



Quand l'adaptation des moyens pédagogiques en plongée Handisub nous amène à améliorer nos outils et stratégies d'enseignement en plongée valide...

*Analyse sommaire de ce que l'approche de la formation des personnes en situation de handicap pourrait apporter dans la formation des personnes valides*

*Un grand merci à Emmanuel SERVAL qui a endossé sans trop savoir  
où il allait le rôle de mon tuteur.  
Merci pour ta gentillesse, ta patience et ton efficacité.*

*Merci à Georges COPPOLA et Paul DENIZET qui au travers de remarques nombreuses et  
fournies, parfois mal vécues en première lecture je l'avoue, ont su me permettre  
d'extraire l'inutile pour ne garder que ce qui pouvait servir à mes pairs.*

*Ca restera une expérience inoubliable à plus d'un titre.  
A refaire !!*

La pédagogie. Voilà un terme qui, bien qu'il ait une définition précise dans les dictionnaire, est souvent mis à toutes les sauces. Réutilisé dans tous les contextes, et pour tous les objectifs, tout et tout le monde parle de pédagogie et de 'sa' pédagogie...

Les méthodes pédagogiques que l'on emploie sont certainement différentes parce que nos expériences le sont, parce que nos boîtes à outils ne sont pas toutes remplies de la même manière et certaines plus que d'autres.

Alors qu'est ce que la pédagogie ? Pourquoi est il intéressant de se pencher sur "plusieurs pédagogies" ? Pourquoi l'expérience est primordiale à vivre et à partager ? Et la confrontation à un public "différent" de celui que l'on croise le plus souvent est il une porte à ouvrir pour toucher du doigt la diversité pédagogique que l'on peut mettre en place ?

### Définir le pédagogie

Il semble indispensable ici de commencer par reprendre une vision commune de la pédagogie, définie comme "Ensemble des méthodes utilisées pour éduquer les enfants et les adolescents. Pratique éducative dans un domaine déterminé ; méthode d'enseignement. Aptitude à bien enseigner, sens pédagogique" dans le Larousse.

Cette définition, qui en comporte trois nous ramène à la fois à la jeunesse (qui peut être interprétée comme la jeunesse dans la pratique d'une activité particulière), aux potentielles spécificités liées à une pratique et à une qualité d'enseignement.

Peut être à tort, j'ai coutume d'utiliser le terme de pédagogie dans le sens d'ensemble des méthodes permettant de transmettre un savoir ou une pratique dans le meilleur délai, et la meilleure efficacité, avec les techniques correspondant le mieux au public.

### Plusieurs pédagogies ?

Dans les discussions, souvent interminables, sur la pédagogie et son efficacité, on rencontre beaucoup de gens qui connaissant une pédagogie, avec laquelle ils ont eu des résultats, en ont fait leur chapelle de croyance. Il arrive alors couramment que tenant un système qui marche, ils n'aient pas toujours envie de refaire des armes dans un système qui leur est inconnu, et cette réticence peut s'entendre.

Ainsi on pourra voir s'opposer une pédagogie par l'échec à une pédagogie par objectifs, qui se différencie d'une pédagogie de l'imitation, intégrant parfois la pédagogie interactive, ou parfois la pédagogie de l'écoute, ... Et des sectorisations de ce type sont légion...

Mais pourquoi vouloir sectoriser les outils que l'on met en place ? Pourquoi vouloir à tout prix faire rentrer dans des cases les méthodes que l'on utilise pour transmettre un message, et dans le cas de la plongée, pour transmettre du plaisir ?

Les élèves que nous avons tous, sont là pour apprendre un loisir, se préparent à profiter de la détente de leur temps libre, dans un univers pour lequel nous devons leur donner les éléments afin qu'ils y évoluent en sécurité et que cette pratique ne devienne plus que détente et émerveillement...

Il ne peut donc y avoir selon moi "plusieurs" pédagogies, mais une foultitude d'éléments qui entrent en jeu pour permettre de faire passer le message qui nous occupe. Et une méthode qui a marché pour l'un ne sera peut être pas adaptée pour l'autre... Et les personnes en situation de handicap nous permettent de faire un énorme progrès de prise de conscience de cette évidence pédagogique.

### Le partage de l'expérience

L'expérience que l'on a vécue, les succès qui nous ont animé et les échecs qui nous ont fait réfléchir sont autant de forces qui parcellent notre chemin de pédagogue. Et la plongée n'est pas le seul domaine qui permette d'engranger ce panel de ressources qui nous construisent. Tous les actes pédagogiques qui constituent notre vie s'intègrent (ou devraient s'intégrer) dans notre expérience de moniteur, qu'il s'agisse d'expliquer quelque chose à nos enfants, notre conjoint, nos collaborateurs, clients, fournisseurs, ... Tout acte de transmission de message abouti est une réussite, tout acte de transmission de message échoué est une expérience à analyser et reconsidérer pour que la prochain fois elle devienne une réussite.

Car c'est cette diversité d'expériences qui constitue le mur sur lequel s'appuie notre pédagogie.

Mais si l'ensemble de nos expériences vécues nous façonne en permanence, il est un élément au moins aussi important que représente le partage d'expérience.

Il est vrai que l'adage nous prévient "l'expérience est intransmissible". Et c'est vrai. Les événements que vous n'avez pas vécu, vous ne les avez pas vécus. Vous n'en tirerez pas les conclusions tirées par celui qui les a vécues, vous n'en garderez pas de souvenir, et elles ne vous auront pas marqué.... Mais le récit qu'en fait la personne concernée, les analyses qu'elle en fait, les conclusions qu'elle en tire, tous ces éléments, viennent garnir votre expérience, non pas de vécu, mais d'éléments d'analyse.

Toutes les solutions trouvées par les autres pour résoudre un problème auquel vous êtes confronté, ne vous donneront pas de solution miracle, mais une foule d'idées pour construire VOTRE solution et c'est en ça que le partage d'expériences est intéressant et constructif.

Et c'est à mon sens le moyen le plus rapide pour garnir sa boîte à outils que d'échanger avec les autres encadrants, plus ou moins jeunes, plus ou moins expérimentés, afin d'entendre, et de raconter, le maximum d'éléments sur les résolutions de problèmes.

