Aquitaine
Limousin
Poitou
Charentes
CIALPC
Activités Subaquatiques

Handi Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE

HandiSub®

Adaptations pédagogiques

- ~~Moniteur de plongée~~
  - ~~pas de médecine~~
  - ~~pas kiné~~
  - Pas psych….

Enseigne **<u>que</u> la PLONGEE**

chaque handicapé est ***<u>unique</u>***

- ***IMPERATIF***
  - ***Echanger, Ecouter, Observer***
- **Chaque plongeur est unique :**
  - S'adapter et adapter sa pédagogie
  - Etre modeste sur la progression
  - Valoriser et terminer sur du positif

PAS DE PLACE POUR L'IMPROVISATION

- Progression =
  Echange Handi/ Encadrants/ Médecins/ Entourage
  - Identifier **les capacités**
    - Mobilité, facultés cognitives, limitation physique
  - Identifier **les motivations**
    - Loisir, performances, niveaux
  - Identifier **les limites**
    - Certificat médical (durée profondeur), préhension, facteur E, déficience,
    - Temps, température de l'eau, fatigue, bruits

- L'équipe doit
  - Définir et partager les **objectifs** de la saison.
  - Définir le ou les **objectifs** de la séance
    - Quelques jours avant
  - Définir et mettre en place les **moyens adaptés :**
    - Infrastructure (accès piscine, mer…)
    - Matériel (gilet, planche etc …)
    - État santé

- **Objectif :**
  atteignable, réalisate et partagé

- - Ne **JAMAIS** promettre la lune
- - Se tenir à des engagements réalisables

Ne jamais forcer

- Communiquer, échanger, écouter, observer

- Briefing : JAMAIS dans l'eau
  - **Observation :**
    - Position, attitude, humeur, comportement.
  - **Questionnement :**
    - Etat physique, psychologique.
  - **Organisation de la séance :**
    - Utilisation du support suivi pédagogique.
    - Partage et détermination des objectifs

- Equipement
  - Choisir le matériel adapté :
    - Identifier et attribuer
  - Regrouper et mettre à disposition le matériel
  - Aider si besoin, **ne pas faire à la place** :
    - Responsabiliser
    - Rendre autonome

- Habillage
  - **Adapter le nombre de personnes à la déficience :**
    - Paraplégique => lever pour passer la combinaison
    - Tétraplégique => Porter ou allonger pour habiller
  - **Manipuler avec précaution :**
    - Rétractions, spasticité, douleurs
    - Limitation mouvement
  - **Aider à enfiler :**
    - Hypotonie musculaire
    - Faciliter (sac plastique, savon ….)

- Vêtements

  Personnes à mobilité réduite se refroidissent plus rapidement (thermorégulation) que les valides et sont fragiles (coups ⇨ escarres, fractures)

- Vêtements

- **Pas de sensation de froid : MEME en piscine**
  - Difficiles à réchauffer
  - Chocs peuvent marquer et engendrer des lésions difficiles à cicatriser (escarres, fractures)
  - Coupures à éviter (cicatrisation)
  - Éviter les combinaisons difficiles à enfiler

- Préconisations vêtements
- **Utiliser des vêtements adaptés**
- **Facile mettre et retirer :**
  - Nombreuses fermetures éclairs ou velcro, en plusieurs parties
- **Adapter l'épaisseur à la température de l'eau :**
  - **Ne pas plonger si eau est trop froide** ou réduire le temps de plongée en fonction de la température
- **Habiller les personnes avec précaution :**
  - Limitation du mouvement
  - Ne jamais forcer sur une articulation

Transfert au bord de l'eau

- Ne pas **se blesser** et ne pas **blesser la personne** déficiente.
- Etre à plusieurs (l'entraide est importante):
  - Forte corpulence
  - Permet de maintenir les membres pour accompagner pour éviter les chocs
  - Se coordonner
  - Demander les préférences de prises (habituelles) à la personne

Bord de l'eau

- **Prévoir un EH ou accompagnant pour aider le PESH :**
  - Aide à maintenir la position assise (handi sans ceinture abdominale)
  - Le protéger de l'environnement
  - Lui passer son matériel et l'aider à s'équiper
  - S'assurer qu'il a pris ses dispositions avant la plongée

