez les signes d'engelures. Si vous ou votre élève avez trop froid, allez à l'intérieur immédiatement!
6. En cas de défaillance de télésiège, une évacuation d'urgence est effectuée par les patrouilleurs de ski. Notre responsabilité est d'aider en suivant leurs directives. Vous serez informés de la procédure au début de la saison.
7. Le code de conduite en montagne doit être respecté par tous.

CODE DE CONDUITE

Principes généraux

Tous les membres, employés, bénévoles et parties prenantes de la Fondation des sports adaptés doivent :

- **Respecter les autres** : Traiter toutes les personnes avec respect, courtoisie et dignité, sans distinction de race, genre, orientation sexuelle, religion, nationalité, handicap ou autre statut personnel.
- **Agir avec intégrité** : Se comporter de manière honnête et transparente, en évitant les conflits d'intérêts et en respectant les règles et règlements de la Fondation des sports adaptés.
- **Assumer ses responsabilités** : Respecter les responsabilités et les engagements professionnels, et faire preuve de fiabilité et de ponctualité.
- **Encourager un environnement inclusif** : Promouvoir un climat de coopération, d'inclusion et d'acceptation, et éviter tout comportement discriminatoire ou harcelant.

Comportements attendus

- **Respect des règles** : Connaître et respecter les politiques, règlements et procédures de la Fondation des sports adaptés.
- **Communication professionnelle** : Utiliser un langage approprié et maintenir des comportements professionnels en toutes circonstances.
- **Comportement lors des sessions** : Adopter un comportement respectueux envers les participants, les employés, les partenaires, les commanditaires et les autres bénévoles

Comportements inacceptables

- **Discrimination et harcèlement** : Toute forme de discrimination, de harcèlement ou d'intimidation est strictement interdite.
- **Comportement inapproprié** : Les comportements tels que la violence, les insultes, les menaces ou les actions nuisibles ne seront pas tolérés.
- **Utilisation inappropriée des ressources** : L'utilisation des ressources de la Fondation des sports adaptés à des fins personnelles non autorisées est interdite.

Procédures de signalement

1. **Signalement** : Tout comportement contraire au Code de Conduite doit être signalé immédiatement à un responsable désigné ou à la direction.
2. **Confidentialité** : Les signalements seront traités avec la plus stricte confidentialité pour protéger les parties concernées.
3. **Enquête** : Une enquête impartiale sera menée pour évaluer les allégations. Les personnes concernées auront la possibilité de présenter leurs versions des faits.
4. **Exclusion de la Fondation des sports adaptés** : Selon les résultats de l'enquête, des mesures appropriées seront prises, pouvant aller jusqu'à l'exclusion de la Fondation des sports adaptés.

ÉQUIPEMENTS REQUIS

Pour encadrer le ski adapté de manière sécuritaire et agréable, voici une liste d'équipements essentiels à considérer :

Casque de ski: Un casque de ski est **OBLIGATOIRE** pour protéger votre tête en cas de chute ou d'accident. Assurez-vous qu'il est bien ajusté et conforme aux normes de sécurité.

Gants/Mitaines: Les gants ou mitaines sont **OBLIGATOIRES** et offrent une protection pour vos mains contre les intempéries et les blessures potentielles dû aux équipements aiguisés comme les skis.

Habit de neige complet: Nous pratiquons un sport de glisse hivernal et l'habit de neige est crucial pour rester au chaud, sec et en sécurité tout en ayant du plaisir.

Lunettes de Ski: Des lunettes de ski protègent vos yeux de la neige, du vent, des branches et des débris volants. Choisissez des lunettes conçues pour le ski avec une bonne ventilation. Même chose pour le participant, étant lui-même plus proche du sol il est primordiale pour lui d'avoir cette protection.

Bas thermal: Le bas thermal permet de rester au chaud, au sec et confortable, tout en offrant une protection essentielle contre les conditions hivernales rigoureuses

Bottes de ski adéquates (pour le bénévole): Une botte de ski adapté à votre pied assurera un confort maximal.