### **La formation en plongée**

Certains trouvent cela paradoxal, mais les gens ayant eu beaucoup de facilités dans l'apprentissage de la plongée ont souvent beaucoup de difficultés lors de leur apprentissage pédagogique, rendant leur période de stagiaire pédagogique souvent plus difficile. Mais quoi de plus normal ?

Hors de l'apprentissage "pur" des gestes, la plus grande difficulté d'un moniteur de plongée sera de trouver des solutions aux problèmes. Et plus il aura d'élèves à problèmes plus il aura été obligé de trouver de solutions, remplissant à chaque fois sa boîte à outils un peu plus.

Et nous partons tous, au début de ce chemin de croix, avec la boîte à outils minimale, celle des solutions qui ont été trouvées pour nous par nos moniteurs, celles qui nous ont permis de surmonter nos propres problèmes.

Ceux pour qui l'apprentissage a été sans problème (ou presque) partent avec un handicap pédagogique certain... Ils n'ont pas, ou peu, vu d'outils pédagogiques en marche...

Mais le stage pédagogique est là pour cela... Malgré tout, on reste confronté au niveau des élèves plongeurs qui seront présents (ils ne peuvent pas être tous mauvais). Et plus il y aura de moniteurs à intervenir sur la formation des plongeurs, moins le stagiaire pédagogique aura de chance de devoir se casser la tête, les problèmes étant "naturellement" résolus par les moniteurs expérimentés (voilà une belle "connerie" mais bon...)

### Les personnes en situations de handicap

A l'inverse d'une personne valide, à laquelle nous allons, peu ou prou, accorder instinctivement des capacités identiques aux nôtres, la différence et la conscience de potentielle méconnaissance des possibles problèmes liés au handicap, va nous obliger, en tant que pédagogue, à être encore plus attentif et à prendre en compte l'unicité de manière plus appuyée.

Perdant notre cadre de référence, nous allons devoir nous intéresser à l'individu, aux détails de sa problématique, à ses sensibilités particulière, pour lui délivrer un service totalement personnalisé. Et ainsi nous allons enfin, faire notre "métier" d'enseignant, tel que nous devrions le faire à chaque fois avec chaque élève.

Ceci est à mon sens un grand pas en avant.

Mais regardons un peu plus précisément les aspects particuliers des personnes en situation de handicap. Tout à fait arbitrairement, j'ai procédé à un découpage en 3 catégories.

### Elèves handicapés moteur

Cette désignation générique est extrêmement vaste. En effet il existe tellement de pathologies différentes ! Quelque soit la lourdeur du handicap, on trouvera toutefois des points communs, que ce soit sur les problématiques à surmonter ou sur les solutions à apporter...

L'exposé est évidemment non exhaustif, comment pourrait il l'être, et il est certain que de nombreux autres aspects peuvent être cités.

On trouvera avec cette population beaucoup de problèmes d'équilibre. Qu'il s'agisse d'un membre atrophié, d'un membre absent ou d'un membre remplacé, cela entraîne souvent un déséquilibre avant/arrière ou gauche/droite par rapport à la position "traditionnelle" du plongeur valide.

Et tout à coup, l'apprentissage traditionnel s'en trouve perturbé, et tous les repères anéantis... Car il faut à la fois commencer l'apprentissage de la plongée mais également adapter cet apprentissage aux spécificités physiques de l'élève ; voire même trouver une adaptation à son matériel pour lui en faciliter l'usage. Et non seulement il va falloir s'adapter par rapport à la situation de handicap, mais faire évoluer cette adaptation au fur et à mesure de l'apprentissage technique de l'élève qui trouvera peut être le moyen de compenser lui même certains aspects, par une pratique ou une habitude.

On peut citer l'exemple d'un élève amputé d'une jambe (amputation au dessus du genou), portant une prothèse. La différence de poids entre les 2 jambes est significative, mais la puissance du palmage avec chacune des 2 jambes est très différente aussi... Si dans un premier temps il a fallu lester le côté amputé, ce lestage a été divisé par trois au cours de la formation PESH6... Et a force d'habitude et d'indications, il a su augmenter la puissance de palmage de sa prothèse, et moduler le palmage de la jambe valide.

Pour un paraplégique, la problématique s'est plutôt posée comme un déséquilibre avant/arrière. La faiblesse de la masse musculaire des jambes avait tendance à faire remonter ces dernières.

Ajouter des plombs de cheville a permis d'aider à rétablir cet équilibre. Et l'impulsion qu'il peut donner à ses membres inférieurs lui permet de se propulser dans la direction choisie.

Ce n'est que 2 exemples parmi tant d'autres...

On trouvera également des problèmes liés à la propulsion, qu'il faudra suppléer d'une manière ou d'une autre. Certes utiliser les bras semble une solution idéale, mais elle entraînera une augmentation du rythme ventilatoire, donc vraisemblablement de la consommation, obligera à faire des pauses régulières pour se reposer (les bras et poser la ventilation), ne facilitera pas l'assise sous marine et le maintien de la "position horizontale", ...

On est ici confronté à une obligation de revoir l'ordre d'apprentissage de ce qui semble être des techniques élémentaires. Il est même parfois nécessaire de travailler avec ces élèves des mouvements qui ne font pas spécifiquement partie de l'apprentissage de la plongée, pour leur fournir les bases dont ils auront besoin pour la pratique qu'ils sont venus rencontrer.

L'enseignement à des personnes en situation de handicap physique nous oblige à revoir la liste des pré-requis, et à revoir avec chaque élève un découpage spécifique des séances pour atteindre l'objectif de niveau. Même si on peut remarquer que ce public est plus à la recherche du résultat et du dépassement de soi que d'une quelconque carte ou diplôme.

#### Elève handicapé mental et psychique

Là encore, la définition est vaste. Elle rassemble tellement de pathologies qu'elle en devient presque vide de sens.

Mais avec cette catégorie de public, on en arrive à un autre aspect des choses. Leur rapport au monde, leur rapport aux attentes et aux attendus est très souvent bien loin de la notre, de nos références élitistes. Leur porte communicationnelle est ouverte dans une direction différente et peu d'entre eux partagent les préoccupations de ceux qu'on appelle les valides.

