



## La plongée handisport

**M**a passion pour la plongée sous-marine a commencé comme pour beaucoup de plongeurs en regardant les aventures télévisées du commandant Cousteau. Comment ne pas être attiré par la beauté de ces images. La plongée sous-marine nous fait rêver car elle nous fait pénétrer dans un autre monde, un monde poétique où lumière et obscurité se succèdent rapidement, où silence et signes remplacent la tonitruance du monde profane. Impression de rêve renforcée par cet étrange et fasci-

nant ballet aquatique que nous offrent la faune, la flore et les plongeurs invités pour un instant seulement à partager cette harmonie. Malheureusement la Belgique n'est pas très favorisée en sites de plongée. Nos "fameuses" carrières ne permettent de découvrir que des hectolitres d'eau boueuse et glacée sans le moindre intérêt. La mer du Nord n'est pas beaucoup plus intéressante et nécessite des aptitudes physiques sérieuses en raison des conditions de plongées difficiles (courants très importants, vagues très hautes). Mais pas très loin de chez nous on peut néanmoins trouver des sites de plongées magnifiques (Bretagne et surtout Calanques marseillaises). Alors pourquoi ne pas tenter une petite plongée découverte lors de vos prochaines vacances dans le coin ?

Ce monde merveilleux n'est pas inaccessible aux personnes handicapées. On peut le découvrir même avec un handicap lourd. La plongée sous-marine est parfaitement praticable pour la majorité des personnes handicapées. C'est même un des rares sports accessibles aux paraplégiques sans besoin d'adaptation. La raison en est simple : les équipements actuels de plongée comprennent de manière standard l'utilisation de gilets stabilisateurs. Ceux-ci associés à une ceinture de plombs permettent de monter ou de descendre sans effort ou de flotter entre deux eaux sans devoir nager pour se maintenir. C'est le principe de la vessie natatoire des poissons. Le déplacement vertical est obtenu simplement et sans effort en appuyant sur un bouton, enclenchant le gonflement (remontée) ou la vidange (descente) du gilet. Le déplacement latéral est obtenu par un léger battement des jambes chez un valide mais peut facilement être remplacé par le battement des bras pour un paraplégique. Pour une personne paraplégique, ce mode de déplacement est idéal. Et de nombreux plongeurs paraplégiques ont décrit ce sentiment (re)trouvé de se déplacer en toute liberté, bien plus facilement que sur la terre ferme. Plus encore, avec un encadrement professionnel spécialisé, ce sport est même accessible aux tétraplégiques ou aux personnes souffrant d'autres handicaps très lourds.

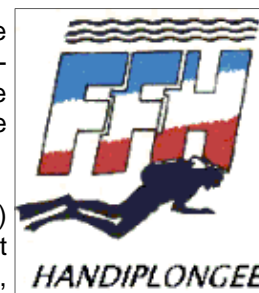


Moi-même, j'ai des difficultés de marche qui ne sont pas très handicapantes dans la vie de tous les jours mais qui m'empêchent de pratiquer tous les sports nécessitant la marche ou la course. La plongée m'a permis de découvrir un milieu où je me déplace aussi facilement que les personnes pleinement valides.



La plongée est un monde de passionnés très ludique, et descendre dans le grand bleu à la découverte d'une épave, d'un gros mérou ou d'un site couvert de coraux est une aventure merveilleuse. Mais attention, il ne faut pas s'y tromper : la plongée est une passion qui peut être très dangereuse si l'on ne respecte pas un certain nombre de règles et de procédures. Un plongeur autonome doit être capable, pour chaque plongée, de déterminer le matériel dont il a besoin et de planifier les étapes de la plongée (mise à l'eau, descente, dérive, remontée, paliers, sortie de l'eau).

Il doit aussi être capable d'anticiper les incidents qui pourraient perturber le bon déroulement de la plongée et la réponse à y apporter. Il doit connaître l'ensemble des règles de sécurité et être capable de les appliquer de manière instinctive en cas d'incident. La pratique de la plongée sans encadrement demande donc de bonnes capacités physiques et techniques pour être parfaitement autonome.



