

# Guide Accessibilité

## *Les Activités Subaquatiques*





# EDITORIAL

La réalisation de ce guide d'accessibilité aux activités subaquatiques en faveur des personnes en situation de handicap traduit la volonté du ministère des sports d'accompagner tous les acteurs du sport à relever le défi *d'une France qui bouge* mais aussi de promouvoir les activités physiques et sportives pour l'ensemble de nos concitoyens, sans discrimination.

Cette publication concrétise un travail partenarial exemplaire mené avec le mouvement sportif. A ce titre, je tenais à remercier vivement, au nom de la ministre Laura FLESSEL, la fédération française d'études et de sports sous-marins, la fédération française handisport et la fédération française du sport adapté, pour leurs contributions.

Ainsi, dans le droit fil de la convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées, ce guide concrétise la volonté constante du Ministère des sports de réduire les inégalités d'accès à la pratique sportive. Il invite à la réflexion et au développement des organisations sportives pour mettre en œuvre l'accessibilité universelle et encourager la pratique sportive des personnes en situation de handicap.

Cette valorisation des bonnes pratiques conçue comme un instrument au service de l'action des clubs, des éducateurs et des collectivités territoriales contribuera, je le souhaite, au développement des activités subaquatiques des personnes en situation de handicap, ainsi qu'à la lutte contre les discriminations.

Ce guide, vient à l'appui de la nécessaire concertation entre les usagers et les acteurs du sport engagés sur ces thématiques. Les expériences et savoir-faire de chacun doivent s'envisager de manière complémentaire pour renforcer et promouvoir l'autonomie des personnes en situation de handicap et garantir un égal accès à la citoyenneté sportive.

**Laurence LEFEVRE**  
Directrice des sports



# MOTS DES PRESIDENTS



Dès 2009 j'ai souhaité homogénéiser et accroître, dans le domaine de la plongée et des sports subaquatiques, l'offre faite aux personnes en situation de handicap. Le projet Handisub® démarrait...Cet objectif nécessitait un partage des compétences et une synergie forte entre la FFESSM et les deux fédérations nationales en charge de ces publics. En 2011 un accord national FFESSM / FFH était signé, suivi début 2012 d'un accord similaire avec la FFSA. La période allant de l'été 2011 à l'été 2012 a été décrétée « année de l'Handisub® », avec reportages et présence des médias lors des événements dédiés aux personnes en situation de handicap, stages à l'échelon local, régional ou national, participation de la FFESSM au trophée national des APAJH. Pendant les étés 2010 et 2011 la FFESSM et la fédération homologue autrichienne ont mis au point, grâce au programme européen « Jeunesse en action », des rencontres européennes pour jeunes plongeurs en situation de handicap. Désormais, Handisub® est la réponse des 3 fédérations délégataires pour permettre aux personnes en situation de handicap de pratiquer la plongée et les sports subaquatiques.

Penser Handisub®, c'est Accueillir... Former... Encadrer... Partager...  
Une plongée raisonnable et adaptée !



**Jean-Louis BLANCHARD**  
Président de la Fédération Française  
d'Études et de Sports Sous-Marins



Je suis heureux de la sortie de ce Guide accessibilité des activités subaquatiques, imaginé et créé à l'initiative du Pôle Ressources National Sport et Handicaps, en collaboration avec nos amis de la FFESSM et de la FFSA. Nous sommes fiers d'y avoir contribué, en apportant notre expertise sur l'accompagnement nécessaire d'une personne en situation de handicap dans sa pratique sportive, comme ici la plongée, que cela se fasse entre pairs ou dans un contexte d'inclusion. Je remercie vivement tous les techniciens, médecins, pratiquants, tous les passionnés qui ont permis de réunir ces informations et précieux conseils, pour que le plus grand nombre puisse s'épanouir dans ces activités, qui sont toujours synonymes d'évasion, d'autonomie grandissante et de belles expériences partagées.



**Frédéric DELPY**  
Président de la Fédération Française Handisport



Les activités aquatiques présentent de nombreux attraits et bénéfices pour la population licenciée à la FFSA. Parmi les avantages repérés et exprimés par les participants figurent la facilité de se mouvoir, de se déplacer dans l'élément liquide, le plaisir de la glisse de l'eau sur la peau ou encore la découverte d'un univers caché sous la surface. L'équilibre, les sens, la vision, l'audition se transforment dans un espace sécurisé, encadré par des adultes qualifiés et attentionnés. La découverte de ce nouvel environnement conduit à adopter le comportement, à raisonner, à combattre son appréhension. Un authentique plaisir de dépassement et de réussite se dégage d'une pratique ludique et le succès s'exprime par une évidente fierté, fortement encouragée. La FFSA souhaite partager avec tous les partenaires potentiels des activités aquatiques, leur développement et leur accès au plus grand nombre.



**Marc TRUFFAUT**  
Président de la Fédération Française  
du Sport Adapté

# REMERCIEMENTS

Le PRNSH remercie pour leurs contributions la fédération française d'études et de sports sous-marins, la fédération française handisport et la fédération française du sport adapté notamment :

- Jean-Luc BERTONCELLO, directeur sportif plongée, FFH
- Pascal CHAUVIERE, référent handicap, FFESSM
- Christophe DACLIN, pédopsychiatre
- Michel GUENIN médecin fédéral plongée, FFH
- Richard THOMAS, DTN, FFESSM
- Julie TINETTI, chargée de mission, FFESSM
- Henry ROIG président du CDSA 83, FFSA
- Yann STREBLER formateur, FFESSM
- Myriam VIVIER SANNA médecin fédéral, FFESSM



Ainsi que les nombreux experts, médecins et pratiquants qui ont accordé du temps et de l'énergie à la réalisation de ce travail.

**Coordinatrice du projet : Lydie COHEN, chargée de mission juridique, Pôle Ressources National Sport et Handicaps.**

# SOMMAIRE

INTRODUCTION ..... P7

## **PARTIE 1. LE HANDICAP EST SOLUBLE DANS L'EAU**

**LE COIN DES  
PRATIQUANTS  
ET DES  
MONITEURS**

A. L'intérêt de la plongée pour les personnes en situation de handicap..... P12

B. Comprendre les handicaps pour améliorer l'accessibilité ..... P17

## **PARTIE 2. L'ACCESSIBILITE DES SITES, PREMICES A UNE PRATIQUE OUVERTE A TOUS**

**LE COIN DES  
COLLECTIVITES**

A. L'accessibilité des centres aquatiques pour une pratique ouverte à tous ..... P42

B. L'accessibilité des sites naturels pour une pratique ouverte à tous ..... P50

# SOMMAIRE

## **PARTIE 3. PLONGEZ DANS UNE PRATIQUE ACCESSIBLE A TOUS**

### **LE COIN DES CLUBS**

A. Les conditions de pratique des personnes en situation de handicap .....	P56
B. L'organisation des pratiques pour les personnes en situation de handicap .....	P60
C. Les aménagements et le matériel adapté .....	P65
D. Les pratiques connexes .....	P70

<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>P75</b>
----------------------------	------------

**Vous êtes :**

**Un pratiquant ou un moniteur ? Référez vous à ce sigle**

**Une collectivité ? Référez-vous à ce sigle**

**Un club ? Référez-vous à ce sigle**

# INTRODUCTION

---

## IMMERSION DANS L'ACCESSIBILITE DES SPORTS SUBAQUATIQUES

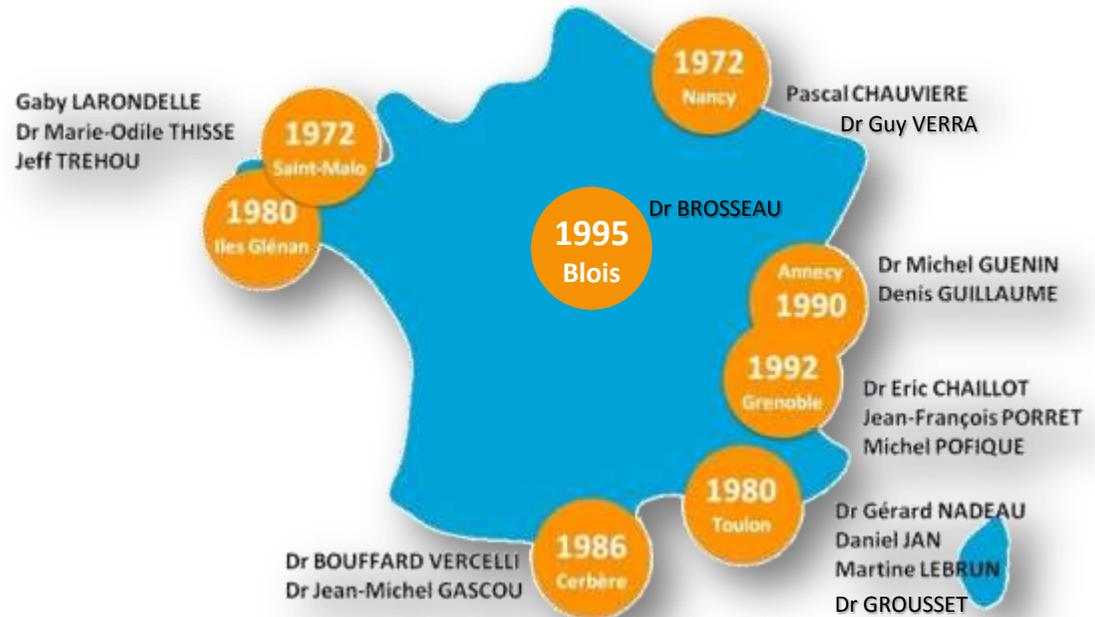


## La plongée, une expérience

Pénétrer la mer constitue l'un des plus grands défis relevé par l'homme. L'immersion et l'ivresse des profondeurs fascinent et effraient à la fois. Le plongeur, en se jetant à l'eau, devient témoin. Témoin de la beauté de la faune, de l'harmonie des rayons du soleil sur les reliefs et les coraux, de la splendeur de l'environnement. Le silence, le corps en sensation d'apesanteur, la respiration qui devient lente et profonde participent pleinement à cette expérience où l'homme ne fait qu'un avec l'eau.

## La plongée, victime des préjugés

Cependant, pendant longtemps, cette aventure n'était pas ouverte à tous. En effet, il était difficilement imaginable que la plongée et plus généralement les activités subaquatiques soient pratiquées par des personnes en situation de handicap. Les préjugés à l'égard des capacités des personnes handicapées mais également des activités subaquatiques n'ont cessé d'alimenter les discriminations.



## Petite histoire de l'handiplongée



## ● La prise en compte progressive des personnes en situation de handicap

Les sports subaquatiques font pourtant partie des rares activités qui peuvent être proposées à tous y compris aux personnes les moins autonomes, souvent très restreintes dans leur choix d'activités. Depuis les années 70, des passionnés des quatre coins de la France ont donc œuvré pour rendre la pratique de la plongée subaquatique, et ses autres activités, accessibles à tous (cf illustration ci-dessus).

## ● La démarche partenariale des trois fédérations

Cette démarche s'est progressivement concrétisée par l'implication, en partenariat, des trois fédérations concernées que sont la Fédération Française d'Etudes et des Sports Sous-Marins, la Fédération Française Handisport et la Fédération Française du Sport Adapté. Plusieurs conventions ont été signées et matérialisent une volonté partagée de faciliter et de promouvoir l'accessibilité de ces activités pour toute personne en situation de handicap dépourvue de contre-indication médicale.

## ● La création d'Handisub

La création d'Handisub® (marque déposée FFESSM) en 2011 concrétise ces partenariats de longue date et s'inscrit pleinement dans les ambitions de la loi n°2005-102 du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées de faire tomber les barrières qui créent la situation de handicap et de permettre à tous les individus, quel que soit le handicap, de pratiquer les activités de leur choix.



Jean-Louis BLANCHARD et Yves FOUCAULT signant la convention



Yves PIQUET responsable handisub comité Ile de France, Jean-Luc BERTOMCELLO directeur sport Plongée FFN et Pascal CHAUVIERE responsable national Handisub FFESSM.



## TEMOIGNAGE DE PASCAL CHAUVIERE

### REFERENT HANDICAP A LA FFESSM



Ce n'est qu'un début ! Notre activité est à la fois jeune et ancienne ! Jeune car le véritable lancement de la plongée de masse pour les personnes handicapées correspond à la création d'Handisub en 2011 ! Ancienne, car depuis plus de 20 années, des initiatives avaient été menées par les fédérations homologues et spécifiques. Notre Fédération ne constate que des avantages à l'ouverture de la pratique de la plongée pour les plongeurs handicapés. Après tout, nous sommes tous destinés à devenir des personnes en situation de handicap, que ce soit à la suite d'un traumatisme, d'une maladie ou du simple fait du vieillissement.

Aujourd'hui la quasi-totalité des régions, y compris dans les départements d'outre-mer, ont nommé un responsable Handisub. Plus de 1200 moniteurs sont actuellement formés et actifs et environ 350 clubs FFESSM sont en capacité de recevoir des plongeurs en situation de handicap. Cela permet aux comités départementaux et régionaux de mettre en place les premiers niveaux de formation des moniteurs mais aussi de développer des pratiques connexes à la plongée notamment les activités sportives de découverte comme la randonnée palmée.

Quand les formations de nos moniteurs intégreront, dès le premier niveau de diplôme, les particularités d'une plongée adaptée, une autre marche sera franchie. Déjà au sein de la FFESSM, de nombreuses commissions sportives ou culturelles réfléchissent pour améliorer l'accueil de tous les types de handicap notamment du handicap mental psychique et cognitif (MPC). Le développement d'autres disciplines pour les personnes handicapées telles que la nage avec palmes, l'apnée, le tir sur cible, la plongée sportive en piscine, la photographie et la biologie subaquatique est également un autre axe de réflexion.

Enfin, je place beaucoup d'espoir dans l'organisation des « compétitions open » qui permettent la rencontre de sportifs de tous horizons, sans prendre en compte la complexité des classifications. La nage avec palmes et la plongée sportive en piscine ont montré la voie...

Il nous reste encore du travail mais j'aime à le répéter : **LE HANDICAP EST SOLUBLE DANS L'EAU**



# PARTIE I

## LE HANDICAP EST SOLUBLE DANS L'EAU



# L'INTÉRÊT DE LA PLONGÉE POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



## LE DROIT DE PRATIQUER DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

### Un droit

La situation de handicap s'analyse aujourd'hui comme le résultat de l'interaction entre les incapacités qu'une personne peut connaître et l'inadaptation totale ou partielle de ce qui constitue son environnement. Ainsi, si l'accessibilité de la cité constitue une condition essentielle dans l'accès des personnes handicapées à la pleine citoyenneté, ces dernières disposent d'un véritable **droit aux activités sportives et aux loisirs**. Dans une logique de lutte contre les discriminations, il est donc important que les personnes handicapées puissent participer, sur la base de l'égalité avec les autres, aux activités sportives de leur choix.

### Un devoir

Les structures doivent donc prendre les mesures appropriées pour accueillir les personnes en situation de handicap qui souhaiteraient pratiquer les activités subaquatiques. A défaut, si le club ou la structure ne peut justifier le refus d'accueil d'une personne handicapée par une disposition légale ou des impératifs de sécurité, **l'infraction de discrimination pourra être caractérisée** à son encontre.

« *L'égalité des chances, c'est offrir à chacun la possibilité de réaliser son propre parcours, d'aller au maximum de ses capacités, d'accomplir en actes ces ferments que l'on appelle un potentiel* »

Jean Paul DELEVOYE

Ancien médiateur de la République





## APPORTS PSYCHIQUES ET PSYCHOLOGIQUES

### ● La gestion du stress

Les activités subaquatiques nécessitent la gestion des émotions. Elles sont très **bénéfiques pour apaiser l'anxiété** et permettre la gestion des situations de stress qui peuvent être liées aux déficiences et aux situations de handicap.

### ● Le dépassement du handicap

Plonger n'est pas chose facile ! Se jeter à l'eau demeure pourtant l'occasion de pratiquer une activité sportive régulière dans un groupe mixte constitué de personnes handicapées et valides où chacun peut **trouver sa place, tisser des liens sociaux ou encore voyager**. Autant d'éléments qui concourent à **repousser les limites du handicap et dépasser le fatalisme** qui lui est souvent associé.

### ● Les activités subaquatiques, vecteur de résilience

Elles participent au **développement de l'estime personnelle** par le dépassement de soi et l'image positive qu'elles véhiculent. D'autant plus qu'en 2008, l'enquête nationale Handicap-Santé de l'INSEE révélait que la majorité des personnes en situation de handicap manquait de qualifications (80% des personnes ont un niveau inférieur au baccalauréat). Il n'est donc pas rare que le baptême de plongée suscite l'émotion légitime d'un premier diplôme et contribuent à la valorisation du pratiquant.

### ● La diversification de l'offre sportive

Elle contribue grandement à la **citoyenneté des personnes en situation de handicap**. L'affirmation de choix sportifs participe de manière significative à cette volonté de redevenir pleinement acteur de sa vie et offre une alternative complémentaire aux soins récurrents de kinésithérapie.



### TÉMOIGNAGE DE GABRIEL LARONDELLE

#### Plonnier de la plongée Handisport

*Avec les autres, comme les autres. La plongée sous-marine permet de partager une activité sportive avec les amis et de partir à l'aventure vers des terres et des mers aux senteurs de vanilles. Sur le bateau, le plongeur valide ne voit plus le handicap mais le plongeur avec qui il partage une passion commune LA PLONGÉE.*



### ● Découverte de l'environnement

Les activités subaquatiques permettent la **découverte des merveilles** encore trop peu connues du monde sous-marin. Elles détiennent également un **intérêt culturel essentiel** notamment lorsque la scolarité est perturbée par les soins médicaux ou des interventions chirurgicales récurrentes.