- **Retrait et protection du matériel**
  - Reculer fauteuil (éviter eau, projections)
  - Prévoir une serviette en sortie de l'eau
  - Protéger le coussin du fauteuil par un sac plastique (sac poubelle)

Préparation zone mise à l’eau

- **Tapis (le plus facile à mettre en œuvre en piscine) :**
  - Protéger (éviter les chocs)
- **Plan incliné immergé :**
  - Facilite les mises à l’eau et les sorties de l’eau
- **Chaise adaptée :**
  - Facilite les mises à l’eau et les sorties de l’eau

Préparation zone mise à l'eau

- **Potence hydraulique :**
  - Équipement de piscine ou centre rééducation
  - Mise à l'eau non traumatisante
- **Ascenseur hydraulique :**
  - Disponibles sur certains bateaux de plongée

Aquitaine Limousin Poitou Charentes CIALPC Activités Subaquatiques

HandiSub®

Handi Sport Fédération Française

Techniques mise à l'eau

- **Accompagnement (porter, glisser) :**
  - Piscine bord niveau eau / Plan incliné en mer
  - Pas traumatisante (pas de choc)

- **Bascule avant :**
  - Bord surélevé
  - Essayer de ne pas tomber sur masque et oreilles
  - L'aide doit accompagner le mouvement pour orienter

Notion de binôme EH

- **Répartition des rôles dans le binôme :**
  - Verticalisation, propulsion / Communication
  - Communication stabilisation **(et OREILLES)**
- **Organisation :**
  - Cadrer le déroulé de la plongée
  - Envisager des scénarios bis
  - 1 qui équipe et 1 équipé

Notion de binôme EH

- **En plongée :**
  - Se positionner (1 devant, 1 derrière)
  - Rester en visuel **(masque intrusion et oreilles)**
  - Communiquer, partager
  - **Binôme non coordonné = plongée ratée**

Propulsion

Handicap bas : Membres inférieurs

- Nage avec les bras
- Possibilité d'utiliser des gants

Handicap haut : Membres supérieurs

- Nage avec les jambes
- Palmes adaptées, locoplongeurs **(oreilles !)**

Handicap haut et bas :

- Membres inférieurs et supérieurs
- Déplacement assuré par 1 EH

Gestion immersion

- **Paramètres : respecter impérativement les consignes :**
  - Le «temps de plongée » débute au contact du PESH dans l'eau : pas de sensation de froid par manque de sensibilité

- **Durée adaptée en fonction des efforts fournis :**
  - Personnes se fatiguent plus rapidement : effort plus important, concentration plus importante, facteur E

- **L'environnement : protéger le PESH des éléments :**
  - Ne pas frotter au fond (piscine ou mer)
  - Adapter sa position au fond

Retour en surface

- **Remontée à l'échelle ou au pendeur (repère visuel)**
- **Maîtrise de l'approche surface :**
  - Face au plongeur en tenant le pendeur
  - Penser à verrouiller le bras toujours au dessus de la main ou du bras du plongeur
  - Aide au contrôle du gilet stabilisateur
- **Remontée en pleine eau :**
  - Uniquement réservé aux plongeurs expérimentés

Sortie de l'eau

- **Les aides doivent être prêts :**
  - Adapter les modalités de sortie de l'eau (technique et nombre de personnes)
  - Préparer le matériel (fauteuil, serviette…)
- **Se coordonner entre le bord et les personnes à l'eau :**
  - Déséquiper, approcher la personne, la protéger
  - Dégager le bord du bassin, ranger le matériel
- **S'occuper de la personne tout de suite :**
  - Déshabiller, sécher, changer, nourrir (fraise Tagada, carambar etc…, toilettes)

L'après plongée

- **Débriefing au sec :**
  - Analyser, corriger, échanger, trouver des solutions **ensembles**
  - Compléter la fiche de suivi pédagogique
- **Observer :**
  - S'assurer qu'il n'y a pas de problèmes physique
  - Petites lésions : Attention conséquences
- **Limiter :**
  - Volonté de se dépasser (aller trop loin)
    - Fatigabilité plus importante

Aquitaine Limousin Poitou Charentes
CIALPC
Activités Subaquatiques

HandiSub®

Handi Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE

…. maintenant on peut y aller !!!!