

## LE SKI DE FOND PARANORDIQUE...

Un sport d'hiver qui permet aux personnes ayant une limitation physique ou sensorielle de pratiquer le ski de fond, avec un équipement adapté ou avec une ressource personnalisée.

Le ski de fond paranordique, c'est pour un sport captivant pour les personnes ayant les conditions suivantes:

Amputation ou atrophie

Lésion médullaire

Paralysie cérébrale

Sclérose multiple

Spina bifida

Traumatisme cérébral

Troubles de la vision

Ou autre...

**Faites un essai, vous adorerez!**

*Vivre et skier à fond...*

*du récréatif au compétitif,*

*de l'initiation à la haute performance !*



## SKI DE FOND QUÉBEC

19-200, rue Principale  
Saint-Sauveur J0R 1R0

**Maxime Venne**, coordonnateur  
[jeunesse@skidefondquebec.ca](mailto:jeunesse@skidefondquebec.ca)

T : 450.744.0858, poste 2

[www.skidefondquebec.ca](http://www.skidefondquebec.ca)



# SKI DE FOND

## PARANORDIQUE

du récréatif au compétitif,  
de l'initiation...  
à la haute performance !





Yves Bourque, olympien



## Pourquoi pratiquer le ski paranordique?

Pour profiter des joies de l'hiver, s'amuser et de relever le défi de ce sport de glisse, tout en retirant les avantages suivants :

1. Améliorer vos capacités cardiovasculaires;
2. Développer votre force musculaire;
3. Développer vos habiletés motrices;
4. Apprécier la nature et les activités de plein air;
5. Développer un nouveau cercle social.

WWW.SKIDFONDQUEBEC.CA

Le ski de fond paranordique ou le paraski de fond peut se pratiquer selon deux techniques, debout ou assis, selon vos limitations:

### Assis

Les skieurs assis ont généralement une lésion de la moelle épinière, paralysie cérébrale ou une amputation à au moins un membre inférieur. Le skieur utilise une luge, en forme de chaise, qui est installée sur deux skis de fond. Des bâtons sont aussi utilisés pour se propulser en double poussée.

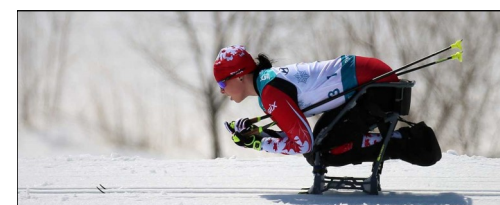
### Debout

Les skieurs debout ont généralement une déficience à un membre supérieur ou une vision limitée. Les athlètes qui ont une vision limitée skient avec l'aide



L'équipe paranordique canadienne 2018

*Cindy Ouellet est une femme qui carbure aux défis. Après trois participations aux Jeux paralympiques en basketball, deux maîtrises et un doctorat en voie d'obtention, elle est allée en 2018 aux Jeux de Pyeongchang en paraski de fond.*



Cindy Ouellet aux Jeux olympiques à Pyeongchang

### Où commencer?

Ski de fond Québec offre des activités d'initiation au ski de fond paranordique tout au cours de l'année, en collaboration avec les clubs de ski de fond locaux et les organismes de santé et de loisirs régionaux. L'équipement peut être loué ou emprunté à Ski de fond Québec ou dans quelques centres.

### Qui contacter?

Maxime Venne  
[jeunesse@skidefondquebec.ca](mailto:jeunesse@skidefondquebec.ca)  
T : 450.744.0858, poste 2