

« pour agir, il faut comprendre ...

pour comprendre, il faut connaître ! »

**questions / réponses sous forme de dialogue
autour de la plongée handi**



*GOZO 2004 - club TOM »plouf«
le groupe des six !*

Philippe GRAND – mémoire instructeur national – Septembre 2004

*« Un grand merci à tous ceux qui
liront ce texte »*

Remerciements,

Je remercie chaleureusement, tous ceux qui, sensibilisés par cette forme de partage, m'ont soutenu dans cette démarche, m'ont incité, conseillé, renseigné, encouragé et ont montré une patience à toute épreuve ... ce sont

les copains handi, JC, Boris, Vincent, Olivier, Pierre, Chantal, Gérard, Samir, JB et leur entourage Christophe

les ergos, Caro, ma fille, Véro, Céline,

les proches, Kat, MCh, Ben,

les formateurs que j'ai eu l'occasion de rencontrer, Gaby, Pascal, Jean-Michel

les toubibs et infirmiers, Laurent, Patrick, Michel, Pierre, Toufik, Jean-François, Patrice

les plongeurs et moniteurs du club TOM « plouf »

et bien sûr, les parrains Claude, Francis

Que les oubliés me pardonnent, qu'ils soient tous toujours présents ! Merci

Philippe, un passionné ...

SOMMAIRE

1- histoire « presque » de tous les jours, il était une fois	3
• de l'accident, à « l'acceptation » du handicap	
2- quelques années plus tard, un avenir est-il possible ?.....	11
• la rencontre des plongeurs, le déclic	17
• le baptême	17
• les craintes des clubs, le sentiment pour les handis d'être rejettés.....	25
• les textes de référence, les démarches.....	26
• les formations handiplongée de cadres et de plongeurs.....	30
3- les annexes techniques, les réflexions pédagogiques ou simplement les questions / réponses en fonction du bon sens.....	35
• les palmes.....	37
• le masque.....	40
• le tuba.....	42
• le lestage	43
• la stab.....	45
• la combinaison.....	49
• le détendeur, mano, octopus.....	51
4- la plongée proprement dite.....	54
• les caractéristiques de la plongée handi	
la durée de la plongée	
la profondeur	
quand plonger, les horaires.....	55
les moyens d'accès, le type de bateau.....	56
les critères météo.....	57
où plonger.....	58
• le comportement du chef de palanquée.....	59
pas trop près	
pas trop bavard	
pas trop pressé	
pas trop profond	
pas trop ambitieux.....	60
pas trop gentil	
5- Conclusion.....	61
• le droit à la différence	

Quelques handicaps parmi les plus courants

Paraplégie = paralysie des membres inférieurs, origine traumatique

Tétraplégie = atteinte des quatre membres, origine traumatique

Hémiplégie = atteinte d'une moitié du corps dans le sens vertical, attention aux risques

d'épilepsie

IMC ou IMOC = incapacité motrice d'origine cérébrale, handicap acquis à la naissance, facteur E très développé

Facteur E = désigne le coefficient d'émotivité

Agénésie = malformation congénitale, se confond avec un amputé en cas d'absence de membre

Arthrogripose = blocage des articulations, par exemple coudes et genoux, congénital

Amputés = absence d'un ou plusieurs membres, origine traumatique dans la plupart des cas

PREMIERE PARTIE

Histoire de « presque » tous les jours,

Il était une fois ...

... pour essayer de comprendre, nous allons tout d'abord suivre ce qu'à été le parcours d'un handicapé avant que nous le rencontrions, quelque part, pour une demande d'activité, la plongée, par exemple !

Imaginez ...

Vincent et JC, deux jeunes ados de dix huit ans reviennent de leur entraînement de foot, ils roulent en ville chacun sur un cyclo, ils se tirent un peu la bourre comme tous les jeunes, comme vous lorsque vous étiez ados !

Une petite pluie fine se met à tomber, la chaussée devient glissante, le feu passe à l'orange, Vincent lancé est déjà engagé ...

JC, derrière accélère pour passer lui aussi

A droite, au carrefour, la voiture démarre au vert, JC prend peur, il donne un grand coup de guidon mais perd le contrôle des deux roues. Il part en glissade en direction du trottoir de gauche qu'il heurte violemment de la tête, son casque, qu'il n'avait pas pris le temps de s'attacher, bascule en arrière et c'est le coup du lapin, JC retombe lourdement sur son engin et reste là ... inanimé sur la chaussée mouillée !

Pompiers ... police secours ... SAMU... couverture de survie, intraveineuse, collier cervical, matelas coquille ... ambulance ... sirène, reflets bleus du gyro sur les façades des immeubles, ce serait presque joli !

Les portes s'ouvrent, lumière à la fois blafarde et criarde des urgences et cette odeur caractéristique qui vous fait immédiatement savoir que vous êtes à l'hôpital

Radio, scanner, attente, retour en salle d'urgence, JC ne sent plus rien, il est incapable de faire un mouvement

- fractures, côtes et C7 annonce le toubib en lisant l'interprétation du radiologue, JC articule

- qu'est ce que ça veut dire ?
- Vous avez une fracture cervicale, il faut vous opérer
- c'est grave ?

Pas de réponse, mais JC voit bien que l'ensemble du personnel s'agite, il entend juste

- on y va, bloc n° 3

Ce qui rassure JC, c'est qu'à part un peu mal à la tête il ne souffre pas, d'habitude une fracture de côté ça fait mal à chaque inspiration, ça doit être léger, tant mieux !

- Arrivée dans le bloc, sunlight comme une star ! pique, là en core il ne sent rien ?
... fantômes verdâtres masqués de plus en plus flous et puis ... la lumière qui baisse,
qui baisse, qui baisse

xxxx

Quelques huit heures après, retour en salle de réanimation, des tuyaux et cathéters dans chaque bras, des moniteurs tout autour, JC est resté comme ça plusieurs jours, dans une espèce de léthargie, puis petit à petit des images revenaient, puis c'était à nouveau le flou.

Ah! voilà une infirmière qui s'approche, JC a l'impression qu'elle lui dit quelque chose mais il est encore très loin et replonge dans son sommeil

tu as tort JC, elle est plutôt mignonne cette infirmière !

Cà y est, JC émerge et reste éveillé de plus en plus longtemps, l'infirmière s'en rend compte et vient lui parler et lui poser quelques questions ... bêtes, comme

- comment vous appelez vous ?

JC pense, « comme si elle ne savait pas qui j'étais ! » et puis il se reprend « je suis idiot de lui en vouloir, car je suis bien content de parler à quelqu'un qui me sourit, j'ai une impression étrange, je me sens tout mou ! Incapable de faire un geste, comme s'il n'y avait que ma tête qui fonctionnait ... les suites du choc opératoire sans doute »

L'infirmière décroche le téléphone et prévient son correspondant que JC est réveillé, quelques instants plus tard, un médecin arrive lui prend la main, JC le voit mais ne sent rien, c'est curieux comme impression

- bonjour, comment te sens tu ?
- Fatigué, je n'arrive pas à bouger
- oui, je sais, c'est normal dans ton état, c'est moi qui t'ai opéré, tu sais, tu as une fracture de la septième cervicale et la moëlle épinière a été touchée
- et alors ?
- Il va falloir que tu sois courageux, ça signifie que vas rester en partie paralysé, tu ne pourras sans doute plus marcher !

JC se met à crier

- Ce n'est pas possible, je joue au foot ... je ne vous crois pas! Vous mentez !
- Non, je te dis la vérité, il faut que tu aies du courage , ça ne va pas être facile
- c'est pas vrai, je veux remarcher

moment de silence, le toubib reprend

- tu dois rester encore ici, un moment en réanimation, tu vas rencontrer tout à l'heure une personne qui t'expliquera en détail, je te laisse, reposes-toi

JC se met à pleurer en silence, « c'est pas vrai ce qu'il m'a dit, je suis sûr que j'arriverai à marcher, j'ai la volonté d'y arriver »

xxx

Ainsi démarre la première phase du « deuil », celle du « déni » c'est à dire la non acceptation, cette phase suit immédiatement l'accident

Deux mois s'étaient écoulés depuis l'accident, JC, tétraplégique, était resté totalement « flasque » pendant plus d'un mois, ensuite l'hématome qui comprimait la moelle épinière s'était complètement résorbé.

Il avait fallu attendre cette étape pour que l'état de JC puisse être analysé plus finement par les médecins, c'est à ce moment qu'ont commencées à apparaître les premières contractures, signes d'une reprise de transmission d'un influx nerveux, par contre ces contractures étaient spontanées et JC n'avait aucun pouvoir de commande.

Laurent le médecin neurologue lui avait fait comprendre qu'il était tétraplégique et que cela allait prendre beaucoup de temps et de travail de rééducation pour faire évoluer son état.

Il fallait espérer, une certaine forme de récupération est souvent possible chez les tétraplégiques.

JC était donc maintenant dans un centre de rééducation fonctionnelle où il allait pouvoir travailler et reprendre une activité scolaire adaptée, nous pouvions le visiter régulièrement.

Ca ne se passait pas très bien, il était en pleine phase de rejet de toute la société, il en voulait à tout le monde, c'était de notre faute s'il était là dans un fauteuil avec une sonde pour « pisser », Vincent n'aurait jamais du passer à l'orange ... d'ailleurs ce n'était plus un copain, il ne voulait plus le voir.

En plus, les médecins n'avaient pas fait tout ce qu'il fallait quand il est arrivé à l'hôpital, ils l'avaient sûrement mal soigné ... s'ils avaient fait plus vite il ne serait pas dans cet état ... ce qu'on lui faisait faire avec les kinés ne lui convenait pas du tout, etc etc ...

**Cette phase du deuil, « le refus », est certainement la plus pénible.
Si vous rencontrez un handi pendant cette phase vous comprendrez mieux ce qui se passe dans sa tête, c'est très difficile à vivre et déconcertant pour les proches.**

Il faut laisser faire le temps, les psychologues des centres de rééducation suivent un maximum les patients durant cette étape.

xxx

Après cette période d'agressivité, JC est devenu plus calme, nous respirions un peu, mais en fait cela cachait une nouvelle détresse.

Se rendant totalement compte de son état, JC était en train d'abandonner la lutte, il restait sans rien faire, et plus grave ! sans progrès en rééducation, nous nous sommes alors de nouveau inquiétés pour lui ... Il nous disait qu'il ne lui restait plus qu'à se foûtrer en l'air, que plus personne ne s'intéressait plus à lui et même ses parents ne comprenaient rien à rien !

Cette nouvelle phase du deuil est « l'abandon », c'est un moment crucial et déterminant, des progrès seront encore possibles ou ne seront plus et c'est alors la stagnation voire la régression, il convient d'être très proche de la personne lors de cette période charnière

xxxx

Un an s'était écoulé depuis l'accident, JC acceptait de plus en plus facilement les visites, il avait même réclamé de revoir Vincent !

Il avait repris avec acharnement la rééducation et faisait de plus en plus de progrès, Laurent, le médecin neurologue constatait certaines récupérations, c'est un phénomène qui n'est pas rare chez les tétraplégiques comme JC.

Nous étions de plus en plus confiants, certains que JC reprennait le dessus.

Il se rendait lui-même compte de notre sentiment et faisait tout pour nous donner raison, les progrès étaient incroyables.

Il avait très rapidement compris l'intérêt de ce contact renoué avec les valides, cela lui donnait plus de libertés et plus de choix

Un soir avec l'accord du médecin, nous sommes même allés dans ce resto qu'il affectionnait particulièrement avant son accident, il en était heureux à l'avance, l'éventualité de se retrouver hors du secteur hospitalier le ravissait.

Nous, par contre, avons été gênés de ce début de soirée, nous avions bien crus avoir tout raté ! Pourtant ... rien ne clochait !

Dès l'entrée dans le resto, le Chef, Gérard, est venu nous accueillir avec un clin d'œil malicieux à l'intention de JC, et avant même de nous dire bonjour il se penchait vers JC pour lui poser discrètement une question à l'oreille

On ne sait pas ce qu'il lui a dit mais, en tout cas JC hochait la tête en signe d'assentiment et affichait un visage rayonnant, nous étions heureux de le voir comme ça !

Gérard en se relevant dans un éclat de rire, s'adressant à nous

- Putain ! C'est pas trop tôt, heureusement que je ne compte pas sur vous pour boucler mes fins de mois ... Comment ça va ?
- Bien ! Mais c'est vrai, on est pas venu depuis l'accident de JC ... un an et demi au moins, on attendait qu'il puisse sortir pour venir avec lui, tu sais bien qu'il est chez lui ici, on ne pouvait pas venir sans JC !

- Bon, je vous pardonne,
- puis à l'intention de JC
- Allez, roule petit, viens, je t'ai préparé une table
- pourquoi tu ne nous a pas mis à notre table habituelle ?
- j'ai essayé, mais tu sais avec le pilier et la petite marche, c'est pas pratique avec un fauteuil roulant, tu seras mieux là

Nous pensions, « il est génial ce Gérard, il fait tout pour que JC se sente le mieux possible », mais, sans comprendre pourquoi, nous avons bien vu que JC avait perdu son sourire des premières minutes.

Que s'était-il passé qui nous avait échappé ?

Nous en étions à l'apéritif en train de grignoter les amuses-bouches du chef en conversant entre nous mais JC ne participait pas à notre joie de se retrouver tous ensemble dans cet endroit tellement sympathique et chargé de souvenirs

- qu'est ce qui se passe JC, ça ne va pas ? Tu étais en pleine forme il y a un quart d'heure et maintenant tu es ailleurs ?
- Non ... non rien, je suis content d'être là, avec vous
- Attends, c'est visible que quelque chose ne va pas, tu donnes l'impression d'être déçu de te retrouver ici? on avait pensé te faire plaisir en venant dans ton resto préféré
- Bien sûr, vous n'y êtes pour rien, cela me fait un peu mal de me retrouver ici et d'être si différent, vous voyez, je ne suis même plus capable d'aller à notre table
- quelle importance ! nous sommes là, ensemble entre copains, je peux te dire que nous, nous sommes super heureux d'être là avec toi

son visage s'est radouci, mais il retourne dans ses pensées.

Lui seul savait pourquoi il aimait cette table au coin de la salle ... de là il voyait parfaitement la fille du patron aller et venir de table en table pour le service et elle était vraiment charmante, il s'était fait une joie à cette idée de revenir ici à sa table, à sa place Bien sûr une autre table n'avait aucune importance en soi.

C'était le fait de ne plus pouvoir faire comme avant dans un lieu aussi habituel qui le mettait mal à l'aise et lui faisait encore plus ressentir les différences ... c'est comme si, chez lui, il ne pouvait plus circuler librement ... le retour dans la vie sociale prenait toute sa dimension ... sans concession.

D'un seul coup, il se rappelait le centre de rééducation et les paroles de Laurent, le toubib qui insistait tellement pour qu'il soit assidu dans son travail avec les ergo ..., il venait de comprendre et cela en fait le réconforta et fut déterminant pour la suite

Bien sûr qu'il n'était pas le seul à avoir ces états d'âme et tous les handis passaient par les mêmes désillusions, il remercia en pensée le centre d'avoir conscience de cet aspect, mieux dans sa tête après cette analyse, il s'adressa à nous

- excusez moi pour tout à l'heure, je suis idiot d'avoir fait cette remarque
- Non tu as raison, c'est nous qui n'avons pas été malins, nous aurions du choisir un

- endroit sans souvenir, tu n'aurais pas ressenti ce malaise
- Non, non j'insiste c'est vous qui avez raison, il est grand temps pour moi de me retrouver face aux réalités, au centre je suis très entouré et, dans le service, il y a des patients beaucoup moins autonomes que moi ... j'ai même l'impression d'être un super mec de temps en temps ... vous n'avez qu'à voir ! Le voilà parti d'un éclat de rire,

il continue

- la société n'est pas tendre, mais c'est là que je dois revivre, je ne dois pas tourner le dos à la vérité, un handi c'est un handi ! Il n'a plus les mêmes possibilités qu'un valide, c'est tout ! ... Bon on mange ?

Nous avons ressentis un choc énorme et une émotion forte devant un tel état d'esprit, un déclic venait de s'opérer, JC venait en quelque sorte d'accepter brutalement son handicap, c'était gagné ! notre soulagement devait faire plaisir à voir ?