Botte d'hiver chaude ou mouflons (pour le participant): Permet au participant de rester au chaud, au sec et confortable, tout en offrant une protection essentielle contre les conditions hivernales.

Ski pour le bénévole et **Sitski** bien ajusté au besoin du participant.

Téléphone portable ou radio (seulement pour le bénévole): Gardez toujours votre téléphone portable chargé et protégé dans une poche intérieure au chaud au cas où vous auriez besoin de demander de l'aide en cas d'urgence.

En plus de ces équipements, assurez-vous de vérifier régulièrement l'état de vos skis pour garantir des performances optimales et une sécurité maximale sur les pistes (cirer, aiguiser).

LE CODE DE CONDUITE EN MONTAGNE

1. Conservez la maîtrise de votre vitesse et votre direction. Assurez-vous que vous pourrez arrêter et éviter toute personne ou obstacle rapidement.
2. Cédez le passage aux autres skieurs et choisissez une direction sécuritaire pour tous.
3. Arrêtez-vous uniquement si vous êtes bien visible par les skieurs en amont et n'obstruez jamais le passage sur les pentes. Cédez le passage à l'entrée et aux intersections d'un sentier.
4. Cédez le passage aux skieurs en amont lorsque vous vous engagez dans une piste de même qu'aux intersections.
5. Si vous êtes impliqué dans un accident ou en êtes témoin, demeurez sur les lieux et identifiez-vous au secouriste le plus près.
6. Utilisez et portez en tout temps un système approprié de rétention de votre équipement.
7. Évitez les remontées mécaniques et les pentes si vos facultés sont affaiblies par l'alcool ou la drogue.
8. Respectez la signalisation et les avertissements et ne vous aventurez jamais hors piste ou sur des pistes fermées.

C'est la responsabilité de chaque bénévole de respecter les directives et le code de conduite établis par les centres de ski lors de leur engagement auprès de la FSA. Pour accéder au code de conduite applicable aux montagnes fréquentées par la FSA, veuillez consulter le lien suivant :