### ● Plaisirs et bienfaits de l'immersion dans l'eau

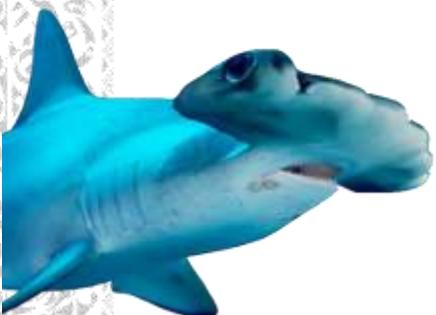
La poussée d'Archimède facilite les mouvements dans l'eau. Cette **sensation d'apesanteur** redonne une autonomie aux personnes handicapées et leur permet d'effectuer des mouvements parfois difficiles à exécuter hors de l'eau. Nombre d'entre-elles sont ravies de pouvoir s'immerger en toute sécurité, sans les risques de noyade liées à leurs difficultés fonctionnelles.



©wikidive

### ● Sport sans fauteuil, accessible aux personnes peu autonomes

Les personnes peu autonomes sont souvent très contraintes dans leur choix d'activité sportive. Or l'expérience et l'individualisation des pratiques ont permis de constater que **l'on peut généralement toujours adapter les activités subaquatiques aux handicaps rencontrés**. Pour les pratiquants les moins autonomes, proposer une progression en surface reste synonyme d'exploit et de grande satisfaction partagée entre le pratiquant et son encadrant. De plus, pour certaines personnes, le fauteuil roulant témoigne d'une dimension psychologique lourde. Ainsi, pratiquer un sport sans fauteuil peut être apprécié par certains et considéré comme une parenthèse symbolique dans leur quotidien de personne en situation de handicap.





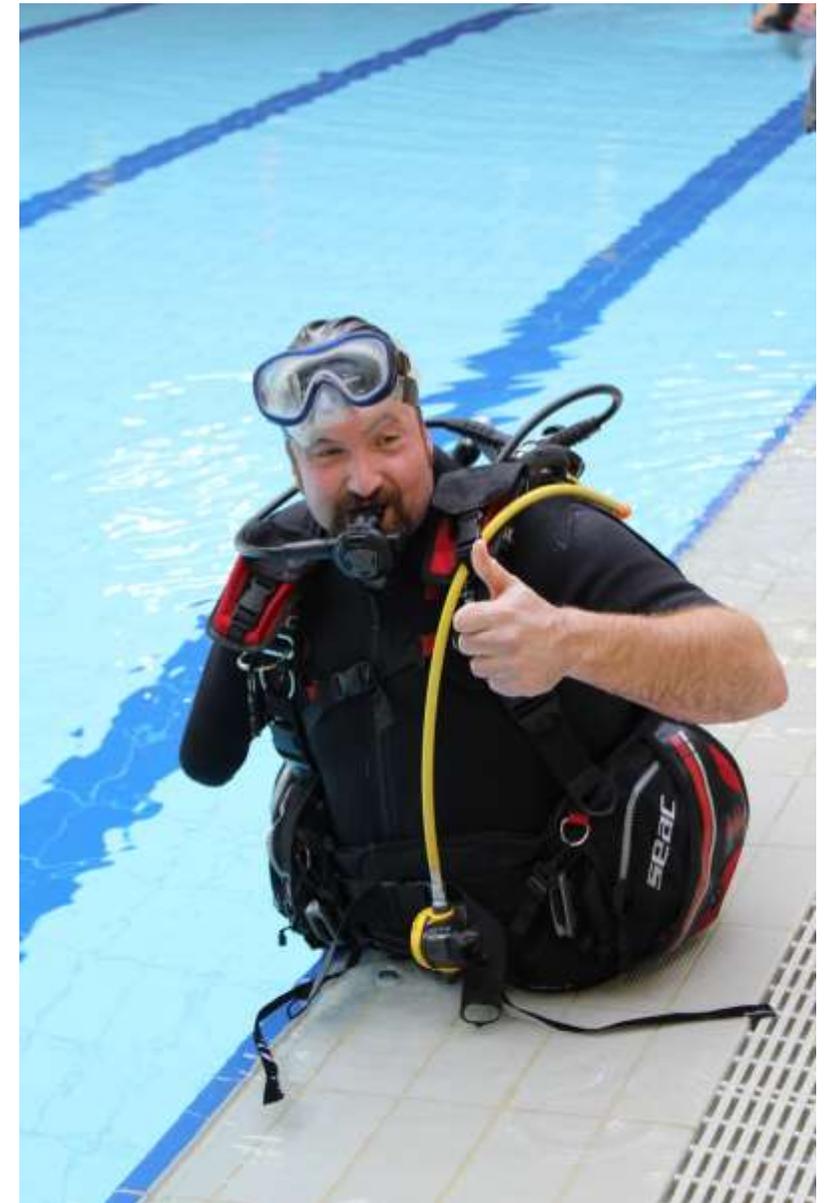
## APPORTS MÉDICAUX ET PHYSIQUES

### ● Renforcement cardio-respiratoire et musculaire

Le renforcement des capacités cardio-respiratoires que procurent les activités subaquatiques est essentiel notamment pour les personnes qui ont des faiblesses au niveau des muscles qui contribuent à la ventilation. La pratique de la plongée permet ainsi d'optimiser les capacités restantes. Contrairement à d'autres activités physiques, la plongée ne nécessite pas un travail musculaire intensif ou « explosif ». Les mouvements s'effectuent contre la résistance de l'eau, ce qui **protège les articulations** et les muscles fonctionnels d'une sur-utilisation et d'une usure prématurée, tout en préservant des risques liés à la sédentarité.

### ● Sensation d'apesanteur et mobilité accrue

Grâce à la poussée d'Archimède, les plongeurs en situation de handicap n'ont plus à lutter contre les effets de la pesanteur et décrivent généralement une impression de grande « légèreté ». Cette mobilité accrue qui contraste avec les difficultés vécues au quotidien est très logiquement bénéfique pour leur santé. Elle participe ainsi à la **réappropriation du corps** et le plongeur reprend en partie le contrôle de ses mouvements pour redécouvrir tout son potentiel physique et fonctionnel.





## **APPORTS SOCIAUX**

### **Mixité des populations handicapées et valides**

Les activités subaquatiques sont des pratiques mixtes. Au-delà des encadrants, l'ensemble de la palanquée, les assistants de vie, les aides de pont qui facilitent l'habillage et les transferts permettent de créer un véritable esprit de convivialité dans le groupe, propices aux moments d'échange et de partage.

### **Stimulation des activités sportives en famille**

Les activités subaquatiques peuvent être l'occasion de partager une activité en famille. Aujourd'hui il n'est pas rare de rencontrer des frères, des sœurs ou des parents qui s'initient voir se perfectionnent à la plongée pour accompagner un plongeur en situation de handicap.



### **Echanges et voyages**

Pour les personnes les moins autonomes, les voyages ne peuvent parfois s'envisager qu'en groupe ou au sein de structures adaptées. La plongée s'inscrit pleinement dans ce type de projets et ces voyages deviennent alors l'occasion d'échanges et de partages mutuels privilégiés.

# COMPRENDRE LE HANDICAP POUR AMÉLIORER L'ACCESSIBILITÉ



## UNE PRATIQUE OUVERTE A TOUS

### ○ La conception environnementale du handicap

« Constitue un handicap, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne, en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. »

LOI 2005-102 DU 11 FEVRIER 2005

### ○ La philosophie d'Handisub

La philosophie d'Handisub fondée sur l'enthousiasme et les échanges met en œuvre cette conception environnementale du handicap en adaptant les pratiques et en proposant l'activité à tous, quelque soit les déficiences rencontrées, dès lors qu'elles sont autorisées par le corps médical. La règle d'or : la plongée ne doit pas apporter de sur handicap aux pratiquants !





## LE HANDICAP, C'EST QUOI ?

### LES ENJEUX

**20 %\***

de la population française est en situation de handicap



#### Sensoriel

Perte totale ou partielle de l'acuité visuelle, auditive, tactile, olfactive

#### Moteur

Altération des fonctions motrices (se mouvoir, parler...)



#### Mental, cognitif et psychique

Conséquence d'une déficience intellectuelle, de dysfonctionnements des fonctions cognitives ou de troubles psychiques invalidants



### HANDICAP EVOLUTIF

Le handicap est évolutif lorsqu'il est susceptible d'aggravation avec pour conséquence une augmentation des incapacités

### HANDICAP STABILISE

Le handicap est stabilisé lorsqu'il n'est pas évolutif et par conséquent n'engendrera pas de son seul fait une aggravation des incapacités

### LES CAUSES

#### Handicap acquis

Le handicap est acquis lorsqu'il est causé par une maladie ou un accident et qu'il fait irruption dans la vie ordinaire.

*La personne devient donc handicapée au cours de sa vie*

#### Handicap congénital

Le handicap est congénital lorsqu'il existe dès la naissance. Il peut être héréditaire ou non héréditaire.

*La personne née donc handicapée*





## LE HANDICAP SENSORIEL



### Les personnes concernées par la déficience visuelle

La déficience visuelle est la conséquence d'une diminution de la possibilité à voir les ondes lumineuses de son environnement. D'origine diverse, elle peut provoquer l'atteinte du champ visuel ou de l'acuité visuelle, la difficulté de percevoir les couleurs, les contrastes ou la lumière. Cette déficience souvent invisible ou compensée, s'échelonne du trouble visuel jusqu'à la cécité complète et peut revêtir diverses formes.



#### ATTEINTE DE LA VISION CENTRALE

Altération de la vision des détails, Altération des couleurs, Difficultés de lecture



#### ATTEINTE DE LA VISION PERIPHERIQUE

Le champ visuel est ici très rétréci (tube), la personne peut voir ce qu'elle fixe mais rien autour. Elle est gênée dans ses déplacements et dans l'obscurité et rencontre des difficultés à rechercher visuellement des informations.



#### VISION TOTALE MAIS FLOUE

Les contrastes et distances sont, dans ce cas, mal appréciés. La personne ne peut percevoir les reliefs et fait preuve d'une intolérance à la lumière forte. Elle ne peut donc pas se déplacer en sécurité, anticiper les obstacles où même lire.



## POINTS DE VIGILANCE

### Déficiences visuelles congénitales

- Risque de difficultés de représentation des couleurs et de la réalité visuelle
- Compensation sensorielle importante
- Bonne intégration (si scolarité adaptée)

### Déficiences visuelles acquises

- Risque de difficultés psychiques
- Maîtrise incomplète des moyens de communication
- Difficultés à l'autonomie



## Les principales difficultés des personnes déficientes visuelles

Les principaux obstacles rencontrés par les personnes déficientes visuelles sont relatifs aux déplacements, à l'orientation, à l'identification et au repérage des sites, des espaces et des obstacles. L'accès à l'information et la communication, notamment la lecture et l'écriture peuvent également représenter une difficulté supplémentaire. Les personnes en situation de handicap visuel compensent leur déficience par l'audition et le toucher.

## Les bons reflexes à adopter

# 1.

### ETRE OUVERT AUX ATTENTES ET AUX BESOINS DE LA PERSONNE SANS S'IMPOSER A ELLE

Présentez-vous à la personne. Adressez vous directement à elle (et non à son accompagnateur) en lui parlant bien en face. Précisez-lui votre fonction et qu'elle peut vous solliciter si besoin est.

# 2.

### INFORMER LE PRATIQUANT ET LUI DONNER DES REPERES

Apportez le maximum d'informations et de descriptions dans votre discours. Décrivez précisément l'environnement, notamment les différents espaces, en évitant les termes purement visuels tel que « c'est par ici » mais en utilisant plutôt la technique du cadran d'horloge « les vestiaires se trouvent à midi ». Pensez à informer la personne des actions que vous êtes entrain de réaliser telles que « je pars », « je suis revenu ».

# 3.

### ACCEPTER LES CHIENS GUIDES

Le chien guide n'est pas un chien ordinaire. Il a été éduqué pour aider son maître dans ses déplacements et les sécuriser. La loi garantit son accès aux transports en commun comme aux établissements recevant du public. Il porte un gilet spécifique qui le rend facilement reconnaissable. Faites attention car il travaille. Il ne faut donc pas le déranger, notamment l'appeler, le caresser où le distraire en saisissant son harnais



Romain et Domino vous expliquent l'importance du chien-guide pour les personnes déficientes visuelles :

<http://www.chiensguidesparis.fr/romain-et-domino>



## Les personnes concernées par la déficience auditive

Le handicap auditif est la conséquence d'une perte partielle ou totale de la capacité à entendre et comprendre les sons de l'environnement. En fonction du type de surdité (de transmission ou de perception) et de son degré, le déficit d'audition peut être modéré et affecter la perception des sons graves et peu intense comme plus sévère jusqu'à la surdité totale. Souvent invisibles, les principaux obstacles rencontrés par les personnes déficientes auditives relèvent de la communication et notamment de l'accès à l'information. Facteur d'isolement, elle concerne environ 9,2 % de la population. Il existe différents moyens pour communiquer avec une personne sourde ou malentendante.

## Adoptez les bons reflexes

# 1.

### SE PRESENTER EN S'ASSURANT QUE VOTRE VISAGE EST FACE A LA SOURCE DE LUMIERE

Assurez vous que la personne vous regarde avant de lui parler. Pour permettre la lecture labiale, la bouche doit être bien visible. Evitez la pénombre et le contre jour. Privilégiez les endroits calmes et éliminez les bruits de fond en fermant les portes et les fenêtres si nécessaire. Vous devez parler face à la personne, distinctement, sans crier ni exagérer l'articulation. Restez naturel !

# 2.

### COMMUNIQUEZ AVEC UN VOCABULAIRE SIMPLE

Les phrases employées doivent être claires et courtes. En effet, notamment pour les personnes sourdes, les difficultés de la langue française s'apparentent à celle d'une deuxième langue. Aussi, évitez les abréviations et les phrases à double sens. Vous pouvez également écrire, dessiner ou proposer de quoi écrire à votre interlocuteur en lui montrant un calepin. Différents moyens techniques facilitent la communication (téléphone, boucle magnétique signalée par le pictogramme adéquat)

# 3.

### VERIFIEZ QUE LA PERSONNE VOUS AIT COMPRIS

Invitez la personne à reformuler le message ou reformulez-le vous-même. Lorsque la personne ne vous a pas compris, reformulez votre message en utilisant d'autres termes ou changez la structure de votre phrase. Lorsque cela est possible, faites appel aux interprètes en Langue des Signes Françaises ou aux codeurs-interprètes en langage parlé complété. Quelques dictionnaires sont disponibles gratuitement sur internet et permettent de connaître quelques mots rudimentaires comme bonjour ou merci.



Les différents moyens de communication des personnes déficientes auditives

Pour aller plus loin, consultez le dictionnaire de la LSF : <http://www.lsf dico-injsmetz.fr/recherche-par-mot.php>



Pictogramme informant d'une boucle magnétique



## Les personnes en situation de handicap sensoriel peuvent elles plonger ?

Les personnes en situation de handicap visuel comme auditif peuvent pratiquer les activités subaquatiques à partir du moment où leur pathologie ne correspond pas à une contre-indication à la pratique. D'ailleurs en dehors des difficultés de communication, les personnes déficientes auditives sont souvent directement intégrées dans un cursus classique destiné initialement aux personnes valides.

# oui !

## Pourquoi proposer la plongée aux personnes en situation de handicap sensoriel ?

La découverte d'un nouveau milieu permet aux personnes en situation de handicap visuel comme auditif de vivre des sensations inconnues, de faire comme les autres et de se sentir comme les autres. Le handicap ne réduit pas les goûts communs, comme l'envie de partager et d'échanger des expériences.



## LES BESOINS DES PLONGEURS EN SITUATION DE HANDICAP SENSORIEL

### Anticipation et gestion de l'effort

La pratique des activités subaquatiques à destination des publics en situation de handicap sensoriel nécessite plus de temps. En effet, il est souvent nécessaire de développer des stratégies d'adaptation de la pratique en fonction des limites du plongeur.

Il est recommandé de pratiquer l'activité sur un site accessible (piscine, base de plongée) pour garantir le déplacement sécurisé des personnes déficientes visuelles et mettre à la disposition des pratiquants les espaces et le matériel nécessaire pour leur permettre de se préparer dans de bonnes conditions.

Que ce soit pour le handicap visuel comme auditif, le pratiquant compense sa déficience par le biais d'une concentration accrue. Par conséquent, il est important de gérer les efforts durant la séance et d'anticiper la fatigue.