Pourtant il n'est pas incongru de leur proposer une approche de la plongée. Il n'est pas incongru de leur apporter le calme et la quiétude, relatifs, du monde sous marin. Il n'est pas incongru de leur proposer de vivre, le temps d'une immersion, dans un univers différent, où finalement ils seront bien plus proche de nous "valides" qu'ils ne le sont jamais, un monde dans lequel toutes les références sont modifiées, où nos sens sont perturbés, où la communication doit emprunter des canaux différents pour dépasser les quelques expressions conventionnellement codées.

Mais notre vision de leur apprentissage de la plongée doit également être perçue de manière différente, adaptée à leur attente et à leur sensibilité.

Pour tous ceux qui garderont des points communs avec nous dans les modes et outils de communication, dans les axes de perception du monde, les choses paraîtront plus simples, mais ne tombons pas dans le piège de la facilité.

Et pour les autres la certitude est encore plus absolue... L'objectif est de leur faire toucher du doigt le plaisir de l'eau et d'être sous l'eau, selon leurs attentes, leurs envies et leurs perceptions.

Il est alors un élément indispensable de la relation entre l'encadrant de plongée et son élève, qui transforme le duo en trio, c'est le parent ou l'éducateur qui le suit, l'accompagne et le connaît.

Je me rappelle d'une séance de baptêmes d'adolescents atteints de différentes formes d'autismes. Tous désignés comme légers, laissant percevoir une potentialité de leur offrir un baptême.

L'approche a été longue et progressive. Les éducateurs ont introduit doucement le concept pendant des heures et des jours, réalisant un travail de débroussaillage important. Et la "séance" a en fait

duré 5 jours, durant lesquels, nous les avons vus pendant 2 heures par jour. Progressivement nous avons lié un contact. Progressivement nous avons présenté le matériel. Progressivement nous avons pu les "habituer" à porter un masque. Le port de la combinaison était inenvisageable, mais l'eau chauffée de la piscine naturelle ne la rendait pas nécessaire. Progressivement nous les avons fait descendre dans l'eau petit à petit... Puis mettre le masque. Hors de l'eau nous avons progressivement réussi à leur faire mettre le détendeur et respirer dessus. Par a coups puis "plus" longuement. Et le dernier jour nous avons tenté de leur faire mettre le visage dans l'eau, équipé du masque et du détendeur.

Une part d'entre eux n'ont pas pu atteindre cet objectif. Mais quelques uns l'ont fait, respirant dans le détendeur avec calme, simplement le visage dans l'eau...

La première impression qui m'a traversé était qu'avec tout le temps que nous avons passé, nous n'avions pas réalisé beaucoup d'objectifs. Et si je n'ai à aucun moment pensé que les élèves n'avaient pas avancé, je ne nous trouvais pas très performants comme encadrants et comme enseignants.

Mais c'est l'observation d'un éducateur qui m'a fait envisager tout ceci avec un autre angle de vue. De le voir se mettre à pleurer en observant un de ses jeunes, pleurer de joie et nous dire que nous ne nous rendions pas compte de ce que ca représentait pour lui. Qu'il n'avait jamais mis la tête dans l'eau de sa vie, que l'eau sur le visage n'était pas vraiment envisageable et que non seulement nous lui avions mis la tête dans l'eau mais qu'il avait l'air d'aimer y rester, en respirant au travers d'un système mécanique. Que tout ceci n'était presque pas réel, et que le progrès que nous avons permis était un pas gigantesque dans son approche au monde.

J'ai pris conscience que là où nous pouvions emmener les personnes en situation de handicap mental, ce n'était pas spécialement sous l'eau, mais plus loin, plus loin qu'ils ne pouvaient eux même percevoir aujourd'hui et que nous pouvions leur apporter un plus dans leur rapport au monde et aux sensations.

Dans notre approche des personnes en situation de handicap mental, il faut travailler en étroite collaboration avec les éducateurs, et redécouper les possibilités offertes par la plongée, en terme d'avancée pour leur rapport au monde, et non sur une grille de progression quelle qu'elle soit. Et la première étape est d'arriver à ce que ces gens nous fassent confiance.

#### Elève atteint d'un autre type de handicap

L'atteinte d'autres types de handicaps porte essentiellement sur la vue, la parole et l'ouïe. Les atteintes de la parole ou de l'audition ne sont des problèmes potentiels qu'en surface, car une fois les abysses rejointes, la connaissance du langage des signes se présente plutôt comme un avantage, et c'est les valides ne sachant pas signer qui se retrouvent handicapés...

Concernant le déficit visuel, mes expériences de plongée en masque noir m'ont beaucoup apporté comme formateur. Cette expérience devrait à mon sens faire partie intégrante de la formation de cadre. Elle permet de se rendre compte de la confiance qu'il faut à une personne ne sachant pas, pour se remettre entre les mains de quelqu'un qui représente un savoir, et du sérieux qu'exige une telle confiance de la part de l'encadrant (avec tout public, valides et voyants y compris). Mais cela permet également de remettre à plat toutes ces certitudes acquises sur l'attention, les sensations, et la communication... Et de mettre, une fois de plus, en exergue que la plongée ne s'improvise pas, elle se prépare, et que le briefing n'est pas une option, mais doit être systématique.

## Petit comparatif

Sans prétention aucune, sans sentiment de connaissance particulier, je vais tenter de faire un comparatif sommaire des différentes étapes d'une plongée, avec un élève "valide" et avec un élève "handicapé", et d'exprimer ce qui pourrait, selon moi, être extrapolé de la plongée handisub pour aider à la plongée des personnes valides.

### **La plongée étape par étape...**

#### Avant la plongée, bien avant

Il est de tradition de provoquer entre les gens qui plongent ensemble, ou entre les moniteurs et les élèves, une discussion préalable à tout, histoire de faire connaissance, de créer des liens, de trouver un passé commun pour construire un futur ensemble. Evidemment le prénom, le niveau, les dernières plongées sont au centre des discussions, les vues, les non-vues, les plongées précédentes sur le site et ce que l'on peut s'attendre à y trouver relancent l'intérêt.