Gérard arrivait pour prendre la commande, il se tourne vers nous

- qu'avez vous choisi, c'est à vous pour JC, c'est déjà fait
- ... ?

Devant notre étonnement, JC nous regarde en rigolant

- En entrant tout à l'heure, Gérard m'a demandé si j'aimais toujours la tête de veau, il l'avait préparé pour moi, je l'ai rassuré et voilà ! Pour moi c'est choisi, à vous maintenant
- c'est pour ça que tu avais le sourire quand Gérard te chuchottait à l'oreille, vous êtes des cachottiers tous les deux !

Chacuns à notre tour nous énonçons nos choix, c'est pas difficile tout est bon dans cette « cantine »

- pour moi, une salade de tricandilles et une omelette aux cèpes, mais dis-moi ils ne viennent pas de Roumanie tes cèpes ?
- Oh, anquie ! Redis moi encore une chose comme ça et je te fous dehors par les c...

là, ... il vaut mieux censurer les propos! C'est le genre de questions pour lesquelles Gérard démarre au quart de tour, qu'il y ait des clients ou non dans la salle

- à moi, maintenant, feuilleté de foie gras frais aux figues et magret grillé au miel
- JC gourmand, demande en plus une poêlée de girolles et de catalans sautés à l'ail !

Gérard nous propose comme d'habitude une « cuvée Valentin », un Graves rouge de sa sélection, vieilli en fût de chênes mais pas trop boisé quand même, S-U-P-E-R B-O-N !

Cette soirée fut un de nos meilleurs souvenirs

C'est la dernière phase du deuil, « l'acceptation » cette étape décisive est une victoire sur l'adversité, la réinsertion est alors possible et rapide

Il apparaît souvent une phase intermédiaire, « l'euphorie » c'est un moment où la personne handicapée trouve que tout va bien, que la vie est belle etc ... c'est une phase trompeuse où la personne est particulièrement fragile, c'est une forme cachée de détresse intérieure, elle doit absolument s'extérioriser pour permettre cette phase de victoire qu'est « l'acceptation »

Il convient de particulièrement souligner le travail déterminant des ergothérapeutes, sans eux (souvent elles, c'est un métier actuellement très féminin) cette étape serait très longue et bien souvent les handis stagnent en phase d'abandon et vont de déprime en déprime

Pour situer la place de ergothérapeutes dans le cycle de la rééducation, il faut se mettre en tête les grandes étapes depuis l'apparition du handicap jusqu'à la réinsertion dans la société :

La personne considérée a un accident, elle arrive à l'hôpital, elles est prise en charge par une équipe chirurgicale, puis par une équipe médicale pour les soins post opératoires, les médecins ne traitent que le problème santé pour ensuite diriger cette personne vers un centre de rééducation fonctionnelle qui va élaborer un programme. Les kinésithérapeutes vont intervenir, éventuellement en relation avec les spécialistes, prothésistes, urologues ... tous ces intervenants vont faire ce qu'ils peuvent en fonction de la personne ensuite ... ?

Imaginez maintenant, quel pourrait être le sentiment de la personne handicapée lorsqu'en quittant le centre de rééducation, elle se retrouverait chez elle, dans un endroit qui lui serait devenu invivable

Ce serait sur le plan psy une catastrophe !

C'est pour éviter ce genre de situation qu'apparaissent de nouveaux intervenants, tels que psychothérapeutes et ergothérapeutes.

Les ergos vont réapprendre à vivre le handicapé avec ses capacités restantes, des moyens nouveaux seront développés pour rendre possible un geste ou une action, ce moyen, plus exactement, cette « aide technique » consiste, par exemple, en un « couteau-fourchette » pour un amputé d'un bras qui ne peut plus manger que d'une seule main, il apparaît clair pour tous que ce n'est pas le rôle des kinés d'imaginer ces « aides techniques »

En effet la personne qui a fini son cycle de rééducation a un potentiel physique restant, par contre ses possibilités sont souvent insuffisantes ou même incompatibles avec la profession de la personne ou pire ... le logement d'avant l'accident n'est plus adapté.

Il va être nécessaire de développer une nouvelle façon de vivre, pour envisager et réussir une réinsertion dans la vie courante.

C'est la phase de « mise en harmonie des activités avec le handicap » qui permet le développement et le travail autour d'un objectif, le « maximum d'autonomie avec les capacités restantes »

CONCLUSION DE LA PREMIERE PARTIE

La plongée s'inscrit tout à fait dans cet esprit, c'est à nous, cadres techniques, de permettre cette forme de réinsertion, de mise en harmonie de notre activité avec le handicap et de développer le maximum d'autonomie avec les capacités restantes.

A noter que les capacités physiques restantes sont en général plus importantes dans l'eau que sur terre car l'aspect poids disparaît en immersion et rend possible une autonomie de mobilité dans toutes les directions, y compris en retrouvant une forme de verticalité ce qui n'est pas possible au sol pour les handis en fauteuil.

La plongée peut jouer et joue un rôle de réinsertion par le partage d'une activité « réussie » avec des valides, mais pour arriver à cette réussite il est nécessaire de comprendre un minimum ce que vit un handicapé, c'est ce que j'ai tenté de faire dans cette première partie.

DEUXIEME PARTIE

Quelques années plus tard,

un avenir est-il toujours possible ?

- **la rencontre des plongeurs, le déclic**
- le baptême
- les craintes des clubs face à la plongée handi, le sentiment pour les handis d'être rejetés
- les textes de référence, les démarches
- les formations handiplongée de cadres et de plongeurs

Nous étions fin Juin, il faisait beau et je buvais tranquillement une bière en lisant le dernier Subqua, le téléphone sonne, qui est-ce ?

- Allo
- ...
- ah ! c'est toi, comment vas tu ? ça me fait plaisir de t'entendre
- ...
- tu es en déplacement dans le Sud Ouest, tu as bien un peu de temps pour venir manger à la maison ?
- ...
- évidemment tu viens avec ton collègue
- ...
- en fauteuil roulant euh ! Je ne sais pas , je ne pas équi...
- ...
- bon, très bien, je te fais confiance, à Vendredi

Le téléphone raccroché, les questions arrivent en masse. Je ne connais pas ce monde du handicap et naturellement j'en ai un peu peur, je ne saurais pas dire pourquoi ? mais le sentiment de gêne que j'ai ressenti les rares fois que je me suis trouvé en présence d'un handicapé y est certainement pour quelque chose.

Comment vais-je faire ? Comment m'y prendre ? Je n'ai jamais recu de personne handicapée à la maison ?

Bon de toute façon ce n'est pas une bête curieuse et puis s'il est en fauteuil roulant, ça ne doit pas dater d'hier et il sait vraisemblablement se débrouiller n'importe où !

J'ai la désagréable impression de me trouver à la veille d'un examen, je ne crois, d'ailleurs, pas si bien dire c'est dans deux jours seulement ! Qu'est ce que je pourrais leur proposer ? voyons, c'est la fin du printemps, la météo est annoncée excellente, nous pourrons manger dehors, la terrasse est accessible de plain pied, c'est parfait pour un

fauteuil roulant.

Par contre c'est vendredi prochain et j'ai plein de boulot au bureau en ce moment et une réunion demain au comité ... Ah! Fédé quand tu nous tiens !

En bref ! je n'aurais pas le temps de faire la cuisine ... je vais faire un buffet du terroir.

Demain soir je passerai chercher de quoi faire une grande salade landaise avec foie gras, quelques tricandilles en salade, du grenier médocain, des rillons de canard, du brebis de Pyrénées avec sa confiture de cerise noire et ça devrait aller.

Juste de quoi survivre ! Le tout avec un Clairet de Quinsac bien frais et voilà !

xxxx

Vendredi 17 heures, vive le week end ! c'est ce soir que je reçois les copains, un frisson me parcourt le corps ... et si j'avais oublié quelque chose qui faisait tout foirer ?

Une voiture se gare devant la porte c'est bien Gaby qui vient d'arriver, je termine rapidement le coup de téléphone que j'étais en train de donner et je me précipite pour les accueillir.

Gaby a déjà eu le temps d'ouvrir la porte côté passager et d'amener le fauteuil roulant le long de la porte du véhicule.

Je salue Gaby et son copain

- bonjour, moi c'est Jean-Christophe, mais on m'appelle JC
- va pour JC, bienvenue tous les deux, moi c'est Philippe.

Je me précipite pour lui venir en aide, je suis choqué que Gaby ne se contente que de tenir le fauteuil

- comment puis-je vous aider?

Il me regarde surpris de ma question

- merci, ça va, je sais me transférer tout seul

Gaby rigole

- tu sais il a l'habitude, il fait ça tous les jours en sortant de sa voiture

Un peu penaud, je les invite tous les deux à rentrer.

- ça fait plaisir Gaby, de te revoir dans le coin
- moi aussi, je suis content d'être là, nous devions travailler sur un site dans le sud des Landes et j'en ai profité pour t'appeler. Nous avions à résoudre quelques problèmes informatiques et comme JC est notre ingénieur informaticien il m'a accompagné cette semaine

Inconsciemment je sens le rouge me monter aux joues, je bredouille un vague

- Ah vous êtes informaticien ?
- oui, c'est ma passion, avec mon handicap, c'est une activité professionnelle parfaite
- et toi, qu'est ce que tu fais ?
- ...

Je ne me souviens plus de ma réponse, embarrassé que je suis d'avoir posé une telle question.

les idées recues sur le handicap – la méconnaissance – les erreurs

Encore une idée préconçue, je ne concevais pas un handicapé ingénieur ! comme si le handicap moteur s'accompagnait d'un déficit intellectuel, cette pensée est ridicule et j'ai honte d'avoir imaginé cela, ça n'a de toute évidence rien à voir. C'est vrai que le comportement de beaucoup de personnes valides est de s'adresser à l'accompagnateur d'un handi plutôt que de s'adresser à la personne elle-même, même pour des choses qui la concerne directement ! À croire que la personne handicapée n'est pas responsable d'elle-même, d'où vient cette idée? peur du handicap, incompréhension ou sentiment que le handicapé n'est pas une personne capable de réfléchir?

Le handicap moteur ne rend pas la personne débile, que cela me serve de leçon!

Pour changer de sujet, je propose

- vous avez bossé toute la journée, si on passait à table ?
- tout à fait d'accord, je meurs de faim ! déclare JC
- j'ai prévu un buffet sur la terrasse, ce soir je n'avais pas le temps de faire de la cuisine

pendant que je disais cela, la sueur me perle au front, quel imbécile je suis ! Certes la terrasse est accessible mais je n'ai rien de trouvé de mieux que de faire un buffet ... pour quelqu'un, en fauteuil, qui ne peut pas se déplacer et se servir en même temps, gagné, comme bourde on ne fait pas mieux !

Comme pour m'aider, JC m'interpelle

- ça a l'air bon tout ça, bravo ! tu me sers un peu de tout, c'est toi le chef !

Ouf! sauvé, il a du tact ce JC !

Je ne me souviens pas de tout, mais en tout cas nous avons tous les trois bien mangés et bien bus, j'ai même failli manquer de Clairet, ce rosé bien frais a été particulièrement apprécié des deux compères.

xxxx

A la fin de ce repas fort sympathique, Gaby voyant trainer Subqua me pose la question

- tu plonges toujours ?
- plus que jamais, dès que je peux je mets le matos dans le coffre, j'appelle un copain et on part plonger!

C'est net que ce sujet interpelle JC, qui avait pourtant tendance à s'assoupir après ces agapes, c'est vrai qu'il est déjà tard !

- Ah ! tu es plongeur ?
- Oui, je suis même moniteur

Content et fier de me faire mousser un peu, j'avais tellement piteusement démarré cette soirée que j'avais envie de rattrapper le coup, à moi de l'interpeller

- pourquoi ça t'intéresse le monde sous-marin ?
- Ouais, à fond ! j'aimerais plonger, avant mon accident j'adorais nager et je n'avais qu'une envie c'était de prendre une bouteille d'oxygène et d'aller sous-l'eau
- de l'air, pas de l'oxygène, beaucoup de gens font l'erreur, mais ... c'est récent ton accident
- quatre ans et depuis je ne fais plus de sport, à part un peu de tennis de table, mais c'est tout de suite la notion de compétition et c'est chi ... il n'y a pas de compétences en plongée ?
- Oh non ! c'est tout le contraire de l'affrontement individuel, la plongée est une activité sportive qui se pratique en palanquée
- en quoi ?
- en palanquée, c'est à dire en équipe où chacun partage la sécurité avec l'autre et lui vient en aide au besoin
- c'est super comme approche, tu crois que c'est possible pour moi ? tu pourrais me faire essayer ?
- Euh, tu me prends un peu au dépourvu, je ne sais pas si c'est possible ... il faudrait voir un médecin ... et puis je n'ai pas de matériel spécifique
- et alors ! tu es moniteur ! tu dois avoir l'habitude de t'adapter ?

c'est la peur de l'inconnu qui créé le manque d'ouverture

Je bredouille, je me sens mal à l'aise devant une telle évidence du rôle de moniteur. Je suis pourtant très fier d'habitude lorsqu'on parle de plongée, et là je me trouve pris au piège et je ne sais pas quoi répondre !

C'est quand même ridicule de voir quelqu'un qui meurt d'envie de plonger et d'être aussi coincé que je le suis, moi qui suis toujours à proposer un baptême de plongée à tous les gens sympathiques que je rencontre. Pourquoi pas lui ? Pourquoi ne plongerait-il pas ?

La passion reprend vite le dessus

- Banco, je suis d'accord, mais je te préviens, je ne connais rien au handicap, je te poserais sans doute des questions ridicules, mais ...
- ne t'en fais pas j'ai l'habitude, c'est normal, si tu ne connais pas tu ne peux pas savoir ! et le handicap ça ne se devine pas .. !

Comme un déclic, ses yeux s'illuminent, il continue

- je dois revenir sur Bordeaux dans quelques semaines, tu crois que ce sera possible?
- pourquoi pas, si la météo est bonne et que tu es en pleine forme
- GENIAL ! en rentrant je fonce chez mon médecin pour lui demander ce qu'il en pense

Je sens comme un soulagement à cette idée, d'habitude pour un baptême de plongée il n'est pas nécessaire de passer une visite médicale préalable, mais dans ce cas cela me paraît plus raisonnable.

Je ne sais pas encore pourquoi mais cette idée d'emmener JC en plongée m'ensoleille la tête, ça sera super, j'en ai le sentiment et j'ai hâte de ce moment futur!

La soirée continue avec les divers récits de voyages plongée puis les photos et le tour de la vitrine avec les coquillages, les traditionnels tests d'oursin de toute taille et ... le brin de corail, je sais bien qu'il ne faut pas, mais comme tous les vieux plongeurs, j'en ai ramassé un peu dans mes premières profondes, je vois JC émerveillé devant ces trésors, après tout je le comprends, je suis toujours moi-même aussi passionné malgré les années

- la plongée devient très souvent une passion, tu sais
- je te crois volontiers

Sur ces paroles nous décidons de mettre un terme à cette soirée

Ce fut, pour moi aussi, un déclic, une de ces rencontres qu'on oublie pas ! et le début d'un longue histoire avec mes « copains plongeurs à roulettes »

xxxx

Trois jours plus tard je recevais un coup de téléphone de JC

le certificat médical obligatoire

- ça y est, j'ai vu un médecin, en fait je ne le savais pas mais c'est un médecin de plongée
- ah! très bien comme ça tu as eu les éléments nécessaires
- oui, il n'est pas contre le fait que je plonge mais il souhaite discuter avec le médecin de rééducation fonctionnelle qui me suit habituellement, je dois le rappeler dans deux jours ... tu crois qu'il peut y avoir des problèmes ?
- je ne sais pas ? je ne l'espère pas. Maintenant que tu m'as donné envie de plonger avec toi, j'ai vraiment hâte de le faire , mais en tout cas c'est bien que tu aies vu un médecin fédéral, tiens moi au courant, à bientôt, salut

Moi qui était plein de retenue lors de notre rencontre, je me surprends à attendre ces deux jours avec impatience !

Comme nous l'espérions tous les deux le médecin donna son aval à ce baptême et nous sommes alors convenus d'un rendez vous sur le bord du lac, quelques semaines plus tard.

