

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Pratiques inspirantes et matériel adapté



PLONGÉE SOUS-MARINE

Source : Liberté en profondeur Canada

Il y a quelques années, Sue Austin a surpris le monde entier grâce à sa fascinante vidéo de plongée en mer en fauteuil roulant. Son témoignage lors d'une conférence TED a démontré que les aides à la mobilité mériteraient d'être perçues plus positivement par la société, car elles sont en fait un signe de liberté et non de contrainte. La plongée accessible devenait donc une manière de briser les préjugés face à la perception du fauteuil roulant.

Les préjugés quant aux perspectives de communication des personnes ayant une déficience auditive sont aussi mis à l'épreuve lors de la pratique de la plongée. Dans le monde du silence que sont les fonds marins, ces personnes sont avantagées : elles peuvent en effet communiquer entre elles grâce à la langue des signes!

Au-delà des perceptions, la plongée accessible offre de nombreux bénéfices pour les personnes handicapées. Dans l'eau, le corps bouge de manière différente, avec plus de légèreté. Cela ouvre un tout autre monde aux personnes à mobilité réduite, puisque leur handicap s'amointrit d'une certaine façon. De plus, le travail sur la respiration est aussi apaisant (Top Star, 2016). Néanmoins, avant de pratiquer cette activité, il est recommandé de consulter un médecin pour les contre-indications potentielles.

MATÉRIEL

La plupart du temps, il n'est pas nécessaire d'avoir du matériel spécialisé pour les personnes handicapées. Le matériel standard convient à la majorité des plongeurs. Il y a néanmoins quelques accessoires qui peuvent améliorer leur expérience.

Afin de se mouvoir plus rapidement sous l'eau, un propulseur sous-marin (ou *sea scooter*) peut être une bonne option. Il s'agit en fait d'un engin électrique en mesure de tirer une personne sous l'eau. Il suffit de l'agripper par les poignées.



Source : Cayago, [Seabob](#)



Source : Pièces de bateau, [Sea-Doo SD5540](#)

Pour la plongée en eaux froides, une combinaison est nécessaire. L'entreprise Top Star a conçu quelques modèles spécifiques pour les personnes à mobilité réduite. Le Liberty possède plusieurs ouvertures, à l'avant comme sur les bras, munies de fermetures éclair étanches. Le SG1 possède quant à lui une ouverture diagonale et une ceinture élastique à la taille. Il est aussi possible d'obtenir une combinaison sur mesure.



Source : [Top Star](#), modèle sur mesure et modèle Liberty

Certaines personnes ont de la difficulté à bien serrer un détendeur classique dans leur bouche. Afin de remédier à cette situation dangereuse, il est possible d'utiliser un masque facial.

MATÉRIEL



Source : [Mémoire Handicap et plongée](#) de Yann Engelbert (2009)

Les personnes amputées d'un ou deux membres inférieurs peuvent utiliser des prothèses résistantes à l'eau sur lesquelles s'attacheront des palmes. Au niveau des membres supérieurs, il existe également des

prothèses imitant les nageoires de poissons. Il est tout à fait possible de se débrouiller sans ces accessoires. Ces derniers ne font qu'accélérer les déplacements.



Source : TRS Prosthetics, modèle [Freestyle Swimming TD](#)

▶ Utilisation de la prothèse en vidéo : [Swim - Freestyle - Video 2](#) (2014)

FOURNISSEURS

[Cayago](#) (Allemagne)

Concepteur des modèles Seabob, des propulseurs sous-marins de grande taille.

[Dan's Dive Shop](#) (Ontario)

Distributeur de propulseurs sous-marins de niveau professionnel.

[Pièces de bateau](#) (Québec)

Distributeur de propulseurs sous-marins de loisirs.

[Sea-Doo](#) (Québec)

Célèbre concepteur de produits marins, dont des propulseurs sous-marins.

[Top Star](#) (France)

Concepteur de combinaisons adaptées ou sur mesure.

[TRS Prosthetics](#) (Etats-Unis)

Prothèses pour membre supérieur afin de faciliter la nage.