Plongée d'un pratiquant en situation de handicap visuel

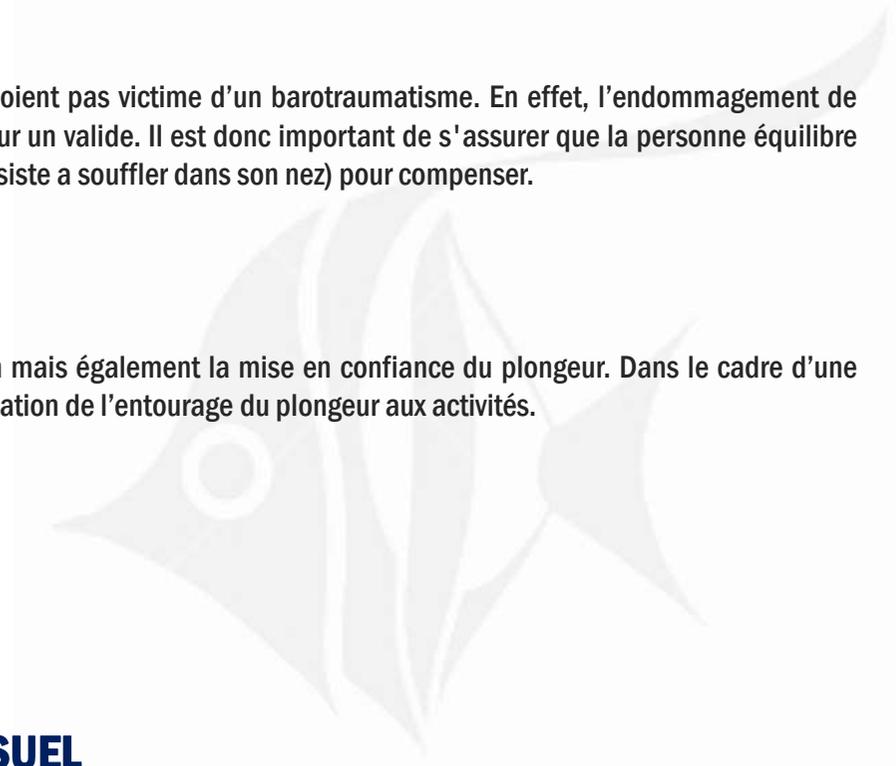


## ● Prévenir les barotraumatismes

Il est impératif de veiller à ce que les plongeurs en situation de handicap visuel ou auditif ne soient pas victime d'un barotraumatisme. En effet, l'endommagement de l'oreille d'une personne aveugle par exemple a des conséquences beaucoup plus graves que pour un valide. Il est donc important de s'assurer que la personne équilibre bien les pressions et pourquoi pas lui apprendre d'autres méthodes que celle de Valsalva (qui consiste à souffler dans son nez) pour compenser.

## ● Le repérage

La sollicitation de repères spatio-temporels, sensoriels ou tactiles permet d'assurer l'orientation mais également la mise en confiance du plongeur. Dans le cadre d'une pratique régulière, la répétition des actions contribue à la prise de repères, tout comme la participation de l'entourage du plongeur aux activités.



## TEMOIGNAGE DE AZIZ

### PLONGEUR EN SITUATION DE HANDICAP VISUEL



*J'ai découvert cette activité lors d'un salon sur le handicap. Il y a un côté très apaisant à être dans l'eau. Ayant des journées très chargées, cette activité représente pour moi un moment de détente. Elle constitue également un véritable challenge car il faut trouver de nouveaux repères spatiaux sous l'eau et des solutions de compensation. La notion de distance et de vitesse changent complètement et les oreilles ne servent plus de la même manière. Par exemple, quand on change de profondeur le son change aussi. C'est vraiment une exploration et un moyen d'écouter et comprendre son corps. Je regrette simplement quelquefois le manque de sensibilisation des autres pratiquants qui ne savent pas toujours comment aborder le handicap. Je pense que la communication est la clé pour créer une bonne cohésion de groupe et éviter les maladresses. La bonne inclusion des plongeurs handicapés passe nécessairement par une libération de la parole. Une chose est sûre, il n'y a pas de mauvaises questions, soyez naturel ! Grâce à la dynamique et la volonté initiées par les clubs pionniers d'ouvrir la pratique à tous, rien n'est impossible, il suffit de trouver les bonnes adaptations pour chacun.*





## ● La communication avec un plongeur déficient visuel

L'enjeu de la communication sous l'eau avec un plongeur déficient visuel est de transformer les informations visuelles en informations tactiles. La main et le poignet servent de canal de communication. Les signes doivent donc être précis et clairs. D'autant plus qu'en mer, le port de la combinaison et éventuellement de gants diminue les sensations tactiles. Il existe deux grandes tendances :

- l'utilisation des signes normalisés de plongée sous-marine réalisés dans la main de la personne mal voyante
- l'utilisation de signes différents pour donner des informations plus simples et plus précises à la personne sous l'eau.

A l'heure actuelle, un code commun de référence est en cours de finalisation par l'équipe du Docteur Piquet. Ainsi, les plongeurs en situation de handicap visuel ne seront plus obligés d'expliquer leur code à chaque plongée. De plus, pour communiquer, il est également possible d'utiliser un masque facial équipé d'un micro et d'écouteurs.



Illustration d'un signe qui traduit au plongeur non-voyant la présence d'un végétal



Illustration d'un signe qui traduit au plongeur non-voyant la présence d'un crustacé

## ● La communication avec un plongeur déficient auditif

Si d'un point de vue pédagogique, il n'y a pas de changement notable à enseigner aux personnes sourdes ou malentendantes, les encadrants doivent veiller à la bonne transmission des informations. Le briefing du début de séance, nécessaire pour transmettre toutes les informations relatives au site, à la plongée et à la sécurité, peut s'effectuer en LSF (langue des signes) ou oralement selon le type de surdité. Sous l'eau les exercices sont réalisés comme pour les entendants. Cependant si l'enseignant utilise la LSF, il peut d'un point de vue pédagogique cumuler les avantages de l'interactivité sur et sous l'eau.



## TEMOIGNAGE DE ROMAIN

### PLONGEUR EN SITUATION DE HANDICAP VISUEL



*Lorsqu'on est non voyant, on a l'habitude de se cogner à droite à gauche.. Dans l'eau il n'y a plus cette appréhension, il n'y a plus d'obstacle. Sous l'eau, en dehors des bulles, c'est le silence. Plus de bruit de moteur, plus de cris, plus de voix, c'est vraiment apaisant. On se sent libre !*

*Je ne verrai probablement jamais plus donc je ne pourrai pas profiter des belles couleurs de tous les poissons que je pourrais croiser, ni du spectacle que peut offrir l'océan. Mais en parallèle des cours de plongée, je suis des cours de biologie marine avec mon club afin, au moins, de savoir ce que je vais croiser et ce que l'on pourrait me faire toucher sous l'eau. J'ai l'esprit scientifique donc je partage mon plaisir entre ce que je pourrais ressentir sous l'eau et ce que je pourrais apprendre et toucher.*

*J'ai la chance d'être dans un club très impliqué avec les personnes en situation de handicap et ce quel que soit le handicap. Les encadrants très volontaires sont bien formés et partagent les bonnes pratiques. Il m'ont permis de faire bien des choses que je ne pensais plus réalisables. L'ambiance est également extraordinaire, les gens que j'y ai rencontré font que c'est un vrai plaisir de s'y rendre même lorsqu'il fait froid à l'extérieur et qu'on est bien au chaud chez soi... Si au début il a fallu quelques séances pour que les autres pratiquants se rendent compte de mon handicap et apprennent à le gérer (étant donné qu'il ne se voit pas), l'inclusion fût très facile et rapide. D'autant plus qu'il y avait déjà plusieurs pratiquants non voyant.*

*Je pense qu'il est important de promouvoir l'accessibilité de ces activités autour de soi. On ne sait pas toujours que la plongée est accessible aux personnes en situation de handicap et encore moins aux non-voyants. Je suis allé chez le dentiste la semaine dernière et je lui ai précisé que j'étais plongeur. Il y a eu un blanc dans la conversation . Le médecin a eu l'air interloqué et a fini par me demander : « Mais comment faites-vous ? ».*

*Donc oui c'est possible ! Et bien plus de gens essaieraient si on en parlait plus.*





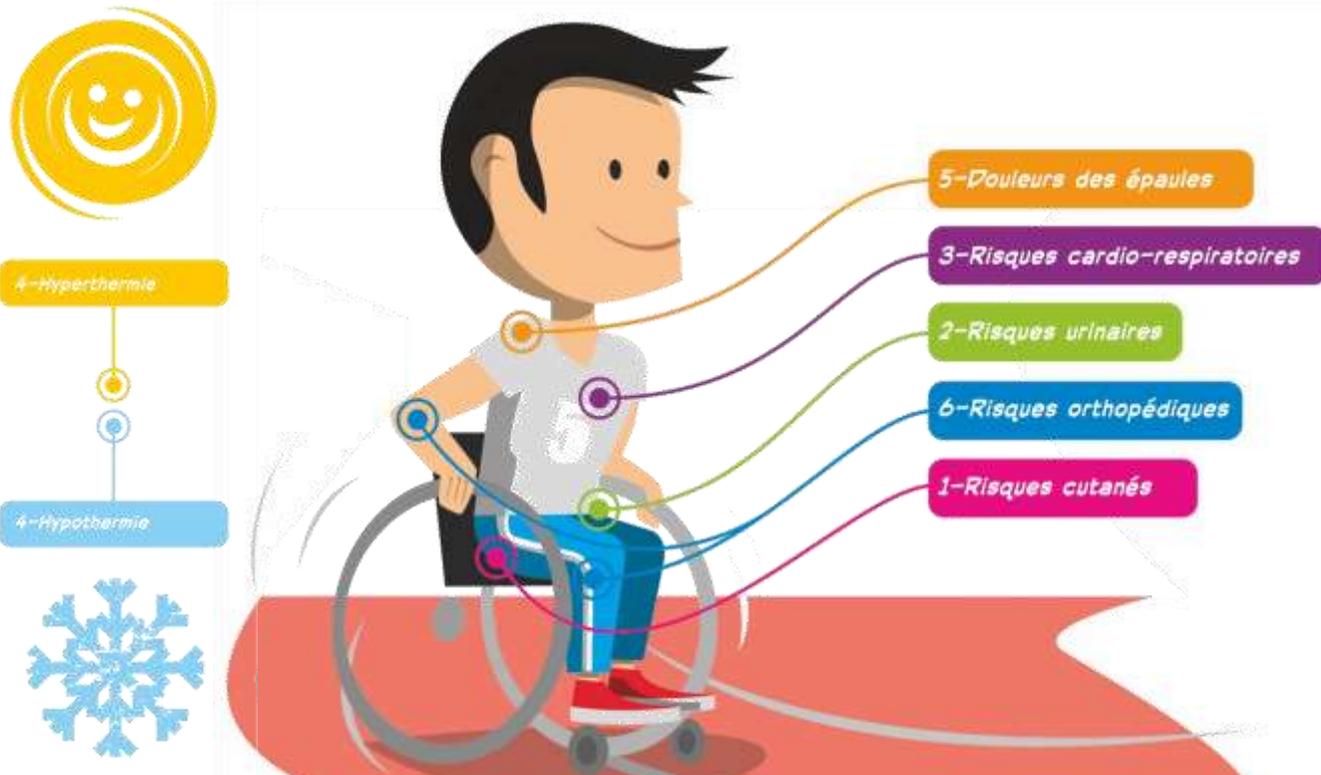
## LE HANDICAP MOTEUR

### Les personnes concernées

Les personnes en situation de handicap moteur présentent des atteintes très diverses de la motricité. Elles peuvent se déplacer en fauteuil manuel ou électrique, marcher avec plus ou moins de difficultés ou encore présenter une limitation qui impacte très peu le déplacement comme par exemple l'absence ou la malformation d'un membre supérieur.

### Les différents types d'atteintes

L'altération de la commande motrice peut être temporaire, définitive ou évolutive et peut entraîner une perte totale ou partielle des mouvements volontaires. Elle peut également se limiter à une baisse de la force physique, de l'endurance, de la précision des mouvements ou à une augmentation significative de la fatigabilité. Cette atteinte peut survenir à la naissance ou au cours de la vie. Enfin elle peut être exclusivement motrice ou associée à d'autres déficiences (sensitive, sensorielle, intellectuelle) comme par exemple les lésions d'origine cérébrale. Attention à ne pas confondre le déficit du langage comme par exemple des troubles de l'élocution et le déficit intellectuel.



## POINTS DE VIGILANCE





## Les principales difficultés des personnes en situation de handicap moteur

Le handicap moteur n'est pas un état mais un processus qui résulte de la conjonction d'une déficience et d'un contexte. Il est donc nécessaire d'individualiser les offres de pratiques sportives afin d'éliminer l'ensemble des obstacles de la chaîne de déplacement et tenir compte des points de vigilance qui lui sont propres.

## Adoptez les bons réflexes

# 1.

### FACILITEZ ET SECURISEZ LES DEPLACEMENTS

Veillez à l'accessibilité de tous les espaces liés à la pratique (piscine, bateau..). Informez au préalable du niveau d'accessibilité de l'équipement ou du site de plongée. Proposez votre aide sans l'imposer en fonction de la demande et de l'autonomie de la personne

# 2.

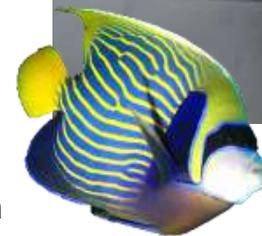
### PREVEENEZ ET ANTICIPEZ LES RISQUES

Une personne à mobilité réduite est plus fatigable d'où l'importance d'optimiser les déplacements et les phases d'habillage/déshabillage. Questionnez la personne sur son état de santé et prévenez les risques d'escarres consécutifs aux compressions, chocs ou frottement en utilisant des supports adaptés. Anticipez également les risques de fractures ou les brûlures occasionnées par des objets abandonnés au soleil. Prévenez les coups de chaleur, maintenez une bonne hydratation et veillez à la possibilité de pouvoir uriner toutes les 4 heures surtout si cela implique des sondages

# 3.

### ADAPTEZ LA PRATIQUE

Il est primordial de réfléchir avec le plongeur sur ses attentes et ses capacités fonctionnelles et cognitives afin d'individualiser les objectifs, l'encadrement et la pratique.





## Les personnes en situation de handicap moteur peuvent-elles plonger ?

Les personnes en situation de handicap moteur peuvent pratiquer les activités subaquatiques à partir du moment où elles ne présentent pas de contre-indication médicale. Toute plongée, y compris en baptême, est donc conditionnée par l'obtention d'un certificat médical. Les encadrants respectent alors scrupuleusement les éventuelles limites définies par le médecin et organisent la pratique en fonction des points de vigilance propres à chaque plongeur en situation de handicap.

# oui!

## Pourquoi proposer la plongée aux personnes en situation de handicap moteur ?

La découverte des fonds sous-marins est une véritable aventure qui se vit sans ressentir l'attraction terrestre (micro pesanteur). L'amélioration de la maîtrise de l'espace et de l'autonomie dans les déplacements subaquatiques est souvent spectaculaire, y compris pour les personnes les moins mobiles qui décrivent un fort sentiment de liberté retrouvée et d'émerveillement. Pour les plus autonomes, la possibilité de plonger entre amis ou en famille représente une réelle motivation. Enfin, plus la mobilité des personnes est restreinte, plus l'intérêt de cette pratique sportive est évidente pour prévenir les risques associés (surpoids...).



### TÉMOIGNAGE DE CAMILLE

#### Pratiquante en situation de handicap moteur

*J'ai découvert l'univers subaquatique en piscine. D'abord, on plonge à 2m en piscine pour que les exercices deviennent presque des réflexes. Après quelques plongées, l'été arrive! C'est un apprentissage de longue haleine qui demande de la constance. Mais une fois qu'on a mis notre détendeur en bouche, regarder les petits poissons, contempler les éponges multicolores à l'orée d'une grotte, fermer les yeux sous l'eau pour écouter sa respiration...c'est difficile de faire sans! Nombreux handicapés sont sous le seuil de pauvreté mais on se débrouille avec l'ANCV (aide aux vacances). Les pontons ne sont pas toujours des plus commodes mais les bateaux d'Handisub sont de plus en plus adaptés. Si la piscine est incontournable, les plongées en mer sont encore trop peu nombreuses et quel dommage !*





## ● Qu'en est-il des enfants et jeunes plongeurs en situation de handicap ?

Pour les enfants en situation de handicap moteur, l'atteinte motrice peut être périnatale et résulter par exemple d'une paralysie cérébrale ou d'une infirmité motrice cérébrale (IMC). Elle peut également être plus tardive et être la conséquence d'un accident, d'une tumeur ou encore d'une myopathie. Ainsi, peuvent coexister des problèmes cognitifs et sensoriels ainsi que des troubles des apprentissages. Tout cela met à mal la vie scolaire de ces enfants et leurs possibilités d'intégration sociale.

## ● Bénéfices apportés par la plongée pour ces enfants

Pratiquée au début en piscine ou en milieu protégé, la plongée est bien une activité physique et sportive, ludique et sans compétition. Elle permet d'accueillir dans une même séance tout type d'enfant. Le fauteuil électrique, abandonné un instant, reste au bord... Puis pour beaucoup, viennent les plongées en milieu naturel avec tout le respect possible de ce magnifique milieu subaquatique. Les bénéfices sur les capacités physiologiques et physiques, sur la concentration, sur l'état psychologique n'est plus à démontrer. Les enfants sont l'avenir de la plongée, y compris tous ceux qui sont en situation de handicap. Pour eux il faut des moniteurs Handisub passionnés, du matériel adapté et l'accessibilité des sites de plongée.



## RAPPEL



Le cursus « jeunes plongeurs » destiné aux enfants de moins de 14 ans est applicable aux enfants Handisub. Le certificat médical reste obligatoire et l'enseignant doit être qualifié. Pour plus d'information sur ce cursus : [http://www.ffessm.fr/gestionenligne/manuel/30\\_Jeunes.pdf](http://www.ffessm.fr/gestionenligne/manuel/30_Jeunes.pdf)



## LES BESOINS DES PLONGEURS EN SITUATION DE HANDICAP MOTEUR

### L'accessibilité

Les activités subaquatiques à destination des publics en situation de handicap moteur nécessitent que le site de pratique soit accessible. La chaîne de déplacement constitue le principal obstacle de ce public, notamment lorsque l'activité se déroule en milieu naturel. Il est donc important de bien anticiper les déplacements et de vérifier que les pontons ou les sites d'embarquement ne soient pas trop éloignés des clubs ou des bases au sein desquels les plongeurs Handisub s'équipent. Une attention particulière sera portée au respect de l'intimité des pratiquants (habillage/déshabillage, sondages urinaires...).