À la différence de la plongée valide, le baptême handi est assujetti à l'obtention d'une visite médicale préalable.

Un médecin fédéral ou de sport connaissant la plongée et le handicap est bien sûr la meilleure solution.

Ce type de médecin n'est pas le plus courant et bien souvent le médecin sportif se mettra en rapport avec le médecin local de rééducation fonctionnelle, avant de donner un avis

- la rencontre des plongeurs, le déclic
- **le baptême**
- les craintes des clubs face à la plongée handi, le sentiment pour les handis d'être rejettés
- les textes de référence, les démarches
- les formations handiplongée de cadres et de plongeurs

Le grand jour est arrivé, nous devons nous retrouver tous les trois au bord du lac.

Le choix du lieu

Il m'avait semblé préférable de choisir un plan d'eau calme sans marée, sans vague et sans courant, cela me rassurait, je me voyais mal cumuler toutes les difficultés du milieu naturel pour une première expérience.

En les attendant j'avais eu le temps de préparer le matériel de plongée et de l'installer sur une toile pour éviter le sable.

J'avais pris soin de choisir un petit bloc que j'avais équipé d'une stab réglable en me disant que ce serait plus léger à porter et plus simple pour ajuster dans l'eau ... sans le savoir j'avais fait le choix judicieux

Ca y est les voilà !

JC est tout excité mais n'arrive pas à cacher une certaine appréhension ... ça tombe bien je ne serai pas seul dans ce cas !

Du haut de son fauteuil JC jette un oeil interrogatif sur le matériel, je sens bien qu'il brûle d'envie de savoir ... sans trop oser poser de questions !

On est bien tous pareils, peur du ridicule sans doute ?

Alors je passe aux choses sérieuses et je commence une discussion comme avant tout baptême, avec bien sûr les problèmes de communication et les signes élémentaires que pourra être amené à utiliser JC :

les difficultés motrices peuvent révéler des surprises inattendues !

- pour te demander si ça va je te ferai le signe OK dans ta direction, comme ça ... tu vois ? Et toi pour me répondre que tout va bien tu feras le même signe dans ma direction, vas y, à toi, fais le ...

... et là surprise et déconvenue, JC n'arrive pas à regrouper sa main pour exécuter notre classique et fameux rond entre le pouce et l'index ! Il se donne pourtant du mal

- Attends je vais y arriver ...

Il s'aide de l'autre main pour y parvenir mais il met tellement de temps pour le faire que cela perd toute justification du signe OK qui est en principe spontané et ... décontracté.

- bon écoute, visiblement c'est difficile pour toi, nous allons faire autrement
- non, non, non ! je peux le faire

- oui, tu y arriveras sans doute avec de l'entraînement mais le but des signes de plongée, n'est pas de réaliser une performance gestuelle, c'est un moyen rapide et efficace de communication et d'échange qui se veut rassurant pour le débutant comme pour le plongeur confirmé.

Signes de plongée – l'adaptation est parfois nécessaire, convention

Si, pour une raison quelconque, il est difficile ou fastidieux de réaliser le signe conventionnel, l'objectif n'est pas rempli. C'est alors aux plongeurs qui vont partir ensemble de trouver un autre moyen d'échange en convenant d'un mode de communication ou d'un signe différents.



Efficace le doigt en l'air ! « OK »

Nous convenons finalement qu'un doigt en l'air signifierait « tout va bien », JC ajoute

- en fait, je n'ai pas vraiment la possibilité de faire une pince entre le pouce et un autre doigt
- oui, je vois, c'est pas grave, nous avons une solution

Et là je réfléchis, si la pince est difficile ça va être problématique pour le Valsalva ! Comment faire ? il sera forcément nécessaire d'équilibrer

Deuxième déconvenue !

Pour le baptême, je pourrais toujours l'aider en lui pinçant moi-même le nez, mais après ! il n'y aura pas d'autonomie si nous ne trouvons pas de solution ! Je lui montre la manœuvre sur moi

- pour équilibrer, c'est comme si tu te mouchais, mais sans laisser sortir l'air, tu vas sentir les tympans réagir
- OK je vois, alors je peux faire comme ça

le Valsalva – adaptation éventuelle

JC me montre sa méthode de Valsalva, il réalise le mouvement en se pinçant le nez avec les deux pouces en même temps, chaque pouce sur une narine, ça marche parfaitement, par contre il a besoin des deux mains pour réaliser cette manœuvre et d'un masque qui dégage bien le nez

Après les habituels essais de ventilation sur le détendeur je lui explique que pour cette première plongée je m'occuperai moi-même de sa stab et que tout ce qu'il aura à faire est de profiter au maximum de ce moment particulier et inoubliable du baptême.

C'est maintenant le moment tant attendu ... de l'équipement, j'enfile rapidement ma combinaison pour gagner du temps par la suite, Gaby va me donner un coup de main. Comme beaucoup de personnes handicapées, JC présente des disproportions corporelles notables, les jambes sont plutôt maigres alors que le tronc est normalement développé avec un ventre bien arrondi. L'eau est au moins à 23° ça devrait aller avec une combinaison standard ... de toute façon je n'en ai pas d'autre !

Les risques du manque de sensibilité

Je me baisse pour attraper la combinaison et sans faire attention je me rends compte que je lui marche sur le pied

- Oh excuse moi !
- de quoi ? S'étonne-t-il
- je viens de te marcher sur le pied ? Tu n'as rien senti ?
- Ha ! ne t'inquiète pas, je n'ai pas de sensibilité aux membres inférieurs, c'est pour cela que je ne réagis pas
- oui, mais ça ne change rien, je t'ai quand même marché sur le pied !
- tout à fait, c'est pour cela que je dois être très vigilant car je peux recevoir des coups ou même me blesser sans m'en rendre compte

Nous commençons la gymnastique bien connue de l'enfilage de la combinaison, là le handicap se fait vraiment sentir.

Pour compliquer les choses JC souhaite rester assis dans son fauteuil, il lui est impossible de mobiliser ses jambes à notre demande, ce qui nous aiderait bien pourtant !

Heureusement, que j'avais gardé quelques sacs en plastique de super marché, ça aide pour faire glisser les pieds

Un quart d'heure plus tard et ... une suée magistrale, le bas de la combine est en place.

Passons aux bottillons ... c'est fou ce que les orteils ont la faculté de se mettre de travers et comme JC ne sent rien, c'est à nous de faire attention à ne pas être trop violent dans nos mouvements.

C'est dans un fou-rire général que nous parvenons à bout de cette aventure.

Gaby prend JC dans ses bras et me demande le coussin du fauteuil

Les escarres – risque majeur à toujours garder à l'esprit

- pourquoi veux tu prendre un coussin ? on va le mouiller, il n'y a pas de problème pour asseoir JC au bord de l'eau, il y a des pierres plates parfaites pour ça

JC prend la relève et m'explique la raison de la demande de Gaby

- Gaby a raison, nous travaillons ensemble depuis longtemps et il a l'habitude de me voir trimbaler mon coussin partout. En fait, si je reste en appui sur un point dur, un galet par exemple ou une pierre, comme je n'ai pas de sensibilité sur les zones en appui, je risque, en seulement quelques minutes de me faire une escarre ?
- ce serait trop long pour t'expliquer maintenant, plus tard après la plongée si tu veux, mais, euh ... je te préviens c'est assez dégueu !



Toujours avec les coussins

C'est ce que les handis, comme moi, nous craignons le plus, et pour éviter cela nous avons besoin de nous protéger à l'aide d'un coussin, la plupart du temps il est adapté à chacun ... il coûte d'ailleurs très cher ! facilement 300 ou 400 Euros, alors on y tient et on y fait attention !

- ... tu me fais peur je te l'amène tout de suite ... mais je suis d'accord pour une explication tout à l'heure après la plongée, j'ai besoin de comprendre ... même si ce n'est pas très ragoûtant !

Je cours chercher le coussin, je suis surpris par ce que j'attrape

- Ah ! en effet ce n'est pas un coussin ordinaire, c'est plutôt lourd et d'une consistance bizarre ?
- oui, c'est un gel à l'intérieur, et tu vois, il n'a pas la même épaisseur partout, il a un sens, on se repère à la sangle qui me sers à l'attraper lorsque je dois l'installer sur mon fauteuil ou ailleurs sur les pierres par exemple

En route pour la dernière étape, nous arrivons sur mes fameuses pierre plates, JC est à peu près confortablement installé sur son coussin, les bottillons pratiquement dans l'eau. Je ne pense pas ce soit très utile mais je choisis de lui enfiler des palmes, au moins il ressemblera à tout les plongeurs avec un attirail complet !

Des choix matériels meilleurs que d'autres

Pour la ceinture de lest je prends une ceinture à poches avec, voyons ... un bon huit kilos ! avec le ventre qu'il a je pense que cela ne sera pas de trop ! je préfère choisir des sacs de grenade, avec ce qu'il m'a dit tout à l'heure sur les points durs je ne veux pas prendre de risques inutiles en utilisant des classiques plombs moulés.

Ensuite comme la station debout lui est impossible, je l'équiperai dans l'eau, Gaby m'aidera.

La pente est douce dans les premiers mètres et nous ne risquons pas de nous mettre en difficulté dès la mise à l'eau.

Il n'y a aucun courant, je peux donc gonfler sa stab et la laisser en attente avec le détendeur dessus pour éviter qu'il ne traîne dans le sable.

A moi maintenant de m'équiper, ceinture en place, masque sur le front, le bloc posé sur le rocher je peux capeler sans me démolir le dos, les palmes et hop !

- je suis prêt, on peut y aller, toujours d'accord JC
- alors ça, je ne donnerai ma place à personne, depuis que j'attends ce moment !
- Gaby, tu vas m'aider, je prends JC sous les bras et toi tu portes les jambes nous irons comme ça jusqu'à matériiel qui attend dans l'eau, tu y es ?
- OK, quand tu veux

JC rayonne, il est visiblement heureux, pourvu que ça continue

- bon on y est ! tu essaies de passer un bras dans la stab, il se contorsionne tellement qu'il finit par se retourner sans détendeur en bouche, la galère commence, je le retourne immédiatement avant de le laisser boire la tasse
- ça va ?

- ouais, mais c'est pas évident
- on va s'y prendre autrement, j'ai choisi une stab réglable je vais en profiter

Capeler dans l'eau est une solution idéale pour débuter

Je déclipse les deux bretelles de la stab réglable, pendant que Gaby maintient JC sur le dos, je passe le bloc sous JC qui se trouve ainsi porté sans effort par la stab gonflée

- bon ! maintenant tu prends en bouche le détendeur, comme tout à l'heure sur la plage et tu respire calmement, tu entends, cal - me - ment , c'est bon ?

en guise de réponse JC lève le doigt pour le signe OK

- parfait, tu as déjà les bons réflexes, maintenant laisse moi faire pour ajuster les sangles

Avec JC confortablement positionné sur le dos, c'est facile. Je me félicite d'avoir opté pour une stab réglable, j'y penserai la prochaine fois. Je resserre un peu la boucle de la ceinture et positionne correctement le masque sur le visage, signe OK - réponse « doigt en l'air » - tout va bien

-Allez on y va

Signe de la main à Gaby, qui sourit sur la plage, appareil photo en main. Lui aussi est heureux de voir JC réaliser un rêve, à moi de mettre mon détendeur et c'est parti !

Je demande à JC de se mettre sur le ventre et de respirer calmement, je lui montre immédiatement les petits poissons venus en masse attirés par notre remue ménage, il tourne la tête assez brûtalement en accrochant un peu son masque au passage, ce qui ne manque pas de faire rentrer un peu d'eau dans le masque.

Je le fais retrouver l'air libre, je gonfle sa stab et le laisse se calmer un peu et lui explique

- restes cool et respire calmement, dans l'eau, on vit à un autre rythme
- j'ai vu, ce n'est pas très agréable de prendre de l'eau dans le masque
- tu verras, plus tard, que ce n'est pas grave. Il est facile de vider le masque sous l'eau, il suffit simplement de regarder vers le surface en plaçant un doigt sur le haut du masque tout en soufflant par le nez, l'air remplit le masque et chasse l'eau vers le bas
- c'est simple et logique, compris, j'essaierai la prochaine fois que cela m'arrivera

Je le vois s'appliquer pour remettre son détendeur et me faire « son » signe OK



Une technique de capelage qui marche bien !

Je me place devant lui et je purge sa stab, nous nous retrouvons immédiatement face à face la tête sous l'eau, JC est maintenant calme et je lui propose de partir nous balader.

Il y a une petite épave de barque de pêche que le club local a placé là pour les baptêmes, les perches y sont toujours au rendez-vous et c'est à moins de trois mètres de profondeur.

A priori tout va bien et confortablement calés sur le sable en pente douce nous jouissons du spectacle, nous avons de la chance, aujourd'hui il y a tout un banc de calicobas, nom local des perches arc-en-ciel, qui tournent dans l'épave, c'est un véritable plaisir des yeux, ces poissons ont des couleurs de poissons exotiques.

JC me montre encore et encore les poissons qui tournent, il ne se rend pas compte que derrière lui les poissons curieux s'approchent, je lui fais signe de regarder derrière et il n'en revient pas

Nous partons plus loin vers un autre centre d'intérêt du lac, de grosses souches d'arbres où s'abritent souvent de petits brochets, véritables barracudas d'eau douce, leur immobilité est impressionante et leur livrée leur permet d'attendre leur proies sans être vus.

Savoir adopter une approche discrète des zones d'observation

JC ne se déplace qu'à l'aide des bras, ce qui ne facilite pas une approche discrète, je décide de le tenir par le bras serré contre moi pour l'emmener sans mouvement vers l'endroit prévu où ces poissons méfiants se cachent.

Il ne voit pas le poisson qui flotte là, en face de nous, sans bouger, merveilleuse démonstration de stabilisation ! Je suis obligé de m'approcher très près du brochet pour qu'il le devine juste au moment où celui-ci, inquiet décide de filer comme l'éclair d'un seul coup de queue.

ATTENTION au temps de plongée, demi-tour avant 100 bars !

Déjà dix minutes, il reste cent-vingt bars dans la bouteille de JC et il est temps de penser au retour, je montre la direction et JC part avec de larges brassées, je suis obligé de lui faire signe de ralentir et d'y aller tranquillement.

Sur le chemin du retour nous passons au-dessus d'un herbier et nous apercevons quelques anguilles et une écrevisse qui n'aime pas du tout notre visite et la tentative de JC de jouer avec elle.

Les aventures et ... avatars du lestage

Il se contorsionne tellement pour rester en place que sa ceinture glisse et se retrouve à mi cuisses, j'avais pas prévu ça!

JC ne s'en rend pas compte et je suis obligé de l'arrêter pour remédier au problème

qui le déséquilibre complètement.

Au bout de deux minutes d'effort je renonce à la remettre autour de la taille et je la place autour de la sangle ventrale de la stab en faisant deux tours.

Soixante bars ! Ça va nous avons grandement le temps.

Nous repartons et là surprise, JC a une position parfaite dans l'eau ? En fait la ceinture ainsi placée en pendulaire



Le lest pendulaire stabilise parfaitement le plongeur

le stabilisait parfaitement, telle une quille de bateau, c'est à méditer, ce placement de lest semble efficace.

Nous retrouvons nos repères de début de plongée et repassons à côté de l'épave de barque, JC se dirige vers elle, je l'arrête et lui fais comprendre que c'est la fin de la plongée et qu'il faut regagner la surface.

Nous crevons la surface, je gonfle sa stab. JC me regarde les yeux brillants et fait immédiatement signe à Gaby qui guettait nos bulles, debout sur la plage.

J'ai pied, je lui fais signe de passer sur le dos pour le déséquiper, Gaby arrive pour prendre JC par les épaules et le tirer vers la plage

- Houaouh ! C'est encore plus génial que je le pensais, tu as vu les poissons et ... et ...

Le voilà parti, je crois que c'est gagné ! Je sens l'émotion monter en moi et j'ai le coeur qui bat devant un tel enthousiasme.

- tu sais, je peux te le dire maintenant, je ne savais pas trop ce qui m'attendait et tu as été parfait ! tu peux être fier de toi. Je suis vraiment heureux de t'avoir fait découvrir la plongée
- c'est sympa, je ne sais pas comment te remercier ?