A l'abord des personnes en situations de handicap, la réalité va nous obliger à dépasser le plaisir de la plongée, pour rentrer dans des sujets plus concrets. On en arrive ainsi à aborder le handicap dans sa généralité. On se concentrera sur les rapports avec la plongée, mais l'ensemble des aspects directs ou indirects vont permettre à l'encadrant de construire sa séance autour des problématiques liées au handicap, celles liées à l'apprentissage de la plongée en s'appuyant sur les difficultés déjà surmontées. Et on crée ainsi un lien tournant autour des gens (même si le premier abord concerne leurs "difficultés" ou "adaptabilités" au monde), et plus seulement sur la passion commune qui les anime.

*Les personnes en situation de handicap, peut être à cause de leur "fragilité" ou de leur "sentiment de fragilité" par rapport aux autres, valides, n'éprouvent que peu de pudeur de parler de leurs problèmes (en rapport avec la pratique de l'activité). Peut être savent elles que la connaissance permettra de veiller et de s'adapter.*

*Les personnes valides préfèrent peut être se concentrer sur les bons souvenirs des plongées, et comme l'humain n'est pas enclin naturellement à exposer ses faiblesses, certaines sont parfois "négligées" ou "oubliées". Il ne peut malheureusement donc pas en être tenu compte lors de la préparation de la plongée.*

Vers quoi pourrait on aller ?

L'objectif idéal serait d'avoir une idée assez précise de la personne, et de son positionnement. On oublie souvent des questions, mais on ne peut penser à tout.

Il faudrait que tous les aspects fonctionnels, l'évolution des plongées et des capacités, et le cadre psychologique puissent être passés au crible, que l'on puisse dresser un portrait précis et ressemblant du personnage avec qui on s'apprête à plonger.

#### Avant la plongée, le briefing

Le briefing est généralement sommaire. Si l'on évoque la mise à l'eau et l'immersion, le guide de palanquée ou le moniteur gardent souvent pour eux le détail du parcours, entretenant ainsi la surprise et la magie de la découverte pour les plongeurs qui les accompagnent et qui découvriront au fur et à mesure de la plongée, les animaux et végétaux qui jalonnent l'excursion sous marine du jour.

L'immersion de personnes en situation de handicap ne permet que rarement de laisser planer le



mystère du parcours. Non qu'elles n'aiment pas les découvertes, comme tout le monde l'émerveillement les anime, mais souvent plus sujettes aux fatigues du fait de difficultés de déplacement, cela leur permet de savoir que l'encadrant à pris en compte leurs spécificités, et de pouvoir se caler pour pouvoir "faire des pauses" pour récupérer avant de se lancer dans la suite de la plongée. Si la découverte du peuplement subaquatique restera totale, le reste du parcours étant connu, elles peuvent se concentrer sur ce qu'il y a à voir, le reste étant prévu et géré.

La systématisation du briefing "racontant" le parcours pourrait peut être aider toutes les personnes qui ressentent une appréhension, un stress, une angoisse avant la plongée. Plonger pour la première fois quelque part, dans des conditions nouvelles, une visibilité inhabituelle, avec de nouveaux coéquipiers, sont autant de raisons potentielles de ressentir un stress. Connaître précisément le parcours pourrait aider à le lever.

Généralement en fin de briefing avec des personnes en situation de handicap, on récapitule les gestes de communication, les signes standardisés, mais également les spécifiques. En effet, leurs spécificités amène souvent à ajuster, redéfinir ou créer des signes permettant de prendre en compte ces spécificités. On a ainsi réajusté, entre tous les membres de la palanquée, les signes qui nous permettront de communiquer dans la plongée.

#### Avant la plongée, l'équipement

Les personnes en situation de handicap ont souvent besoin d'une aide mais, à l'inverse de ce que pense certains, font toujours le maximum pour se débrouiller seules. Encore plus pour elles que pour n'importe qui d'autre, la capacité à progresser dans leur autonomie est importante, peut être parce que ça les rapproche du monde des valides.

Une grande partie d'entre eux ont besoin de combinaisons spécifiques, d'équipements adaptés, de lestage réparti d'une manière particulière, afin de se retrouver dans les meilleures conditions de pratique, et de pouvoir une fois encore, se débrouiller seules au maximum.

Mais au delà de cette autonomie au sens large du terme, le cahier des charges de l'autonomie du plongeur du cursus handisub est beaucoup plus précis que pour un plongeur valide. Il connaît le matériel qu'il lui faut et s'équipe avec.

Dès les premiers cours, on se lance donc dans une recherche effrénée du matériel le plus adapté, du lestage, du bloc qui permettront les meilleures conditions.

Afin d'aider les plongeurs valides débutant, peut être pourrait on les aider à systématiquement remplir leur carnet de plongée, mais en plus des paramètres "classiques" d'un plongée, leur faire ajouter les informations relatives à leur combinaison, leur bloc et leur lestage. En plus de les inciter à mémoriser ce type d'informations (si on leur demande de le noter, c'est forcément que c'est important!), mais également leur permettre de pouvoir retrouver l'équipement qui leur convient dans telle ou telle condition, pour ceux qui vont être appelés à voyager par exemple.

#### Aller et être sur le bateau

La montée sur le bateau et le positionnement dans le bateau en viennent à des attitudes couramment identiques. Les positionnement étant de plus en plus généralement faits par palanquée.

#### Le bateau, le rangement

Les risques encourus par les personnes en situation de handicap en cas de perte, de détérioration de leur matériels, les astreint à une rigueur bien plus importante concernant la gestion de leur fauteuil, de leur coussin anti-escarre, de leurs cannes, de leurs palmes, de leur combinaison, de leur masque, ...

On observe couramment que le rassemblement et le rangement de leurs affaires, la regroupement

dans le sac de plongée, la préparation de la protection des fauteuils, l'attache des cannes, est une priorité pour eux, avant le briefing, de se mettre à l'eau, le débriefing ou la sortie du bateau.

