



PRÉSENTATION

Les activités aquatiques adaptées, telles que la natation et l'aquagym, sont très accessibles aux personnes handicapées. L'eau, grâce à ses propriétés, permet une plus grande liberté de mouvement en réduisant l'impact sur les articulations. Ces activités, offrent un environnement apaisant. Les activités aquatiques améliorent la coordination, la force musculaire et l'endurance. Elles favorisent aussi le bien-être psychologique, réduisent le stress, et renforcent la confiance en soi et les liens sociaux.



MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Maillot et bonnet (suivant les lieux).
- Essuies en suffisance (cheveux, corps, sol).
- Savon et shampoing.
- Matériel de flottaison présent à la piscine (planche, boudin, bouées).
- Maillot une pièce de sport pour l'encadrant qui va dans l'eau.



RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

AVANT

- Demander à avoir connaissance des certificats d'aptitude physique et autres consignes concernant les sportifs du cercle.
- Rencontrer si possible le sportif et/ou ses proches (parents, éducateurs) pour connaître son expérience ou non de l'eau.
- Réserver la piscine, s'assurer qu'elle soit adaptée, demander si du matériel est disponible (gilet, frîtes, balles ...) et choisir un moment adapté (repas, piscine disponible), réserver un couloir de bord. Quelle est la température de l'eau ? Y a-t-il des vestiaires en suffisance (collectifs, individuels, PMR ?) ? Existe-t-il une table de change ou matelas pour change au sol ?
- Vérifier si les voiturettes peuvent venir au bord de l'eau ou s'il y a une voiturette de mise à l'eau.
- Prévenir le maître-nageur et savoir où se trouve le poste de secours.

PENDANT

- Aucune personne à l'eau sans surveillance.
- Rassembler les affaires de la personne, par exemple dans un casier, et ranger avec soins les prothèses, lunettes ou appareil auditif.
- Se rendre au WC avant d'aller à l'eau.
- Veiller à une bonne mise à l'eau (voir fiche activité) et à la sécurité du sportif dans l'eau ;

APRÈS

- Veiller à l'intimité de chacun.
- Préparer au préalable les essuies pour la sortie.
- Bien sécher les cheveux surtout en hiver, se moucher et nettoyer les oreilles.
- Passer à la douche (savon) et WC.



ADAPTATIONS

1. A propos d'un sportif handicapé physique :

- Veiller à la régulation thermique : ils sont sensibles au froid et ont une moins bonne irrigation vasculaire.
- Être attentif à la fragilité osseuse due à l'immobilité.
- Favoriser l'autonomie : demander si la personne a besoin d'aide, ne pas l'imposer.
- Tenir compte de leur peur parfois de présenter, en public, un corps déformé.
- Utiliser des aides de flottaison si nécessaire : équilibre, incoordination motrice, raideurs ou paralysies.
- Veiller à un apprentissage plus individualisé suivant ses capacités.
- Enlever les prothèses pour aller dans l'eau et les ranger à un endroit sécurisé.
- Être attentif à l'humidité qui peut être négative pour les voiturettes (douche, pédiluve...).

2. A propos d'un sportif handicapé mental :

- Créer un climat de confiance, de plaisir, de sécurité, et stimuler par le jeu en variant les situations, tout en respectant le rythme de chacun.
- Éviter les risques d'attachement excessif qui se focalise sur un moniteur, monopolisé au détriment du groupe.
- Gérer les émotions parfois difficiles (peur notamment), qui peuvent se manifester

par des cris, des rires, de la nervosité. La communication peut être plus difficile.

- Problèmes de santé fréquents : sensibilité au froid, problèmes cardiaques et respiratoires, hypotonie musculaire et coordination compliquée, hyperlaxité.
- Difficultés de compréhension. Certaines notions comme « les autres, le danger, les interdits » sont perçues et vécues différemment. L'échec peut être dû à l'incompréhension des consignes. Avoir donc des gestes clairs et précis, des explications simples et imagées.

3. A propos d'un sportif handicapé sensoriel Avec une personne aveugle :

- Prévenir de notre présence et présenter les autres sportifs.
- Bien décrire les lieux en comptant les pas et en faisant toucher les points de repères et le matériel utilisé.
- Expliquer clairement et lentement en annonçant les changements et en vérifiant la compréhension.