### Les dispositifs de mise à l'eau

De même, pour garantir la sécurité de l'activité, il est recommandé que les bateaux soient accessibles et aménagés notamment par le biais de dispositifs d'aide à l'embarquement.



## TÉMOIGNAGE DE CYRILLE

### Plongeur en fauteuil

*La plongée c'est 20 000 lieux sous les mers, des endroits remplis de couleurs de formes et de vies, peu visibles du dessus. C'est un dépaysement total, et une aventure. Le centre de rééducation dans lequel j'étais proposait une activité piscine (aujourd'hui abandonnée). Dans La natation et la plongée, la poussée d'Archimède contrebalance l'attraction terrestre, à l'instar des spationautes. Le corps handicapé est de nouveau libre et nous avons une prise sur les 3 dimensions (longueur, largeur et hauteur). Nous ne sommes plus simples roulants, claudiquants, aveugles, sourds et déficients limités à l'espace plan. C'est un moyen d'affirmer son corps, devenu différent, au vu et su de tous et toutes.*





## TÉMOIGNAGE DE JÉRÔME

### Pratiquant victime d'un traumatisme crânien



*A la suite de mon baptême, je me suis passionné pour la plongée sous-marine. J'ai décidé de continuer cette activité riche en aventure qui offre un accès aux plaisirs et aux joies de la mer. Je me suis alors perfectionné et j'ai même validé mon brevet élémentaire, aujourd'hui appelé niveau I. Alors que je préparais mon niveau II et que je pratiquais l'activité une à deux fois par semaine, j'ai eu un grave accident de voiture. La violence du choc m'a alors plongé dans le monde du handicap. Après un tel accident, on a l'impression que la vie n'a plus aucun intérêt. Il faut donc se reconstruire un futur en remobilisant l'ensemble de ses forces et de ses capacités. Si la plongée sous-marine a contribué à l'amélioration de ma santé, elle m'a surtout permis de me raccrocher à la vie.*

*Activité valorisante, elle a l'avantage de reposer sur des capacités fonctionnelles et non sur des incapacités. Sport non commun et méconnu, elle demande au plongeur un contrôle de ses gestes et de ses émotions. Personnellement, elle m'oblige à bouger et m'impose une certaine rigueur (ce qui n'est pas mon fort).*

*Mais ce que je préfère dans la plongée, ce sont les poissons. Les poissons ne te jugent pas et quel bonheur ! En effet, certaines paroles sont dures à entendre au quotidien et il est fatigant d'être constamment obligé de se justifier ! Pour les personnes en fauteuil roulant, ce sont les regards qui sont gênants, pour nous traumatisés crâniens, ce sont les paroles ! Pour autant, il est encore difficile de pratiquer cette activité en pleine nature car les sorties pour plongeurs en situation de handicap sont encore trop rares et les rencontres entre passionnés encore trop peu fréquentes. Si nos combats pour l'accessibilité de la cité et des loisirs ont été entendus et des actions ont été menées, les tabous sur le handicap semblent revenir. Il est important de continuer à sensibiliser sur les problématiques rencontrées par les personnes handicapées car tout comme les personnes valides, nous avons, nous aussi, droit aux loisirs.*





## LE HANDICAP MENTAL COGNITIF ET PSYCHIQUE

---

### ● Les personnes concernées par la déficience mentale

Le handicap mental est la conséquence d'une déficience intellectuelle. Il se traduit par des difficultés plus ou moins importantes de réflexion, de conceptualisation, de communication et de prise de décision. La déficience intellectuelle ne se soigne pas, il s'agit de proposer des situations de vie plus faciles à appréhender par la personne. Ce qui n'exclue pas d'offrir des situations stimulantes et enrichissantes! Les stimulations sensorielles qu'offre la pratique sportive, contribuent généralement à une amélioration de l'état de la personne.

### ● Les personnes concernées par la déficience cognitive

Le handicap cognitif est la conséquence de dysfonctionnements des fonctions dites supérieures : troubles de l'attention, de la mémoire, de l'adaptation face au changement, de l'organisation, de la planification et de l'inhibition. Le langage peut être impacté, tout comme les identifications perceptives (gnosies) et les gestes (praxies). Le handicap cognitif n'implique pas de déficience intellectuelle mais des difficultés à mobiliser certaines de ces capacités.

### ● Les personnes concernées par la déficience psychique

Le handicap psychique est la conséquence de troubles psychiques invalidants qui touchent la sphère psychologique, affective et émotionnelle ainsi que la capacité de relation. Comme le handicap cognitif, le handicap psychique n'implique pas de déficience intellectuelle. Il a un caractère évolutif et peut être caractérisé par une alternance d'états psychiques calmes ou tendus et par des difficultés à acquérir ou à exprimer des habiletés psychosociales, avec des déficits d'attention et des difficultés à élaborer et suivre un plan d'action. Il peut donc notamment se traduire par des angoisses, des troubles cognitifs (mémorisation, attention, capacités d'organisation, d'anticipation, adaptation au contexte de la situation) et des difficultés dans la relation à autrui et la communication.





## Les principales difficultés des personnes en situation de handicap mental, cognitif et psychique

- une **émotivité** et une **sensibilité au stress** supérieures à la moyenne;
- des **difficultés face à l'imprévu** ou à l'inconnu
- des **difficultés** pour comprendre **les codes sociaux** et les émotions d'autrui;
- des **capacités d'analyse réduites** ou difficiles à mobiliser;
- des **difficultés de repérage spatio-temporel** et de prise d'information ;

### CHIFFRES

16% des Français  
seraient  
Concernés\*



## POINTS DE VIGILANCE

### La singularité des handicaps

Il existe une grande diversité de handicaps mentaux, cognitifs et psychiques qui se traduit par une variété de situations individuelles.

En fonction du degré de sévérité et des différentes formes que peut revêtir un même trouble, de l'âge de l'individu ou encore de l'influence du milieu social et de son entourage, les conséquences de la déficience seront différentes et feront de chacun un cas unique



## ● Adoptez les bons reflexes

Le handicap mental, cognitif et psychique impacte surtout le comportement, la communication et la relation avec autrui. Ces personnes rencontrent souvent des problèmes de concentration ainsi qu'une sensibilité au stress supérieure à la moyenne. L'aide humaine est donc indispensable pour garantir un accueil effectif et pérenne dans les pratiques.

### UTILISEZ UNE SIGNALÉTIQUE ADAPTEE

# 1.

La mise en place d'une signalétique fonctionnelle et directionnelle sous forme de pictogramme sur l'ensemble du site contribue à favoriser l'orientation et les déplacements des personnes en situation de handicap mental cognitif et psychique. Si certains sont autonomes dans leur déplacement, un imprévu du type retard, bruit, travaux peut facilement les déstabiliser. Dans ce cas, n'hésitez pas à proposer votre aide.

# 2.

### COMMUNIQUEZ DIRECTEMENT AVEC LA PERSONNE

Adressez vous directement à la personne. Parlez normalement avec des phrases simples, sans négation, en utilisant des mots faciles à comprendre. Un accueil bienveillant, avec le sourire, mettra votre interlocuteur en confiance. Il est important de laisser la personne s'exprimer et de ne pas montrer de signe d'impatience.

# 3.

### EVITEZ LES SITUATIONS D'ANGOISSE

Montrez-vous rassurant. Evitez les marques de stress, d'agacement ou d'énervement. L'interlocuteur peut être stressé sans s'en rendre compte. En cas de difficulté, restez calme et posé et focalisez son attention sur un élément qui lui est rassurant ou familier (son entourage, un animal, un objet...). Intégrez l'accompagnateur du pratiquant à la conversation pour apaiser les tensions et calmer la crise.



Pour aller plus loin, vous pouvez regarder le film sur l'autisme le cerveau d'Hugo : [https://www.youtube.com/watch?v=lCHXwu\\_TvYU](https://www.youtube.com/watch?v=lCHXwu_TvYU)





## ● Les personnes en situation de handicap mental, cognitif et psychique peuvent-elles plonger ?

Les personnes en situation de handicap mental, cognitif et psychique peuvent pratiquer les activités subaquatiques à partir du moment où leur pathologie ne correspond pas à une contre-indication à la pratique (certificat médical de non contre indication requis) et que leur état de santé est stable. Une convention entre la FFSA et la FFESSM prévoit que les licenciés FFSA peuvent accéder à l'activité dans la limite des 6 mètres en club ordinaire agréé FFESSM avec un encadrement qualifié Handisub. Il est également important de veiller à prendre un ensemble de précautions adaptées aux singularités du plongeur pour que ce dernier puisse pratiquer l'activité dans des conditions optimales de sécurité.

# oui!



Retour en images sur les baptêmes de plongée organisés par le CDSA 83 et le comité du Var de la FFESSM :  
<https://www.youtube.com/watch?v=597r9Jrlxl&feature=youtu.be>

## ● Pourquoi proposer la plongée aux personnes en situation de handicap mental, cognitif et psychique ?

Comme tout le monde, la personne en situation de handicap mental, cognitif et/ou psychique peut désirer pratiquer les activités subaquatiques. Si dans ce cadre, cette pratique représente un réel travail d'équipe entre le médecin, l'aide de pont, les auxiliaires de vie, les éducateurs, parents et autres encadrants pour assurer sa sécurité, elle est également l'occasion de renforcer son sens social et relationnel. Activité valorisante et stimulante, elle est souvent à l'origine des progrès de l'état de santé du pratiquant en favorisant l'estime de soi.





## Le monde de la plongée enfant

Près de 80 % des dossiers d'enfants retenus par la MDPH, Maison Départementale des Personnes Handicapées, concernent des enfants et des adolescents qui présentent des troubles neurodéveloppementaux, des apprentissages, de l'attention, du langage ou qui présentent des manifestations psycho-affective, émotionnelles ou traumatiques. Offrir une activité subaquatique à ces enfants qui ont des besoins tout particuliers dans leur développement se révèle être une chance pour eux de pratiquer une activité dynamisante, qui met en œuvre dans un cadre sécurisant des compétences qu'ils ont globalement du mal à exploiter et qui renforce l'estime de soi. La découverte du monde sous-marin, avec ses dimensions techniques, la connaissance du milieu, le dialogue autour du respect de la nature sont des atouts d'ouverture vers l'autre, de dialogue et de partage d'intérêts nouveaux.



## TÉMOIGNAGE DE CHRISTELLE

### pratiquante Handisub



*Christelle a 18 ans et adore les activités sportives. Sa trisomie 21 ne l'empêche pas de pratiquer des sports à sensation forte, bien au contraire. A la suite d'un baptême, elle s'est passionnée pour la plongée depuis maintenant 3 ans. Christelle aime le partage et la relation avec l'autre que permet cette activité. Aujourd'hui elle est complètement intégrée dans son club, a rencontré des amis et est titulaire du diplôme PESH 6mètres. Dans l'eau, il n'y a plus de différence. Christelle est avec les autres, comme les autres. Son handicap se dissout et fait place à sa liberté. Se laisser porter en apnée, plonger à 6 mètres de profondeur ou encore aller côtoyer les poissons lui permet de s'épanouir et de se sentir bien. D'ailleurs elle l'affirme, ce qu'elle aimerait c'est « rester tout le temps dans l'eau »*





- Les clés pour réussir une expérience de découverte des activités subaquatiques avec des personnes en situation de handicap mental, psychique et cognitif

## ADAPTATION DE LA SEANCE

- Nécessité de réévaluer les acquis de la séance antérieure
- Prendre en compte la fatigabilité (Pas de séance trop longue)
- En cas d'anxiété, aménager la séance

Prendre en compte leurs désirs et leurs attentes

Leurs aptitudes à intégrer les consignes de sécurité

Leurs capacités de compréhension

Leurs aptitudes à reproduire les gestes techniques

## ETABLISSEMENT D'UN LIEN RELATIONNEL EN PRENANT PARTICULIEREMENT EN COMPTE

- Le manque de confiance en soi
- La tendance à l'isolement, au repli sur soi
  - L'inconscience de ses limites
  - L'anxiété, le stress
- La mauvaise interprétation récurrente des situations ou des paroles

## ADAPTATION DE LA PEDAGOGIE

- Adaptation du langage (consignes uniques à phrases simples, concrètes et précises et faire répéter)
- Travail dans l'imitation du geste, renforcer le discours par le langage non verbal
  - Valorisation, encouragement, utiliser le jeu
- Déceler les modifications de comportement (être attentif au visage, aux yeux...)





## LES BESOINS DES PLONGEURS EN SITUATION DE HANDICAP MENTAL COGNITIF ET PSYCHIQUE

### ● Travailler en collaboration avec les éducateurs et accompagnants

Pour apprendre à connaître le pratiquant et sa personnalité, il paraît indispensable de travailler en collaboration avec les éducateurs et les accompagnants. En effet, il faut souvent beaucoup de temps pour que le moniteur et l'ensemble du groupe soient intégrés dans la sphère du pratiquant (notamment en cas d'autisme). Un apprentissage rassurant en piscine ainsi que la création d'une relation de confiance grâce à la connaissance de la personnalité du pratiquant facilitera son adaptation.

### ● Rassurer le pratiquant

Certaines personnes peuvent exprimer des appréhensions dont l'origine n'est pas forcément l'eau, mais simplement la peur de l'autre, de la nouveauté ou de l'inconnu. Afin de créer un sentiment de sécurité et de rassurer le pratiquant il peut être nécessaire de mettre en place des rituels et des répétitions. La création d'une véritable relation avec le pratiquant et la mise en œuvre d'un accompagnement empathique et d'une progression lente et mesurée lui permettra de passer doucement les étapes.





## ● Mobiliser l'attention

L'attention du plongeur en situation de handicap mental cognitif et psychique peut être, dans certains cas, difficile à mobiliser et à maintenir, surtout dans les phases préliminaires de briefing qui se déroulent hors de l'eau. C'est pourquoi, dans cette hypothèse, il est conseillé de constituer de tous petits groupes, et de faire travailler les professionnels en binômes : un encadrant qui s'occupe de délivrer les consignes et de les inculquer pendant que l'autre s'assure que le pratiquant a l'esprit disponible. Sous l'eau la capacité attentionnelle est plus facile à mobiliser, sans doute parce que les stimuli parasites sont moins nombreux et que la situation subaquatique, anxiogène, a pour conséquence un rapprochement vers l'encadrant.

## ● Adapter sa communication

Les interactions et la communication avec le pratiquant varient en fonction de la pathologie et du degré de handicap. Les activités subaquatiques ont l'avantage d'être très codifiées et font l'objet de protocoles. Cela contribue à limiter les incertitudes et à faciliter la communication avec le pratiquant. Il est cependant indispensable de s'assurer que le pratiquant a bien compris les consignes de sécurité.





## POUR SECURISER LA PRATIQUE DES PLONGEURS EN SITUATION DE HANDICAP

### ● Avant la plongée

- 1.** Prendre connaissance auprès des familles ou des professionnels qui accueillent les plongeurs en situation de handicap du niveau de compréhension, des aptitudes et des difficultés de la personne
- 2.** Sécuriser et structurer les déplacements jusqu'au point de mise à l'eau pour créer un cadre rassurant
- 3.** Interroger le plongeur sur ses expériences sportives et réaliser le briefing du plongeur en tenant compte de son désir, en adaptant la communication à ses aptitudes et en privilégiant la démonstration et l'expérimentation. Vérifier que le code de communication est bien acquis et que le plongeur connaît bien son matériel comme celui de son accompagnateur (visuel et tactile).

### ● Pendant la plongée

- 1.** Réaliser les mises à l'eau en tenant compte de l'appréhension éventuelle de la personne et de ses capacités. Proposer différents dispositifs de mises à l'eau au pratiquant et laisser le choix du dispositif qu'il souhaite utiliser en fonction de son autonomie
- 2.** Ne pas faire à la place du pratiquant et adapter la séance aux centres d'intérêts du plongeur. Etre particulièrement vigilant à la non reproductibilité des acquis d'une plongée antérieure.
- 3.** Contrôler de manière rapprochée la remontée du pratiquant

### ● Après la plongée

- 1.** Veiller à la sécurité du pratiquant en surface
- 2.** Se faire aider par une tierce personne pendant la remontée sur le bateau,
- 3.** Apporter les améliorations nécessaires aux gestes techniques et à la communication qui a été adoptée pendant le débriefing

# PARTIE II

## L'ACCESSIBILITE DES SITES, PREMICES A UNE PRATIQUE OUVERTE A TOUS



# L'ACCESSIBILITÉ DES CENTRES AQUATIQUES POUR UNE PRATIQUE ACCESSIBLE À TOUS



## L'accessibilité universelle : un enjeu pour la pérennisation des pratiques des personnes handicapées

### La réglementation de l'accessibilité

« Est considéré comme accessible aux personnes handicapées tout bâtiment ou aménagement permettant, dans des conditions normales de fonctionnement, à des personnes handicapées, avec la plus grande autonomie possible, de circuler, d'accéder aux locaux et équipements, d'utiliser les équipements, de se repérer, de communiquer et de bénéficier des prestations en vue desquelles cet établissement ou cette installation a été conçu. Les conditions d'accès des personnes handicapées doivent être les mêmes que celles des personnes valides ou, à défaut, présenter une qualité d'usage équivalente. » **DECRET 2006-555**



### L'accessibilité, une opportunité

Dans un contexte de vieillissement de la population, l'accessibilité est l'occasion d'engager une réflexion sur la qualité d'usage des services proposés par les centres aquatiques. Ainsi, leur construction et réhabilitation peuvent être pensées en réponse aux exigences de la **conception universelle**. L'intérêt de cette démarche, outre le respect des obligations réglementaires relatives à la mise en accessibilité des établissements recevant du public, est d'assurer « **l'accès à tout pour tous** ». Dans cette logique, toute personne peut, dans la mesure du possible, utiliser l'ensemble des services proposés dans l'équipement, sans nécessiter ni adaptation, ni conception spéciale et ce quel que soit son handicap mais également son âge, son genre ou encore sa situation culturelle.

