

**Bibliothèque
et Archives
nationales**

Québec 

Le présent fichier est une publication en ligne reçue en dépôt légal, convertie en format PDF et archivée par Bibliothèque et Archives nationales du Québec. L'information contenue dans le fichier peut donc être périmée et certains liens externes peuvent être inactifs.

Version visionnée sur le site Internet d'origine le 09 mai 2013.

Section du dépôt légal



Sport en vue

Association
Sportive
des Aveugles
du Québec inc.



Vol. 21, no. 3
Mai - juin 2013

TABLE DES MATIÈRES

Deux récipiendaires des bourses de Loto-Québec	2
Renouvellement de votre adhésion	3
Championnats canadiens de goalball	4
Du sport pour moi!.....	5
Initiation au bateau dragon	7
À venir	8
Des heureux au Défi sportif 2013.....	9
l'ASAM en fête	11
Le vélo-tandem; sport en duo!	12
Activités régulières	14
Aînés, en action!.....	14
Calendrier des activités.....	15
Joyeux anniversaire!	19
Capsule santé.....	23
Randonnée pédestre	23

Éducation,
Loisir et Sport

Québec



Deux récipiendaires des bourses de Loto-Québec

par Nathalie Chartrand



cadre du Loto-Québec, de service ilé le nom Fondation Québec montant . Cette Complexe la Zone d'essais sportifs Loto-Québec, à l'occasion du Défi sportif Altergo.

Le Programme de bourses Loto-Québec, qui en est à sa sixième édition, a pour objectif d'appuyer les athlètes ayant une limitation physique dans leur poursuite de l'excellence sur les scènes sportives provinciale, nationale et internationale. « Il est important pour Loto-Québec et la FAEQ d'appuyer ces athlètes très tôt en début de carrière pour les aider à vivre l'expérience et l'émotion des compétitions internationales, à se fixer des objectifs motivants et à atteindre un niveau d'excellence valorisant », précise Mme Légaré.

Parmi les lauréats, deux athlètes aveugles

Au goalball, dans la catégorie relève, Sabrina Pilon pour une bourse de 2 000 \$. Le tandémiste Alexandre Carrier se voit remettre une bourse de 3 000 \$ dans la catégorie excellence.

L'ASAQ félicite ses 2 athlètes et les 13 autres boursiers. Bravo à Loto-Québec et à la



Fondation de l'athlète d'excellence du Québec pour leur appui aux athlètes handicapés!

Le programme de bourses est géré par la FAEQ en collaboration avec différentes fédérations et associations sportives d'athlètes ayant une limitation physique : Parasports Québec, l'Association québécoise de sports pour paralytiques cérébraux, l'Association sportive des sourds du Québec, l'Association sportive des aveugles du Québec et certaines autres fédérations unisports

Renouvellement de votre adhésion

Avez-vous renouvelé votre adhésion auprès de votre association?

Si la réponse est non, il faut vite veillez à payer votre cotisation en vue des assemblées générales annuelles qui s'en viennent!

Pour en savoir plus, contactez votre association!



514 252-3178
infoasa@sportsaveugles.qc.ca

514 252-3178
infoasam@sportsaveugles.qc.ca



D'autres sens en jeux!

Championnats canadiens de goalball

par Nathalie Chartrand

Du 5 au 7 avril derniers, à Halifax (Nouvelle-Écosse), se tenaient les Championnats canadiens de goalball.

Nos équipes québécoises en sont revenues avec une médaille d'argent un peu inattendue du côté féminin et une médaille de bronze du côté masculin.

Nancy Morin et Sabrina Longueuil et Nathalie Québec sont montées sur marche du podium! Elles contre l'équipe canadienne, celle de remportait ce titre pour année consécutive!



Pilon de Séguin de la deuxième ont perdu championne l'Ontario, qui une sixième

Nancy Morin a trophée MVP féminin (joueuse la plus utile à son équipe) de la Dawson, l'entraîneur nationale, qui lui a remis sa distinction.



également remporté le (joueur le plus utile à son compétition). C'est Janice nationale, qui lui a remis



Quant à messieurs Josué Coudé, Dominic Martin et Simon Tremblay de Québec ainsi que Bruno Haché de Dorval, ils se sont retrouvés sur la troisième marche du podium afin de recevoir leur médaille de bronze.