La potentielle inter interchangeableté des éléments d'équipement des personnes valide rends cette priorité et cette obligation de résultat parfois moins pressante. Mais l'apprentissage de cette priorité de rangement permettrait peut être de permettre de séparer les étapes et de les rendre disponibles pour l'étape suivante. Ainsi, une fois équipé, on rassemble et range les affaires, et on est ainsi disponible pour le briefing et la plongée. Une fois changé et les affaires de nouveau rangées, on est disponible pour le débriefing, et plus de crainte d'avoir oublié ceci ou cela ici ou là, on peut débarquer l'esprit serein et se lancer dans la partie la plus périlleuse de la plongée... l'après plongée et ses récits fantastiques de sardines bloquant le port de Marseille (pardon aux Marseillais)...

Mais cet apprentissage pourrait peut être aider également à prendre conscience également de la fragilité du matériel et de l'intérêt de prévoir quelques éléments de remplacement... Un masque peut lâcher, un sangle de palme également, un ordinateur nous abandonner... et bien sur avant la plongée... Avoir des éléments de rechange permet de sauver sa plongée, ou celle des autres, à charge de revanche

### La plongée, la mise à l'eau

Pour beaucoup de personnes en situation de handicap, la mise à l'eau est nécessairement une adaptation des mises à l'eau traditionnelles, pour des raisons d'impossibilité physique, de faire un saut droit par exemple.

Dans ce cas, l'élève et le moniteur essayent plusieurs possibilités, adaptations, afin de trouver celles qui peuvent être mises en pratiques par la personne en situation de handicap et celles qui sont exclues. L'important étant de pouvoir se mettre à l'eau pour aller plonger, le reste n'étant bien souvent que littérature...

Et s'il existe finalement de nombres possibilités de se mettre à l'eau, le handicap va faire que souvent, l'équipement se fait dans l'eau. On a ainsi une phase de "descente" du bateau moins traumatisante, un choc réduit ou inexistant au contact de l'eau, ou même quand cela est possible, un départ de la plage. Et la manière de se retrouver dans l'eau est alors adaptée à la pathologie, à l'âge, au risque traumatique, dans un esprit de préservation.

Mais ces "difficultés" liées à des état particuliers ne touchent pas que les plongeurs en situation de handicap. Mais avoir approché leurs difficultés permet peut être de se trouver plus facilement attentif à des difficultés que nous croisons quotidiennement avec des personnes valides et pouvoir ainsi tenter d'améliorer leur confort de pratique de l'activité.

L'orientation généralisée vers des techniques de mise à l'eau plus variées, et plus douces, permettrait d'amener une situation moins traumatisante, et de transformer en pur plaisir des situations qui ont parfois provoqué des traumatismes physiques, mais également psychologiques, chez des personnes purement en recherche de plaisirs tactiles et visuels.

*Et comme nous sommes tous monopolisés par la gestion de nos priorités, un encadrant pour des personnes valides envisagera certainement ces possibilités, mais généralement ne pourra pas perdre trop de temps sur cet aspect (pour lequel il n'a d'ailleurs peut être pas de réponse) parce qu'il est monopolisé par la réponse à la demande commune, classique et générale : l'exploration.*

### La plongée, le site

Le DP, le moniteur qui prépare une plongée pour des personnes valides est souvent pris dans la spirale comparative avec les plongées d'avant faites au même endroit, avec les plongées faites ailleurs, avec les récits et les attentes des plongeurs et l'objectif est souvent de leur montrer, plus, mieux, différent. Et cet objectif est tout à fait viable... Cette course à la différence permet de démultiplier les sites et les choses dont on peut se régaler les yeux sous la surface de l'élément qui occupe la majorité de la place sur la planète...

Le DP d'une plongée incluant des personnes en situation de handicap aura l'obligation de prendre en compte, avant ceux là, d'autres paramètres. Et si la philosophie de recherche de site est radicalement différente, elle obéit à la volonté de remplir le même objectif : que la plongée soit bien, belle et mémorable. Mais pour les personnes en situations de handicap, la prise en compte des différences de mise à l'eau (site abrité, avoir le moins de vagues possible), de thermorégulation (tenter de s'orienter vers les courants chauds, limiter la thermocline ou plonger au dessus), de capacité et de durée d'effort physique (utilisation des bras comme moyen de traction, besoin de repos musculaire) vont prendre le dessus afin de trouver d'abord et avant tout un site qui soit techniquement adapté aux plongeurs. Evidemment, si il est beau, éclairé, avec de la visibilité et des poissons, ça ne gêne rien !

Dans la plongée pour personnes valides, il serait peut être intéressant de considérer cette philosophie de recherche de site, afin de maximiser le plaisir que peuvent prendre toute une catégorie de plongeurs qui présentent des spécificités. Ainsi la plongée des enfants appellerait à avoir des sites répondant aux impératifs de thermorégulation et d'absence de courants, la plongée des personnes en situation de surpoids appellerait à avoir des sites permettant une mise à l'eau paisible et la capacité de se reposer régulièrement, tout comme la plongée des personnes ayant un certain âge, la plongée des personnes ayant des douleurs ou sensibilités dans le dos par exemple appellerait ) avoir des sites répondant aux problématiques de mise à l'eau calme, ...

### La plongée, l'immersion

L'immersion des personnes en situation de handicap pose souvent des problèmes.

En effet, les atteintes musculaires, les problématiques de muscles antagonistes, l'éventuel développement musculaire inégal entre les 2 membres amène bien des difficultés à résoudre, et les risques pathologiques, voire l'impossibilité de respirer tête en bas ne laissent pas de choix sur la technique. Chez les IMC c'est l'obligation de pouvoir appuyer son regard dans celui de l'encadrant qui va être déterminante. Et en choisissant le phoque on a la situation la mieux adaptée à toutes ces exigences, méthode d'immersion qui est de surcroît la moins traumatisante, y compris pour les oreilles.

On remarque que les personnes valides s'immergeront souvent en canard. Cette technique, également adaptée, est pourtant souvent effectuée avec un léger surlestage... Qui viendra perturber la suite de la plongée. Peut être peut on insister chez les plongeurs en formation, mais également poser la question aux plongeurs certifiés, de savoir s'ils ont eut le temps de tester et d'ajuster leur lestage ? Les changements d'environnement, de matériel, de bloc, de combinaison, pouvant amener des modifications non négligeables. Un lestage adapté pourrait du coup, en plus de faciliter la pratique du canard, permettre une immersion en phoque plus simple et plus efficace.