## LA CONTINUITE DE LA CHAINE DE DEPLACEMENT

### Définition

Avant de participer à l'activité, les pratiquants handicapés doivent pouvoir accéder aux sites. La chaîne de déplacement, qui comprend l'espace public, le cadre bâti, les transports, les systèmes d'information et de communication doit être cohérente, sans obstacle ni discontinuité. Elle doit être organisée pour garantir son accessibilité dans sa totalité, aux personnes handicapées ou à mobilité réduite. Il est donc nécessaire que l'utilisateur soit placé au centre de la démarche de conception et d'exploitation des espaces, pour répondre à ses besoins de déplacement et d'utilisation.

### Attentes

La personne en situation de handicap doit être en mesure d'effectuer ses déplacements dans la plus grande autonomie possible, sans que sa mobilité soit entravée. En pratique, elle doit pouvoir se déplacer en autonomie jusqu'au site de pratique, en utilisant la voirie et les transports en commun, en s'orientant et en repérant l'itinéraire qui y conduit en toute sécurité. Ainsi, il est nécessaire de prendre en compte et d'optimiser la gestion des interfaces entre tous les éléments de la chaîne de déplacement.

Schématisation de l'accessibilité de la chaîne de déplacement



### Les 3 points clés pour une bonne gestion de la chaîne de déplacement

#### 1. FACILITER L'ACCES AU CENTRE

en communiquant au préalable les informations nécessaires pour accéder au centre

#### 2. METTRE EN PLACE UN DISPOSITIF DE TRANSPORT ACCESSIBLE

en partenariat avec d'autres acteurs

#### 3. AMENAGER UNE SIGNALÉTIQUE DIRECTIONNELLE ET INFORMATIONNELLE

pour orienter et contribuer au repérage du centre aquatique



## L'ACCESSIBILITE DES LOCAUX

**L'ACCUEIL** constitue une fonction essentielle dans la réception, l'orientation et le renseignement des usagers. Pour rendre l'organisation et le fonctionnement de l'accueil efficaces il est nécessaire de :

- **Faciliter le repérage et la compréhension des espaces** (contraster les équipements, le mobilier)
- **Garantir l'accès à l'information et la communication** (veiller à une qualité d'éclairage suffisante, surbaissier et équiper la banque d'accueil d'une boucle magnétique)
- **Mettre en place un accompagnement humain** efficace (personnel sensibilisé, identification d'un référent handicap)
- **Soigner la signalétique informationnelle et directionnelle** (utiliser des pictogrammes doublés d'un texte)

**LES VESTIAIRES** doivent permettre aux personnes handicapées de se changer avec la plus grande autonomie possible dans les meilleures conditions de confort, d'hygiène et d'intimité. Pour cela, ils doivent :

- **Garantir la fluidité des déplacements** grâce à des circulations suffisamment larges, une signalétique directionnelle adaptée et d'un dispositif de rangement pour stocker les aides matérielles
- **Faciliter l'utilisation des équipements** avec l'aménagement de banc ou tables d'habillage d'une hauteur d'environ 50cm équipés de coussins et d'une assise de 50 cm de profondeur assortie de barres d'appui positionnées à environ 0,75 cm

assortie de barres d'appuie positionnées à environ 0,75 cm pour faciliter les transferts

**LES DOUCHES** doivent pouvoir

être utilisées sans difficulté et dans la plus grande autonomie possible par les pratiquants en situation de handicap. Pour cela elles doivent :

- **Disposer de sièges de douche rabattables et bien positionnés** en veillant à la bonne inclinaison de la pomme de douche et en prévoyant des espaces de manœuvre à proximité
- **Veiller à ce que l'ensemble des équipements soit contrasté, accessible en position assise et facile d'utilisation**
- **Faciliter les transferts** en installant des barres d'appui latérales et horizontales et prévoir des fauteuils amphibies
- **Utiliser un revêtement de sol antidérapant**

être nécessairement réservés aux personnes handicapées. En revanche, un cabinet d'aisance doit être aménagé et équipé d'un lavabo accessible à chaque niveau accessible. Ainsi ils doivent :

- **Etre identifiés à l'aide de pictogrammes**
- **Prévoir un espace de retournement** de 1,50m de diamètre ainsi que des **barres escamotables** pour les transferts
- **Aménager un lave-mains accessible** au sein du cabinet d'aisance avec de préférence le **siphon et l'évacuation d'eau déportés** vers le mur
- **Privilégier un éclairage par détection de présence**
- **Permettre l'utilisation de tous les équipements en position assise et debout** en veillant à leur hauteur d'installation



**LES SANITAIRES** ne doivent pas



## L'ACCES A L'EAU

### Attentes

L'accès à l'eau doit être réalisé dans la plus grande autonomie possible. Lorsque celle-ci n'est pas pleinement possible, il convient d'envisager des solutions diverses en fonction de la configuration et des caractéristiques de l'équipement.

## POINTS DE VIGILANCE

### Sécuriser les escaliers d'accès au bassin

Il est important de sécuriser les escaliers d'accès au bassin en se rapprochant des dispositions relatives aux circulations verticales.



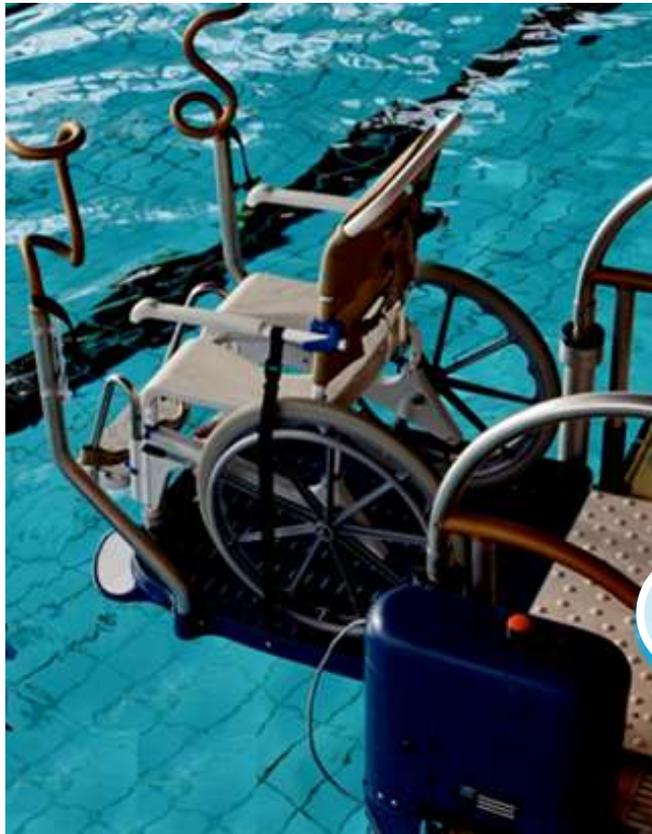
Rampe bordée d'un muret et d'une main courante

### La rampe d'accès

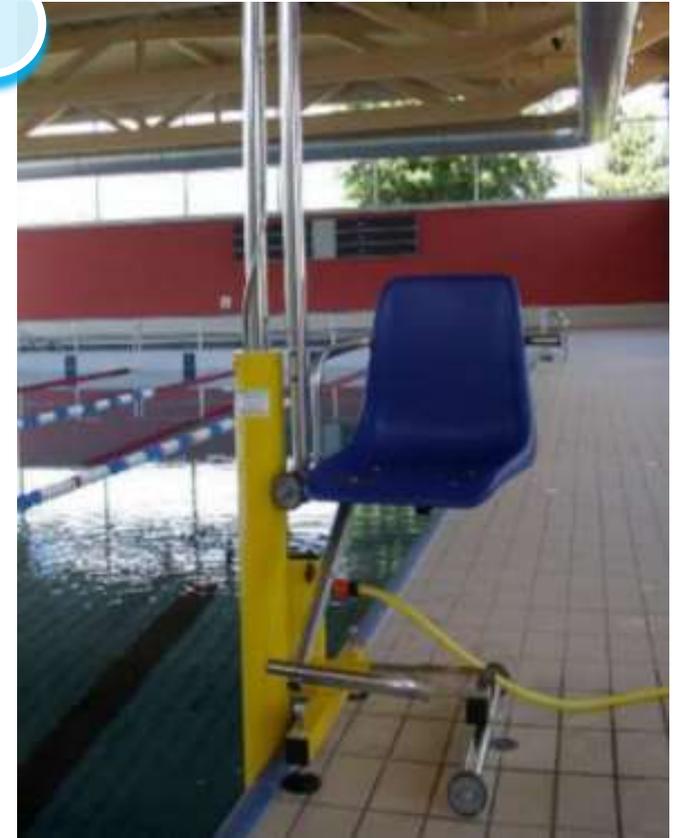
La pente d'accès à l'eau peut facilement être intégrée lors de la conception des bassins. Elle garantit l'accès en autonomie des personnes à mobilité réduite à l'eau. Assurant une mise à l'eau progressive, elle est très appréciée par les personnes âgées ou mal marchantes. Il est recommandé de lui appliquer les exigences d'accessibilité des cheminements, notamment de limiter la pente de la rampe, de lui adjoindre une main courante pour limiter les glissades et de maintenir une largeur garantissant le croisement aisé de deux personnes. Elle nécessite pour les personnes non marchantes de mettre à disposition un fauteuil amphibie. Il convient cependant d'être vigilant à la remontée qui peut être difficile avec un fauteuil. C'est pourquoi il est conseillé de limiter le dénivelé de la pente.



## Les dispositifs de mise a l'eau



**L'ascenseur aquatique** garantit un accès à l'eau en total autonomie grâce à son dispositif de commande qui permet de monter et descendre sans transfert sur les plages et sans nécessiter l'assistance d'un tiers.

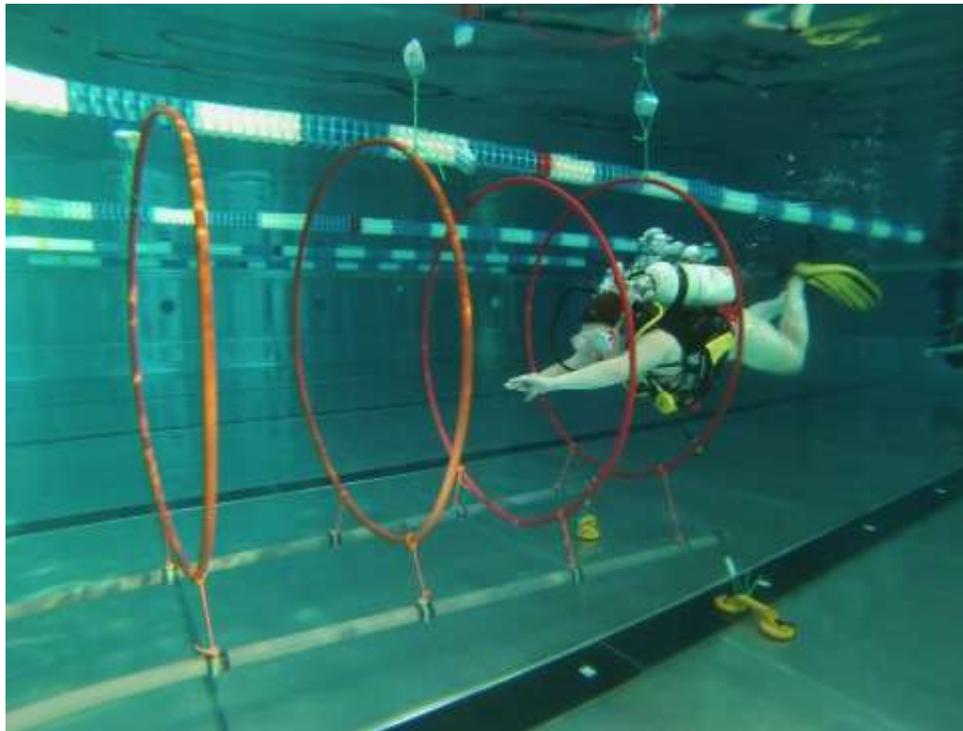


**La potence** est une alternative à la rampe d'accès. Certains dispositifs nécessitent des points d'ancrage dans les plages alors que d'autres sont mobiles ou semi-mobiles. Cependant cette solution est considérée comme plus stigmatisante car elle nécessite l'intervention d'une tierce personne



## PARTAGE D'EXPERIENCES ET BONNES PRATIQUES

**Le Centre Aquatique Ovide**, situé à Ecrouves, est un équipement sportif qui respecte les exigences de la conception universelle. La volonté de l'établissement est d'accueillir l'ensemble de la population sans faire de discrimination entre public valide et public handicapé. Les locaux, particulièrement adaptés contribuent à respecter l'autonomie des personnes tout en proposant des services et installations spécifiques et adaptés aux pratiquants les plus lourdement handicapés. Focus sur cet établissement et ses bonnes pratiques qui ont amplement contribué au développement d'Handisub.



### **Un accès facilité**

Le centre aquatique dispose de places de stationnement réservées aux personnes en situation de handicap, à proximité immédiate de l'entrée de l'équipement. L'aménagement de portes coulissantes avec détection de présence est particulièrement appréciée des personnes les plus dépendantes qui se déplacent avec un fauteuil électrique. De plus, une bande de guidage podotactile permet d'orienter les personnes mal ou non voyantes du parking vers l'accueil, les vestiaires, les douches, les sanitaires et le bassin. Cet accès facilité contribue à préserver la plus grande autonomie possible des pratiquants en situation de handicap.



## Des équipements adaptés

Les différents équipements de la piscine sont conçus pour que leur utilisation soit simplifiée pour les personnes en situation de handicap. Les cheminements sont larges et permettent le déplacement aisé des fauteuils roulants. Des pictogrammes informent et délimitent les vestiaires, les douches et les sanitaires. Les vestiaires disposent de plusieurs cabines individuelles et collectives. Elles sont aménagées et comprennent notamment une table d'habillage avec un espace de manœuvre suffisamment large pour faciliter leur utilisation. Un vestiaires a également été spécialement aménagé, avec tous les équipements nécessaires, pour les personnes les plus lourdement handicapées. La présence d'une table de massage matelassé constitue une aide précieuse pour les accompagnateurs et leur permet d'habiller les pratiquants en évitant les traumatismes (escarres...). Il comprend également un sanitaire adapté et une douche accessible disposant d'un siège, de plusieurs barres d'appui et d'un flexible de douche. Cet aménagement a l'avantage de préserver l'intimité des personnes les moins autonomes.



Illustration d'un vestiaire spécialement aménagé pour les personnes les plus lourdement handicapées

## Un personnel formé

Le personnel de la piscine est **sensibilisé** et **formé** à l'accueil des personnes en situation de handicap. Riche d'une longue expérience, le personnel sait se montrer très vigilant sans pour autant être intrusif. La préservation de l'autonomie des pratiquants est une véritable priorité. De plus, l'encadrement de la pratique est assuré par des moniteurs spécialistes, très à l'écoute des besoins et des envies des pratiquants. L'activité est ainsi sécurisée et se déroule dans une grande convivialité.

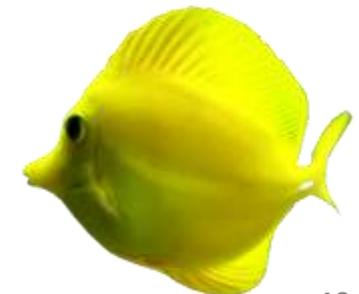




Illustration d'un escalier à transfert



Illustration de la fosse à plongée

## Des dispositifs variés de mise à l'eau

La piscine met à la disposition des pratiquants plusieurs dispositifs de mise à l'eau pour répondre à leurs besoins en fonction de leur handicap. Ainsi, **l'escalier à transfert** permet aux personnes notamment paraplégiques d'effectuer leur mise à l'eau en autonomie en réalisant directement le transfert de leur fauteuil vers l'escalier. L'installation d'un **lève personne électrique** facilite la mise à l'eau des personnes lourdement handicapées. Il préserve l'accompagnateur dans la réalisation du transfert et permet au pratiquant de conserver son autonomie à l'aide d'une commande.

## Une piscine innovante

Le bassin du centre aquatique Ovide est très accessible, les bords ne dépassent pas du niveau de l'eau et les plages sont aménagées pour faciliter les circulations des personnes en situation de handicap, L'innovation de la piscine réside dans ses fosses de plongée de 6 et 12 mètres, installées dès sa construction. Les fosses sont situées à l'intérieur des bassins et utilisent donc la même eau que la piscine. Elles sont accessibles grâce aux déplacements des planchers mobiles dont elles sont équipées. Elles accueillent deux groupes de plongeurs Handisub par semaine et représentent souvent le point de départ de vocations pour les personnes handicapées qui s'essayent à cette activité.