PRATIQUES INSPIRANTES

LIBERTÉ EN PROFONDEUR CANADA

📍 GATINEAU, QUÉBEC

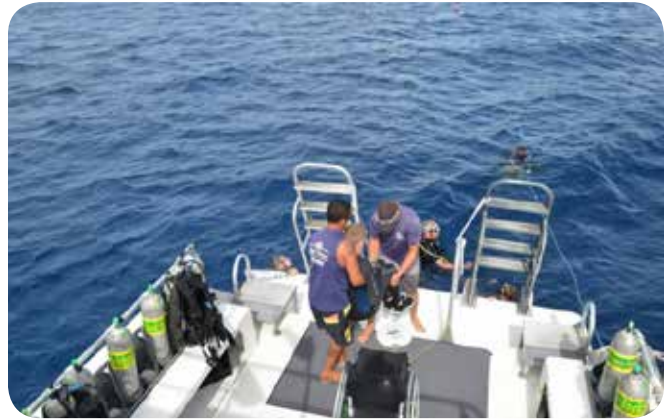


Source : [Abilities](#)

La référence au Québec, c'est [Liberté en profondeur Canada](#)! Fondée en 1993 à Gatineau, cette organisation offre des cours de plongée aux personnes handicapées au même tarif que des cours réguliers. Une fois les cours complétés, il est possible de participer à des activités organisées par l'association. Un des fondateurs, Hubert Chrétien, est aussi un des deux seuls formateurs en mesure de donner le cours de la Handicap Scuba Association International dédié aux futurs moniteurs spécialisés dans les clientèle handicapées.

DIVE PIRATES FOUNDATION

📍 COLORADO, ÉTATS-UNIS



La [Dive Pirates Foundation](#), comme son nom l'indique, s'inspire du code d'honneur des pirates pour permettre aux personnes handicapées de pratiquer la plongée. Elle n'offre pas de jambe de bois, mais plutôt une bonbonne d'oxygène! La fondation priorise les vétérans des forces armées ou policières qui n'ont pas suivi de cours de plongée depuis leur accident ou leur maladie. Comme elle est supportée par le réseau Dive Chapter et plus de 50 moniteurs spécialisés, elle a accès à un grand nombre de centres de plongée à travers le pays, ce qui permet à de nombreuses personnes de prendre part aux cours. L'expérience se termine par un voyage de plongée à l'extérieur du pays. Tout cela est possible grâce à de généreux donateurs et bénévoles. Dive Pirates Foundation présente un site Web expliquant en détails toutes les étapes nécessaires pour être certifié PADI.

PRATIQUES INSPIRANTES

DIVE ABILITY

📍 ROYAUME-UNI



[Dive Ability](#) est une autre organisation offrant la plongée accessible. Elle a pour slogan « breaking barriers with bubbles », soit « briser les barrières avec des bulles ». Ses cours sont reconnus par la Handicapped Scuba Association (HSA). Une de ses particularités est qu'elle offre aussi des cours de Dive Buddy, soit un cours pour des plongeurs certifiés souhaitant accompagner une personne handicapée, sans pour autant avoir le rôle de moniteur; ces cours sont très populaires auprès des amis et parents de plongeurs handicapés. Les prix pour tous les cours sont affichés en ligne.

- ▶ Reportage : [Dive Ability - SCUBA Diver Training For Those With a Disability](#) (2013)

DIVEHEART

📍 ILLINOIS, ÉTATS-UNIS



[Diveheart](#) est une organisation dont le but diffère de celui des précédentes. La plongée sous-marine est vue ici comme une forme de thérapie. Tout au long de l'année, l'organisation offre la possibilité de participer à des groupes de plongée thérapeutique dans plusieurs villes américaines. Diveheart dessert des personnes de pratiquement tous les types de déficiences. En parallèle, l'association propose également des cours de plongée pour moniteurs, plongeurs et accompagnateurs.

- ▶ Documentaire [Turning Point](#) (2012)
- ▶ Conférence Ted de Jim Elliot : [Diving for Therapy](#) (2013)

PRATIQUES INSPIRANTES

SILENT BUBBLES SCUBA ACADEMY

📍 GRANDE-BRETAGNE



Depuis 2009, [Silent Bubbles](#) enseigne la plongée aux personnes sourdes ou ayant une basse audition. Les cours peuvent être offerts en anglais, langue des signes britannique, langue des signes américaine, langue des signes internationale... et en toute autre langue sur demande! L'organisation ne se limite pas à cette mission : elle organise également des voyages, en plus de louer et vendre du matériel de plongée.

ACCESSIBLE CARIBBEAN VACATIONS

📍 ÉTATS-UNIS



John Sage est un blogueur américain se déplaçant en fauteuil roulant. Après avoir parcouru l'Europe de fond en comble, il a fondé Sage Travelling, un site de référence pour les voyageurs handicapés. Suite à son succès, il a continué sur sa lancée avec [Accessible Caribbean Vacations](#), l'équivalent pour les Caraïbes. Le site comprend principalement de l'information pour faciliter l'organisation de son voyage, et propose aussi des excursions dont il est possible de faire la réservation en ligne, par exemple une escapade en mer pour découvrir la plongée à Saint-Thomas.