Une fois la descente enclenchée, les premières étapes du passage des oreilles passées, rien ne les empêche alors de faire comme cela se fait pour les personnes en situation de handicap, et se basculer doucement pour pouvoir se mettre en situation de voir le fond et de piloter leur plongée. On est ici dans une adaptation de la pratique gagnant-gagnant préservant le plongeur au maximum et ne le privant en rien de la beauté de découvrir le fond qui l'accueille.

### La plongée, au fond

Chez les personnes en situation de handicap, la compétence de respiration et la maîtrise du poumon ballast revêt un aspect important.

En effet, la présence des handicaps et des modifications corporelles induites fait qu'elles ont souvent du mal à gérer ou redresser leur assiette. Le matériel adapté, la bouteille adaptée, le lestage réparti en fonction des spécificités du plongeur, vont permettre au fur et à mesure des ajustements, de réduire cette incidence et les difficultés induites. Mais même le lestage affiné au plus juste, il faut affiner l'appui et cela ne sera possible qu'avec le minimum d'air dans le gilet. Un gilet qui contient trop d'air entraînera inévitablement des problèmes de gestion de profondeur et de facilité de déplacement.

On retrouve régulièrement chez les plongeurs valides ces problèmes de gestion d'assiette et de maintien d'appuis. Peut être faudrait il penser à rappeler aux élèves de resangler leur gilets en surface, arrivés au fond, mais également au cours de la plongée. Car si ils y pensent généralement en surface, après les fonds priment et deviennent leur centre d'intérêt. La réajuster arrivé au fond permettrait déjà de garantir le maintien du gilet (et donc du scaphandre sur le plongeur limitant le gêne...

Mais on pourrait également adapter aux plongeurs valide ces obligations que nous avons avec les plongeurs handicapés, en travaillant la position de la bouteille et du lestage par rapport au gilet et au plongeur.

Dans les différences entre les hommes et les femmes (parmi tant d'autres!) on peut noter une répartition corporelle différente. Il en devient donc inadapté de vouloir leur faire adopter une répartition du lestage identique à celle des hommes... On peut alors proposer une répartition différente du lestage pour compenser. On pourra également faire avancer ou reculer la bouteille sur la stab, puis le lestage, afin de trouver la meilleure position pour le maintien de l'assiette, et le confort en plongée.

Parmi les problèmes que l'on constate régulièrement, avec les stab à gros volume spécifiquement, le bloc a tendance à se promener, comme s'il était amené à vivre sa vie propre. Peut être est il possible de positionner les plombs d'un côté et/ou de l'autre afin de permettre l'équilibrage ?

On remarque que d'une manière générale, grâce au plongeurs en situation de handicap (pas seulement mais ils y contribuent), le matériel évolue avec plus de facilité, et se modernise plus vite, pour couvrir le maximum de demande et répondre à un plus grand nombre d'attentes et de consommateurs. L'apparition des clips ou des hubs (consoles de gestion du gonflage et des purges en un seul endroit) n'est vraisemblablement pas un simple hasard...

On trouve également dans les évolutions parfois controversées les embouts ergonomiques adaptés. Ces embouts thermo formés à la dentition de leurs propriétaires. Dans des cas comme les IMC, par exemple, les problèmes dentaires temporaires ou définitifs rendent presque obligatoire l'utilisation

de ce type d'embouts afin de permettre une bonne prise en bouche et un maintien sécuritaire de l'embout.

On en arrive de plus en plus à devoir se poser la question, dans cette foultitude de possibilités offertes, du choix du matériel le plus adapté pour la sécurité, mais aussi l'adaptation aux spécificités et le maximum de confort, et là qu'il s'agisse de personnes en situation en handicap ou de personnes valides ne change rien, c'est valable pour tous.

Le comportement en palanquée verra l'obligation de communiquer, et l'adaptation de la communication est parfois rendue évidente pour certains handicaps. La difficulté à mobiliser les bras, les mains, les doigts, vont faire qu'il va falloir recréer un code de communication avec la personne en situation de handicap, afin que la communication puisse se faire au plus juste.

Il en devient peut être intéressant de considérer le même besoin de communication avec les personnes valides. Ainsi elles ont déjà les signes conventionnels, mais parfois une adaptation des signes permet de pouvoir obtenir des informations importantes pour la gestion de la plongée. Ainsi beaucoup de gens valides hésitent à faire le signe du froid, souvent synonyme de fin de plongée, pour eux mais également pour la palanquée complète. L'introduction dans le briefing d'un signe "je commence à avoir froid" permettrait par exemple à l'élève de signaler que son confort baisse, et permettrait à l'encadrant de réorienter la plongée vers le chaud, ou vers le haut afin de récupérer quelques degrés et redonner un niveau de confort permettant de continuer l'exploration.

Mais on retrouve également des situations classiques dans lesquelles une communication différente permettrait de conserver un lien de confiance. Ainsi lors des baptêmes, qu'ils soient adultes ou enfants (même si le problème est souvent plus aigu chez les enfants), le contact est un élément primordial de la confiance du baptisé. Il arrive couramment que le moniteur tienne le baptisé par la main, le bras, sa deuxième main peut être mobilisée à mille choses. Ainsi le "ça va", demandera à se dégager pour pouvoir être effectué et il se passera la même chose pour le baptisé. La rupture de ce lien n'est pas forcément pour rassurer, et peut être est il possible de l'éviter ? Un code avec des pressions de la main indiquant 1 pression → ça va (?) et 2 pressions → ça va pas... représente un début de communication permettant de ne pas couper le contact, et ainsi d'accroître la confiance dans l'encadrant et dans la pratique, jusqu'à profiter au maximum des plaisirs sous-marins.

### La plongée, sortie de l'eau

La sortie de l'eau des personnes en situation de handicap oblige à disposer d'une potence, ou à faire preuve d'astuces, encore faut il que le bateau et les conditions s'y prêtent...