- moi, je sais !
- comment ?
- en revenant plonger
- fantastique, viens que je t'embrasse

Tout le monde est maintenant changé et sec. Le matériel est rangé dans les voitures.

Nous décidons d'aller casser la croûte au bistrot du lac.

Nous sommes installés en terrasse et JC abreuve Gaby d'images subaquatiques qu'il revit minute par minute, là, sur la terrasse du café, il est encore en plongée ! En le regardant j'ai l'impression d'être un gamin qui écoute la mer dans un coquillage, mais à la différence que j'entends le bruit du détendeur

la magie de la plongée

Puis, brusquement JC se tourne vers moi et d'un ton sérieux

- tu vois, ce qui est magique avec la plongée, c'est de faire du sport en quittant mon fauteuil et d'évoluer librement dans un espace, ça c'est inespéré ! et en plus pouvoir partager l'activité avec des valides ! Que peut-on rêver de mieux ?
- dit comme ça, c'est convaincant ! Tu me donnes encore plus d'arguments pour continuer

Ce fut ma première expérience de plongée avec un handi et celle-ci fut décisive pour la suite de mon engagement.

Je me souviendrais toujours de la façon dont JC m'a regardé au sortir de cette première plongée et son sourire, en cette occasion, valait tout l'or du monde !

J'avais fait un heureux et je l'étais autant moi-même, comment ne pas continuer ?

JC et Gaby sont repartis, avec la ferme intention pour JC de continuer la plongée, je lui ai conseillé de contacter les clubs de plongée proches de chez lui pour essayer dès la rentrée de trouver un club pour avoir une activité régulière tout au long de l'année.

- la rencontre des plongeurs, le déclic
- le baptême
- **les craintes des clubs face à la plongée handi, le sentiment pour les handis d'être rejettés**
- les textes de référence, les démarches
- les formations handiplongée de cadres et de plongeurs

xxxx

Quelques semaines plus tard JC m'appelle et je sens bien à sa voix que quelquechose ne va pas

la crainte des clubs - les réflexions habituelles

- qu'est ce qui se passe JC, ca n'a pas l'air d'aller ?
- Pas trop, en fait aucun club contacté ne veut de moi
?
- ils me disent que je ne peux pas faire de plongée ou bien qu'ils sont complets ou qu'ils n'ont pas de moniteur formés pour moi , que ce serait trop compliqué, que la piscine n'est pas adaptée etc, etc ... je vois bien que les handis gênent !
- Non, je ne crois pas que ce soit ça, je pense que les présidents de club sont un peu démunis face à ta question et qu'ils craignent d'engager leur responsabilité de dirigeant sans être capable de maîtriser celle-ci, c'est sans doute l'élément principal qui entraîne les réponses que tu as eues.

Je continue

- Laisse moi quelque temps, je vais contacter la Fédé pour voir si quelquechose de particulier existe à propos de la plongée handi
- merci, tu es sympa, mais je commence à désespérer
- tu sais tu dois comprendre que ce n'est pas évident ! La plongée avec une personne handi peut paraître particulière et peut inquiéter un moniteur qui n'a jamais été formé à ce type de plongée, les réticences sont assez naturelles ! mais ce n'est pas pour cela qu'il n'y a pas de solution, je te rappelle, OK
- d'accord, encore merci, j'ai l'impression que toi, tu comprends, à très bientôt.

Bon, à moi de jouer maintenant, demain j'appellerai Marseille et on verra ?

- la rencontre des plongeurs, le déclic
- le baptême
- la recherche d'un club, les craintes des clubs face à la plongée handi, le sentiment de rejet des handis
- **les textes de référence, les démarches**
- les formations handiplongée de cadres et de plongeurs

- Bon, j'y vais, je téléphone à Marseille au siège de la FFESSM, 04 91 33 99 31
- Fédération Française d'Etudes et Sports Sous-Marins, Bonjour ...
- Bonjour, je suis Philippe G du Comité Atlantique Sud, je souhaite avoir des renseignements sur la plongée pour les personnes handicapées
- ...
- Allo !
- Oui, je suis là, j'ai bien entendu, je ne sais pas trop vers qui vous aiguiller ? je vais essayer de vous passer quelqu'un

message sonore d'attente, puis une voix familière

Les textes de référence – les intervenants

- Bonjour Philippe
- Ah ! Salut, dis moi je te téléphone pour savoir s'il existe-t-il quelque chose concernant la plongée handi ?
- Oui, il y a un texte, toujours en vigueur, c'est une convention que la FFESSM a signé en 1994 avec la FFH (Fédération Française Handisport) pour que nos structures clubs puissent accueillir des personnes handicapées moteurs, si tu veux je te l'envoie par fax
- Ah! volontiers, j'ai un copain handi qui cherche un club et à priori, c'est pas simple alors j'aimerais t'aider et avoir une idée de l'état des lieux dans ce domaine, merci de me faire parvenir ce texte tout de suite
- pas de problèmes, ça va toi ?

Après les échanges amicaux nous terminons notre conversation et dans les dix minutes je recevais le texte en question

Bon voyons voir, ce qu'il contient

ARTICLE 4 – FORMATION

Dans le domaine de la formation, les deux fédérations mènent une action complémentaire.

Il est décidé que les enseignants de plongée (formés par la FFESSM) désirant enseigner aux personnes handicapées devront avoir acquis une formation spécifique dispensée par la FFH.

Les encadrants de la FFESSM titulaires des niveaux d'encadrement ne seront pas tenus par équivalence, d'effectuer le cursus complet prévu par le règlement de la FFH.
Il est décidé que les cadres de plongée (formés par la FFESSM) désirant accompagner des personnes handicapées en plongée devront avoir bénéficié d'une formation sur le handicap par la FFH.

La FFH informera la FFESSM du calendrier des stages de formation d'enseignants.

Il est temps d'aller à la pêche aux renseignements auprès de la FFH, je vais les appeler eux aussi,

Les adresses utiles – les correspondants

Fédération Française Handisport – 42 rue Louis Lumière - 75020 Paris
reconnue d'utilité publique

Tél : 01 40 31 45 00 – Fax : 01 40 31 45 42

E-mail : licences@handisport.org

WWW.handisport.org

- Bonjour je suis moniteur de plongée dans un club de la FFESSM et un de mes amis handicapé voudrait faire de la plongée, je crois qu'il existe des formations pour être moniteur de plongée handisport, puis-je avoir des renseignements là-dessus, s'il vous plaît ?
- Oui, pour cela je vais vous donner le nom et les coordonnées du correspondant plongée de la Fédération, c'est notre conseiller technique fédéral national pour cette activité et du responsable formation auprès duquel vous pourrez télécharger les cursus de formation

• ***Conseiller Technique Fédéral National (CTFN) plongée handisport***
Gabriel LARONDELLE

E-mail : gaby.laronnelle@wanadoo.fr

• ***responsable formation***

Pascal CHAUVIERE

E-mail : chocho54@aol.com

- merci beaucoup, et avec cette formation je pourrais recevoir un handi dans mon club ?
- je vais vous passer quelqu'un qui va vous expliquer la marche de la FFH

Quelques instants d'attente, puis une voix sympathique

- Bonjour vous voulez des renseignements sur notre Fédération ?
- Oui, je souhaite suivre une formation de moniteur de plongée handisport pour ensuite avoir la possibilité d'accueillir des handicapés dans mon club
- Votre club est-il déjà affilié à notre Fédération ?
- Je ne crois pas, nous ne faisons plonger que des personnes valides à l'heure actuelle

- il n'y a donc aucune raison pour que vous soyez affiliés. Il y a deux possibilités d'affiliation soit créer un club handisport, mais dans votre cas comme il existe déjà un club, le plus simple est d'ouvrir une section handisport dans votre club valide
- c'est compliqué ?
- Pas du tout mais il y a des démarches à faire, je vous explique

Les démarches à faire pour être reconnu pour l'activité handiplongée

- ***Vous envoyez à la FFH les statuts de votre club qui doivent faire apparaître dans l'objet du club la possibilité d'accueillir des handicapés (pour la FFH :handis moteurs et sensoriels), cela suppose dans la plupart des cas une modification des statuts en AG extraordinaire et par conséquent une acceptation de cette clause par les membres votants***
- ***La FFH va affilier votre club valide en tant que section handisport avec un numéro d'identification ... vous aurez bien sûr à régler le montant annuel de l'affiliation à la fédération et les cotisations locales, régionale et départementale. C'est en fait la même pyramide que dans votre fédération, la FFESSM.***
- ***Pour une section handisport, il faut au minimum trois licences, dont une au moins délivrée à un handicapé, les autres seront par exemple le responsable de la section et le moniteur handiplongée, puisque pour être reconnue le formateur doit naturellement être licencié à la FFH***
- ***Les fournitures telles que, bordereaux de licences et documents divers seront obtenus auprès de votre comité régional , la délivrance des licences est bientôt prévue en ligne sur le site de la FFH***
- ***Ces démarches faites, vous devrez informer la Préfecture et votre fédération, la FFESSM, de la modification de vos statuts et informer localement le ministère des Sports de votre affiliation à la FFH pour obtenir un nouvel agrément pour l'activité handisport et la faire valider dans votre déclaration d'établissement sportif***
- ***Cette double affiliation va vous permettre, selon la tendance, d'avoir deux axes possibles de présentation de vos dossiers FNDS***

- je vous remercie de m'avoir consacré autant de temps pour m'expliquer tout ça
- c'est naturel et nous sommes là pour ça, donc à bientôt, j'espère
- à bientôt, promis, au revoir et encore merci

Bon, ce n'est quand même pas immédiat ! je comprends que cela rebute plus d'un Président de club, Il me faudra parlementer avec le mien si je veux un jour démarrer une activité handi.

Avant toute chose je vais annoncer à JC le résultat de mon enquête

JC a mieux réagi que je le supposais et a compris que les clubs de plongée ayant fait cette démarche n'étaient sûrement pas légion. Il a eu un mot cocace

- tu n'as qu'à créer une section handisport, toi, comme ça lorsque je viendrais te voir nous pourrons plonger ensemble , tu n'es pas d'accord ?
- je vais y réfléchir, lui répondis-je sur le ton de la plaisanterie, mais avant je dois me former moi aussi
- oui, mais tu es déjà moniteur, cela ne devrait pas être trop difficile pour toi, en tout cas merci de faire tout ça, pour moi et pour les autres handis

et maintenant au sein de notre Fédération , la FFESSM, le contact est :

Fédération Française d'Etudes et des Sports Sous-Marins

24 quai de rive neuve – 13284 Marseille -Cedex 07

Tél :04 91 33 99 31 – Fax : 04 91 54 77 43

correspondant handiplongée

Philippe GRAND

E-mail : ph.g@ap3.fr ou pres-adj@ffessm.fr

WWW.ffessm.fr

- la rencontre des plongeurs, le déclic
- le baptême
- les craintes des clubs face à la plongée handi, le sentiment pour les handis d'être rejetés
- les textes de référence, les démarches
- **les formations handiplongée de cadres et de plongeurs**

J'ai fait le pas, je me suis inscrit pour ma première formation de cadre handiplongée, le « C1-FFH plongée », c'est une formation accessible en un week end à partir du E1 de la FFESSM, soit niveau 2 + initiateur.

Il faut donc être, au minimum, E1 pour suivre et valider cette formation, c'est en quelque sorte la case départ, que nous soyons E1 ou E4 de la FFESSM, la première formation de cadre handiplongée est le C1-FFH plongée.

Possibilités de formations de cadres FFH plongée

<i>Niveau d'entrée</i>	<i>Durée de formation</i>	<i>Niveau acquis</i>	<i>Espace d'évolution</i>	<i>Prérogatives du cadre</i>
E1, E2, E3 ou E4	20 heures sur un WE	C1 FFH	Espace proche en piscine et sous condition en milieu naturel	Formation de handiplongeurs
E2 minimum + C1 FFH	Mise en situation 20 h, avec C3 FFH minimum	C2 FFH	Espace médian si présence d'un E3 minimum	Formation de handiplongeurs
E3 minimum + C2 FFH	40h en stage bloqué avec des handis	C3 FFH	Espace médian	Formation de handiplongeurs et de cadres C1 et C2 FFH
E4 minimum + C3 FFH	40h en stage de formation de cadre	C4 FFH	Espace médian	Formation de handiplongeurs et de cadres C1 à C3 FFH
C3 FFH ou C4 FFH	40h de direction de stage de formation de cadres et de plongeurs	Directeur de stage plongée FFH		

Bon me voilà C1 FFH, c'était super intéressant ce WE, ça met les choses au point et on ne voit plus le handicap du même oeil.

De plus les formateurs, Gaby en fauteuil, lui-même, Pascal et Jean-Michel étaient supers, avec une passion débordante et une approche extra qui vous rendrait capable, je crois ... de faire plonger un tabouret !

Je vais profiter des vacances pour prolonger l'expérience, il y a un stage handi sur Banyuls avec Jean-Michel et ils ont besoin de cadres pour les aider, ils sont d'accord pour m'accepter, cela me permettra de rencontrer d'autres moniteurs et d'autres handis. Les formateurs nous ont bien prévenus que tous les handis se ressemblent mais qu'ils sont tous différents !

Cette mise en situation d'une semaine me permettra également de valider le C2 FFH, de quoi aborder la prochaine saison avec de nouvelles possibilités !

les formations handiplongée spécifiques

Les formations handiplongée prévue par le FFH concernent :

- **quatre niveaux de cadres C1 à C4**
- **trois niveaux de handiplongeurs HP1, HP2 et HP3.**

Le niveau HP2 peut permettre une passerelle vers le niveau 1 (1^{er} CMAS) ce niveau est celui de la plongée valide et le handiplongeur est reconnu comme un véritable niveau 1, il n'a plus besoin de cadre spécifique pour les plongées d'exploration au même titre qu'un niveau 1 valide

le propos de ce mémoire n'est pas de détailler ces formations, elles sont accessibles sur le site de la FFH et auprès des différents conseillers techniques fédéraux régionaux, les CTFR handiplongé

Le contenu de ces cursus est affiné et discuté régulièrement pour coller au mieux aux différentes possibilités offertes par la plongée et les Fédérations intervenantes et bien entendu suit l'émergence des nouvelles techniques

À la rentrée du club, je vais proposer à Monique, notre Présidente, d'ouvrir une section handiplongée dont j'assurerais le fonctionnement
Je crains la difficulté, car elle est plutôt réticente devant les nouvelles responsabilités.

Quelques semaines plus tard

Dis moi Monique, tu sais que j'ai suivi une formation handiplongée et j'aimerais aller plus loin ... avec le club, serais-tu d'accord ?

- Hop, hop, Hop ! pas trop vite et puis je ne suis pas la seule à prendre ce genre de décision
- oui, je sais, mais toi, qu'en penses-tu ?
- je ne sais pas ... ?
- moi, ça m'intéresse de lancer cette activité, et je compte bien le faire, j'aimerais que ce soit avec notre club
- bien sûr, je te comprends, je dois réfléchir à ce que ça peut entraîner pour le club et ...

je lui coupe le parole

- pour que tu aies toutes les cartes en main, et être franc, je dois te dire que cela ne peut pas se faire dans notre piscine, les escaliers pour atteindre le bassin et l'absence de toilettes adaptées rendent la chose impossible, nous aurions besoin d'un autre créneau piscine
- en plus ! ... ça c'est pas gagné !
- je ne crois pas que ce soit un problème, tu sais que je connais bien le responsable des créneaux piscine de la ville et pour cette activité il mettrait tout en oeuvre pour trouver un créneau ou tout au moins une ligne d'eau. Une seule ligne d'eau est d'ailleurs suffisante car il n'y aura pas beaucoup de monde pour débuter
- je vois que tu as déjà réfléchi et préparé le terrain ! on en reparle prochainement
- merci je compte sur toi

Je me doutais du peu d'enthousiasme que recevrait ma proposition, je ne suis pas surpris ! Attendons ...

