

# LE SKI DE FOND PARANORDIQUE

## C'est...

Un sport hivernal qui permet aux individus qui ont un handicap physique de pratiquer le ski de fond à l'aide d'équipement adapté et de ressources personnalisées.

## Pour qui ?

Le ski de fond paranordique est accessible à tous, incluant les personnes dont la condition est:

- paralysie cérébrale
- spina bifida
- amputation
- traumatisme cérébral
- sclérose multiple
- lésion médullaire
- vision limitée
- ou autres...

## Comment ?

Le ski de fond paranordique peut se pratiquer assis ou debout, selon vos capacités.

### Debout

Le ski debout se pratique par les gens ayant une déficience d'un membre supérieur ou inférieur ou une vision limitée. Les skieurs avec vision limitée skient avec l'aide d'un guide la plupart du temps.

### Assis

Les ski-luges sont adaptées pour les gens n'ayant pas l'usage normal de leurs jambes (lésion de la moelle épinière, amputation, etc.). Le skieur utilise une luge, en forme de chaise, qui est installée sur deux skis de fond. Des bâtons courts sont utilisés pour la propulsion.



Vous pouvez pratiquer ce sport de façon:

- Récréative
- Compétitive
- Ou comme entraînement complémentaire !

## Pourquoi ?

Afin de profiter de l'hiver et de relever le défi de ce sport de glisse, tout en retirant les **avantages suivants**:

- Amélioration de votre forme cardiovasculaire
- Développement de votre puissance et de votre flexibilité
- Développement de vos habiletés motrices
- Développement de l'estime et de la confiance en soi
- Appréciation du plein air et de la nature en hiver
- Connaissance de nouveaux amis avec qui profiter de cette belle saison

## Où commencer?

Ski de fond Québec offre des activités d'initiation au ski de fond paranordique en collaboration avec les clubs de ski de fond locaux, les organismes de santé et de loisirs régionaux et les fabricants.

L'équipement adapté peut être loué ou emprunté auprès des fabricants et dans quelques centres.

## Infos :

450-744-0858

[dev\\_regional@skidefondquebec.ca](mailto:dev_regional@skidefondquebec.ca)

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

### Nos partenaires :

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec

ERGOLAB