Mais cela nous amène à nous poser la question de l'adaptation des gestes enseignés au RIFAP, qui est articulée autour d'un cas d'école, et ce cas d'école va correspondre à un pourcentage de moins en moins important de pratiquants.

On peut même en arriver à s'interroger sur la pertinence de faire remonter les plongeurs sur le bateau avec le bloc sur le dos, le masque, et le détendeur en bouche. Cette pratique n'est elle pas en décalage avec la pratique actuelle de la plongée ? A l'instar des obligations créées par les personnes en situation de handicap qui se déséquilibrent dans l'eau, et dont on remonte les blocs séparément des plongeurs, ne devrait on pas permettre à tous de remonter sur le bateau en sollicitant le dos le moins possible, cette atteinte semblant s'accroître dans les générations actuelles. Ainsi, favoriser et généraliser des méthodes moins traumatisantes irait peut être dans le sens d'une augmentation du nombre de pratiquant, améliorant ainsi la vision de la pratique de la plongée.

### Après la plongée, débriefing

Cette étape, que représente le debriefing, est globalement effectuée pour tous les publics. Cet échange, pas nécessairement long, permet de faire un point sur la plongée, de balayer les points de réussite, et de cibler les éventuels points de difficulté principaux.

### Après la plongée, le vestiaire

C'est bien connu, la plongée a la fâcheuse tendance à déclencher une envie assez pressante chez l'intégralité des pratiquants. Et s'il apparaît presque normal et naturel d'adapter des vestiaires pour permettre aux personnes en situation de handicap de se changer et de se soulager, il apparaît presque tout aussi normal de ne rien faire de particulier pour les personnes valides.

On observe toutefois une différence de taille dans la masse des pratiquants, avec ce qui se faisait de l'époque où la plongée était réservée aux jeunes hommes sportifs et entraînés. La population des pratiquants se diversifie et s'élargit. On compte maintenant dans les rangs des plongeurs des femmes et des enfants.

D'ailleurs la charte de développement de la FFESSM prône le développement de la plongée pour les publics jeunes et pour les publics féminins.

Peut être serait il temps de généraliser la mise en place, ou l'adaptation des vestiaires séparés permettant aux enfants de ne pas avoir à "supporter" la vue d'adultes se changeant, et aux femmes de se changer tranquillement. Et permettrait à tous de pouvoir soulager les envies de pré et d'après plongée, en conservant leur intimité.

Ces adaptations devraient d'ailleurs se faire naturellement et de manière systématique, puisqu'elles figurent dans la charte de la FFESSM, que nous devrions tous être appelés à satisfaire.

### Hors plongée, les notions théoriques

Au fur et à mesure du cursus PESH on s'intéresse à la pathologie et aux incidences de la pression sur les plongeurs en situation de handicap.. On va ainsi leur donner les informations nécessaires adaptées à leur pathologie afin qu'ils puissent plonger en toute connaissance.

On remarque malheureusement que beaucoup de gens, même des parents pour leurs enfants, cachent des problèmes d'allergie à l'aspirine, d'hémophilie, de parasynthèse ou d'asthme aux moniteurs de plongée alors, même si cela peut entraîner des prises en charge particulière, ces problématiques ne représentent pas une interdiction à la plongée, mais le savent ils ?

Lors des briefing baptêmes, on a beau préciser qu'en cas de problème particulier, il ne faut pas hésiter à venir nous voir, les élèves cachent leurs pathologies pour ne pas risquer de se faire interdire la plongée.

Ainsi, si les élèves ne viennent pas confronter leur pathologie aux problématiques potentielles en plongée, peut être faudrait il inverser le processus.

Ne pourrait on inclure dans les cursus, dans l'apprentissage de l'autonomie des Niveau 2 et Niveau 3 par exemple, l'intervention d'un membre de la Commission médicale ? Il pourrait alors préciser les axes de travail et de recherche de la commission médicale ?

Le même intervenant ou un moniteur informé ne pourrait il pas faire une intervention sur les pathologies courantes telles que l'asthme, les allergies, l'hémophilie, le diabète, ... afin de permettre aux gens de connaître les problèmes, et les adaptations à réaliser le cas échéant pour plonger en sécurité ?

Leur apporter l'information permettrait d'avoir à trancher le dilemme d'avoir à aller chercher l'information et ainsi connaître une interdiction, alors que nombre de pathologies ne sont pas incompatibles avec la pratique de la plongée. Pourquoi se priver de plonger en sécurité alors que c'est possible ?

Peut être même pourrait on adapter un espace de temps pour un échange individuel avec chaque élève pour permettre de communiquer sur ces éventuels problèmes, qu'ils les ait aujourd'hui ou qu'il puisse être amené à les avoir ? La sensibilisation commençant par l'information, autant tout mettre en oeuvre pour la lui apporter.

### Analyse

On m'a dit quand j'ai commencé mon EH1 : "Avec les handi, tu n'as pas le droit à l'erreur et tu dois avoir pensé à tout ! Il n'est pas question de jouer avec leur sécurité !" Et c'est cette phrase qui a fait que d'une curiosité qui m'avait amené à l'EH1 "pour voir", j'ai souhaité aller plus loin, et participer à la formation des futurs cadres handi.

Le fait d'interagir avec un public de personnes en situation de handicap oblige à tenter le challenge de l'excellence à chaque fois, et à se remettre en question sur le chemin restant à parcourir pour l'atteindre.

Ce soucis du détail, de la préparation, ce soucis de l'échange et de la surveillance de l'élève est un aspect qui pourrait devenir un exemple à suivre. Il est évident que les encadrants qui se lancent dans la formation de personnes en situation de handicap sont déjà sensibilisé, plus ou moins, au

handicap, au dépassement de la différence, à l'attention attendue et offerte pour une meilleure communication et un meilleur échange.

Mais cette approche et cette expérience pourraient peut être aller plus loin, pourrait peut être faire partie intégrante de la formation de moniteur de plongée. Leur faire toucher du doigt l'attention à accorder à un public spécifique, pourrait peut être leur permettre de reporter cette attention à mille détails habituels sur leurs plongeurs valides, leur permettant par la même d'améliorer leur communication et leur réussite sur tous les publics, de pouvoir prendre conscience que d'autres aspects peuvent intervenir de manière importante dans la préparation ou le déroulement d'une plongée, ou d'une formation ?