Par contre la plongée encadrée (accompagné d'un ou de plusieurs moniteurs) ne nécessite que très peu de capacités physiques et techniques à partir du moment où vous êtes bien équipé et accompagné par des personnes compétentes qui, elles, auront les capacités techniques pour planifier une plongée sécurisée et répondre de manière adéquate à tous les incidents pouvant survenir.

L'organisation de la plongée sportive est basée de l'obtention de niveaux certifiant de la capacité d'effectuer des plongées plus ou moins profondes, plus ou moins encadrées ou autonomes et dans des milieux plus ou moins difficiles (de nuit, en dérive, sous glace...). Les niveaux supérieurs donnent aussi la capacité d'encadrer d'autres plongeurs moins expérimentés. Deux grands systèmes de certification existent : le système CMAS\* d'origine française (Cousteau) et le système PADI\*\* d'origine américaine. Les deux systèmes ont chacun leurs avantages et leurs inconvénients. Le système CMAS, principalement basé sur le volontariat, nécessite plus de temps et de capacité physique pour obtenir les certifications. Le système PADI permet des certifications rapides sans engagement physique exagéré mais est exclusivement professionnel et donc plus onéreux. Selon le cadre où vous effectuerez vos plongées, l'un ou l'autre système sera préférable. Par exemple pour plonger sur les lieux de vacances très touristiques hors d'Europe, PADI est préférable. Pour plonger en France, la certification CMAS est préférable (il y a encore des clubs de plongée français qui n'acceptent pas de reconnaître les certifications des plongeurs PADI...).

Atteindre ces niveaux de certification demande d'étudier et de s'entraîner sérieusement, ce qui n'est pas toujours évident pour les personnes handicapées. De plus, les règles de plongée doivent être adaptées selon le type de handicap du plongeur. C'est la raison pour laquelle des structures de certification spécialisées ont été développées pour permettre aux personnes handicapées de plonger en toute sécurité avec un encadrement formé spécifiquement (IAHD° et HIF¶). Néanmoins ces structures présentent le désavantage important de limiter drastiquement le domaine de plongée et l'autonomie des plongeurs certifiés. Par exemple, il est à ce jour recommandé que les plongées pour les paraplégiques soient limitées à un maximum de 20 minutes à 20 mètres. Pour les tétraplégiques des plongées inférieures à 10 mètres et inférieures à 15 minutes sont recommandées. Cela peut paraître très restrictif, alors que les plongeurs valides peuvent faire des plongées de plus d'une heure sans le moindre risque et peuvent descendre (lorsqu'ils ont les connaissances théoriques et l'entraînement nécessaire) sans réel danger à des profondeurs de plus de 40 mètres. Néanmoins, tous les plongeurs savent (ou devraient savoir) que dans la majorité des cas, la faune et la flore les plus luxuriantes se trouvent à une profondeur inférieure à 20 mètres. Les plongées plus profondes sont généralement moins intéressantes en raison de la disparition progressive de la lumière du jour et, avec elle, de la flore aquatique.



**Moi-même, j'ai plongé ... dans des mers tropicales**

Si les contraintes médicales imposées aux plongeurs ordinaires sont déjà drastiques (inutilement drastiques serais-je tenté de dire), la quantité d'exams et de contrôles médicaux imposés aux plongeurs handicapés est particulièrement accentuée et ceci de manière quelques fois aberrante. Moi-même, j'ai plongé sur de nombreux sites en Europe et ailleurs, en carrière et en mer, à la mer du Nord et dans des mers tropicales. J'ai effectué une centaine de plongées entre 15 et 40 mètres et même quelques plongées entre 40 et 50 mètres (même si des plongées à plus de 40 m ne sont pas à recommander pour des plongeurs non professionnels) sans jamais rencontrer le moindre problème lié à mon handicap.