<https://owlshead.com/la-patrouille/>

<https://www.bromontmontagne.com/premiere-visite/code-du-skieur/>

<https://montorford.com/fr-ca/securite-et-reglements>

ENCADREMENT DES PARTICIPANTS

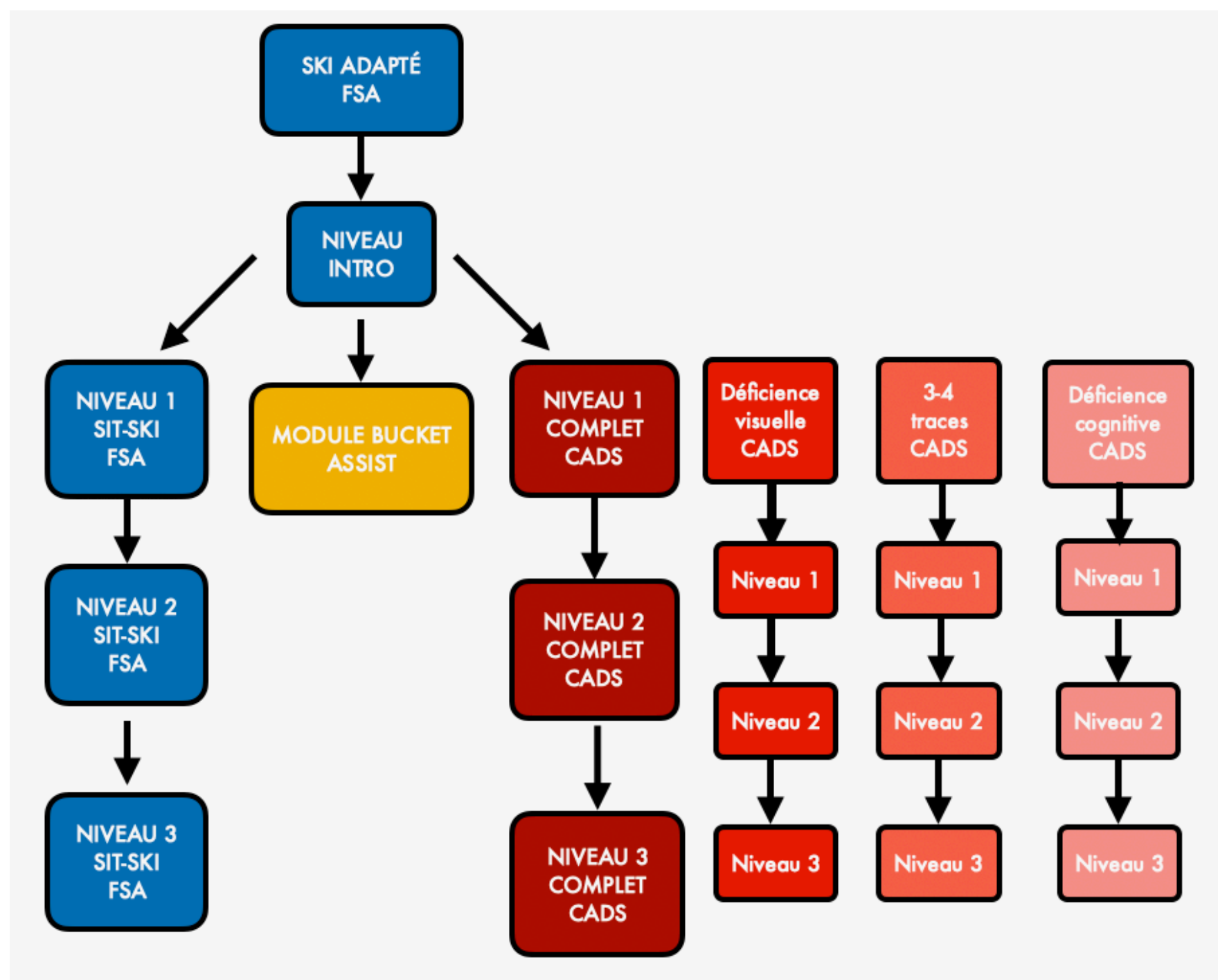
Tout au long de la session, il est primordial que les participants se sentent bien encadrés par des personnes pour qui la sécurité reste la priorité absolue, tout en favorisant le plaisir.

Il est crucial de reconnaître que chaque participant possède des capacités motrices, physiques et des objectifs différents. Ainsi, notre encadrement se décline en quatre volets :

1. Communication claire et répétée : Nous veillons à bien transmettre l'information, en prenant soin de ne pas présumer que tous la comprennent de la même manière. Il est parfois nécessaire de répéter les consignes, encourager les questions, vérifier la compréhension et adapter notre discours au niveau de chaque individu.
2. Définition des objectifs : Avant la session, nous encourageons les participants à exprimer leurs objectifs du jour. À la fin de la session, nous les invitons à évaluer leur performance par rapport à ces objectifs. Nous offrons également l'opportunité d'évaluer notre encadrement de manière constructive, permettant ainsi à chacun de contribuer à l'amélioration continue.
3. Encouragement à persévérer : Nous encourageons les participants à revenir plusieurs fois s'ils ne sont pas satisfaits de leurs performances initiales. Apprivoiser un nouveau sport peut prendre du temps, et nous soutenons ceux qui sont déterminés à progresser. Pour ceux confrontés à des contraintes financières, nous offrons sur le programme SKIP de la FSA, des rabais sur les prochaines sessions.
4. Suivi personnalisé : Sur demande du participant, le rapport d'évaluation pourra lui être transmis.

CHEMINEMENT DU BÉNÉVOLE

Il existe plusieurs pistes de formation possibles au cours de notre programme. Tout dépend du niveau d'implication que vous désirez mettre. La FSA encourage les bénévoles à suivre sa formation, mais il est possible de suivre les formations offertes par l'Association canadienne des skieurs handicapés (CADS) et les niveaux sont reconnus par la FSA. Voici un aperçu du cheminement des formations de la FSA.