# L'ACCESSIBILITÉ DES SITES NATURELS POUR UNE PRATIQUE ACCESSIBLE À TOUS



## Accessibilité respectueuse de l'environnement

### L'égalité de tous dans l'accès aux pratiques sportives

L'égalité de tous dans l'accès aux pratiques sportives et culturelles nécessite également l'aménagement, lorsque cela est envisageable, des sites naturels. Encouragée par les Nations Unies, la mise en accessibilité des sites et espaces naturels est souvent tributaire de la volonté politique locale.

Si les engagements financiers constituent souvent un frein aux bonnes volontés, l'accessibilité universelle peut représenter un véritable investissement permettant d'améliorer la qualité d'usage de l'ensemble des utilisateurs et de proposer une offre de service accessible à tous dont l'intérêt est indéniable sur le marché du tourisme.

Cependant ces espaces n'ont pas la même vocation que les bâtiments publics, et tout l'objectif réside dans la préservation de leur naturalité. Le challenge repose donc sur la mise en place d'aménagements respectueux de l'environnement tant dans leur conception que dans les matériaux utilisés. Cet enjeu citoyen n'exige pas forcément des travaux onéreux pour sa réalisation. Le bon sens, l'ingéniosité et la communication avec les pratiquants en situation de handicap permettent souvent de trouver des solutions faciles pour une accessibilité réussie.



Illustration d'une embarcation disposant d'une rampe @port de la Rochelle

## Les embarcations accessibles

Les embarcations disposant de rampes comme les passerelles à ponton, facilitent l'embarquement des personnes en situation de handicap sur le bateau en compensant la hauteur entre le ponton et le niveau de l'eau. Néanmoins, un tel dispositif est difficilement utilisable en cas de fort coefficient de marée. Les bateaux peuvent également prévoir des dispositifs d'accroche pour fauteuil roulant afin de les fixer pendant les sorties en mer.

## Les portiques d'aide à l'embarquement et mise à l'eau

L'installation d'un portique d'aide à l'embarquement simplifie l'accès des personnes à mobilité réduite aux embarcations. Il existe quelques modèles homologués sur le marché, souvent amovibles, qui peuvent facilement être aménagés sur un ponton, un quai ou même un bateau. Le portique d'aide à l'embarquement doit être positionné de sorte que le transfert au quotidien des personnes en situation de handicap sur les embarcations ne soit pas gêné par les différentes orientations du vent et n'entrave pas la circulation des autres pratiquants. Son installation nécessite d'ancrer un socle sur la structure du ponton et doit faire l'objet d'une visite de contrôle par un organisme agréé. Certains dispositifs sont spécialement conçus pour résister à l'air marin et peuvent être utilisés avec un châssis mains, une chaise ou une sangle.



Illustration d'un portique d'aide à l'embarquement installé directement sur le bateau – crédit photo handicap access



## PARTAGE D'EXPERIENCES ET BONNES PRATIQUES

La **calanque du Port d'Alon** est située entre la Madrague de Saint-Cyr et Bandol. Le CPIE COTE PROVENCAL, le conservatoire du littoral et la ville de Saint-Cyr ont aménagé ce site naturel atypique pour le rendre accessible aux personnes en situation de handicap et garantir à tous l'accès à son sentier sous-marin.

### Des défis techniques à relever

Pour rendre cette calanque accessible, **plusieurs défis techniques ont dû être relevés**. Le site étant classé, le gestionnaire se devait de **respecter la végétation des arrières plages** et de ne pas dénaturer le paysage. Ainsi, pour résoudre les problématiques de cheminement, un platelage en bois de 250 mètres a d'abord été construit depuis l'aire de parking. Il permet d'accéder à la plage et aux services existants, notamment aux sanitaires accessibles et au restaurant. Dans la continuité, un platelage en bois déroulable, cette fois-ci amovible, est posé sur le sable jusqu'au rivage. Ce dernier n'est installé qu'entre avril et novembre, pour laisser évoluer cette plage naturelle, tout en s'adaptant d'année en année à ses évolutions et changements de profil. Cette ingénieuse adaptation permet d'équiper un site protégé qui est facilement inondable en hiver. La mise en accessibilité de la calanque du Port d'Alon est l'exemple que des **solutions techniques capables de s'adapter aux contraintes environnementales existent** et qu'elles sont souvent le fruit de la motivation et de l'ingéniosité.



### TEMOIGNAGE DE JERÔME USAGER EN FAUTEUIL

« L'avantage est que cette **calanque est totalement accessible**, ce qui est rarissime. Ils ont fait un cheminement en bois pour nous permettre d'aller jusqu'au bord de l'eau. Des combinaisons sont prévues pour entrer dans l'eau. Pour avoir un accès à l'eau, les animateurs ont construit deux plateformes flottantes avec des éléments en PVC. Elles sont amovibles, légères et peu coûteuses. Cela permet de se transférer du fauteuil à la plate-forme la plus haute (à hauteur de siège) puis à la plate-forme la plus basse avant de rentrer dans l'eau. Les choix techniques ont plutôt été de détourner le matériel existant plutôt que de réaliser du sur-mesure ».



Illustration d'un cheminement en caillebotis bois de la calanque du Port d'Alon



Beach and Boat

# PARTIE III

PLONGEZ DANS UNE PRATIQUE ACCESSIBLE A TOUS



<http://www.charrier-bois.com/>

# CONDITIONS DE PRATIQUE DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



## Les fondamentaux de la pratique handisub

### ● Les indispensables à la pratique Handisub

Volontairement ouvert à l'ensemble des déficiences, Handisub accueille une diversité de plongeurs en situation de handicap. A ce titre, un **certificat médical de non contre indication** est demandé pour des raisons évidentes de sécurité. L'activité est toujours encadrée et les profondeurs peuvent varier de la surface jusqu' à 40 mètres. Le port du système de stabilisation gonflable et du deuxième détendeur sont des obligations incontournables. Les moniteurs reçoivent une formation complémentaire qui les autorise graduellement à encadrer la plongée des pratiquants en situation de handicap.

### ● Handisub, un cursus alternatif

En fonction de l'autonomie acquise et de la volonté de chacun, le cursus Handisub n'est pas une fin en soi. Il peut notamment être un moyen d'accéder au cursus valide. C'est le cas des personnes sourdes qui ont la possibilité de suivre le cursus qu'ils souhaitent.



*Un plongeur handicapé dans une palanquée adaptée devient un plongeur « valide », un plongeur valide, dans une situation difficile, devient un plongeur « handicapé ».*



**Pascal CHAUVIERE**



## LE CERTIFICAT MEDICAL

### ● Spécificité des activités subaquatiques

La plongée subaquatique est une discipline qui présente des contraintes particulières au titre de **l'article D231-1-5 du code du sport** du fait qu'elle s'exerce dans un environnement spécifique. La pratique des activités subaquatiques nécessite un **certificat médical** datant de **moins d'un an** et établissant **l'absence de contre-indication**. La délivrance de ce certificat est subordonnée à la réalisation d'un **examen médical spécifique** dont les caractéristiques sont fixées par arrêté.

### ● Qui délivre le certificat médical ?

Le certificat médical est obligatoire dès le baptême pour les personnes en situation de handicap. Conformément à la convention entre la FFESSM et la FFH, le profil du médecin signataire est fixé par chaque fédération. Pour la FFESSM, le médecin signataire doit être un **médecin fédéral de la FFESSM** ou un médecin titulaire d'un diplôme de médecine physique, sauf pour les baptêmes effectués à une profondeur inférieure à **2 m** où un **médecin généraliste** est qualifié.

1

Délivrance, renouvellement de la licence et compétition

2

Certificat médical datant de moins d'un an

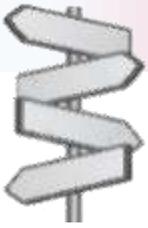
3

Etablissant l'absence de contre indication à la pratique



### ● Quels sont les caractéristiques d'un certificat de non contre-indication ?

Le médecin a la possibilité, avec l'accord du patient, de demander toutes les informations nécessaires auprès du médecin qui suit la personne en situation de handicap (ORL, ophtalmologiste...) et d'inscrire des limites à la pratique. Il peut par exemple spécifier un temps de plongée ou une profondeur maximum, voire même une température au-delà de laquelle, la personne ne peut pas plonger. **Ces limitations prévalent sur les prérogatives de tout niveau de plongée.** Le certificat médical de non contre-indication, doit être scrupuleusement respecté par l'encadrant. La pratique, en toute sécurité, des activités subaquatiques constitue donc un travail collectif entre le plongeur handicapé, l'encadrant et le médecin fédéral et s'inscrit dans un véritable projet de plongée. Compte tenu de la diversité des handicaps et dans l'hypothèse de situations complexes, il est conseillé au médecin d'initier une réflexion collégiale avec des confrères spécialistes.



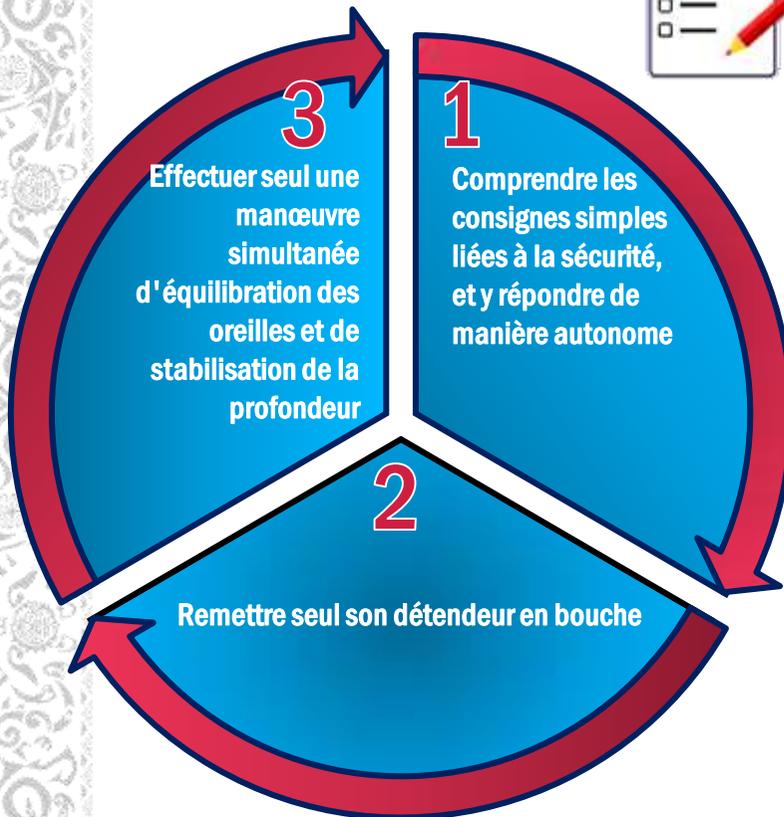
## CLASSIFICATION

### ● Spécificités du milieu aquatique

Les activités subaquatiques se déroulent dans un milieu dans lequel les notions de handicap sont complètement bouleversées. La classification des handicaps s'opère donc en conséquence, suivant les spécificités du milieu aquatique et se fonde sur des critères impactés par la modification substantielle des effets de la pesanteur.



### TEST



Schématisation des tests de classification

### ● Handicap modéré ou majeur ?

Deux classes de handicap sont utilisées : le handicap dit *modéré* et le handicap dit *majeur*. Cette classification se fonde sur la répercussion fonctionnelle de la déficience. Elle prend uniquement en considération la répercussion du handicap sur les aptitudes à la plongée. L'objectif est de savoir si l'enseignant a les capacités pour encadrer le plongeur en situation de handicap. Deux plongeurs peuvent donc avoir un handicap différent pour une même pathologie. De même, un même plongeur pourra évoluer d'une situation de handicap majeur à modéré (même en absence d'évolution de la déficience, ses aptitudes pouvant évoluer avec l'entraînement et éventuellement l'adaptation de son matériel et inversement dans le cas d'une pathologie évolutive. Aucun critère anatomique ou pathologique ne doit donc être retenu. Dans une même journée, du fait de lieu de pratique différents, le plongeur peut être en majeur le matin et modéré l'après-midi.

### ● Le critère de la compétence

Le seul critère à prendre en compte pour identifier la classe de handicap, modéré ou majeur, du plongeur est la validation des tests de détermination du degré de handicap pour la plongée. Si le test est réussi, le plongeur sera considéré comme une personne en situation de handicap modéré et sera encadré par un EH1.



## TEST COMPLEMENTAIRE

### ● En cas de doute : effectuer le test complémentaire

Un test complémentaire doit être réalisé :

- Lorsqu'il subsiste **un doute** après le premier test;
- Pour les personnes qui présentent **une cécité complète**;
- Pour les personnes qui ont des **difficultés de préhension** (*par exemple suite à une amputation de la main, du bras, une tétraplégie incomplète, un trouble de coordination...*)

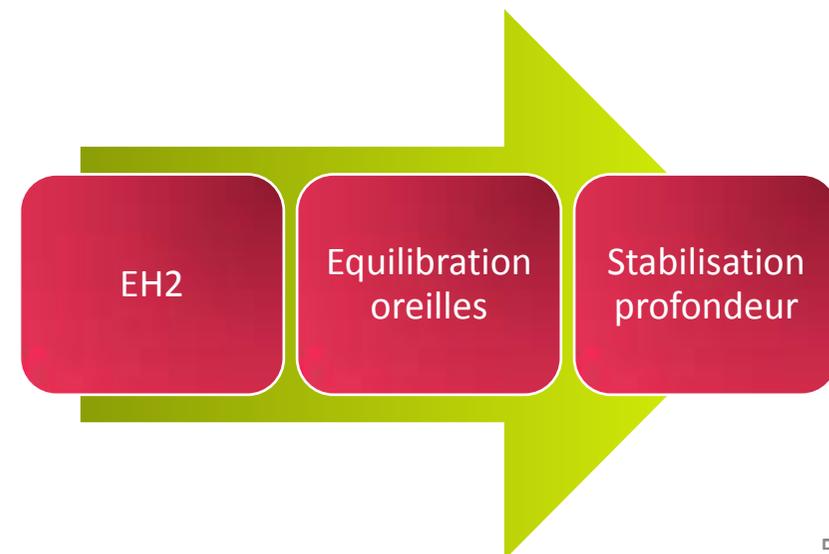
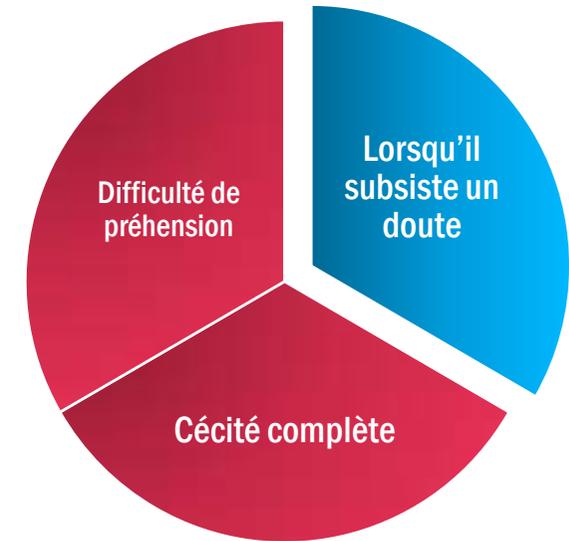
### ● Condition de réalisation

Ce test complémentaire est effectué dans l'eau à faible profondeur, **avec un encadrant EH2**.

Le plongeur doit être en mesure d'effectuer simultanément /

- une équilibration des oreilles
- une stabilisation de sa profondeur

**Si le plongeur n'a pas l'autonomie nécessaire pour valider les tests, il sera considéré comme une personne en situation de handicap majeur et devra être encadré par un EH2.**



# L'ORGANISATION DES PRATIQUES POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



## Une pratique structurée

### ● Une offre adaptée

La seule démarche matérielle de l'accessibilité apparaît néanmoins insuffisante pour dépasser les obstacles rencontrés par les pratiquants en situation de handicap. L'accès aux activités subaquatiques ne dépend donc pas uniquement de l'aménagement architectural des sites. Il nécessite, outre des équipements sportifs accessibles, le développement d'une offre sportive de proximité diversifiée et adaptée aux besoins des personnes. L'approche qualitative et quantitative nécessaire à l'inclusion des pratiquants handicapés dans les activités se manifestent donc par la construction d'une véritable dynamique humaine. L'accessibilité dans sa dimension généralisée contribue ainsi à assurer la sécurité des activités et plus largement le développement des pratiques.

### ● Des formations spécifiques

Activité humaniste centrée sur les compétences des plongeurs plutôt que sur leurs capacités, les personnes en situation de handicap peuvent acquérir différents niveaux de qualification au même titre que les plongeurs valides. Le code du sport a d'ailleurs évolué pour prendre en considération les spécificités des formations des plongeurs en situation de handicap.