Mario Caron, entraîneur, et Isabelle Trottier, physiothérapeute, ont aussi joué un grand rôle dans la préparation des 2 équipes.

Nous tenons à souligner que mesdames Joëlle Boulet et Maryse Tadros de même que messieurs Claude Dagenais et Frédéric Patenaude ont toutes et tous arbitré lors de cette fin de semaine.

Du sport pour moi!

par Alexandra Caissy

Fin de la 3^e année du programme



C'est dans le plaisir que s'est terminée la 3^e année du programme « Du sport pour moi! ». En dix semaines, nous avons vu les participants des volets natation et judo se dépasser, s'améliorer et surtout s'amuser en faisant de l'activité physique!

Les nageurs sont maintenant plus à l'aise dans l'eau à faire des longueurs sur le ventre ou sur le dos. Le plaisir de chacun diffère en fonction de son niveau, mais tout de même, le temps de cours passe trop vite.



de
par
re

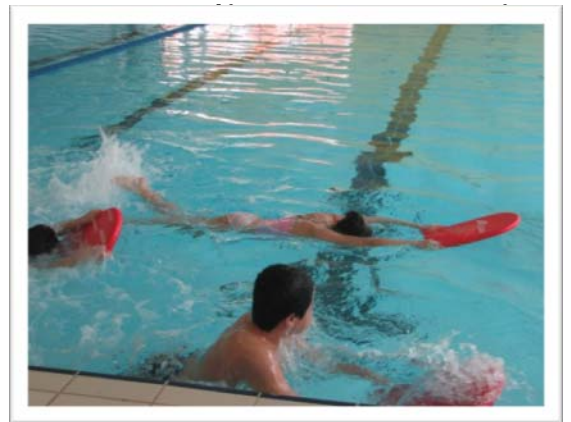


Les judokas ont amélioré leurs techniques en apprenant plusieurs prises pour faire tomber leur adversaire et l'immobiliser au sol ainsi que la meilleure manière pour se libérer de celles-ci. Ils possèdent maintenant une bonne technique de base pour pouvoir se livrer à de petits combats.

Des résultats plus que positifs!

Lorsque nous avons interrogé les parents à propos du programme, 100 % des parents interrogés ont mentionné que leur enfant était très motivé à participer aux activités et qu'il aimerait continuer à pratiquer ce sport dans les années à venir.

De plus, tous ont remarqué que leur enfant points depuis le début de sa participation à « Du sport pour moi! ». Bien entendu, les enfants ont amélioré leur condition physique et leur habileté dans le sport pratiqué, mais certains ont également parlé d'une meilleure confiance en soi, d'une meilleure discipline et d'un goût du risque plus développé.



« Ce programme est génial! Un des rares programmes qui permet aux enfants de vivre une vie normale d'enfant, de développer leur condition physique et d'améliorer leur confiance en soi. » - *Parent d'un participant du volet judo*

« Le programme est très bon et il donne des idées d'activités à faire avec les enfants. » - *Parent d'un participant du volet natation*

Une équipe d'entraîneurs exceptionnels

Encore une fois, l'équipe d'entraîneurs et d'accompagnateurs a été exceptionnelle. Ils ont rapidement créé des liens avec les participants et ont su adapter leur cours à chacun d'eux.



Les participants étaient moins nombreux lors de cette session, mais cela s'est révélé un avantage : les cours étant plus personnalisés qu'à l'habitude, les participants ont appris plus rapidement.

L'équipe de « Du sport pour moi! » tient d'ailleurs à remercier les kinésiologues qui ont accompagné les groupes et les entraîneurs qui, semaine après semaine, ont donné des cours motivants.

Cadeau de participation

En guise de félicitations, tous les participants ont reçu au dernier cours un sac à dos à l'effigie de « Du sport pour moi! ». Le sourire sur leurs lèvres montrait qu'ils étaient heureux.

À la sortie de la séance d'entraînement, certains avaient déjà remplacé leur sac par celui de « Du sport pour moi! » et d'autres disaient à leurs parents : « J'ai hâte de le montrer à mes amis à l'école! ».

Nous vous souhaitons à tous un bel été et espérons que vous serez au rendez-vous pour l'inscription à l'automne 2013!