CONFIDENTIALITÉ

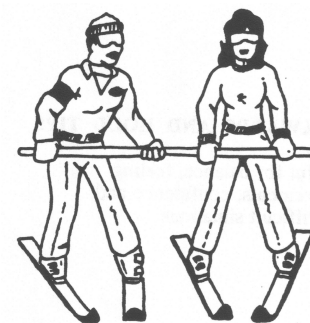
Les informations contenues dans les dossiers des élèves sont confidentielles. La FSA ne divulguera pas les noms, adresses, courriels et numéros de téléphone des élèves, des bénévoles ou des employés sans leur autorisation.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES AU SUJET DES RAPPORTS D'INCIDENT:

1. Rapportez tous les incidents promptly, même s'ils peuvent sembler insignifiants.
2. Traitez le blessé avec courtoisie et cordialité, mais ne pas admettre sa responsabilité ou prendre des engagements.
3. En cas de chute, vérifiez si l'élève est bien avant de l'aider. En cas de blessure, contactez la patrouille de ski immédiatement. Créez une zone de sécurité autour du blessé.
4. N'essayez pas de donner les premiers soins, mais rendre le blessé le plus confortable que possible.
5. S'il vous plaît, prenez note de tous les détails pouvant être pertinents pour compléter le rapport d'incident exigé par la FSA et prenez en note les noms et les numéros de téléphone des témoins.
6. Ne discutez pas de l'incident avec d'autres personnes que les représentants de la FSA pour assurer la confidentialité.

LES ÉQUIPEMENTS

Deux traces – Pour les skieurs avec des déficits moteurs légers ou avec une déficience visuelle ou auditive. Ils utilisent deux skis. L'équipement peut comprendre des bâtons, des longes (tethers), un dispositif de rétention des spatules, une assistance pour malvoyants ou malentendants.



Trois traces – Pour les skieurs avec une jambe, amputés au-dessus du genou. Il y a d'autres personnes qui utiliseront aussi bien le trois traces soit un ski et deux stabulos.

Quatre traces – Pour les skieurs avec des déficits moteurs modérés. Ils peuvent avoir des handicaps comme la paralysie cérébrale, la spina- bifida, la sclérose en plaques, la dystrophie musculaire, ou l'amputation en dessous du genou. Les quatre traceurs utilisent deux skis et une paire de stabulos. Leur équipement peut aussi comporter des attaches ou des dispositifs de rétention des pointes.



Monoski – Pour les personnes qui ont besoin de skier dans une position assise. Ils doivent avoir une bonne force du haut du corps et un bon équilibre. Le monoskieur peut avoir des amputations des membres inférieurs, une lésion de la moelle épinière, spina bifida ou une maladie neuromusculaire. Le monoski est un siège moulé monté sur un mécanisme articulé relié à un seul ski. Le monoskieur utilise des stabulos.



Bi-Ski – Pour les skieurs qui ont besoin de skier dans une position assise. Le bi-skieur peut avoir un handicap plus complexe que ceux qui utilisent le monoski. Le bi-skieur est assis dans un siège moulé au-dessus de deux skis qui donnent une base plus large et un meilleur équilibre qu'un mono-ski. Certains bi-skis peuvent être utilisés de façon autonome avec des stabulos pour l'équilibre et les virages. Pour les skieurs débutants et ceux qui ont besoin de plus d'aide, des stabilisateurs fixes et un support à main peuvent être utilisés. Le bi-ski dispose d'un mécanisme articulé qui permet l'embarquement et le débarquement du télésiège.¹

Le tandem ski permet à toute personne (quel que soit son âge ou ses difficultés) de découvrir les joies de la glisse en montagne de manière sécurisante et confortable. Il s'adresse particulièrement aux personnes ne pouvant ou ne souhaitant pas skier de manière autonome. L'accompagnateur (pilote) est placé à l'arrière du siège, les pieds fixés sur les ski de l'appareil et dirige le tandem à l'aide d'un guidon. Deux systèmes de freins assurent la sécurité : les freins de pilotage, que l'accompagnateur manipule à l'aide de ses pieds lorsqu'il pilote et le frein de sécurité qui se déclenche automatiquement en cas de chute du pilote.