Quelques temps plus tard, Monique, mal à l'aise, me livre ses impressions

- je suis gênée
- ça commence mal !
- je ne peux pas être contre une idée pareille mais ce qui est gênant c'est d'avoir une activité du club ailleurs, un soir de semaine où je ne serais pas présente pendant l'activité et tu sais que je serais quand même responsable en cas de problème.
Bien sûr je te fais confiance ! mais les membres du comité directeur m'ont dissuadée de prendre cette responsabilité supplémentaire
- oui, je comprends, je respecte ta pensée, tu en fais déjà beaucoup pour le club, je vais réfléchir de mon côté, mais tu sais que ce projet me tient à cœur
- oui, je l'ai bien vu dès notre première discussion et je te connais, quand tu as quelquechose en tête, tu vas jusqu'au bout, je te comprends d'ailleurs car c'est un projet ambitieux et généreux
- merci, Monique, je t'informe rapidement de ma position

xxxx

naissance d'un club – début d'une grande aventure

Bien me voilà face à moi-même, il est quand même chouette ce projet, non ?
J'ai bien l'impression qu'il ne me reste plus qu'à donner l'exemple en créant un club de plongée valide avec une section handisport !

Voilà la solution, il va falloir convaincre les proches et ... les autres de me suivre !

... « Y'a qu'à ... » plus exactement ... « Je n'ai qu'à ... »

Pour faire un club, il faut être plusieurs ! allez je téléphone aux vieux copains de la plongée enfant, il y en bien qui seront assez fous pour me suivre ?

Effectivement trois ou quatre sont tout de suite conquis par l'idée, nous décidons de nous réunir un soir autour d'une soirée pizzas pour que je leur expose « clairement » mon idée.

Avant cette réunion, je téléphone à Monique pour la mettre au courant de ma décision, elle n'a pas été surprise, elle s'y attendait, plus encore elle nous souhaite bonne chance et nous propose de nous prêter du matériel pour démarrer et de gonfler gratuitement nos blocs

Bon maintenant, à nous de jouer ! En fait qu'elle sont les grandes lignes de ce projet ?

Un constat et un état des lieux

Le handicap et les personnes handicapées font partie de la société, par contre sur le plan des activités, les valides sont d'un côté et les handis de l'autre, il n'y a pratiquement pas d'activité sportive proposée de façon régulière en commun, handis et valides.

Devant cette situation, nous choisissons d'emblée de jouer à fond la carte de l'intégration et de mêler valides et handis dans un même club au même instant pour une même pratique

Un sentiment basé sur l'expérience

Nous sommes convaincus que pour réussir au mieux cette intégration, il est préférable d'orienter notre démarche vers un public jeune, de préados à étudiants, le mélange handis-valides devrait s'opérer plus naturellement qu'avec des adultes.

De plus les conditions de pratique de la plongée handi sont voisines, voire quasiment identiques à la plongée « jeunes », et comme nous possèdons tous une solide expérience de ce type de plongée nous devrions nous en sortir

voilà comment, à partir de ces quelques idées basiques, est né le club TOM »plouf »

affilié à la FFESSM sous le n° 02330247 et à la FFH sous le n° 02332223

C'est aujourd'hui un club d'environ 45 membres, qui avec sa dizaine de cadres, anime des séances d'entraînement hebdomadaires en piscine avec une dizaine de plongeurs handis,

le reste étant de jeunes plongeurs valides et je peux vous assurer qu'il y règne une ambiance sensationnelle !

Le club organise également des voyages de plongée « mixtes Handis/valides », le dernier sur l'île de Gozo au nord de Malte en Août 2004 avec les sourires à la clef ...

MALTE 2004

le groupe des six handiplongeurs et Tony notre « captain »



tout le groupe des plongeurs

FIN DE LA DEUXIEME PARTIE

TROISIEME PARTIE

Les annexes techniques ...

les réflexions pédagogiques (a)...

ou simplement les questions (b) / réponses (c) en respect du bon sens

Notes préliminaires :

- (a) les réflexions pédagogiques apparaîtront *en italique* dans le texte précédées de la mention **Péda**
- (b) les questions seront précédées de la lettre **Q** en marge du texte
- (c) les réponses seront précédées de la lettre **R**

SITUATION: Imaginons que nous recevions dans notre club un plongeur handicapé moteur pour un stage de formation de quelques jours, il a besoin de matériel comment allons nous l'équiper ? quels conseils allons nous lui donner pour un achat futur ? quels recommandations allons nous faire à notre moniteur en formation handiplongée ?

- bonjour, vous souhaitez plonger ?
- oui, j'aimerais bien, vous faites plonger des handicapés ?
- bien sûr, vous avez déjà plongé ?
- oui, j'ai fait un baptême, dans un lac à côté de Bordeaux
- parfait, et ça vous a plu
- oui, c'était super et je voudrais continuer, j'ai une semaine de vacances ici, je voudrais en profiter, j'ai un certif médical par un médecin fédéral FFESSM et médecin de rééducation fonctionnelle
- très très bien ! on peut se tutoyer ?
- bien sûr, je préfère, je m'appelle Jean-Christophe, mais tout le monde m'appelle JC,
- parfait moi, c'est Claude, allons aller voir Philippe, c'est notre responsable pour la plongée handi
- tient, c'est marrant, le moniteur avec qui j'ai fait mon baptême s'appelait aussi Philippe, ça serait vraiment drôle ...
- putain ! c'est pas vrai, JC ! Qu'est ce que tu fais là ?
- génial ! Claude venait justement de me dire que le responsable handi s'appelait Philippe, le monde est petit !
- je suis content de te voir, ça faisait un bail ...
- oui, plusieurs années, je me suis déplacé, je ne suis plus sur Paris, je suis à Bordeaux depuis un mois, j'avais justement l'intention de te recontacter
- super ! Bon je suppose que si tu es ici, c'est pour plonger ?

- évidemment, je suis là pour la semaine
- j'ai justement un jeune moniteur, Patrice, en formation handiplongée, je te propose qu'il s'occupe de toi pendant la semaine, je superviserais et le guiderais, OK

JC fait le signe doigt en l'air, pour signifier OK, il est tout content de s'en souvenir

- viens nous allons aller le voir ensemble, tu as du matériel perso ?
- non, rien du tout, mais je veux bien en acheter
- ne te précipite pas pour ça, attends de voir ce qui te va le mieux et on en reparle

- Patrice je te présente JC, il a juste fait un baptême de plongée avec moi il y a quelques années, il va être avec nous pour la semaine, tu vas t'occuper de lui, il n'a pas du tout de matériel, tu commences par là
- OK, par ici, on va au local matos

Faudrait que les palmas ne sont pas des coquardes éventuelles, elles sont des éléments inévitables, la tentation est forte de pas utiliser de palmes pour des plongées qui n'en ont pas l'usage, car ça peut permettre des dérapages.

C'est une erreur les plumes qui plusieurs fois :

un plongeur protège contre les agressions et tentatives d'agression, il faut mieux laisser traîner une paume sur une roche sans contact ou des vagues sans protection contre les coups que j'enfonce dans, devant ou à côté des doigts les palmes... car les plumes sont très sensibles au toucher. L'humidité est bien sûr utile, mais il faut se placer dans le confort d'un bain de mer sans pourrir il n'a pas de moyen de se rincer, ou de trouver des gants ou par conséquent des palmes.

Le plongeur possède tout le sensibilité immédiate, mais de son plaisir et ne se soucierait plus, pour un bain sera certainement au niveau des familles et des plages de n'est pas le cas, la pédagogie de la découverte n'a en l'espèce aucun intérêt, il est prudent d'anticiper et surtout il devrait complètement réfléchi de prendre des risques tout court.

Donc : des palmes.

En l'absence de protection contre les agressions « sévères » du milieu, comme les requins par exemple, cela peut paraître excessif, mais il est bon de faire poser le moniteur sur cet aspect tellement évident qu'il est en général

que dans une situation de plongée, vous êtes en immersion avec un poisson qui peut faire des saillies des membres inférieurs, vous le voyez tout à coup et puisque vous êtes en train de se laisse tomber sur le fond

... pour les PALMES, je te conseille: ...

plutôt réglables avec bottillons que chaussantes avec chaussons.
Les bottillons assurent une meilleure protection contre les chocs, tant au sol que sur le bateau ou en plongée et les bottillons possèdent un renfort caoutchouc qui permet de parfaitement caler la sangle de palme

Q: peut-on utiliser des palmes chaussantes pour un handicapé?

R: oui, mais pour certains handicaps ce n'est pas souhaitable, les handicapés moteurs de type paraplégiques ou tétraplégiques ne peuvent pas mobiliser leurs membres inférieurs et le pied est donc généralement en extension naturelle dans le prolongement de la jambe, une palme chaussante restera difficilement en place. Si, pour diverses raisons des palmes chaussantes étaient préférées, il serait impératif de prévoir des fixes palmes

Péda : les palmes ne sont pas des accessoires éventuels, elles sont des éléments indispensables , le tentation est forte de ne pas utiliser de palmes pour des plongeurs qui n'en ont pas l'usage, par exemple paraplégiques ou tétraplégiques.

C'est une erreur les palmes ont plusieurs rôles :

- *un premier de protection contre les agressions « légères » du milieu, il vaut mieux laisser trainer une palme sur des rochers agressifs ou des oursins qu'un pied sans protection ... d'aucuns, que j'entends déjà, diront qu'il ne faut pas poser les palmes ... certes, mais cela arrivera de toute façon un jour. L'éducatif est bien sur utile, mais il faut se placer dans le contexte d'un handi qui ne sait pas, car il n'a pas de moyen de le savoir, où se trouvent ses jambes et par conséquent ses palmes.*
Un plongeur possédant la sensibilité se rendrait immédiatement compte de son erreur et ne recommencera plus, pour un handi sans sensibilité au niveau des jambes et des pieds ce n'est pas le cas , la pédagogie de la découverte n'a en l'espèce aucun intérêt, il est prudent d'anticiper et surtout il serait complètement ridicule de prendre des risques inutiles!

Donc « des palmes »

- *un second de protection contre les agressions « sévères » du milieu, comme les fractures, par exemple, cela peut paraître excessif, mais il est bon de sensibiliser le moniteur sur cet aspect tellement énorme qu'il est en général oublié.*

Prenons une situation de plongée, vous êtes en immersion avec un copain handi sans sensibilité des membres inférieurs, vous le voyez tout à coup déséquilibré, vous constatez qu'il est en train de se laisser tomber sur le fond

plein d'anémones, vite ! vous réagissez en le tirant rapidement vers le haut afin de lui éviter ce contact désagréable ... manque de chance il avait le pied coincé entre deux rochers, il ne sent rien, vous non plus d'ailleurs ! Et vous tirez ... au mieux vous lui déboîtez le pied au pire vous cassez quelque chose, malléoles ou autre en le dégageant, le cocace de l'histoire c'est que personne ne se rendra compte de ça ni vous ni lui !

C'est quelquefois plusieurs jours plus tard que cela sera découvert par le plongeur qui constatera des contractures anormales, éventuellement une fièvre ou d'autres signes précurseurs pour lui d'un problème.

Je pense qu'il est inutile de préciser que cela fait désordre !

Avec des palmes au pied cela est beaucoup plus difficile, elle ne se coinceront pas aussi facilement qu'un pied nu ou avec chausson et quand bien même cela arriverait une palme présente suffisamment de souplesse pour permettre un dégagement plus doux

Donc « des palmes »

Q : comment éviter les risques de lésions pour un handicapé sans sensibilité des membres inférieurs ?

R: un handicapé sans sensibilité des membres inférieurs est incapable de situer dans l'espace les parties insensibles de son corps, pas seulement les jambes, il faut donc travailler avec lui le réflexe de l'observation visuelle régulière de son positionnement dans l'eau, et lui apprendre à contrôler finement sa stabilisation. Le moniteur, quant à lui, vérifiera régulièrement la position du plongeur, particulièrement à l'approche des zones de plongée propices à ces accrochages. Attention de ne pas tomber dans l'excès inverse en choisissant des sites de plongée sans risques et ... sans intérêt !

- *un troisième est la fluidité et l'appui, pour notre handi plongeur sans usage des membres inférieurs, les bras sont les seuls éléments moteurs.*
Dès le début du déplacement dans l'eau, le simple frottement de l'eau sur les palmes allonge naturellement les jambes procurant ainsi une meilleure fluidité à notre plongeur et une forme d'appui, car elles agissent comme une aile ou plutôt telle une queue de poisson dans le plan horizontal, le dauphin , par exemple
Cette position jambes allongées est plus confortable et moins fatigante car le corps offre une résistance plus faible au déplacement

Donc « des palmes »

Q : peut-on envisager que les palmes puissent quand même aider au déplacement ?

R : Oui, tout d'abord il faut préciser que quelques handicaps permettent l'usage des palmes.

Certains IMC Little, ou IMOC (incapacité motrice d'origine cérébrale) peuvent

garder en partie une mobilité des jambes, ou tout simplement un amputé d'une jambe aura l'autre parfaitement mobile.

Même certains amputés des deux pieds sont équipés de palettes ou de palmes adaptées fixées au niveau du tibia et se déplacent très bien de cette manière.

Dans tous les cas les palmes seront utiles.

Pour un handicapé sans aucune mobilité des membres inférieurs, les palmes peuvent jouer un rôle dans le déplacement, modeste certes mais existant. Deux manières peuvent conduire à un effet moteur, le plongeur sur le dos peut de lui même imprimer un mouvement de roulis au corps, ceci aura pour effet de faire onduler les palmes et procurera un déplacement lent mais réel, l'autre solution consiste en un mouvement ondulatoire du tronc en nage ventrale, ce mouvement par résonnance fera onduler les palmes à la manière d'une queue de dauphin et là aussi le mouvement sera réel, mais plus fatigant que précédemment sur le dos.

Q : peut-on utiliser des monoplames ?

R : Oui, mais pas conseillé, car difficile à enfiler et pas du tout adapté à la mise à l'eau et sortie de l'eau.

Q : peut-on utiliser un scooter sous-marin pour les déplacements ?

R : le problème essentiel du sous-marin est qu'il en faut un pour chaque plongeur de la palanquée, le coût devient prohibitif, ensuite la plupart des sous-marins, s'ils sont efficaces, ont des démarrages violents que beaucoup d'handicapés ne peuvent pas tenir, car ce sont justement les handicapés les plus lourds avec peu de force dans les bras qui seront tentés par cet objet, il y a donc incompatibilité.

Autre aspect du sous-marin est la rapidité possible de descente, qui peut réellement être traumatisante, pour les oreilles et le reste ! Alors en toute franchise, oubliez !

... pour le MASQUE, il ne faut pas te tromper car c'est ton confort qui est en jeu :

Le masque sera le plus souple et le plus clair possible, le silicone transparent est une bonne solution.

La sangle doit être large pour un meilleur maintien et le nez bien dégagé pour la manœuvre d'équilibration par Valsalva

Q : que faire face à un handicapé tétraplégique qui n'arrive pas à faire la manœuvre de Valsalva ?

R : pour un tétraplégique, par exemple, le geste du Valsalva est difficilement envisageable d'une seule main, il se fera à deux mains car la pince entre le pouce et l'index n'est souvent pas possible.

Pour cela le plongeur se pincera le nez entre les deux pouces ou le plus souvent entre les deux index repliés des deux mains, ce mouvement, à priori pas classique, est assez naturel chez les tétraplégiques qui ont pratiquement toujours les doigts recroquevillés

Q : que penser d'un handi sans l'usage des jambes qui ressort de plongée avec mal aux oreilles alors qu'il est allé de lui-même au fond ?

R : cela peut découler d'une situation toute bête et d'une maladresse bien involontaire bien involontaire du chef de palanquée.

C'est le cercle vicieux, qui tourne souvent mal, du couple « stabilisation - équilibration ».

Prenons une situation de plongée, vous êtes en immersion avec un copain handi sans mobilité des membres inférieurs, il se déplace donc avec les bras et se maintient au niveau désiré de plongée avec les bras, contrairement aux valides qui compensent une perte momentanée de stabilisation à l'aide d'un léger palmage. Vous demandez à votre handiplongeur si ça va par le signe OK, lui, bien éduqué vous répond pour cela il arrête le mouvement de bras, donc le moteur, comme il est un peu en flottabilité négative il commence à descendre, il cherche alors à injecter de l'air dans la stab, l'effet n'est pas forcément immédiat, il a besoin d'équilibrer les oreilles qui le rappellent à l'ordre, il arrête donc à nouveau son mouvement et recommence à descendre etc etc ... et on se retrouve au fond dans la minute !

Tant mieux si le fond est compatible, dommage si c'est un tombant qui descend un peu trop !