Initiation au bateau dragon

par Nathalie Chartrand

Une initiation au bateau dragon vous est offerte gratuitement par le club des 22 dragons, le dimanche 30 juin prochain, sur le canal Lachine.

L'initiation aura lieu entre 10 h 00 et 14 h 00 et vous devrez apporter votre lunch. Le point de rencontre sera au métro Place-Saint-Henri où vous attendra Anne Raby-Ménard pour prendre avec vous l'autobus qui vous amènera près du lieu de l'activité.

Les ceintures de sauvetage seront fournies. Après une partie théorique, vous ferez le plein d'énergie en mangeant votre lunch pour ensuite monter dans l'embarcation!

Il vous est conseillé de ne pas porter de coton, car cela vous alourdira lorsqu'il prendra l'eau; portez plutôt un t-shirt parce que le bras qui sera près de l'eau se fera sans doute arroser généreusement!

Toute personne, homme ou femme, âgée de plus de 15 ans, peut s'inscrire. L'idéal serait d'avoir 10 personnes, car le bateau compte 20 places. Vous serez jumelé(e) avec une personne ayant de l'expérience en ce domaine.

Pour vous inscrire et avoir plus de renseignements, veuillez communiquer avec Anne Raby-Ménard au 514-252-3178, poste 3775.

À venir

par Nathalie Chartrand

Goalball

À partir du 9 juillet - Para panams - Colorado, États-Unis

Tandem

11 mai - Grand Prix Granby - contre-la-montre individuel

27 au 30 juin - Championnats canadiens sur route (course sur route et contre-la-montre individuel) - Lac Mégantic

6 et 7 juillet - Championnats canadiens sur piste (poursuite individuelle et 1000 mètres) - Centre national de cyclisme de Bromont

19 et 20 juillet - Championnats québécois sur route (course sur route et contre-la-montre individuel) - Ville Mercier

22 au 25 août - Finale de la Coupe du Monde de Paracyclisme sur route - Matane

29 août au 1er septembre - Championnats du Monde de Paracyclisme sur route - Baie-Comeau

Des heureux au Défi sportif 2013

par Nathalie Chartrand



DÉFI SPORTIF

présenté par  Hydro Québec

Lors de la trentième édition du Défi sportif 2013, le goalball, le tandem et la natation offraient des compétitions pour les personnes vivant avec une déficience visuelle.

Goalball

Plus que contents!

L'équipe masculine des Laurentides a défait l'équipe de Québec, gagnante des 2 dernières années, au compte de 7 à 5! Toujours du côté masculin, Montréal arrive en dernière position avec son équipe constituée de 4 nouveaux adeptes!

Du côté féminin, Montréal remporte la médaille d'or en battant les Blanchons des Îles-de-la-Madeleine au compte de 2 à 1. Quant à l'équipe des Laurentides, elle termine à la troisième place.

Les 2 meilleurs compteurs sont Sophie Audet de Montréal et Pierre-Olivier Langlois des Laurentides.

Félicitations à tous les participants!

L'ASAQ en a profité pour donner aux membres des régions un atelier sur les objectifs individuels et d'équipe. .

Une clinique d'arbitre de niveau provincial a été suivie par 4 personnes provenant de 3 régions différentes. Félicitations à Nathalie Séguin de Québec, François Aucoin des Îles-de-la-Madeleine, Marie-Ève Lépine et Bernard Oigny des Laurentides pour avoir suivi cette formation avec succès!

Tandem

Deux courses ont eu lieu sur le circuit Gilles-Villeneuve du parc Jean-Drapeau, les vendredi 26 et samedi 27 avril. Voici les résultats de nos Québécois :

Contre-la-montre de 22 kilomètres chez les hommes

- 1 - Daniel Chalifour / Alexandre Cloutier (pilote) 27:23,42.
- 2 - Alexandre Carrier / Aroussen Laflamme (pilote) 28:39,08.
- 3 - Stephen Harris / Greg Miller (pilote) 29:16,80.
- 4 - Mathieu C. Daigle / Luc Dionne (pilote) 30:23,93.

Contre-la-montre de 22 kilomètres chez les femmes

- 1 - Mélissa Boisvert / Katy St-Laurent (pilote) 37:19,41.