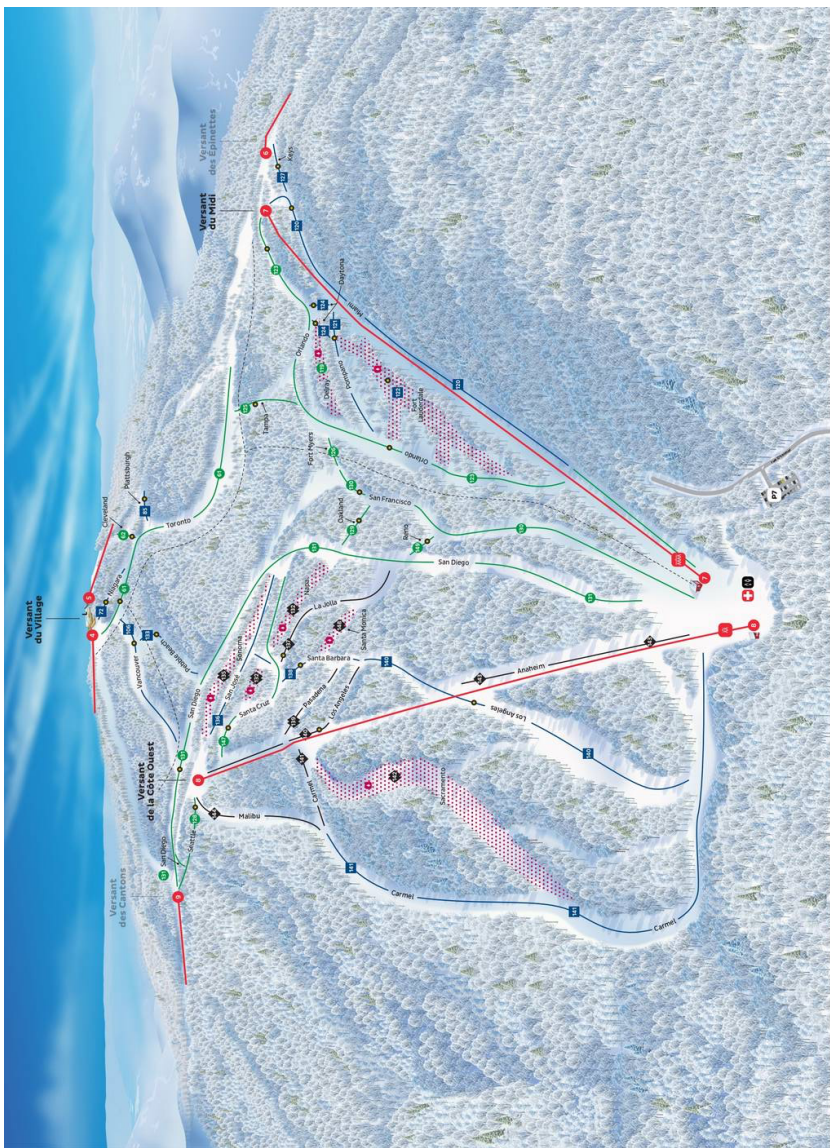
Le Snow'Kart est destiné aux personnes qui manquent de force ou de coordination dans les membres supérieurs et/ou qui n'ont pas suffisamment d'équilibre pour skier en Uniski ou Dualski.

Grâce au kit Easy Drive, le Snow'Kart est le seul appareil de ski-assis au monde à se piloter d'une seule main.