\* CMAS : Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques - [www.cmas2000.org](http://www.cmas2000.org)

\*\* PADI : Professional Association of Diving Instructors - [www.padi.com](http://www.padi.com)

°IAHD : International Association for Handicapped Divers - [www.iahd.org](http://www.iahd.org)

¶HIF : Handi-Divers International Foundation (émanation de la CMAS) - [www.handiplongee.com](http://www.handiplongee.com)

En prenant quelques précautions simples, on peut déjà éliminer beaucoup d'ennuis. Dans mon cas et avec mon niveau de handicap, il s'agit de palmes et de chaussons bien adaptés et surtout du choix judicieux du site de plongée en évitant les sites nécessitant une mise à l'eau et une sortie de l'eau difficile (plages de galets à éviter absolument !). Le plus gros problème que j'ai rencontré est le questionnaire médical invraisemblable que l'on doit presque toujours remplir avant la plongée (en particulier sur les lieux touristiques en vacances, question d'assurance des clubs de plongées, parait-il). Indiquez que vous avez une maladie neurologique ou des calculs rénaux récidivants et vous êtes certain d'être



interdit de plongée. Face à ce problème, vous avez deux solutions. Remplir le formulaire médical en omettant les handicaps et plonger dans des structures de plongées "normales". C'est ce que je fais depuis des années, mais je ne peux évidemment pas vous recommander cette solution. De plus, ce n'est possible que si les handicaps ne sont pas trop visibles. L'autre possibilité est de passer par une des structures « handisports » spécialisées. Ces structures sont de plus en plus fréquentes, particulièrement en France, mais existent aussi en Belgique (voir les adresses utiles en fin d'article). Cela signifie : passer une série de tests médicaux, obtenir les autorisations médicales, passer des certifications spécifiques et (finalement...) plonger en toute légalité et sécurité avec un encadrement compétent et des conditions de plongées (profondeur, temps, sites de plongée) adaptées au type de handicap. Ce type d'encadrement est évidemment indispensable dans le cas de handicaps diminuant la mobilité et la vitesse de réaction sous l'eau (tétraplégie, handicaps visuels sévères, handicap mental...) et dans le cas de handicaps liés au risque de perte de connaissance (diabète, maladies cardiaques...).

Si, comme moi, ce monde sous-marin vous fascine, n'hésitez pas, jetez vous à l'eau. Cette activité apporte une grande sérénité et des souvenirs visuels incomparables. En plongée, valides et handicapés peuvent à leur manière et à leur rythme découvrir de nouvelles sensations et un monde dont on ne soupçonne pas la beauté lorsqu'on regarde la mer depuis le rivage. Il ne faut surtout pas croire que ce sport vous est interdit en raison de votre handicap. Quelques soit votre degré de handicap, il existe certainement une structure de plongée capable de vous permettre de plonger dans le grand bleu et de découvrir une parcelle des merveilles qu'il renferme.



### Quelques adresses utiles

#### **Pour la Belgique francophone :**

ESSOR : Fédération sportive des invalides et handicapés  
[http://users.skynet.be/acih/Page\\_Essor.html](http://users.skynet.be/acih/Page_Essor.html)  
 Activité natation et plongée  
 Claudio Capuano  
 Rue Musseu 15  
 5002 St Servais  
 Téléphone 081/730050

#### **Pour la France :**

Association la Palanquée  
 19, traverse du Puits du Lierre - 13010, Marseille  
 Téléphone : 04 91 44 79 76

<http://www.l3dip.com/lapalanquee/>  
 e-mail : [pascal.zenatti@caramail.com](mailto:pascal.zenatti@caramail.com)

Fédération handisport française section plongée  
 Gabriel Larondelle  
 Téléphone : 06 89 89 48 90  
[gabriel.larondelle@wanadoo.fr](mailto:gabriel.larondelle@wanadoo.fr)

Plongée handisport Nord de la France  
<http://handiplongee596280.free.fr/index.html>