Course sur route de 83,6 kilomètres chez les hommes

- 1 - Alexandre Carrier / Aroussen Laflamme (pilote) 1:58:14.
- 2 - Mathieu C. Daigle / Luc Dionne (pilote) à une minute des vainqueurs.
- 3 - Stephen Harris / Greg Miller (pilote) à une minute des vainqueurs.
- DNF - Daniel Chalifour / Alexandre Cloutier (pilote) 27:23,42.



Course sur route de 48,4 kilomètres chez les femmes

- 1 - Mélissa Boisvert / Katy St-Laurent (pilote) 01:25:06.

Félicitations à tous ces duos!

Natation

Les épreuves en paranatation pour le vendredi 26 avril ont été relevées par les écoles secondaires du Québec dont l'école Jacques-Ouellet.



Embarquez avec nous dans
un mode de vie sain et actif.

L'ASAM EN FÊTE

Cette année, l'ASAM a décidé de souligner le début de l'été en vous invitant, chers membres, bénévoles et partenaires, à venir festoyer le samedi 8 juin à compter de midi au hall de la tour du stade olympique (adresse à confirmer pour le transport adapté). Sur une note festive, un grand barbecue sera organisé avec au menu hotdogs et hamburgers à coût modique. Après un dîner copieux, des jeux seront organisés et des prix seront à gagner.

Lors de cet après-midi haut en couleur, nous en profiterons de plus pour vous dévoiler la programmation estivale 2013, vous faire part des nouveaux projets à venir et avoir vos commentaires.

Finalement, pour ceux et celles qui auront besoin de bouger en fin d'après-midi, une marche sera organisée au parc Maisonneuve si le temps le permet.

En espérant vous voir en grand nombre!

****Veuillez noter que, s'il pleut, l'activité se déroulera à l'intérieur.*

L'administration



Michel St-Jean, Coordonateur sportif et membre, sortie en vélo tandem

Le vélo-tandem; sport en duo!

L'Association des sports pour aveugles de Montréal, offre depuis plusieurs années, la possibilité pour les personnes ayant une limitation visuelle, de faire du vélo. Le tandem offre le double de la performance tout en permettant la pratique du sport en toute sécurité.

L'ASAM cherche à diversifier ses parcours et c'est sous la supervision de Mme Sylvie Trudel, que le déploiement des activités de tandem se fera. Ainsi, nous offrirons l'opportunité à nos cyclistes de parcourir différents environnements et ce, dans plusieurs régions du Québec.

Le vélo tandem offre la possibilité à nos membres de pratiquer un sport complet tout en renforçant les amitiés qui font de nos cyclistes de véritables partenaires dans le loisir!

Le vélo est très inclusif. Il permet à nos sportifs de se pousser à fond mais permet également la pratique plus récréative. Nous cherchons à permettre à nos duos de trouver l'équilibre parfait selon leur préférence.

Ainsi, nous offrons des possibilités de cours et des activités de mise en forme qui permettra à nos membres et bénévoles de se surpasser. En contrepartie, nous offrons des sorties de villégiature en tandem qui sauront amalgamer culture et vie active.

Le tandem, c'est la chance de repousser ses limites dans un exercice de coopération et de dépassement de soi! Joignez-vous à nous dans nos prochaines sorties et vous aurez assurément la piqure vous aussi! Et n'hésitez pas à communiquer avec nous pour un essai gratuit!

Au plaisir de vous y voir!

Caroline
Directrice générale
514-252-3178 ext 3803

inlb

Institut Nazareth
& Louis-Braille

**Centre de réadaptation
au service des personnes
ayant une perte de vision
partielle ou totale**

Montréal - Laval - Montréal
450 463-1710
1 800 361-7063
www.inlb.qc.ca



Club de hockey sonore

Un sport adapté pour
tous les handicapés visuels.