Péda : plusieurs remarques, à propos de l'équilibration des oreilles et la conduite à tenir pour le chef de palanquée

- la première surveiller de près les handiplongeurs dans les premiers mètres d'immersion, là où les manoeuvres d'équilibration sont les plus fréquentes et éventuellement l'aider à compenser en lui pinçant vous-même le nez en le maintenant délicatement par une sangle.
- Le deuxième, et sans doute la plus importante car elle touche le comportement du chef de palanquée, est d'éviter le plus possible les signes de plongée à répétition, il est inutile de demander à un plongeur s'il va bien tous les dix mètres ! et ne faire ces signes que lorsqu'ils vous semblent nécessaires, sachons éviter les bavardages.
Parce qu'à chaque signe est attendue une réponse, or chaque réponse exige l'usage d'une, voire de deux mains et c'est donc le moteur qui est arrêté !

Q: comment sans signes de plongée savoir ce qui se passe ?

R : La vigilance des cadres doit pouvoir se satisfaire des observations à distance, débit des bulles, contrôle de la vitesse de chute de la pression du bloc par lecture du mano correctement placé, et bien sûr ce que laisse apparaître le visage, c'est en cela que le masque transparent est intéressant, la totalité des inquiétudes et stress des plongeurs passent par les yeux.

Péda : Il n'est pas inutile de rappeler ces principes aux nouveaux cadres qui, en voulant bien faire, sont parfois trop présents pendant la plongée et pas assez en début de plongée pour le bien être du plongeur !

... pour le TUBA, c'est assez simple :

un modèle d'assez gros diamètre, le plus souple possible en bouche, et qui peut facilement de ranger dans la poche de la stab ou dans un système d'accrochage adéquat.

Q : comment faire lorsqu'un handiplongeur n'arrive pas à vider correctement son tuba ?

R : le vidage du tuba peut être délicat pour certains plongeurs, un tétraplégique a une capacité d'expiration forcée réduite par rapport à un valide, on palliera cette difficulté par l'usage d'un tuba à soupape.

Péda : *Lors d'un séjour plongée, les handiplongeurs pour diverses raisons, fatigue ou nature du handicap, ne feront parfois qu'une seule plongée par jour, ils auront donc assez souvent l'occasion de pratiquer le snorkelling tranquille en surface avec leur tuba.*

Celui-ci se remplira plus ou moins d'eau un jour ou l'autre, il convient donc le plus rapidement possible de vérifier que la manoeuvre de vidage est possible.

D'une façon générale il ne faut pas éluder les problèmes mais les anticiper en trouvant des solutions ou des « aides techniques » adaptées

... le LESTAGE est le gros morceau, je te suggère de bien réfléchir pour faire le « bon choix » c'est à dire, celui qui te convient:

Cet aspect du matériel est très important, si le lest est adapté, la plongée est réussie dans le cas contraire ce n'est ni pratique ni confortable et, ne laisse pas un bon souvenir.

Les choix sont multiples, pour la ceinture, deux solutions, la Marseillaise en caoutchouc, elle tient plutôt bien, mais elle n'est adaptée qu'à un plongeur dont le lest est connu, l'autre solution est la ceinture à poche qui permet d'ajuster facilement le lest.

Une troisième solution qui n'existe pas encore dans le commerce est le type « sac banane » qui est naturellement facilement ajustable.

Péda : Les plongeurs doivent se lester pour compenser leur flottabilité positive avec la combinaison.

Grosso modo le centre de l'équilibre est le nombril, cela est fort utile à savoir et permet de répondre aux enfants qui posent la question de ce qu'il y a derrière le nombril, on peut toujours leur dire que c'est le centre de gravité, je ne sais pas si cette réponse leur conviendra, mais cela donne une raison d'être à ce point d'attache ! Et ça me convient.

Plus sérieusement, c'est le lieu normal de serrage de la ceinture de lest pour une personne normalement physiquement équilibrée.

Certaines formes de handicap ne présentent pas nécessairement de déformations corporelles, une ceinture de type Marseillaise ou autre conviendra parfaitement. Par contre, dans le plupart des cas le handicap a fait apparaître d'assez fortes disproportions, ce qui naturellement a déséquilibré les masses.

Pour illustrer cela, imaginons un amputé des deux jambes, il est certain que le centre de gravité sera situé beaucoup plus haut que le nombril et plus vraisemblablement vers la poitrine.

Il sera donc utile pour nous de déterminer ce lieu d'équilibre et donc d'avoir des moyens de lest facilement mobiles pour situer l'endroit idéal, par exemple quelques plombs avec mousquetons .

Ce travail est le plus important dans le début de la formation et tant que ceci n'est pas réalisé il est difficile d'avancer dans le programme.

Q : doit-on surlester un handicapé qui a du mal à descendre ou bien faut-il l'aider sans surlestage ?

R : le surlestage est pratiquement incontournable pour un handicapé en déficit de mobilité, il aura du mal à franchir lui-même les premiers mètres d'immersion. Le but est de permettre à ce plongeur d'être autonome à l'immersion comme à la remontée, il sera, dans le plupart des cas, nécessaire, suivant ce principe d'autonomie, de surlester.

Par contre, il n'est pas rare que ce surlestage soit revu à la baisse dans les jours qui suivent, comme tous les plongeurs, les handis n'échappent pas à la règle et gagnent très vite en fluidité, par expérience, j'ai constaté pour beaucoup une

variation pouvant aller jusqu'à quatre kilos en une semaine de plongée ! Faute de ce surlestage, le plongeur handi se fatiguera inutilement en surface en tentant de descendre.

Vous pouvez, bien sûr, lui venir en aide mais il ne gagnera pas en autonomie et fera de moins en moins d'effort puisqu'il n'aura pas besoin d'en faire ! La notion d'autonomie est la meilleure école de progrès.

Q : comment faire lorsqu'un plongeur handi a régulièrement sa ceinture qui glisse vers le bas du corps ?

R : les plongeurs paraplégiques ou tétraplégiques présentent quelquefois un ventre rond qui ne permet pas un placement stable de la ceinture, il faudra donc serrer fortement la ceinture de type Marseillaise pour espérer qu'elle reste en place, sinon elle glissera et se retrouvera à mi-cuisse, ce qui a pour effet d'immédiatement redresser le plongeur et de faire glisser encore plus bas la ceinture voire de la laisser échapper par les pieds et alors là ... je vous laisse imaginer !

Q : existe-t'il une alternative à la ceinture de lest ?

R: il en existe plusieurs, les poches de lest larguables proposées sur de plus en plus de modèles de stab, elles ne sont pas toujours bien placées pour le type de handicap rencontré, mais sont pratiques.

Une autre alternative est, ce que j'appelle, le système par « sac banane », cela consiste en un sac banane en toile synthétique que l'on trouve facilement dans les magasins bien connus des chaines d'articles sportifs.

Sur les sangles seront cousues à la distance souhaitée des mousquetons inox. Des trous seront percés au fer chaud en partie haute du sac pour laisser échapper l'air et en partie basse pour laisser, cette fois, sortir l'eau.

Il est évident qu'il est très facile avec ce système d'ajuster le lest à tout instant. La contenance classique des sacs bananes du marché permet sans problème de placer dix kilos à l'intérieur, ce qui est grandement suffisant mais pas largement surdimensionné, croyez moi !

Ce sac banane sera clipsé sur les anneaux porte accessoires de la stab ou sur d'autre anneaux placés plus haut, par exemple pour le cas précédent de l'amputé des membres inférieurs.

Péda : Le « sac banane » agit en pendulaire et stabilise parfaitement le plongeur dans un plan qui est réglable par le positionnement du sac, c'est en fait le principe de la quille de bateau. (cf. photo du paragraphe Baptême en deuxième partie)

Une amélioration notable de ce système est apportée par l'adjonction d'une sous-cutale, une boucle femelle est cousue sur le devant du sac banane et reçoit la boucle mâle d'une sangle fixée sur le bas du dosseret back pack de la stab, il y a toujours de quoi facilement attacher une telle sangle, ceci constitue une sous cutale qui stabilise dans l'espace le sac banane quelque soit la position du plongeur

Là aussi c'est simple et fonctionne très bien !

... le SYSTEME DE SECURITE GONFLABLE (SSG) ou pour nous la STAB, pour ce gros matériel, il faut prendre son temps pour faire un choix, je te donne les critères:

La stab doit pouvoir être capelée facilement hors de l'eau, sur le bateau avant la mise à l'eau, ou le plus souvent dans l'eau.

Les modèles à retenir sont les modèles dits réglables qui possèdent des sangles facilement ajustables, pouvant se déclipser totalement et facilement, ce sont les plus adaptées pour une mise en place dans l'eau

Le système de gonflage doit être rapide et ergonomique, il n'y en a pas beaucoup malheureusement qui répondent à ces exigences.

Choisir un modèle avec purges haute et basse et éventuellement des poches latérales de lestage. La sangle ventrale sera large et longue avec une boucle facile à déclipser par le handiplongeur lui-même.

Des anneaux porte accessoires de chaque côté sont souvent utiles, particulièrement dans le cas de l'utilisation d'un lest mobile type « sac banane »

Q : Est-il possible d'envisager une mise à l'eau d'un handi déjà équipé de son matériel ? Quelles mise à l'eau sont possibles ?

R: Un plongeur handicapé n'a pas nécessairement perdu l'usage de ses jambes, certains pourront effectuer un saut droit ou plus facilement une bascule arrière si le bateau n'est pas trop haut, le bon sens veut qu'aucun risque inutile ne soit pris. Par contre un plongeur sans usage des membres inférieurs ne pourra pas capeler sur le banc du bateau, se lever et se mettre à l'eau par un saut droit ! Deux techniques sont alors à retenir, le capelage sur le bateau ou dans l'eau,

- Pour le capelage sur le bateau, la technique consistera à asseoir le plongeur au bord de la porte du bateau ou sur la platte forme arrière, les jambes « palmées » dans l'eau ou dans le vide, amener le bloc par l'arrière, sangles de stab complètement détendues et déclipsées, il est alors facile de passer ces sangles ouvertes sous les bras et de les clipser autour de chaque épaule sans que notre plongeur handi lâche ses points d'appuis, la tension de ces sangles sera ajustée au mieux dans cette position, de même pour la sangle ventrale.

Le détendeur mis en bouche et le mano passé sous le bras et sous une des sangles reviendra sur le devant pour être facilement visible et lisible par le plongeur et par le chef de palanquée, de l'air sera injecté dans la stab, signe OK, c'est bon !

On aidera éventuellement le plongeur pour sa mise à l'eau par bascule avant, la bascule avant est évidemment à proscrire sur un bateau très haut au dessus de l'eau, au-delà d'un mètre, par exemple !

Le plongeur se retrouvera dans l'eau parfaitement flottant, avec un détendeur en bouche. Il suffira alors de parfaire le réglage des sangles.

Si le lestage est envisagé par une solution « sac banane », il sera alors facile que le plongeur se place sur le dos et qu'un membre de la palanquée

l'aide à clipser le système de lest en toute sécurité, sur les anneaux porte accessoires, au dernier moment avant l'immersion.

- Pour le capelage dans l'eau, le plongeur équipé de ses palmes, son masque et ... éventuellement de son système de lest, sera assis au bord du bateau ou de la platte forme comme dans le cas précédent, il fera une bascule avant (ou arrière si nous avons affaire à un petit bateau de type pneumatique par exemple) et il sera récupéré en surface par le chef de palanquée déjà dans l'eau

Entre temps le matériel bloc-détendeur-stab aura été placé à plat sur l'eau, stab partiellement gonflée, sangles détendues et ouvertes, bloc vers le bas. Il est bon pour cette manœuvre que deux personnes soient présentes (cf photo illustrant la manœuvre dans le paragraphe baptême de la deuxième partie)

Le plongeur récupéré en surface après sa mise à l'eau est allongé sur le dos, l'ensemble bloc-détendeur-stab flottant devant lui, cul du bloc vers la tête, un des aides appuie sur le cul du bloc et fait glisser l'ensemble sous le plongeur pendant que le deuxième lui présente le détendeur en bouche, il est donc maintenant en sécurité flottant avec de l'air en bouche.

Il est alors facile, de passer les sangles autour des épaules de les ajuster, de serrer convenablement la sangle ventrale, le plus bas possible sous le ventre et c'est bon.

De la même façon que dans le cas précédent, si le lestage est envisagé par une solution « sac banane », il sera alors facile que le plongeur reste sur le dos et qu'un membre de la palanquée l'aide à clipser le système de lest en toute sécurité, sur les anneaux porte accessoires, au dernier moment avant l'immersion.

Peda : Cette deuxième technique de capelage est la seule possible à partir d'un bateau haut sur l'eau, elle est très confortable pour le plongeur qui quitte le bateau sans équipement lourd sur le dos.

Il y a tout de même à considérer plusieurs points, cette technique prend naturellement plus de temps en surface, il n'est pas rare de voir la palanquée largement dériver pendant le temps de cette manœuvre, pour éviter cela il peut suffire de prévoir un bout à larguage rapide sur lequel sera crocheté l'ensemble bloc-détendeur-stab de notre handiplongeur, mais cela suppose l'absence de houle ou clapot car sinon galère avec le bout ! Expérience vécue !

L'autre point à considérer est la mise à l'eau « lestée » du plongeur sans air, or le plongeur est souvent surlesté pour des raisons de mobilité réduite ! Il faut être conscient du moment délicat entre la mise à l'eau du plongeur et l'instant où il aura le détendeur confortablement en bouche, cet espace temps est d'autant plus à considérer que les conditions météo ne sont pas parfaites, ce qui ne peut pas être oublié dans nos eaux.

Cet aspect de sécurité en surface est amélioré lorsqu'on adopte la technique de lestage « au dernier moment » par sac banane ou autre.

En ce qui concerne l'aspect gonflage, le système doit être facilement manipulable de façon autonome par le handiplongeur, il ne faut pas oublier que le but essentiel recherché est le maximum d'autonomie avec les capacités restantes.

Il conviendra donc d'essayer et de discuter avec l'utilisateur pour obtenir le système le plus adéquat

A ne pas oublier que le système de gonflage traditionnellement à gauche peut passer à droite sur beaucoup de modèles par simple inversion de l'arrivée gonflage et purge haute et montage de l'autre côté du tuyau de direct system sur le premier étage du détendeur.

Q: que faire lorsque l'handiplongeur ne peut pas attraper la commande de purge rapide de sa stab ?

R : nous savons tous que la petite boule de cette commande disparaît parfois mystérieusement ? Une solution simple consiste en un petit bout équipé à une des extrémités d'un mousqueton de petite taille qui pourra être clipsé sur le bout d'origine de purge rapide au-dessus de la fameuse petite boule, à l'autre extrémité de ce bout sera placé un système de préhension adapté aux possibilités du handiplongeur, par exemple un gros mousqueton de type montagne, ceci présente l'intérêt de rendre visible et accessible facilement cette purge rapide.

Lorsque cette « aide technique » est mise au point et convient à notre plongeur, il sera alors facile de remplacer, si cela est possible, le bout d'origine de la stab par un bout plus long passant dans un tube guide en matériau auto glissant, tuyau Rilsan (TM) ou Téflon(TM) et d'équiper l'extrémité de ce bout d'une poignée de préhension convenant au plongeur.

Péda : Nous voyons clairement que les adaptations doivent être réfléchies en fonction de chaque handiplongeur, si en début de formation, il est possible de « bricoler » une adaptation qui marche à peu près, tel le simple bout avec mousqueton pour rallonger une commande de purge haute de stab, il est évident que ce n'est pas une solution durable, nous ne pourrons qu'inciter nos plongeurs handis à faire l'acquisition d'un matériel propre sur lequel sera installé de façon définitive les aides techniques qui rendront confortables et plus sûres leurs plongées.

Nous faisons là un travail de « mise en harmonie de l'activité et du handicap » à ce propos, il est bon de rappeler que des solutions et des matériaux techniques adaptés existent et pourront être facilement mis en oeuvre en discutant avec des ergothérapeutes qui connaissent parfaitement ces matériaux techniques par leur travail quotidien de création et de mise en pratique de ces aides techniques.

Je ne peux qu'inciter les moniteurs intéressés par ce type de plongée à être en contact avec un centre de rééducation fonctionnelle où ce genre de rencontres et de conseils est toujours possible.