PRATIQUES INSPIRANTES

ÉCOLE DE PLONGÉE NEMO MONS

 BELGIQUE



Le [club de plongée de Mons](#), en Belgique, est une école de plongée régulière qui a choisi d'ouvrir ses cours aux personnes handicapées. C'est un modèle assez différent de ceux présentés précédemment, notamment parce qu'il s'agit d'une entreprise à but lucratif. Le site Web officiel est élémentaire. C'est surtout [Access-i](#), l'équivalent de Kéroul en Belgique, qui présente efficacement les services de Nemo Mons. Sur le site de cet organisme, on retrouve d'emblée l'horaire, les prérequis et même les tarifs. L'information détaillée tient en une page.





FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

La majorité des organismes de plongée accessible offrent des formations pour instructeurs souhaitant se spécialiser. Il faut simplement s'assurer que le programme soit conforme aux normes internationales. Les deux associations les plus reconnues pour

la formation sont la [International Association of Handicapped Divers](#) et la [Handicapped Scuba Association](#). Au Québec, ce cours est offert à Gatineau par [Liberté en Profondeur Canada](#).

AUTRES FICHES

qui pourraient vous intéresser afin d'offrir une expérience inclusive :

-  Le parcours sans obstacles
-  Formation et accompagnement
-  Communication et promotion
-  La signalétique

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

-  [Mémoire de maîtrise Handicap et plongée](#) de Yann Engelbert (Université Henri-Poincaré Nancy-I, 2009)

ARTICLES INTÉRESSANTS

-  [La plongée sous-marine est une thérapie](#) (Barry McMahon, Le Baladeur, 24 avril 2015)
-  [The Adventure of a Lifetime](#) (Christine McMahon, Abilities, s.d.)
-  [Effectuer une plongée lorsqu'on est handicapé, c'est possible!](#) (Pierre, Access Trip, 2017)
-  Présentation du fondateur de Liberté en profondeur : [Hubert Chrétien](#) (Martin Beauséjour, La Presse, 2013)
-  Un aperçu du Québec : [De la plongée pour les personnes handicapées](#) (Guillaume St-Pierre, Le Droit, 2013)
-  Reportage sur des personnes amputées pratiquant la plongée : [Scuba diving a good fit for amputees](#) (Michaëlle Bon, The Inquirer, 2015)
-  [Corbeil : ils troquent leurs fauteuil roulants contre des bouteilles de plongée](#) (Nicolas Goinard, Le Parisien, 2017)
-  Reportage sur des plongeurs vétérans : [Injured army veterans find freedom beneath the waves](#) (James Whittaker, Cayman Compass, 2016)
-  Témoignage d'un plongeur aveugle : [Blind veteran thanks Dive Pirates for underwater adventure in Cayman Brac](#) (Dive News Wire, 2015)

VIDÉOS PERTINENTES

- ▶ Le fascinant TED Talk de Sue Austin, plongeuse en fauteuil roulant : [Deep Sea Diving... In a Wheelchair](#) (2013)
- ▶ Reportage : [They Can't Walk but They Can Dive - the Disabled Are Free Underwater](#) (2016)
- ▶ Témoignage : [My PADI Story – Cody Unser, Advocate for Adaptive Diving](#) (2017)
- ▶ Vidéo d'introduction en ASL, idéal pour mettre de futurs plongeurs sourds en confiance : [ASL Deaf SCUBA Diving Courses With Gracie](#) (2012)
- ▶ Les grandes différences entre la langue des signes américaine et les signes utilisés en plongée : [American Sign Language V.S. Scuba Diving Signs](#) (2017)
- ▶ Enseignement sous l'eau en langue des signes : [Aqua Hands AquaHands: Learn to Dive in Sign Language](#) (2017)
- ▶ Reportage sur les deux premiers moniteurs sourds français : [Les deux premiers moniteurs sourds de plongée sous-marine](#) (2011)
- ▶ Reportage sur la plongée de nuit : [Plongée sous marine en situation de handicap, de nuit à Douarnenez](#) (2016)
- ▶ Reportage : [Une semaine en Bretagne : plongée sous-marine pour handicapés - 31/07](#) (2013)
- ▶ Reportage sur des personnes amputées en plongée : [First Dive: OPAF and Amputee Prosthetic Clinic 41 NBC](#) (2013)
- ▶ Documentaire [Turning Point](#) (2012)

Rédaction par Julie-Anne Perrault (Kéroul)