## LES DIPLOMES

### Le baptême

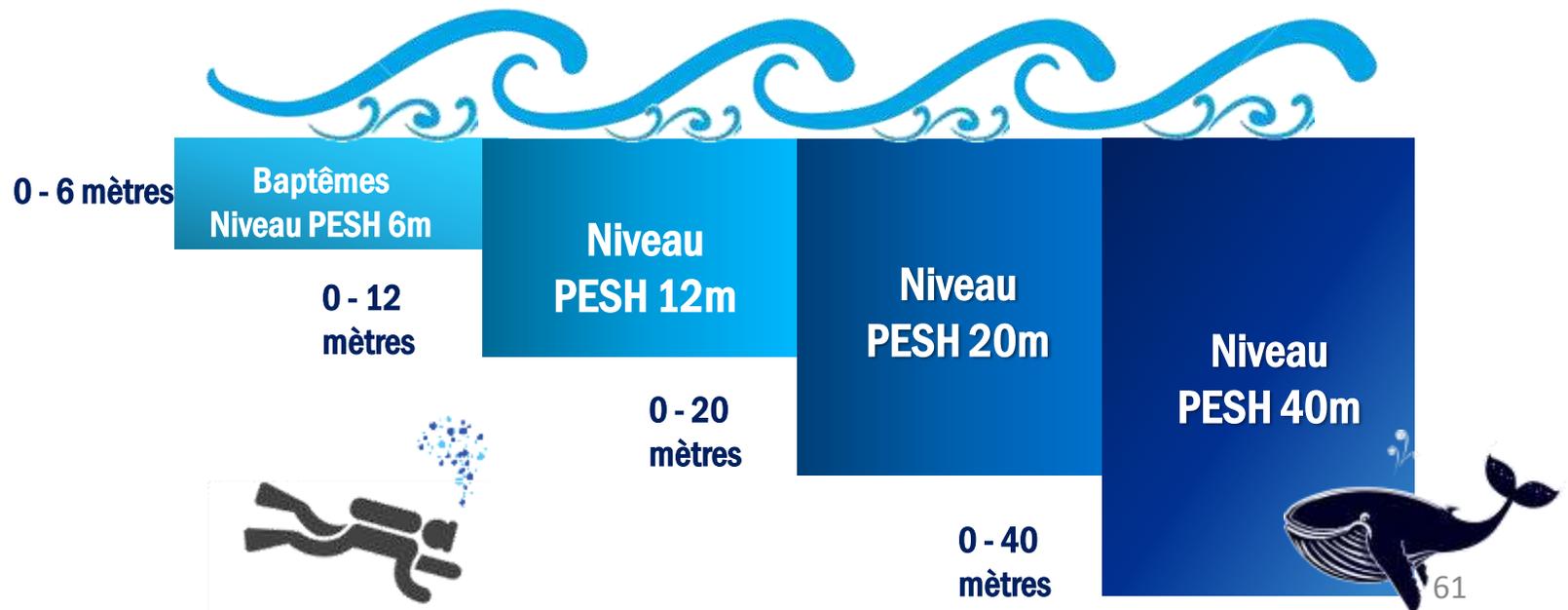
Le baptême permet de découvrir la plongée en bouteille. Il représente généralement la 1ère incursion dans le monde sous-marin. Il permet, accompagné d'un moniteur, de découvrir la beauté des fonds sous-marins en toute sécurité. Un baptême dure en règle général entre 20 à 40 minutes et se déroule entre 2 et 6 m de profondeur. Pour le plongeur en situation de handicap, il nécessite un certificat médical de non contre-indication ainsi qu'un encadrement réalisé par un E1 qui détient une formation Handisub.

### Les cursus

Il existe quatre niveaux de qualification pour les plongeurs en situation de handicap

- PESH 6 mètres
- PESH 12 mètres
- PESH 20 mètres
- PESH 40 mètres

L'article A322-77 al 4 du code du sport précise que « dans l'espace 0 à 40 mètres, pour justifier des aptitudes PE-12 à PE-40 et des aptitudes à plonger au nitrox, les personnes en situation de handicap peuvent bénéficier d'une assistance adaptée en encadrement ou en matériel pour évoluer en palanquée encadrée ».





## PESH 0-6m

Dans le code du sport, le « PESH 0/6 mètres » est un **plongeur débutant**. Il doit attester des compétences qui lui permettent d'évoluer de la surface jusqu'à **6 mètres** sous la direction d'un enseignant de niveau **E1 - EH1 minimum**. Il doit être capable de préparer ou faire **préparer son matériel**, de **s'immerger** ou se faire immerger, de vivre sous l'eau, de **connaître les consignes élémentaires de sécurité** et de **communiquer sommairement**. Il concerne particulièrement les handicaps mentaux cognitifs et psychiques à partir du moment où ils sont encadrés par un EH2 ainsi que les personnes qui seront limitées à des plongées de surface. La profondeur de 6 mètres n'est pas un objectif à atteindre.

---

## PESH 12m

Dans le code du sport, le "PESH 12 mètres" est l'équivalent d'un **plongeur encadré "PE12"**. Il doit attester des compétences qui lui permettent d'évoluer dans l'espace **12 mètres** sous la direction d'un enseignant de niveau **E2 - EH1 minimum**. Il doit être capable de préparer ou faire **préparer son matériel**, de **s'immerger** ou se faire immerger, de vivre sous l'eau, de **recevoir de l'aide**, de **connaître et d'appliquer les consignes de sécurité** et de **communiquer**. Il n'a pas de prérogative d'autonomie.

---

## PESH 20m

Dans le code du sport, le "PESH 20 mètres" est l'équivalent d'un **plongeur encadré "PE20"**. Il doit attester des compétences qui lui permettent d'évoluer dans l'espace **20 mètres** sous la direction d'un enseignant de niveau **E2 - EH1 minimum**. Il doit être capable de préparer ou se faire **préparer son matériel**, de **gérer sa consommation**, sa **stabilisation**, **d'assurer sa sécurité**, de **relayer l'assistance à un plongeur en difficulté**, de **communiquer**. Il connaît la **théorie du niveau 1** et les implications dues à son handicap. Il n'a pas de prérogative d'autonomie.

---

## PESH 40m

Dans le code du sport, le "PESH 40 mètres" est l'équivalent d'un **plongeur encadré "PE40"**. Il doit attester des compétences qui lui permettent d'évoluer dans l'espace **40 mètres** sous la direction d'un enseignant de niveau **E3 - EH1 minimum**. Il doit être capable de préparer ou se faire **préparer son matériel**, de **gérer sa consommation**, de **maîtriser sa propulsion**, sa **stabilisation**, sa **vitesse et son équilibration**, **d'assurer sa sécurité**, de **relayer l'assistance d'un plongeur en difficulté**, de **communiquer rapidement avec les signes spécifiques** à cette profondeur. Il connaît la théorie du niveau 1 et les implications dues à son handicap. Il n'a pas de prérogative d'autonomie.



## LES FORMATIONS DES ENCADRANTS

### Les filières des enseignants HANDISUB

Il existe quatre niveaux d'encadrant pour plongeur en situation de handicap qui se répartissent en deux filières : les enseignants Handisub et les formateurs d'enseignant Handisub. Leurs prérogatives sont différentes et le niveau de qualification du cadre détermine le profil du plongeur encadré (handicap modéré/majeur) ainsi que l'espace d'évolution (profondeur) dans lequel se déroulera l'activité.

### Les enseignants HANDISUB

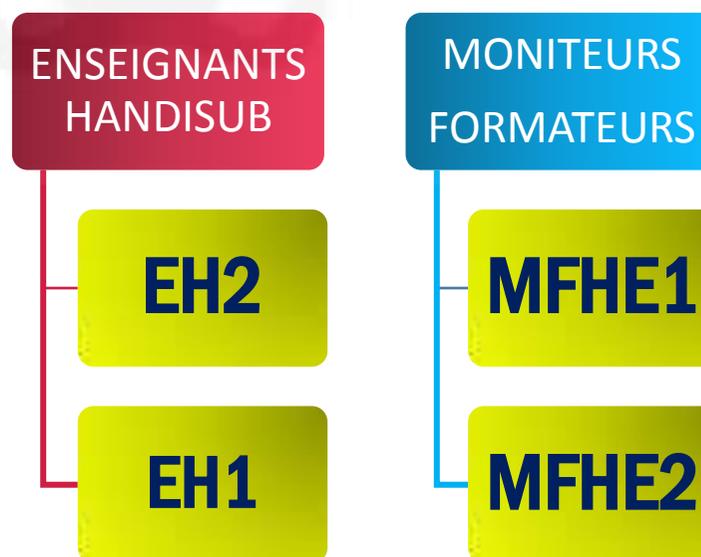
- La qualification **EH1** est une formation complémentaire, possible à partir du niveau E1 et dispensée en 15 heures et 4 plongées en situation. Elle permet d'encadrer des PESH modérés. Le module complémentaire mental cognitif et psychique (MPC) est alors accessible.
- La qualification **EH2** est une formation complémentaire, dispensée en 35 heures et après 4 plongées en situation. Elle permet d'encadrer des PESH majeurs.

### Les formateurs d'enseignants HANDISUB

- La qualification **MFEH1** est une formation complémentaire, dispensée à partir du niveau E3, en 35 heures, lors d'un stage et à la suite d'une mise en situation. Elle permet de former des enseignants EH1 et EH2.
- La qualification **MFEH2** est une formation complémentaire, dispensée à partir du niveau E4, en 35 heures lors d'un stage et à la suite de mise en situation. Elle permet d'encadrer des PESH majeurs. Elle permet de former des formateurs de EH donc des MFEH1.

### Prérogatives

La plongée PESH est actuellement encadrée. En fonction de la profondeur, le niveau de qualification de l'encadrant évolue. Pour les plongeurs handicapés modérés, l'encadrement est assuré par un initiateur E1 + EH1 jusqu'à 6 m, par un enseignant E2 + EH1 jusqu'à 20 mètres et par un moniteur E3 + EH1 jusqu'à 40 mètres. Pour les plongeurs handicapés majeurs, ils sont encadrés par un encadrant E2 + EH2 jusqu'à 20 mètres et par un moniteur E3 + EH2 jusqu'à 40 mètres.





## POURQUOI ENSEIGNER LA PLONGEE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

### ● Une redécouverte de l'activité

La formation Handisub participe à la redécouverte de la plongée pour les enseignants. En effet, enseigner aux plongeurs en situation de handicap est très formateur car cela nécessite la mise en œuvre d'une pédagogie personnalisée et individualisée. La recherche d'adaptations et de solutions contribue à l'interrogation permanente des standards de l'enseignement de la pratique. Elle nécessite également de la rigueur et de la finesse car de simples petits réglages inadaptés peuvent perturber le plongeur. C'est donc une plongée engagée, technique avec une vigilance de tous les instants au sein de laquelle le partage et la créativité sont de mises.

### ● Enseigner aux plongeurs en situation de handicap, un véritable enrichissement pour les formateurs



### TÉMOIGNAGE DE YANN STREBLER

#### Formateur et enseignant handisub

« Plonger c'est accéder à un monde où l'on est tous plus ou moins handicapés (la communication, les déplacements)... Enseigner la plongée passe par le partage, l'échange. C'est encore plus vrai pour la plongée avec des personnes en situation de handicap. Les accompagner dans leur progression c'est prendre en compte leurs différences pour les amener au niveau d'autonomie qui leur garantira une pratique sécurisée, Ce sont aussi des moments chargés d'émotions, d'écoute où chacun apporte à l'autre. Sans devenir médecin, j'ai appris à mieux connaître certaines pathologies, sans me mettre à la place du plongeur j'ai appris à comprendre ses difficultés, sans être auxiliaire de vie, j'ai appris à assister sans faire à la place du plongeur. Ce sont toutes ces petites choses que je tente de transmettre dans les formations de cadres auxquelles je participe.. »





# LES AMÉNAGEMENTS ET LE MATÉRIEL ADAPTÉ



## LES ADAPTATIONS DU MATÉRIEL

### ● **Préférence pour le matériel standard**

Le matériel nécessaire à la pratique reste, en règle générale très standard. La tendance réside plutôt dans l'évolution de l'approche de l'activité pour utiliser le matériel ordinaire. Certaines adaptations sont néanmoins nécessaires pour contribuer à faciliter l'accès à la pratique en fonction des pathologies rencontrées.

### ● **Un contrôle rigoureux reste nécessaire**

Le contrôle du matériel, d'autant plus lorsqu'il est l'objet d'adaptation, doit être rigoureux et sans faille, tant dans son installation sur le pratiquant que dans ses réglages et dans son fonctionnement.





## REGULATION DE LA TEMPERATURE

### ● La combinaison

La combinaison peut être d'épaisseur variable (de 1 à 10 mm). Elle préserve le plongeur du froid tout en lui permettant une certaine liberté de mouvement. Elle limite la circulation d'eau et ainsi la déperdition énergétique. Certaines adaptations permettent de faciliter l'enfilage de la combinaison notamment pour les plongeurs ayant des difficultés de préhension ou un handicap physique. Ainsi, **l'aménagement de fermetures éclair latérales et distales** favorisent le gain de temps et d'autonomie pour les personnes en situation de handicap.

Dans un souci de manipulation de l'équipement, **une combinaison en pièces séparées** peut être privilégiée, comme la création d'une **combinaison sur mesure**. Il existe également des astuces pour faciliter le passage des jambes dans la combinaison de plongée. Il suffit de **glisser** au préalable le pied du pratiquant dans un **sac en plastique**. Ainsi, il suffit de laisser glisser le pied et la jambe dans la combinaison, qui ressort très facilement et sans accrocher. Cette opération peut également être utilisée pour les membres supérieurs.

## ASTUCES



Certains plongeurs présentent des troubles de la thermorégulation. Il est donc conseillé pour prévenir les hyperthermies, qui peuvent surgir très rapidement, d'éviter d'enfiler la combinaison trop tôt ou d'exposer le pratiquant à de fortes températures extérieures. Le rafraîchissement préventif et l'hydratation pourront également être privilégiés. Au contraire, en cas de tendance au refroidissement excessif, il est conseillé de limiter le temps de plongée, et de disposer de boissons chaudes à la sortie de l'eau.

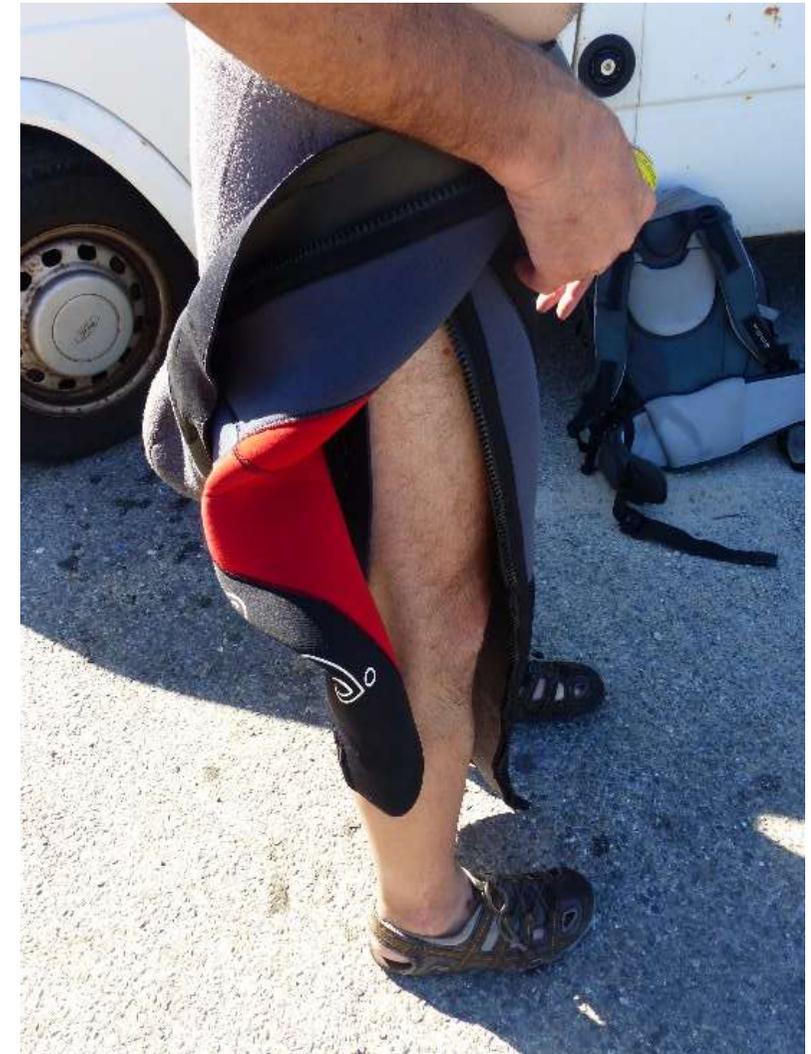


Illustration d'une combinaison avec fermeture éclair aménagée sur mesure

## DEPLACEMENT SUBAQUATIQUE

### Les palmes de mains ou de pieds

Les déplacements sous l'eau peuvent être source de difficultés, notamment pour les plongeurs lourdement handicapés. Plusieurs solutions techniques ont été développées pour dépasser ces obstacles et permettre aux pratiquants d'exploiter au maximum leurs potentiels. L'utilisation de gants palmés, de plaquettes ou encore de palmes pour les mains permet de faciliter les déplacements en repoussant plus d'eau (actif). Le plongeur avance donc plus rapidement et travaille davantage ses muscles des bras. De plus, pour les personnes ayant les pieds fragiles qui ne souhaitent pas forcer l'entrée des chaussons dans les palmes, il peut être envisagé d'utiliser des palmes réglables qui sont beaucoup plus légères et s'attachent avec des sangles. **Les palmes améliorent la position horizontale du plongeur lorsqu'il se déplace et protègent ses pieds** (passif). Le port de gants et de palmes a également un rôle spécifique de protection cutanée pour les personnes présentant des déficits sensitifs.