Notre site Web :
www.hibouxdemontreal.org
Téléphone :
M. Gilles Ouellet, président
514 260-6953

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Aquaforme

8 avril au 17 juin 2013

19 h 30 à 20 h 30

Sortie Tandem (Circuit Gilles Villeneuve)

À partir du 20 mai 2013

18 h 30 jusqu'à la noirceur

Sortie hebdomadaire de Tandem

Environ de 10 h à 16 h

Circuits aux alentours de Montréal

18 h 30 jusqu'à la noirceur

Sortie Tandem (Circuit Mont-Royal)

À partir du 23 mai 2013

18 h 30 jusqu'à la noirceur

*** *Veillez noter que d'autres activités se rajouteront au courant de l'été.*

Aînés, en action!

par Roxanne Charrette

Il fait beau! Il fait chaud! Le printemps est enfin arrivé! Voilà déjà 2 ans, l'ASAM lançait son nouveau projet « Aînés, en action! ». Pour vous rafraichir la mémoire, ce dernier consiste à favoriser la mise en place de groupes de marche pour les personnes ayant une déficience visuelle et ce, en collaboration avec les partenaires locaux. Nos groupes de marche s'adressent aux 50 ans et plus des régions de Laval, de Montréal et de la Montérégie.

Depuis notre lancement, une soixantaine de marcheurs, accompagnés de bénévoles, se rendent chaque semaine dans un lieu sécuritaire près de chez eux. Ce programme a pour but de favoriser un mode de vie sain et actif tout en permettant les échanges entre les membres.

Lors d'une nouvelle inscription, les nouveaux marcheurs peuvent recevoir, s'ils le désirent, une trousse de départ. Celle-ci comprend : une gourde, un sac de taille ainsi qu'un podomètre adapté.

Si vous habitez dans l'une des régions mentionnées plus haut et que vous êtes intéressé à former un groupe de marche, à y participez ou encore à devenir bénévole accompagnateur, veuillez joindre Roxane Charette, coordonnatrice du projet « Aînés, en action! », au 514-252-3178, poste 3727 (numéro sans frais : 1-855-252-3178) ou par courriel à l'adresse rcharette@sportsaveugles.qc.ca.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS PRINTEMPS-ÉTÉ 2013

DATE	ACTIVITÉ	DESTINATION	NIVEAU/ COÛT
Samedi 13 avril	Lavage des vélos tandems	Claude-Robillard	-
Samedi 20 avril	Sortie culturelle	Biodôme/ Jardin botanique	15 \$
Samedi 27 avril	Marche	Mont Saint-Grégoire	4,25 \$
Samedi 4 mai	Marche	Bois de Belle-Rivière (Mirabel)	5 \$
Samedi 11 mai	Sortie culturelle	Visite du quartier chinois	À déterminer

Samedi 18 mai	Tandem	***	-
DATE	ACTIVITÉ	DESTINATION	NIVEAU/ COÛT
Samedi 25 mai	Plein air : ornithologie	À déterminer	À déterminer
Vendredi 31 mai	Tandem	Tour la Nuit	À déterminer
Dimanche 2 juin	Tandem	Tour de l'île	À déterminer
Samedi 8 juin	ASAM EN FÊTE	Stade olympique	-
Samedi 15 juin	Marche	Mont Saint-Hilaire	5,50 \$
Dimanche 16 juin	Plein air : équitation	À déterminer	À déterminer
Samedi 22 juin	Tandem	***	-
Samedi 29 juin	Tandem	***	-
Samedi 6 juillet	Marche	Parc de la Gatineau	Stat. 9 \$
Samedi 13 juillet	Plein air : activités nautiques	À déterminer	À déterminer
Samedi 20 juillet	Tandem	***	-
Samedi	Marche/	Oka	5,50 \$

DATE	ACTIVITÉ	DESTINATION	NIVEAU/ COÛT
27 juillet	Baignade		
Samedi 3 août	Tandem	***	-
9, 10, 11 août	Canot/ Marche/ Baignade	Parc de la Mauricie (Lac à la Pêche)	À déterminer
Samedi 10 août	Tandem	***	-
Samedi 15 août* (date à confirmer)	Sortie culturelle : OSM	Esplanade Stade olympique	Gratuit
Samedi 17 août	Tandem	***	-
Samedi 24 août	Marche	Montagne d'Argent	Difficile/ 2 \$
Samedi 31 août	Tandem	***	-
Samedi 7 septembre	Sortie culturelle : Oktoberfest	Parc de l'île Lebel Repentigny	À déterminer
Dimanche 8 septembre	Plein air : pommes	Saint-Joseph-du- Lac	À déterminer
Samedi 14 septembre	Tandem	Course la Montréalaise	À déterminer