ANNEXE

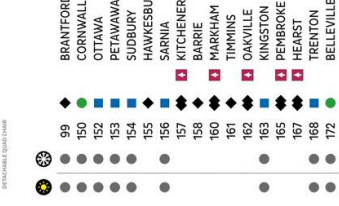
CARTE DES PISTES





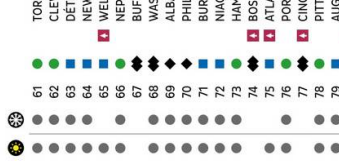
VERSANT DES ÉPINETTES

REMONTÉE MÉCANIQUE / LIFT
5 TÉLÉSIÈGE QUADRUPLE DÉBRAYABLE



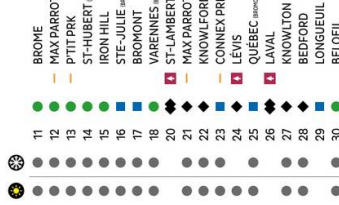
VERSANT DU LAC

REMONTÉE MÉCANIQUE / LIFT
5 TÉLÉSIÈGE QUADRUPLE DÉBRAYABLE



VERSANT DU VILLAGE

REMONTÉES MÉCANIQUES / LIFTS
3 TÉLÉSIÈGE QUADRUPLE / 4 TÉLÉSIÈGE HYBRIDE



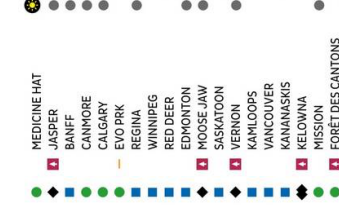
VERSANT DES CANTONS

REMONTÉE MÉCANIQUE / LIFT
9 TÉLÉSIÈGE QUADRUPLE



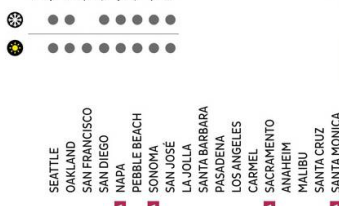
VERSANT DE LA CÔTE OUEST

REMONTÉE MÉCANIQUE / LIFT
8 TÉLÉSIÈGE DOUBLE



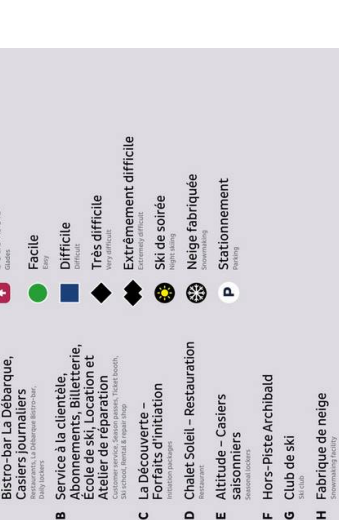
VERSANT DU MIDI

REMONTÉE MÉCANIQUE / LIFT
7 TÉLÉSIÈGE QUADRUPLE



VERSANT DU SOMMET

REMONTÉE MÉCANIQUE / LIFT
10 TÉLÉSIÈGE QUADRUPLE



LÉGENDE

A Chalet du Village – Boutique & café, Restauration, Bistrot-bar La Débarque, Casiers journaliers

B Service à la clientèle, Abonnements, Billetterie, École de ski, Location et Atelier de réparation

C La Découverte – Forêts d'initiation

D Chalet Soleil – Restauration

E Altitude – Casiers saisonniers

F Hors-Piste Archibald

G Club de ski

H Fabrique de neige

I Débarcadère

J Le Grand Loup

K Chalet du Lac – Restauration, Billetterie

L Chalet du Sommet – Restaurant

Parcs à neige (PRK)

Sous-bois

Facile

Difficile

Très difficile

Extrêmement difficile

Ski de soirée

Neige fabriquée

Stationnement



NOTRE ADRESSE

Fondation des sports adaptés

400-1 Rue Shefford

Bromont, QC J2L 3E7

Tel: 450-243-5985

Courriel: info@sportsadaptes.ca

Site web: www.sportsadaptes.ca

Heures d'ouverture des bureaux 9h à 16h du lundi au vendredi