### Le loco-plongeur (scooteur sous-marin)

Le scooter sous-marin permet notamment aux personnes en situation de handicap physique de faciliter le déplacement dans l'eau. Le principe est simple, l'appareil « palme » à la place du plongeur. Ainsi, davantage préservé de la fatigue, le plongeur en situation de handicap parcourt plus de distance et peut se concentrer sur l'environnement. En réduisant le travail de palmage, l'appareil contribue à diminuer la consommation de gaz du pratiquant et à augmenter le temps de plongée. Enfin, le pratiquant est tiré par le centre de son corps ce qui contribue à lui assurer une position horizontale. Pour autant cet appareil n'est pas approprié aux débutants. Il est important d'être vigilant sur son entretien car une panne loin de la zone de sécurité peut être dangereuse.



Illustration de gants palmés



Illustration de palmes fabriquées pour les mains



Illustration d'un propulseur sous-marin



## FLOTTABILITE

### Le lestage

La ceinture de lest sert à équilibrer le plongeur. Le lest permet de compenser la poussée d'Archimède due aux équipements en ajoutant du poids sur le pratiquant. Or, contrairement au plongeur valide qui situe son centre de gravité environ au niveau de la ceinture, celui du plongeur en situation de handicap peut varier. En effet, la masse des jambes est souvent réduite en conséquence d'une musculature plus faible ou à la suite d'une amputation. Par conséquent, le lestage de la personne en situation de handicap doit être réalisé en fonction du handicap rencontré pour que le plongeur puisse trouver son équilibre dans l'eau. Le meilleur compromis est souvent une position quasi-horizontale pour optimiser la progression subaquatique avec les épaules et la tête légèrement relevées pour élargir le champ de vision.

Le lestage est un point très important dans la pratique du plongeur en situation de handicap. Tous les moyens peuvent être utilisés à condition de garder à l'esprit les exigences de sécurité. Le lestage principal peut s'effectuer avec une ceinture de plomb mais il est de plus en plus intégré au gilet stabilisateur lorsqu'un dispositif de largage est prévu à cet effet. Ce lestage intégré empêche les plombs de se déplacer ou de limiter la respiration. Il est souvent complété par un dispositif secondaire de plombs mobiles fixés généralement sur les chevilles ou le thorax pour conserver une position optimale au cours de la plongée.

Par exemple, peuvent être utilisés : le lestage largable intégré au gilet de stabilisation, la ceinture ventrale (le type marseillaise présente de nombreux avantages), les lests de chevilles ou de palmes et les plombs pendulaires fixés à la demande pas des mousquetons.



Illustration de bracelets de cheville



Illustration de ventouses

### Les ventouses

Lorsque l'activité se déroule en piscine, il est possible de fixer au fond du bassin des ventouses de vitrier. Elles permettent d'accrocher un pendeur et une bouée afin de reproduire l'effet d'immersion le long d'un pendeur. Elles peuvent également être utilisées pour simuler un point d'appui permettant de changer de direction avec les bras, de s'arrêter ou de se donner de l'élan.



Illustration de palmes lestées



## RESPIRATION ET REPERAGE



Illustration d'un masque facial

### Masque facial

Le masque facial est un équipement qui couvre l'intégralité du visage du pratiquant et qui lui permet de respirer sous l'eau par le nez et par la bouche. Il est doté d'un bouche nez qui permet de pratiquer facilement un Valsalva (équilibre des oreilles). L'appareil doit être transparent afin de pouvoir détecter les entrées d'eau. Il s'adresse particulièrement à des personnes qui n'ont pas assez de tonicité pour maintenir l'embout en bouche ou dont le handicap ne permet pas une dissociation buco nasal. Autre avantage, il peut être sonorisé.

### Ordinateur et instrument sonore

Certains ordinateurs sont dotés d'alarmes et peuvent, par exemple être présent sur la sangle de la bouteille. Ces alarmes peuvent être réglées sur la durée, la profondeur ou encore la vitesse de remontée. Dès qu'il y a une vitesse trop importante dans la remontée elle sonne.



## EQUILIBRE

### Le diodon

Le diodon est un système équilibreur automatique. Le plongeur effectue sa pesée en début de plongée en réglant le régulateur. Ensuite, quelque soit la profondeur, le système maintiendra le plongeur parfaitement équilibré. Il s'adresse plutôt à des personnes qui ont des difficultés de manipulation, double amputation des membres supérieurs...



Illustration d'un diodon



## LES PRATIQUES CONNEXES



### Les opportunités offertes par les pratiques connexes

Les activités subaquatiques représentent une véritable opportunité pour adapter et développer les pratiques à destination des personnes en situation de handicap.

Ainsi, de l'apnée aux disciplines plus scientifiques comme l'archéologie sous-marine, les occasions ne manquent pas pour faire connaître ces activités et les rendre accessibles à tous.



## LA PLONGEE SPORTIVE EN PISCINE

Activité sportive en bassin, la plongée sportive en piscine se compose d'un ensemble d'épreuves subaquatiques individuelles ou en équipes à caractère compétitif, se déroulant dans une piscine (les compétitions et entraînements sont interdits en fosse). Développée sous l'impulsion de la FFESSM depuis 2011 et nouvellement intégrée au sein de la commission « Plongée Sportive », cette discipline permet de faire rencontrer deux univers : la plongée bouteille et la pratique à caractère compétitif. L'intérêt de cette nouvelle activité réside dans ses côtés ludiques, conviviaux et sportifs : elle est composée d'épreuves chronométrées, mêlant aisance aquatique, vitesse, dextérité et déplacements sous-marins avec l'équipement traditionnel du plongeur.



Illustration d'une pratique de PSP

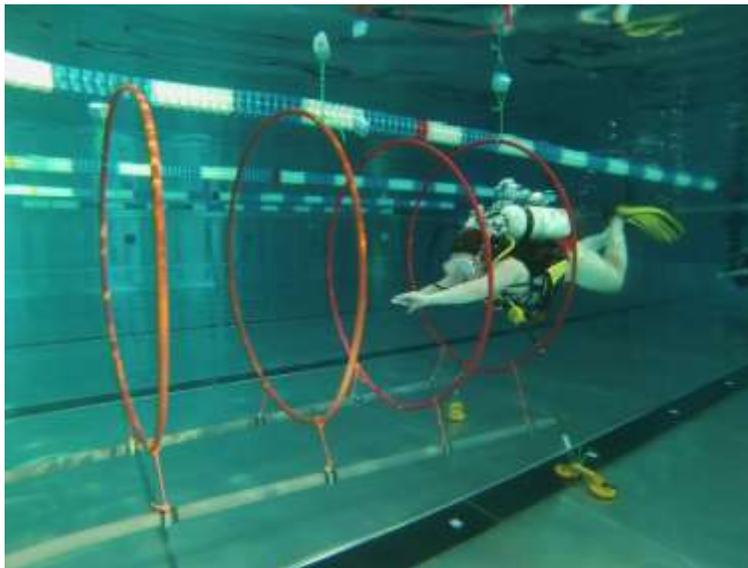


Illustration d'une pratique de PSP

### ● Une pratique compétitive

Le handicap n'interdit pas l'esprit de compétition ni le désir de s'amuser et de se faire plaisir ! Bien qu'elle ne soit pas une activité de championnat, la plongée sportive permet, par le biais des compétitions open, de goûter au challenge entre pratiquants. Elle est autorisée par la FFH à titre de jeux et non de discipline sportive. Par des situations ludiques, les gestes techniques nécessaires en plongée sont revus et améliorés ! La dimension compétitive contribue à ce titre au perfectionnement du plongeur au regard de son organisation, sa technique mais également de l'adaptation de son équipement.

### ● Une activité bénéfique

Cette activité s'avère être excellente pour la santé des pratiquants grâce à un entraînement régulier autant technique que physique. Elle est également très valorisante, notamment en cas de récompense (podium, médaille, articles de presse). La progression des pratiquants pourra également être constatée par la suite, dans le cadre des plongées en milieu naturel !



## L'APNEE

Il existe différentes formes d'apnée : statique, dynamique, sans palmes, descente à poids constant (descente et remontée à la force des palmes), descente en poids variable (descente aidée d'une gueuse largable ou freinée). Techniques maîtrisées, connaissances de ses capacités et des consignes de sécurité, passion partagée, l'apnée mérite bien le qualificatif de "**plongée libre**". Cette discipline a édicté ses règles, ses compétitions, ses entraînements.

### ● Une pratique facilitée

La pratique de l'apnée pour le public en situation de handicap présente plusieurs intérêts. Tout d'abord elle est plus facile à mettre en place pour des raisons logistiques et permet notamment de gagner du temps sur une séance piscine grâce à un équipement plus léger. La mixité des séances y est également encouragée et la complémentarité technique à l'activité scaphandre contribue à la progression du pratiquant. Les sensations de vitesse, de relaxation, de glisse et de légèreté ressenties sont également très appréciées.

### ● Un vaste champ des possibles

La pratique de l'apnée adaptée semble donc essentiellement se fonder sur l'envie et la motivation. En effet, si certains écueils existent et ne doivent pas être occultés, le champ des possibles est vaste. La place de l'apnée dans la pratique des personnes en situation de handicap est donc légitime et n'a de limite que l'imagination.





## LA PLONGEE PLUS

### ● La photo et la vidéo subaquatique

C'est une discipline à la fois artistique et sportive. Le développement du numérique a permis une croissance très importante de la pratique de la photo et de la vidéo sous l'eau. Un enseignement structuré et adapté aux nouvelles technologies, géré par la commission audio-visuelle de la FFESSM, prépare les pratiquants aux compétitions nationales et internationales où les photos et vidéos françaises subaquatiques sont reconnues au plus haut niveau mondial.

### ● Environnement et biologie sub

Discipline dont l'objet est d'apprendre à voir, comprendre, aimer et respecter la richesse et la diversité de la vie subaquatique. Stages de découverte, collaboration avec les scientifiques, participation aux actions de protection de l'environnement marin, existence de formations diplômantes, cette discipline est très diversifiée.

### ● La plongée souterraine

Cette discipline hautement technique qui consiste à visiter les galeries noyées du sous-sol au delà de la zone éclairée par la lumière du jour, avec des règles de sécurité spécifiques et impératives. La formation s'adresse à des plongeurs ayant au moins le niveau 2 de plongeur. La découverte et l'exploration de nouvelles rivières souterraines par des équipes confirmées permet une meilleure connaissance des ressources en eau.

### ● Archéologie sub

Discipline à la fois culturelle et scientifique qui se consacre à l'initiation et à la formation des plongeurs archéologues bénévoles en les faisant participer à des stages lors de prospections, sondages et fouilles réalisés sous couvert d'autorisations du Ministère de la Culture. Les sites immergés étudiés, tant en mer qu'en eau douce, sont en particulier les épaves depuis l'Antiquité jusqu'à la dernière guerre.





## LES PRATIQUES EMERGENTES

---

### ● La nage avec palmes

La nage avec palmes s'adresse à toutes catégories d'âges. Elle se pratique avec des bipalmes ou plus généralement avec une monopalme en piscine ou en milieu naturel. C'est un sport de glisse spectaculaire, où les vitesses peuvent atteindre 12 à 14 km/h. Il existe plusieurs disciplines telles que la nage en surface (à l'aide d'un tuba frontal du 50 au 1500m), la nage en immersion scaphandre (distances de 100, 400 et 8000m), la nage en apnée totale sur 50m ou encore la nage longue distance de 6 et 20km.

### ● Le hockey subaquatique

C'est un sport d'équipe qui se pratique en piscine et en apnée dès l'âge de 8 ans. Il oppose deux équipes de 6 joueurs dans l'eau et 4 remplaçants. Le jeu consiste à faire progresser, à l'aide d'une crosse, un palet dans le but de l'équipe adverse. Un match est composé de 2 mi-temps de 15 mn et est contrôlé par 3 arbitres. Chaque joueur ou joueuse est équipé de palmes, d'un masque, d'un tuba, d'un bonnet, d'un gant et d'une crosse. C'est un sport à la fois technique et tactique.

### ● Le tir sur cible subaquatique

Activité de self-control et de maîtrise gestuelle, le tireur doit surmonter les difficultés de l'apnée, maîtriser sa stabilité et gérer son tir. L'indispensable arbalète est sécurisée pour les enfants, standardisée pour le tir monotype à 3m ou artisanale pour le tir à 4m. Les cibles basculantes ou adhésives collées sur un plastron, sont fixées sur un support lesté. Lui même fixé sur un pas de tir, le tireur se stabilise avec une gueuse au fond de la piscine. Epreuves en compétition : précision, biathlon, super biathlon et relais.



# BIBLIOGRAPHIE



**A propos de l'eau**, DESPLOS Gérard, psychologue clinicien, avril 2012

**Apports et difficultés de la plongée chez les personnes atteintes de paralysies cérébrales**, VIVIER SANNA Myriam médecin Fédéral FFESSM, Colloque Handisub, la Pitié-Salpêtrière, 2016

**"Handicap cognitif, mental et développemental, troubles mentaux"**, DACLIN Christophe, support de formation/Plongée sous-marine, Intervention et trame de travail du Dr DACLIN, Avril 2012, Sète.

**Handicap psychique et adaptation de la pédagogie**, Intervention de Michel MONTES, psychiatre, Mai 2011.

**Handicaps sensoriels et Handisub**, LENGLET Serges, mémoire MFEH1, FFESSM, 2013.

**La mise en scène de l'apprentissage**, MARTIN Richard, Janvier 2013, chef de service éducatif, transcription d'un entretien sur la prise en compte des angoisses des personnes vivant avec des troubles autistiques et psychotiques pour imaginer la construction d'un apprentissage en plongée.

**La plongée subaquatique avec des enfants qui présentent un handicap mental : Conditions de réalisation, intérêt et limites**, DACLIN Christophe, autisme et plongée subaquatique, septembre 2010





**"L'eau et les soins, avec les malades psychotiques chroniques"**, BROSSEAU Henry, VST, Vie Sociale et Traitements, 2002, n° 73, p 39-49.

**"Le certificat de non contre-indication à la plongée en scaphandre autonome"**, TRAPE Pierre, Mémoire DIU Hyperbarie et Plongée, Handicap et Plongée, Septembre 2010, Marseille.

**Les enjeux de la collaboration médico-technique en plongée Handisub**, Docteur Charles MERCIER-GUYON et Jean-Luc BERTONCELLO MFEH2, Colloque Handisub, la Pitié-Salpêtrière, 2016

**Mes premiers pas d'encadrant Handisub**, BLOMMAERT Jean-Claude, mémoire MFEH1, FFESSM, 2012

**Petit historique de la plongée pour personnes en situation de handicap en France**, Pascal CHAUVIERE, Colloque Handisub, la Pitié-Salpêtrière, 2016

**Plongée des blessés médullaires : Points de vigilance et enjeux**, Docteur Michel GUENIN médecin fédéral plongée FFH, Colloque Handisub, la Pitié-Salpêtrière, 2016

**Quelle pratique de l'apnée pour un public en situation de handicap**, CAUMARTIN Stéphane, mémoire MFEH1, FFESSM, 2016.

**Une plongée aveugle : pratique de la plongée pour les déficients visuels**, Jacques Piquet, médecin, Colloque Handisub, la Pitié-Salpêtrière, 2016





## JE SUIS UN CLUB

### OU PUIS-JE ME RENSEIGNER ?



**Pascal CHAUVIERE**

Référent Handicap FFESSM

pascal.chauviere54@gmail.com

06.09.01.60.12



**Jean-Luc BERTONCELLO**

Directeur Sportif Plongée FFH

plongee@handisport.org

06.81.34.04.37.



**Patrick BIDOT**

Référent Plongée FFSA

patrickbidot@neuf.fr

06.76.21.34.00.



## JE SUIS MONITEUR

### OU PUIS-JE ME FORMER ?

Les formations sont organisées par les responsables régionaux ou départementaux des commissions techniques Handisub. N'hésitez pas à consulter le site internet du Comité de votre région pour connaître les futures sessions de formation.



## JE SUIS PRATIQUANT

### OU PUIS-JE TROUVER UN CLUB DE PLONGEE ?

Pour trouver un club de plongée, près de chez vous qui propose l'activité aux personnes handicapées, connectez-vous sur le site :

[www.handiguide.sports.gouv.fr](http://www.handiguide.sports.gouv.fr)

**Handiguide  
des sports**

**Handisub®**

® Marque déposée FFESSM

# LE POLE RESSOURCES NATIONAL SPORT ET HANDICAPS

Créé depuis 2003, le Pôle ressources national sport et handicaps (PRNSH) est implanté au sein du CREPS du Centre Val-de-Loire à Bourges. Il participe à l'élaboration et à la mise en œuvre de la politique du Ministère des sports en matière de « sport et handicaps ».

Le Pôle ressources national a pour objectif de développer, faire connaître et valoriser les pratiques sportives pour les personnes handicapées. Il est un lieu d'étude, de conseil et d'expertise à la disposition des acteurs et référents sportifs. Il s'adresse également à tous les organismes qui sollicitent des informations ou des conseils dans ce domaine.



## Contacts

### Pôle ressources national sport et handicaps

CREPS du Centre-Val de Loire  
48 avenue du Maréchal Juin  
18000 BOURGES  
02.48.48.06.15  
contact@prn-sporhandicaps.fr



## Sites Internet

[www.handicaps.sports.gouv.fr](http://www.handicaps.sports.gouv.fr)  
[www.handiguide.sports.gouv.fr](http://www.handiguide.sports.gouv.fr)

## Mentions – Crédits Photos

Coordinatrice du projet et mise en page : Lydie COHEN, chargée de mission juridique PRNSH

Parution du document – Octobre 2017

Crédits Photos / Illustrations : PRNSH, FFESSM, FFH, FFSA sauf mention contraire

## Déjà parus :



Documents téléchargeables gratuitement sur le site du PRNSH