Q : comment éviter que la sangle ventrale de la stab de certains plongeurs paraplégiques ne remonte au-dessus du ventre ?

R : les plongeurs paraplégiques et tétraplégiques présentent souvent un joli ventre rond et ... mou, ceci n'est pas du à l'excès de repas ou de bières, quoique ? Mais essentiellement au fait que l'absence de mouvement des membres inférieurs a fait « fondre » la ceinture musculaire abdominale.

Le résultat est une paroi abdominale en « relief », si la sangle ventrale de la stab est serrée sur ce ventre, elle va glisser vers le haut durant la plongée, la stab va se trouver remontée dans une position où la stabilisation deviendra difficile et la position du plongeur dans l'eau très inconfortable.

La solution simple consiste en une sangle large dont la longueur permettra un positionnement sous le ventre et ainsi rester en place lors de la plongée.

L'utilisation d'un système de lest de type « sac banane » avec une sous-cutale ramenée sur la sangle ventrale renforce encore le confort du plongeur en lui maintenant une assiette correcte et en lui permettant une meilleure stabilisation, tout est à y gagner .

C'est simple et ça marche !

... la COMBINAISON est un élément indispensable qui doit être regardé de près, je te conseille de travailler rapidement avec ta propre combinaison, ton choix sera guidé par les critères suivants :

Là encore la souplesse sera le plus important, les nouveaux néoprènes correspondent à ce critère, le choix d'une combinaison monopièce me semble le plus adapté, par sa facilité d'enfilage, et la souplesse que permet la diminution du nombre de couches.

Cela sera bien sûr lié à l'endroit de la pratique, si les eaux habituellement fréquentées sont froides alors le choix ira vers ce qui est adapté aux conditions, la solution semi-étanche peut être envisagée dans ce cas, la solution vêtement sec est plus discutable.

Péda : Rappelons nous que dans le cas de plongeurs sans mobilité des membres inférieurs, seul les bras sont le moteur , il conviendra que le premier critère de choix soit la mobilité des épaules.

Certaines marques de combinaison offrent des modèles avec des épaisseurs réduites au niveau des articulations d'autres proposent des systèmes de préformation des coudes et des genoux, tous ces solutions vont dans le sens de l'amélioration de la mobilité, nous mêmes valides y trouvent un meilleur confort alors que dire des handiplongeurs qui mobilisent en permanence bras et épaules ! Il faut encourager les fabricants dans ce style de démarches.

Parfois, souvent, le handicap a causé de fortes disproportions corporelles, par exemple pour un paraplégique, il est courant d'avoir des épaules larges, des bras musclés mais des jambes maigres, dans ce cas le « sur mesure » s'impose.

Q : pour faciliter l'enfilage de sa combinaison, le handiplongeur peut-t-il faire mettre de longues fermetures à glissière sur les avant-bras et les jambes ?

R: Attention au piège qui consisterait à mettre des fermetures à glissière partout , cette solution à priori séduisante amène d'autres inconvénients, le coût, les fermetures coûtent chers, mais cela peut être accessoire, les autres inconvénients majeurs sont les fuites, d'autant que le fait de rallonger une fermeture entraîne souvent la suppression des manchons d'étanchéité, or actuellement sur les combinaisons modernes ces manchons sont particulièrement efficaces et ensuite et surtout une fermeture à glissière, supprime une grande partie de la souplesse, alors prudence vis à vis de cette solution !

Il est préférable de s'attarder sur le choix d'un néoprène souple et de ne pas oublier son sac plastique de super-marché ou autre méthode pour aider à enfiler la combinaison, plutôt que de faire modifier une combinaison standard.

Deux choix s'offrent au plongeur, une combinaison « standard » et on s'adapte ou du « sur-mesure » et c'est la combinaison qui s'adapte

Q : Un handiplongeur à un masque qui prend systématiquement l'eau quand il est en combinaison et le même masque est bien étanche lorsque ce plongeur l'utilise en piscine, que faire ?

R : ceci provient très certainement de la cagoule, les combinaisons que portent les handiplongeurs ont assez souvent des poches d'air car l'adaptation n'est jamais parfaite, l'est elle d'ailleurs toujours pour les valides ?

Ceci signifie que cet air résiduel s'échappe vers le haut en plongée, en général dans la cagoule, il est donc souhaitable que cette cagoule soit équipée d'une évacuation d'air, si cela n'est pas fait il est relativement facile de percer trois trous sur le sommet de la cagoule.

Par contre, n'oubliez pas de placer une fine couche de néoprène à l'intérieur, celle-ci fera office de soupape et ne laissera pas entrer l'eau froide sur cette partie du corps particulièrement réceptive.

Si cette opération n'est pas réalisée, la cagoule va se gonfler et remonter en écartant la sangle du masque et en le faisant plus ou moins glisser vers le haut, avec pour conséquence inévitable une entrée d'eau dans le masque.

Le fait d'ouvrir la cagoule pour laisser échapper l'air ne résoud rien car, dans la position horizontale normale du plongeur, c'est l'air expiré par les moustaches du détendeur qui remplit la cagoule ouverte et le phénomène est tout aussi désagréable !

Lorsque cela se produit en plongée et que vous contatez qu'un plongeur, valide ou handi d'ailleurs ! est très souvent obligé de vider son masque, la solution peut consister à enlever momentanément la cagoule, placer la sangle du masque directement sur le crâne et remettre ensuite la cagoule, cela ne prend que quelques instants et change totalement le confort de la plongée.

... pour l'ensemble DETENDEUR-MANOMETRE-OCTOPUS, ton choix, hormis le problème du coût, sera guidé par les considérations suivantes :

Pour le détendeur : le confort et la légéreté en bouche sont importants, un embout orthodontique est préférable, mais cela peut se changer si le détendeur de ton choix n'en est pas équipé, après ... actuellement tous les détendeurs sont de bonne qualité et répondent tous à une norme de fonctionnement, en particulier pour les débits et les efforts inspiratoires.

Reste le prix et les pubs !

Pour le manomètre immergeable : un modèle « grand écran » est idéal, il pourra être facilement lu de loin.

Pour le détendeur de secours, nommé « octopus », il sera équipé d'un tuyau rallongé pour être facilement passé au copain en manque d'air

Péda : il est toujours désagréable de perdre son détendeur, et les difficultés motrices de certains handis rendent cette éventualité délicate, pour éviter cela il est facile d'utiliser la technique du « collier à chien » consistant en un simple bout élastique faisant le tour du cou et se recouvrant sur quelques centimètres, l'embout du détendeur peut être facilement passé dans cette boucle secondaire formée par la partie en recouvrement, le détendeur restera à poste s'il est lâché de la bouche, cela lui évitera de passer derrière le bloc comme cela est possible avec les premiers étages à tourelles de certains détendeurs.

C'est une « aide technique » simple et peu coûteuse.

Q : pour éviter au handiplongeur d'accrocher sans cesse son mano, est-il envisageable de le supprimer et de le remplacer par un émetteur transmettant l'information de pression à l'ordinateur au poignet ?

R : bien sûr cela est envisageable, mais ne va pas dans le sens de la sécurité, les pannes de transmission sont toujours possibles, je l'ai vécu.

De plus l'indication de la pression bouteille n'est, dans ce cas, pratiquement plus accessible pour le chef de palanquée qui a besoin de contrôler.

Il est de loin préférable d'éduquer le plongeur à placer ce mano à aiguille, dans un endroit précis, toujours le même, hors des risques d'accrochage.

Péda : En ce qui concerne le mano, il sera placé de façon à être parfaitement lisible, un moyen adapté est de passer le tuyau sous le bras et sous une sangle de stab, il est ainsi ramené vers l'avant à hauteur de la ceinture, il est ainsi parfaitement protégé et lisible.

Q : faut-il surveiller sans cesse le mano des plongeurs handis ou attendre leur signe de mi-plongée à 100 bars ?

R : tout d'abord le signe 100 bars pourrait être oublié par le plongeur, ensuite dans la plupart des cas le signe à 100 bars n'est pas significatif de la mi-plongée, il est fréquent de constater avec les handis une consommation significativement plus importante en fin de plongée, ceci du à la fatigue de la plongée, il est donc largement préférable de contrôler régulièrement par soi-même, la pression restante et en fonction adapter le déroulement de la plongée.

Péda : en ce qui concerne l'octopus, il sera nécessaire de définir soigneusement avec le plongeur handi le positionnement pour une utilisation efficace, ce détendeur doit fonctionner dans toutes les conditions et ne doit traîner ni dans le sable ni sur des anémones !

Une technique simple pour tester régulièrement le fonctionnement du détendeur de secours est de l'utiliser systématiquement au palier pour le faire travailler.

- ensuite tu as encore d'autres matériels possibles, le timer qui te donnera temps de plongée et profondeur atteinte, l'ordinateur qui calcule en temps réel ta décompression, mais on verra ça plus tard, pour l'instant ça suffit, je te propose de nous revoir demain matin, neuf heures, OK
- OK, à demain Patrice, salut !

xxxx

Après le départ de JC, Philippe a commencé un briefing à Patrice,

- bien demain, tu vas commencer les plongées avec JC, pour ces premières plongées en milieu naturel avec un handi, je t'accompagnerai, mais tu seras le chef de palanquée, d'accord ?
- d'accord
- maintenant je vais te donner quelques éléments pour le déroulement de la plongée de demain matin, on la fera dans la crique, sur les petits tombants, on pourra observer la faune fixée qui est jolie, particulièrement sur le surplomb du deuxième, tu vois de quoi je parle ?
- tout à fait !
- et ensuite on visitera les enrochements qui sont toujours très habités, tu prévois une durée de plongée de l'ordre de quinze minutes
- c'est pas beaucoup !
- Non, mais JC est tétraplégique, il ne fera qu'une plongée par jour d'une quinzaine de minutes
- il va falloir qu'il prenne son pied en peu de temps !
- absolument, c'est pour cela que la plongée doit être préparée, allez au boulot, on va discuter !

QUATRIEME PARTIE

la plongée proprement dite

caractéristiques d'une plongée handi

• durée courte

20 à 30 minutes pour un handi « classique », jusqu'à paraplégique
15 à 20 minutes, parfois moins pour un handi « exceptionnel », c'est à dire tétraplégique

Q : Pourquoi une durée courte ?

R : Il peut y avoir un problème lié à la température, les handicapés qui présentent une lésion médullaire au-dessus de D6 (6 ième vertèbre dorsale, on dit aussi T6, pour thoracique, c'est une autre appellation pour la même chose), présenteront des troubles de la thermorégulation

Un autre raison, très importante est la fatigue, les plongeurs paraplégiques peuvent prétendre à deux plongées par jour, c'est un rythme important, il n'est pas sûr qu'ils tiennent le choc sur le plan de la résistance physique.

D'autres types de handicap, tel IMC ou IMOC (Infirmie Moteur Cérébral ou Incapacité Motrice d'Origine Cérébrale, c'est en fait la même chose) peuvent au-delà d'un certain temps présenter une perte de l'attention

Ce sont là les principales raisons

Péda : cette durée courte interdit toute improvisation dans le déroulement de la plongée, on ne peut pas se permettre de partir à l'aventure pour seulement un quart d'heure !

Cela oblige à préparer les plongées, c'est excellent sur le plan pédagogique.

• Profondeur limitée

20 à 25 m pour la première catégorie des handiplongeurs « classiques »
10 à 15 m pour les handiplongeurs « exceptionnels » tétraplégiques

Q : pourquoi limiter 10 m un tétraplégique, on l'a déjà puni avec un temps de 10 minutes seulement ! ce n'est donc pas un problème de fatigue ?

R : Oui et non, ce n'est pas réellement un problème de fatigue au sens où on

l'entend habituellement, mais plutôt un problème de fatigue des muscles ventilatoires.

Un tétraplégique à une capacité ventilatoire réduite, du fait d'une impossibilité de mobiliser toute la capacité pulmonaire par insuffisance musculaire.

Or nous savons que l'inspiration est volontaire et met en jeu les muscles intercostaux, cette action est donc plus difficile pour un tétraplégique.

Lorsqu'on respire de l'air sous pression, celui-ci est plus dense et plus visqueux, l'effort musculaire inspiratoire est plus important qu'en surface, c'est une des raisons qui limitent à une dizaine de mètres de profondeur les plongées avec des tétraplégiques.

Donc en résumé, la fatigue causée par l'inspiration plus difficile d'un air plus dense est susceptible d'entraîner un début d'essoufflement.

Nous savons que la sensation d'essoufflement peut s'accompagner d'un début de panique.

Il ne faut surtout pas qu'un plongeur tétraplégique inhale, ne serait-ce que quelques gouttes d'eau, son incapacité à tousser pourrait alors rapidement déboucher sur la situation catastrophe de la « fausse route » qui est redoutée de tous les moniteurs handiplongée qui emmènent des tétraplégiques.

Soyez hyper prudents lors d'un baptême et prévoyez une réserve confortable d'O² !

Péda : mettez toutes les chances de votre côté, donnez le meilleur détendeur à votre plongeur tétraplégique, évitez de le laisser trop longtemps sur le dos, détendeur en bouche, il arrive quelquefois que les détendeurs utilisés à l'envers, laissent pénétrer un peu d'eau par les soupapes d'expiration

• Quand - Horaire de la plongée

Eviter les plongées de milieu de journée, fin de matinée ou début d'après-midi, à ces heures les thermiques sont en pleine forme et la mer est plutôt agitée.

La mer est plus calme, tôt le matin et en fin d'après-midi.

Q : est-il préférable de planifier la plongée du matin sur la première rotation des bateaux avant 9 heures ?

R : cela dépendra de la forme de handicap, si nous raisonnons d'une façon générale passe-partout, il faut considérer l'organisation de la journée d'un handicapé.

Comme tout un chacun, il se lève le matin, mais pour certains handicaps sans sensibilité de la partie inférieure du corps, en fait dès qu'il existe une lésion médullaire, la plus basse soit-elle, il n'y a plus de sensibilité au niveau des besoins d'évacuation, urine et selles.

Autrement dit un handicapé, le matin aura nécessité d'aller se « vider » mais cela

est loin d'être spontané et peut prendre un long moment, voire une heure ! Ce qui signifie que lorsque vous donnez rendez-vous à 8 heures du matin à un handi, il se sera vraisemblablement levé vers 6 heures pour être prêt à l'heure dite. Il ne vous le dira pas car cela fait partie de l'intime, mais il faut le savoir. Alors plutôt 9 h 30 que 8 h.

Péda : soyez clair avec vos handiplongeurs, ils seront toujours à l'écoute du programme de la journée, car ils ont besoin de connaître le temps pendant lequel ils seront loin de tout moyen d'évacuation, urine ou selles.

Il est facile de comprendre qu'il est gênant pour eux de se trouver piégé par la durée de l'activité, ils se connaissent parfaitement, mais encore faut-il leur dire combien de temps cela va durer, s'ils le savent, ils géreront très bien leur autonomie.

Pensez y, c'est ça aussi l'intégration !

• Comment - moyens d'accès à la plongée - choix du bateau

Traitons immédiatement le cas des plongées depuis le bord avec accès en voiture, cela ne présente pas beaucoup d'intérêt si ce n'est le choix du véhicule qui devra éviter les coups éventuels dus au transport dans de mauvais chemins, en 4x4 par exemple, ce style de véhicule est bon pour le fun, moins pour le confort d'un handicapé !

Restons sur ce qui est le plus courant, le bateau.

Il sera de préférence, bas sur l'eau, marin et confortable, en fait cela décrit assez bien le semi-rigide qui est bien souvent la plus adaptée des embarcations.

Q : Quelle type de mise à l'eau adopter avec ce type de bateau ?

R : Toutes, éludons la mise à l'eau avec capelage dans l'eau, car celle-ci est totalement indépendante du type de bateau.

Ce type d'embarcations permet la mise à l'eau équipée, ce qui constitue un gain de temps notable, la mise à l'eau par bascule avant ne pose pas de problème, tout comme la bascule arrière d'ailleurs, il suffira simplement d'accompagner les jambes du plongeur pendant la bascule, en le maintenant par les palmes par exemple.

L'avantage principal est la facilité de sortie de l'eau, il suffit de déséquiper le plongeur et de le hisser en ventral pour ne pas laisser frotter la colonne vertébrale sur les renforts latéraux du bateau et le tour est joué.