Samedi 21 septembre	Marche	La Route des vins	À déterminer
DATE	ACTIVITÉ	DESTINATION	NIVEAU/ COÛT
Samedi 28 septembre	Marche	Parc Dufresne	5 \$
Dimanche 29 septembre	Plein air : équitation	À déterminer	À déterminer
Samedi 5 octobre	Marche	Parc des Salines (Saint-Hyacinthe)	Gratuit
Samedi 12 octobre	Marche	Parc-Nature du Bois- de-l'île-Bizard	Stat. 7 \$
Samedi 19 octobre	Marche	Mont Gale	À déterminer

REMARQUES

***La ponctualité est de mise par respect pour les membres et bénévoles et votre participation dans la préparation de la sortie est la bienvenue. Plus vite nous sommes prêts, plus vite nous partons!

1. Ne disposant plus d'une remorque pour le transport des tandems, l'ASAM a dû faire son calendrier en conséquence. Cette année, les vélos tandems seront répartis en plusieurs endroits et de là des parcours vous seront proposés.

2. Coût pour la location des tandems : 5 \$ pour la première sortie et 8 \$ pour les suivantes jusqu'à concurrence de 50 \$.

3. Pour une question de sécurité, le port du dossard est obligatoire pour les membres lorsqu'une activité demande de la visibilité. De plus, le port du casque vous est fortement recommandé.

4. Lors des randonnées pédestres, veuillez porter des chaussures fermées,

avoir un sac à dos, une bouteille d'eau ainsi que quelques collations.

Inscription

Veillez prendre note que cette année le fonctionnement a quelque peu changé. Voici les détails :

À compter de cet été, les personnes intéressées à participer aux sorties de groupe en vélo tandem devront s'inscrire auprès du comité des activités.

Par contre, pour ce qui est des sorties individuelles de tandem et des autres activités au calendrier, veuillez vous inscrire 3 jours avant la sortie auprès de Michel St-Jean (514-252-3178, poste 3655, ou par courriel à mstjean@sportsaveugles.qc.ca).

*** D'autres activités ponctuelles pourraient se greffer au courant de l'été.

Bon été!

Joyeux anniversaire!

Mai

Claudine Desforges	1
Janie Desrochers	3
Richard Langlois	3
Nicole Plamondon	4
Chrystopher Postigo	4
Froget Romain	4
Yves Lirette	5
Jocelyne Richard	5
Vanessa Morin-Defoy	6
Sam-Nicolai Johnston	6
Martine Scott	7
Marc Boucher	7



Claire Rolland	8
Diane Marois	9
Jennifer Nicholls	9
Christine Trottier Coupal	11
Diane Bouthillier	11
Claude Belhumeur	12
Isabelle Grondin	13
Maria Woodbury	13
Jocelyne Côté	14
Francis Mainella	15
Pierre Langlois	15
Marie-Ève Julien	16
Stéphane Tellier	16
Jeanne-Marie Soulié	17
Nicole Barrette	17
Marc-André Dowell	18
Denis Bélanger	19
Kim Holdbrook	19
Tiphaine Poulain	20
Dominic Martin	20
Frédéric Gauthier	20
Daniel Jean	23
Johanne Garneau	26
Kenneth Trueman	27
Marie Desroches	27
Mathieu Rochette	28
Carmen Mailloux	28
Denis Maybury	28
Marjohaine Cartier	29
Pierre Verville	29
Michael Tallon	30

Juin

Gaston Boisvert	1
Michel Beauséjour	1
Gaston Bourgeois	1
Jean-Pierre Marcoux	3



Carl Babin	4
Robert Morin	4
Michel Poudrier	4
Alain Boisvert	5
Shao Bin Lu	6
Claude Gariépy	8
Louis Buinous	8
Sandra Mallette	8
Jérôme Plante	11
Kevin Adikpeto	12
Jacinthe Rainville	14
Anne-Marie Roy	15
Jacques Champagne	15
François Sylvain	16
Pascale Boulet	16
Clovis Taillon	16
Daniel Leblanc	17
Clément Marik	18
Valérie Dufour	18
Léa Blandin	19
Iman Musallam	20
Frédérique Pascale	21
Philippe Mirza	21
Linda Bolduc	23
Annie Leduc-Lalonde	26
Robert Douglas Anderson	26
Normand Blais	26
Suzanne Maheu	27
Hassan Khavaninzadeh	28
Lynda Bolduc	29