#### La formation handi comme tremplin pour une certification valide

Je mets ici toute les précautions possibles quand aux potentielles interprétations. Il n'est ni question, ni possible de systématiser cela. Mais c'est parfois possible.

Dans quel cas ?

Cela ne concerne évidemment que des handicaps modérés. Mais alors pourquoi ne pas leur délivrer directement une certification valide ?

Parce qu'on peut remarquer que notre activité n'est pas perçue comme accessible à bon nombre de gens en situation de handicap. Et ce scepticisme de capacité de pratique peut venir de la personne handicapée elle même mais également de son entourage qui par peur de l'échec ou du danger inconnu, véhicule un message défaitiste pour tout ce qui sort de l'ordinaire.

Lors d'une après midi baptême handisub, organisée avec un CD de la FFH, 6 personnes handicapées moteur devaient venir. Pour des raisons diverses, 3 d'entre elles n'ont pu venir. Blessé dans l'engagement qu'il avait pris, le président du CD, jeune homme en fauteuil, a décidé de venir, faisant au moins 4 personnes sur les 6 annoncées. Bien qu'informé et pratiquant d'autres sports il nous a répété durant un bon moment qu'il était la pour "se lancer" mais que ce n'était pas fait pour lui... Briefing, habillage, mise des palmes (épisode qui l'aura bien faire rire), mise à l'eau avec 2 moniteurs. Positionnement sur le dos, harnachement du gilet et test du détendeur... Surprise, "finalement c'est pas dur ! Je croyais que ce sera difficile de respirer"... Eh ben non ! Pas d'idée préconçue !!...Test dans l'eau, puis grand départ de l'aventure aquatique, entouré de 3 moniteurs, si ca c'est pas être aux petits soins !...

Au final une demi heure d'expérience subaquatique dans la piscine en sensation d'apesanteur et de liberté totale et une difficulté à sortir ce baptisé réfractaire de l'élément aquatique...

Et comme il le dit lui même à la fin "Je n'imaginai pas pouvoir y trouver du plaisir... J'étais persuadé que ce n'était pas pour moi !"... Comme quoi des fois on peut se tromper...

Journée de découverte des activités sportives au sein d'un Institut. Parmi toutes les activités représentées, le club de plongée, avec une section handisub... Par groupes de 6 à 8, les personnes en situation de handicap (majoritairement des mineurs) physique et/ou mental voyaient un petit film de 5 minutes sur la plongée, après un petit briefing de présentation, et une démonstration dans un bassin de thalasso présent dans la pièce, afin de voir l'équipement et de le voir "fonctionner". Si l'activité ne passionne pas tout le monde, et ça se comprends, les commentaires des parents étaient généralement négatifs, arguant que c'était dangereux, que ça n'était pas pour eux, qu'ils n'y arriveraient jamais, ...



Mais le cursus handisub présente au moins cet avantage, au delà d'exister, qu'il permet d'aider à rassurer

Car on ne demandera pas aux gens de pratiquer comme les autres, mais on a prévu quelque chose de spécifique pour eux et leurs difficultés, des solutions techniques et pédagogiques pour les aider à pratiquer... Et une fois certifiés PESH, si leur situation le leur permet évidemment, pourquoi ne pas se réorienter vers une formation valide et par une pratique mixte.

### Les plongeurs handicapés

Il apparaît de mon expérience que la formation, ou l'aide à la pratique, des personnes en situation de handicap, demande une remise en question pour chaque élève, mais cela n'est possible que si il y a eu un échange, un véritable échange avec la personne en face du formateur. Rechercher les motivations, les attentes, les frayeurs, les joies, les difficultés connues, les problématiques liées à la pathologie devient une étape indispensable à la construction d'un cursus de formation, ou d'un simple plongée.

Mais encore plus que pour un plongeur valide, le plongeur handicapé accorde une grande confiance, voire une confiance absolue, à son formateur entre les mains de qui il remet sa santé, et parfois même sa vie. Et les formateurs doivent prendre conscience de cela, bien percevoir que cette confiance ne peut être trahie.

Le plongeur handicapé aura également besoin de son encadrant plus tôt et plus tard qu'un plongeur valide. Et même si les encadrants devraient accompagner leurs plongeurs valides, concernant les personnes en situation de handicap, s'assurer qu'elles ont équipées, prêtes, en conditions pour la mise à l'eau ou qu'elles sont séchées, rhabillées et prêtes à quitter le bateau n'est plus une option mais une obligation à laquelle on ne fait pas encore assez attention à mon sens.

On sait parfois des choses mais entre les savoir et les réaliser un il a parfois un pas qui ne se franchi pas tout seul. Lors de mon stage EH2, comme tous mes camarades, j'ai été confronté à la plongée en privation sensorielles, dite plongée en aveugle. En binômes, masque noir pour le "cobaye" nous étions tous moniteurs, tous connaissant parfaitement notre matériels, et réputés aguerris en plongée. Pourtant, de devoir s'en remettre totalement aux yeux de quelqu'un d'autre, être dépendant de lui pour connaître sa profondeur, si l'équilibrage étant parfait ou non, pour savoir s'il fallait descendre ou monter, et combien il restait d'air, pendant une plongée de 10 minutes seulement, est une expérience fascinante. Des plongeurs expérimentés, connaissant parfaitement leur matériel, connaissant parfaitement la technique, ont pu enfin se remettre dans la peau du débutant, du baptisé, et (re)-découvrir la confiance qu'il faut accorder à son moniteur, pour se laisser faire quand on ne connaît rien de la technique, de la pratique et de l'élément.

Et redécouvrir cette confiance mise entre mes mains de moniteur quand je fais un baptême, ou quand je forme un plongeur, m'a permis de prendre du recul sur l'attention que je devais porter à ces gens et sur mon obligation de tenter à tous prix de transformer mon obligation de moyens en obligation de résultat.

Peut être que cette seule expérience dans un cursus de formation de moniteurs serait déjà une exceptionnelle ouverture sur la prise en compte de l'élève lors d'un acte pédagogique ?