Péda : prévoyez un bout avec mouqueton pour accrocher le bloc de votre handiplongeur au lieu de le confier à votre équipier dans l'eau.

Si celui-ci a les mains libres au lieu de les avoir occupées par le maintien du bloc, il pourra vous aider dans la manœuvre de remontée du plongeur, c'est plus confortable pour le plongeur et moins fatiguant pour vous. C'est bête mais on y pense pas !

Mettez aussi en place un bout avec une bouée pour se tenir et éventuellement se déhaler, en attendant que la place soit dégagée pour remonter à bord

• N'oublions pas les critères météo

La météo est joueuse, il peut faire grand soleil, tant mieux ou froid, tant pis.

Il faut être philosophe avec les activités de pleine nature !

S'il fait beau, il y aura risque de coups de soleil, les handicapés sans sensibilité des membres inférieurs seront brûlés sans le savoir, il faut donc prévoir une crème solaire efficace, à éviter sur le visage.

S'il fait chaud, le plongeur aura naturellement soif, il devra boire en quantité.

Et surtout car ce n'est pas évident, le bateau peut être brûlant, imaginez vous effectuez le transfert d'un handiplongeur en maillot de bain sur un semi-rigide gris foncé ou noir, vous l'installez confortablement sur le boudin.

Vous vaquez aux occupations de dernière heure, chargement des blocs, des ceintures etc ... dix minutes s'écoulent comme ça et vous allez vous asseoir à côté de votre copain, à roulettes.

Vous bondissez tel un pantin, vous vous êtes brûlé sur le boudin en vous asseyant !

Dommage pour le copain qui va certainement en garder quelques souvenirs cutanés.

N'oubliez jamais cet aspect, l'absence de sensibilité peut entraîner des situations monstrueuses que le bon sens aurait pu éviter.

C'est en cela qu'une formation est conseillée.

S'il fait froid, le problème est différent mais se rejoint sur le plan de la boisson, le froid fait uriner, chacun le sait, il y aura donc également un risque de déshydratation, moindre qu'avec le chaud, mais quand même.

Les handicapés paraplégiques et tétraplégiques sont très facilement sujets à l'infection urinaire, celle-ci sera plus fréquente si le plongeur est partiellement déshydraté.

Q : Pourquoi éviter la crème solaire sur le visage ?

R : tout simplement parce que celle-ci fera glisser le masque sur le visage, et comme une des qualités que recherchent tous les fabricants est d'avoir une crème qui résiste au bain, c'est gagné !

Péda : Insistez à la fois sur la nécessité de boire abondamment et de se vider pour éviter la gêne de la combinaison qui sent fort l'urine lorsqu'elle est enlevée et laissée sur le pont du bateau en plein soleil, pour cela, si cela est possible, reserver un coin d'intimité pour que le plongeur puisse se sonder ou « se percuter » avant la plongée; A ne pas éluder le fait que ce vidage est plus facile pour un homme que pour une femme !

• Où plonger – quelle zone choisir ?

Une zone calme, sans courant, sans houle avec de l'eau claire et ... chaude est idéale, pour tous les plongeurs d'ailleurs handis comme valides !

Rare sont les endroits, dans nos eaux, qui satisferont ces paramètres, on choisira au mieux parmi ceux là, sans oublier bien sûr, mais il est bon de le rappeler, que cette zone doit aussi être intéressante !

Sinon une piscine correspond assez bien au cahier des charges, mais pour l'intérêt de la plongée ? Cela reste à démontrer

Péda : la plongée est courte, les lieux seront donc connus et la plongée préparée.

Se souvenir qu'un handi moteur, n'est pas intellectuellement différent d'un valide et qu'il a droit, lui aussi, à des plongées intéressantes, il se lassera vite de l'observation du même oursin trois plongées de suite !

• Pas trop profond

Si elles sont trop loin dans l'eau, votre plongeur handi sera content de plonger ne vous dire rien, mais il sera devant au bout de quelques plongées mourirous !

• Pas trop profond

Il faut pas nécessairement utiliser de plongeurs sur ce point, c'est juste un rappel. Soyez raisonnable, le plongeur handi aura moins d'aujourd'hui plus bon, surtout si ses jambes sont handicapées, sur le bateau lui parle du gros mérou qu'il est là à chaque fois, en train d'attendre les plongeurs, devant son houle à 30 m, juste au pied de la dernière pente du rembarquement, alors que lui il arrête à 18 m sur la première vague !

Le comportement du chef de palanquée

cela pourrait se résumer par deux mots : « pas trop ... »

• Pas trop près

Le chef de palanquée a pour habitude pour un plongeur débutant de coller au plus près pour pallier tout problème. Ce n'est d'ailleurs pas à blâmer, mais ...

Un plongeur handi sans l'usage des jambes, va se déplacer à l'aide des bras, son envergure sera donc complètement différente de celle d'un plongeur valide qui utilise les palmes, si vous coller de trop près un handi, il vous fera rapidement comprendre que vous êtes encombrant.

Apprenez par l'observation à distance à juger, ne restez pas en arrière le plongeur ne vous verrait pas et croyez moi il vivra quand même sa vie, sauf que dans le cas de l'éducatif, c'est vous qui êtes censé conduire la palanquée.

Imaginez que vous ayez deux handis, vous seriez à peu près sû d'en perdre un !

• Pas trop bavard

Comme nous l'avons vu un peu plus tôt, dans une rubrique précédente, l'abus de signe est néfaste, à chaque signe est attendue une réponse.

Celle-ci est faite à une ou deux mains, ce qui nécessite l'arrêt du moteur « bras »
Développez votre sens de l'observation !

• Pas trop pressé

N'allez pas trop vite dans l'eau, votre plongeur handi trop content de plonger ne vous dira rien, mais il sera crevé au bout de quelques plongées marathons

• Pas trop profond

Il n'est pas vraiment utile de s'étendre sur ce point, c'est juste un rappel.

Soyez vigilant, le plongeur handi aura envie d'aller voir plus bas, surtout si les autres palanquées sur le bateau lui parle du gros mérou qui est là à chaque fois, en train d'attendre les plongeurs, devant son trou à 35 m, juste au pied de la deuxième marche du tombant, alors que lui s'arrête à 18 m sur la première marche !

• Pas trop ambitieux

Vous serez, sans doute tenté, de faire profiter au maximum votre copain handi de votre expérence du coin, il y a un passage en forme de gorge super beau entre les deux gros rochers de la crique.

Vous décidez de l'emmener, vous passez devant pour lui montrer le passage, mais lui il a besoin des deux bras pour se déplacer et il ne passera pas dans un espace étroit, au besoin il s'aidera avec les mains au risque de coupure sur des huîtres ou de piqûres sur des oursins.

Imaginez il s'est cramponné de la main droite sur ... oursin, il a des épines cassées au ras de la peau, on va s'amuser !

En dehors du fait que vous raisonnez, en tant que valide, en vous disant que ce n'est pas très agréable d'avoir des épines d'oursin plein la main, mais que ça n'est pas dramatique, lui aura une toute autre pensée, car sa main au sol aussi, c'est son moteur et si ces épines l'empêchent d'actionner la roue de son fauteuil, le voilà réellement coincé

Ne jamais oublier que l'activité ne doit en aucun cas sur-handicaper !

• Pas trop gentil

cela peut paraître bizarre comme réflexion ,mais elle va dans le sens de l'acquisition de l'autonomie, si nous allons au devant de tous les problèmes de la plongée, le progrès ne se fera pas, ce sont les problèmes à résoudre qui permettent d'élaborer des solutions, sans problèmes posés pas de solutions !

Et surtout, s'il ne fallait retenir qu'un point, ce serait le suivant, soyez toujours franc avec votre copain ne dites pas

« tu verras un jour tu feras comme moi »

ce n'est pas vrai, un handi est un handi, il ne deviendra pas valide, établissez dès le début un contrat moral d'objectif.

Ne laissez pas s'établir de fausses espérances, la déception serait énorme et la perte de confiance irréparable !

Alors ... pas trop gentil, et à bientôt

CONCLUSION

La plongée est une activité d'échanges et de partage, échanges d'expérience de vie et d'approches différentes d'un même objet ...

tout simplement le partage d'une passion.

La plongée avec des personnes à mobilité réduite entre tout à fait dans cet esprit.

Sans faire de la plongée handi un passage obligé pour un moniteur, le propos n'est pas là, il ne s'agit pas de faire du raccolage, je crois qu'il est intéressant et profitable de faire cette expérience du partage d'une plongée avec un handicapé.

Je serais surpris que vous ne sortez pas de l'eau étonné, voire « interpellé » par ce moment fort que vous aurez vécu et par la puissance des sourires à la sortie de l'eau.

Je remercie ceux qui auront lus ces lignes, elles n'avaient pour ambition que d'ouvrir les yeux sur un domaine peu médiatisé et de faire évoluer les esprits dans le sens de l'acceptation de la différence, la plongée par son milieu liquide en gomme une partie, à nous, Moniteurs et Présidents de club de faire le reste ... le handicap peut permettre un enrichissement si nous le voulons bien !

Philippe GRAND



CONVENTION

Entre d'une part :

LA FEDERATION FRANCAISE D'ETUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS (F.F.E.S.S.M.)

Ayant son siège social :

24, quai de Rive Neuve 13007 MARSEILLE

Représentée par Monsieur Francis IMBERT
en sa qualité de Président

agissant au nom et pour le Compte de la Fédération
Française d'Etude et des Sports sous-marins,
Fédération ayant reçu délégation du Ministère de la
Jeunesse et des Sports par arrêté du 26 novembre 1993
complétant l'arrêté du 28 juillet 1994 (article 17 de la loi n° 84-
610 du 16 juillet 1984).

Membre du Comité National Olympique et Sportif Français

et d'autre part :

LA FEDERATION FRANCAISE HANDISPORT (F.F.H.)

ayant son siège social :

42 rue Louis Lumière 75020 PARIS

représentée par Monsieur André AUBERGER
en sa qualité de Président

agissant au nom et pour le compte de la Fédération Française
Handisport, Fédération reconnue d'utilité publique, habilitée
par arrêté du 31 décembre 1980 pour régir le sport pour
handicapés physiques et visuels.

membre du Comité National Olympique et Sportif Français et
de l'International Paralympic Committee (I.P.C.),

seul organisme français affilié aux fédérations Internationales
de sports pour handicapés :

- international Sport Organisation for Disabled (ISOD)
- International Stoke-Mandeville Wheelchair Sports Federation
(I.S.M.W.S.F.)
- International Blind Sport Association (I.B.S.A.)
- Cerebral Palsy International Rehabilitation Association
(C.P.I.S.R.A.)

.../...

vu,

- ◆ la loi N° 75.988 du 29 octobre 1975 relative au développement de l'éducation physique et du sport, en son article 12 ;
- ◆ le décret N° 76.489 du 3 juin 1976 relatif à l'habilitation des fédérations sportives, en son article 4 ;
- ◆ le décret N° 76.490 du 3 juin 1976 relatif aux statuts types des fédérations sportives ;
- ◆ la loi N° 84.610 du 16 juillet 1984 relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives ;
- ◆ l'arrêté du 2 août relatif aux fédérations délégataires ;
- ◆ les statuts et le règlement intérieur de la Fédération Française d'Etude et des Sports Sous-Marins
- ◆ les statuts et le règlement intérieur de la Fédération Française Handisport,

compte tenu du fait que :

- 1) chacune des fédérations a reçu Délégation de Pouvoir du Ministère de la Jeunesse et des Sports,
- 2) les deux fédérations autonomes ont une ambition commune en ce qui concerne le développement de la Plongée sous-marine, notamment par :
 - l'organisation de démonstrations
 - la formation technique et le perfectionnement
 - la formation des enseignants,

il a été convenu de conclure la présente Convention.

ARTICLE 1 : REGLEMENTS SPORTIFS

La Fédération Française Handisport s'engage à respecter l'arrêté du 20 septembre 1991, J.O. du 5 novembre 1991 régissant la plongée sous-marine en milieu naturel. Les différences techniques seront dictées par la spécificité du handicap mais en accord avec les principes fondamentaux et allant toujours dans le sens de la sécurité.

ARTICLE 2 : RENCONTRES SPORTIVES ET STAGES

La Fédération Française Handisport s'engage à ne pas organiser sous son nom des compétitions dans les disciplines gérées par la F.F.E.S.S.M.

Les licenciés de la F.F.H. désirant participer aux compétitions des disciplines susnommées le feront dans le cadre de la F.F.E.S.S.M.

ARTICLE 3 : ENCADREMENT TECHNICO-MEDICAL

La commission Plongée Handisport composée de techniciens et de médecins rééducateurs, tous plongeurs, détermine les pathologies compatibles avec la plongée sous-marine. Cette commission informera régulièrement la F.F.E.S.S.M. de ses travaux et de ses conclusions.

ARTICLE 4 : FORMATION

Dans le domaine de la formation, les deux Fédérations mènent une action complémentaire.

Il est décidé que les enseignants de plongée (formés par la FFESSM) désirant enseigner aux personnes handicapées devront avoir acquis une formation spécifique dispensée par la FFH.

Les encadrants de la FFESSM titulaires des niveaux d'encadrement ne seront pas tenus par équivalence, d'effectuer le cursus complet de formation prévu par le règlement de la FFH.

Il est décidé que les cadres de plongée (formés par la FFESSM) désirant accompagner des personnes handicapées en plongée devront avoir bénéficié d'une information sur le handicap par la FFH.

LA FFH informera la FFESSM du calendrier des stages de formation d'enseignants.

ARTICLE 5 : AFFILIATIONS - LICENCES

Toute association affiliée à l'une des deux fédérations peut s'affilier à l'autre dans les conditions fixées par les statuts et les règlements propres à chaque fédération.

Tout plongeur participant à une activité organisée par l'une ou l'autre fédération s'engage à se licencier à l'une ou l'autre, et de ce fait, à bénéficier des droits et à respecter les devoirs définis par les statuts et règlements de chaque fédération concernée.

Les clubs affiliés à la F.F.E.S.S.M. pourront accueillir des licenciés de la F.F.H. à jour de leurs licences et en possession de leur brevet et passeport de plongée.

ARTICLE 6 : COMMISSION NATIONALE MIXTE FFESSM/FFH

Une Commission mixte est créée, composée de SIX membres (3 par Fédération, 2 titulaires, 1 suppléant).

Cette Commission étudiera notamment les questions intéressant les relations entre les deux fédérations.

Cette Commission se réunira une fois l'an ou chaque fois que l'une des deux fédérations en exprimera le désir.

Cette Commission ne se substitue pas aux commissions déjà existantes dans les deux fédérations.

ARTICLE 7 : SANCTIONS

En cas de sanction ou d'exclusion prise par l'une ou l'autre des deux Fédérations à l'encontre d'une personne physique ou morale, licenciée ou affiliée, elle est en droit d'en demander l'extension à l'autre Fédération dont les six membres désignés de la commission mixte (art. 6 ci-dessus) auront auparavant eu communication du dossier. La demande d'extension sera obligatoirement formulée par écrit et accompagnée d'un rapport établi conjointement par les 6 membres de ladite commission. Cette demande d'extension peut être refusée.

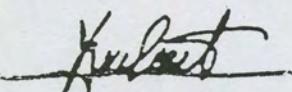
ARTICLE 8 : GENERALITES

La Fédération Française Handisport et la Fédération Française d'ETUDE ET DE SPORTS SOUS-MARINS s'engagent à faire appliquer la présente Convention par leurs ligues, comités régionaux, comités départementaux et clubs.

La présente Convention est renouvelable annuellement par tacite reconduction, à charge pour celle des deux fédérations contractantes qui voudrait y mettre fin, sur décision de son comité directeur, d'en aviser l'autre par lettre recommandée avec accusé de réception dans un délai de trois mois avant la date d'expiration de la période annuelle en cours.
Les fédérations concernées s'engagent à défendre leurs intérêts réciproques communs

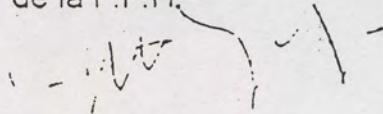
Fait à Paris, le 7 décembre 1994

Le Président
de la F.F.E.S.M.



Francis IMBERT

Le Président
de la F.F.H.



André AUBERGER