Loisirs et activités adaptés pour les jeunes (6-18 ans)

Habitations adaptées et à loyers modiques

Prévention et sensibilisation



FONDATION DES AVEUGLES DU QUÉBEC



Fondation des Aveugles du Québec
5112, rue Bellechasse
Montréal (Québec) H1T 2A4
Tél.: 514 259-9470
Télec.: 514 254-5079
www.aveugles.org



Bien-être

Capsule santé Randonnée pédestre

La nouvelle programmation de l'ASAM compte plusieurs randonnées pédestres au menu. Voici donc une petite fiche pratico-pratique qui vous explique quels sont les types de marche, les niveaux de difficulté, les critères d'annulation et finalement l'équipement et l'habillement à adopter lors de vos sorties. Sur ce, bonne marche!

Les types de marche - plein air

La promenade

Accessible à tous, on peut s'y adonner n'importe où : dans la nature, les parcs, les jardins, les circuits patrimoniaux, etc. La vitesse de marche n'est pas importante, chacun y allant à son propre rythme. La promenade est la marche préférée des observateurs de la nature et de ceux qui veulent tout simplement s'aérer l'esprit.

La randonnée pédestre

Elle se pratique dans des sentiers tracés, en pleine nature, loin des villes. Elle ne dépasse pas une journée, mais demande toutefois un minimum d'équipement. La vitesse de marche oscille à peine à 3 km/h, mais la nature du terrain et la charge transportée peuvent demander des efforts physiques d'intensité variable et parfois prolongée. La randonnée pédestre est à la fois énergisante et apaisante.



La randonnée en montagne

C'est de la randonnée pédestre en terrain montagneux. Les difficultés du terrain, les pentes raides et les dénivelés importants peuvent parfois obliger à réduire la vitesse à 2 km/h. La randonnée en montagne s'effectue dans des conditions qui imposent une très bonne forme physique en plus de nécessiter le port de bottes de randonnée. L'atteinte des sommets et des points de vue en hauteur est le principal but de ses adeptes.

La longue randonnée

Il s'agit d'une randonnée pédestre ou d'une randonnée en montagne qui s'étend sur plus d'une journée, avec coucher en sentier, sous la tente ou en refuge. L'équipement sera donc plus élaboré et adapté à l'activité, c'est-à-dire léger, facilement transportable et permettant une entière autonomie.

Le trekking

C'est la longue randonnée à laquelle on a ajouté aventure et exotisme. Elle se pratique dans des régions reculées, difficiles d'accès, souvent en altitude et habituellement sur plus de 8 jours. Une excellente forme physique et une bonne expérience en longue randonnée sont des préalables à ce type de marche.

Les niveaux

Débutant

Un sentier de niveau débutant est accessible à la grande majorité des marcheurs. Son parcours demande peu ou pas de préparation et un minimum d'équipement. Il peut même offrir une accessibilité partielle ou totale à la clientèle à mobilité réduite. Il conjugue souvent accessibilité, interprétation et promenade.

Intermédiaire

Le sentier intermédiaire est accessible à tous moyennant une préparation et un équipement minimal : gourde, imperméable, crème solaire. Les aspects sociaux et éducatifs sont souvent secondaires.

Avancé

Le sentier avancé est destiné aux initiés, aux spécialistes et aux gens en bonne forme physique. Se classent dans cette catégorie des circuits de montagne, en présence de rochers ou de pentes abruptes. Les services complémentaires et les dimensions d'éducation et d'interprétation sont généralement peu présents.

Les critères d'annulation d'une activité

Lorsque l'une ou l'autre des conditions suivantes sont présentes, le participant autonome ou le guide doivent évaluer le contexte et décider s'il devient nécessaire d'annuler, de reporter, d'adapter l'activité prévue ou encore de suspendre l'activité en cours.

