

Séjour hivernal Auvergne-Rhône-Alpes
Saint Sorlin d'Arves
Du 5 au 7 février et du 7 au 9 février 2024
Fiche technique

6 chemin des Gorges
69570 Dardilly
Tel : 04 78 33 67 19
contact@handisport-aura.org
www.handisport-aura.org

Le séjour hivernal Auvergne-Rhône-Alpes propose aux pratiquants de découvrir de multiples activités de montagne. Nous allons essayer de vous aider à vous orienter vers telle ou telle pratique en fonction de vos possibilités et de vos envies.

Idéalement, nous vous demandons de **choisir des pratiques en relation avec les possibilités fonctionnelles de vos jeunes.**

Un jeune pouvant pratiquer debout ne devrait pas être inscrit prioritairement en ski assis accompagné, par exemple.

Ski alpin

Pouvant être pratiquée par un public handicapé assis ou debout, cette activité de pleine nature offre, en intégration complète, de véritables possibilités d'évolution identiques à celles des valides.

Le ***ski debout*** s'adresse à toutes les personnes **handicapées pouvant évoluer debout** (*hémiplegiques, amputés d'un membre inférieur ou supérieur, IMC, mal voyants et non-voyants, sourds...*).

Pour les personnes ayant quelques problèmes d'équilibre, certaines adaptations comme les **stabilisateurs** (spatules de skis fixées sur des cannes anglaises) peuvent être mises à disposition.

Il est possible de faire une initiation en ski debout mais en cas de trop grosses difficultés, le jeune sera redirigé vers la pratique en ski assis en autonomie.

Le ***ski assis en autonomie*** s'adresse aux personnes présentant un **handicap des membres inférieurs** et un **bon équilibre** (*paraplégiques avec abdos ou amputés bilatéraux*).

Pour la pratique de cette activité, 2 types de matériels sont conseillés : le **dualski** et l'**uniski**. Ils permettent de skier de façon autonome et performante notamment grâce à l'utilisation de 2 stabilisateurs qui permettent d'avoir un bon équilibre latéral.

Le ***ski assis accompagné*** se distingue par son mode de pratique en binôme (un jeune avec un moniteur). Celle-ci est destinée à 2 types de public handicapé assis :

- Pour les personnes présentant un **handicap des membres inférieurs** mais **peu d'équilibre** (*paraplégiques sans abdos ou tétraplégiques légers*), le **kartski** ou le **biunique** sont conseillés.

La simplicité du système permet au skieur de rapidement diriger seul le KARTSKI (*sachant qu'un skieur valide assurera toujours sa sécurité par une ligne de vie*).

- Pour les personnes présentant un **handicap lourd**, le **tandemski** ou le **GMS** sont conseillés. Le skieur se trouve dans un « siège » conduit par un moniteur et peut ainsi en toute sécurité profiter des joies de la glisse.

Les randonnées

Les randonnées en **raquettes** permettent, aux **personnes handicapées pouvant marcher** (*hémiplégiques, amputés d'un membre inférieur ou supérieur, IMC, mal voyants et non-voyants, sourds...*), de découvrir des paysages difficilement accessibles en skis.

Pour les personnes **ne pouvant pas marcher** (ou ayant une grande fatigabilité), les randonnées peuvent être faites en **pulka** (*traîneau tracté par une personne en raquettes*). La personne handicapée est confortablement assise et protégée du froid et du vent. Les randonnées raquettes et pulka se font ensemble.

Les balades en **chiens de traîneau** sont ouvertes à **toutes les personnes** désirant vivre une aventure en compagnie de nos amis canins.

Les traîneaux sont conduits par un professionnel alors que le jeune y est assis à l'abri du froid et du vent. Il est également possible de faire conduire l'attelage par un jeune pouvant évoluer debout, et ainsi lui faire découvrir la complicité à entretenir avec les chiens.