Conditions de météo défavorables :

- 1 Approche ou présence d'orage (surtout en terrain découvert)
- 2 Pluie diluvienne ou tempête
- 3 Froid intense : moins 25 degrés C (considérer le facteur éolien)
- 4 Chaleur intense : plus 30 degrés C (considérer le facteur humidex)
- 5 Verglas
- 6 Surface glacée

Présence d'un danger confirmé par une autorité compétente :

- 1 Épidémie
- 2 Présence d'animal sauvage agressif
- 3 Période suivant un cataclysme naturel (crue, glissement de terrain, arbres ou branches instables...)
- 4 Avis de feu de forêt

L'équipement de base

Chaussures de randonnée

Chaussures tout terrain, à semelle semi-rigide et antidérapante. À tige haute pour maintenir la cheville et assurer la cohésion de l'ensemble de l'articulation du pied. Matériau imperméable et respirant. Légères tout en étant résistantes à l'abrasion et à la déchirure. Une semelle capable de

recevoir des crampons est un atout.

Ajustement : le talon ne doit pas bouger en hauteur (pour éviter les ampoules) et les orteils ne doivent pas buter. On ne doit sentir aucun frottement sous la plante et le pourtour du pied. Le soulier de course doit être réservé aux courtes balades en terrain facile.

Contre-indication : sandale de marche ou de plage, chaussures à talons de plus de 3 cm.

Sac à dos

Stabilité, confort, capacité et fonctionnalité sont les qualités recherchées.

Armature et système de portage ajustés à la morphologie. Bretelles et ceinture larges, cousinées et réglables; sangles de rappel de charge. Pochettes extérieures optionnelles. Couvre-sac pour protéger de la pluie.

Contenance de 25 à 40 litres pour la balade à la journée; de 35 à 55 litres pour la sortie de 2 jours; de 55 litres et plus pour la longue randonnée et le trek. Pour la sortie à la journée, un sac de taille de qualité peut remplacer le sac à dos.

Matériel divers :

- 1 Carte topographique ou description du parcours
- 2 Trousse de premiers soins
- 3 Gourde

L'habillement

Système multicouche : permet de moduler sa tenue en fonction des conditions ambiantes et de son état personnel. La première couche, qui touche la peau, en tissu synthétique (proscrire le coton qui conserve l'humidité et sèche très lentement); elle a pour objectif d'évacuer la transpiration. La seconde couche, en laine polaire, joue le rôle d'un isolant thermique. La troisième couche, protectrice, légère, résistante, respirante et avec un capuchon protège des intempéries.

Chaussettes : choisir des chaussettes de randonnée qui diminuent la

transpiration et évitent le frottement. Proscrire le coton.

Protection du soleil : pantalon, manches longues, chapeau et foulard.

Protection du vent et du froid : anorak, gants, bonnet, veste de duvet.

Protection de la pluie : imperméable ou poncho, chapeau à bord large, couvre-sac et parapluie.

Prévoir des vêtements de rechange.

Longue randonnée : chaussures à semelle plus rigide et déjà portées lors de courtes randonnées (type de sentiers variables, amortissement du poids transporté).

Habillement adapté au type de terrain :

- 1 Marais, rivière, terrain boueux : chaussures bien étanches et montantes, guêtres
- 2 Parcours complètement à découvert : protection du vent
- 3 Parcours caillouteux : bonne tenue de la cheville

Équipement collectif :

- 1 Carte
- 2 Boussole
- 3 GPS
- 4 Téléphone portable cellulaire ou satellite
- 5 Trousse de premiers soins
- 6 Trousse de survie : corde, couteau, allumettes
- 7 Sacs à déchets

Source : Guide de pratique d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air, randonnée pédestre, Fédération de la marche, Conseil québécois du loisir, version 2006

Bulletin édité par l'Association sportive des aveugles du Québec

4545, av. Pierre-De Coubertin, Montréal, Québec H1V 2B0

Téléphone : 514 252-3178

Courriel : nchartrand@sportsaveugles.qc.ca

Site Web : www.sportsaveugles.qc.ca

Responsable : Nathalie Chartrand

Mise en page : Joëlle Boulet

Rédaction : Caroline Bouchard, Roxane Charrette et Nathalie Chartrand

**Aquaforme - Athlétisme - Boulingrin - Goalball
Golf - Judo - Natation - Randonnée pédestre
Raquette - Ski Alpin - Ski de fond - Spinning - Tandem**



Association
Sportive
des Aveugles
du Québec inc.



cusum



**Abitibi-Témiscamingue - Côte-Nord - Gaspésie
Laurentides - Montréal - Québec**