Avec une personne sourde et/ou non muette :

- Montrer les lieux en étant attentif à d'éventuelles difficultés d'orientation.
- Trouver un langage commun, notamment en parlant lentement et simplement. Montrer comment faire les exercices et vérifier la compréhension.



VOLET SÉCURITAIRE

- Éviter les refroidissements. Sortir de l'eau dès l'apparition des signes de refroidissement.
- La natation est un sport permis au plus grand nombre, sauf en cas d'épilep-

sie grave, d'eczéma, d'états infectieux, d'escarres, d'ulcères, de mycoses, de certaines affections cardiaques ou respiratoires mais aussi de conjonctivite.

- Rester sur le bord de l'eau en tant que responsable, tant que tout le monde n'est pas sorti de l'eau.
- Enfiler les vêtements d'abord au membre handicapé (bras paralysé en premier par exemple).



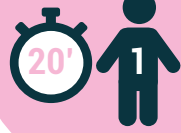
LIEU DE PRATIQUE

- Bassin de natation intérieur ou extérieur (piscine communale par exemple, ou privée).
- Savoir s'il y a présence de matériel de mise à l'eau ou pas.
- Importance de veiller à l'accessibilité du lieu, des vestiaires, des sanitaires et du bassin.
- Présence d'un maitre-nageur.



ACTIVITÉ AQUATIQUE

Mise à l'eau



ACTIVITÉ

Le point le plus important lors de la mise à l'eau est la sécurité, celle des participants comme la vôtre. Le responsable de l'activité compte les nageurs avant d'entrer l'eau, et veille à ce que personne n'entre dans l'eau en l'absence du moniteur au bord de la piscine.

Pour les plus valides : commencer par tester leurs capacités, et ne pas nécessairement les croire sur paroles s'ils disent savoir nager. Nager en petite profondeur et ensuite en grande profondeur si le premier test est concluant. Éviter de les laisser aller seul la première fois. Ne le faites que si vous connaissez le nageur.

Pour les personnes nécessitant un accompagnement dans l'eau, se reporter à la fiche « Activités Aquatiques pour identifier si l'infrastructure propose du matériel de mise à l'eau adapté.

Si c'est le cas, un membre du personnel formé à cet effet sera présent et apportera son aide lors de cette étape. Prévoir dès le départ du matériel de flottaison ainsi qu'une personne pour réceptionner le vacancier dans l'eau.

Si ce n'est pas le cas, utiliser vos bras et vos jambes pour mettre la personne à l'eau. Pour ce faire, être 3 personnes est adéquat :

- Une personne dans l'eau pour la réception, avec du matériel d'aide à la flottaison (bouée, frites, gilet, ...)

OBJECTIF

Mise à l'eau d'une personne déficiente physique en toute sécurité.

MATÉRIEL

Matériel de mise à l'eau .

- Approcher la chaise à 1m max de l'eau, mais pas au bord de l'eau
- Bloquer les deux freins de la chaise
- Placer une personne de chaque côté de la chaise, les jambes écartées
- En pliant les jambes (pas votre dos), chacun des porteurs va placer sa main la plus proche de l'eau sous une jambe, et l'autre dans le dos (passer en-dessous de l'épaule ou non, suivant les capacités physiques du nageur)
- En vous coordonnant (1,2,3 Hop !), soulever la personne à l'aide de vos jambes, en gardant votre dos droit et la déposer assise au bord de l'eau
- Ensuite la personne dans l'eau vient basculer le nageur contre son corps et le descend doucement dans l'eau
- Un des deux porteurs peut aller dans l'eau pour aider à placer le matériel de flottaison

Pour la sortie, le principe est le même en sens inverse.

SPÉCIFICITÉS

L'eau est un milieu qui fait souvent peur, même à certains participants plutôt

« onceurs ». Il ne faut pas hésiter à rassurer les sportifs et à leur proposer des adaptations ou du matériel pour les rassurer.



ACTIVITÉ AQUATIQUE

Course Relai



OBJECTIF

Appréhender le milieu aquatique, endurance, coopération.

MATÉRIEL

Aucun.

ORGANISATION

Organiser les équipes par couloirs de manière équitable.

Veiller à un temps d'engagement moteur suffisant pour éviter les refroidissements.

SPÉCIFICITÉS

Veiller à un accompagnement de chacun en fonction de ses capacités. Adapter les distances si nécessaire.

»»» **ACTIVITÉ** «««

Créer plusieurs équipes, réparties sur un plusieurs couloirs. Placer un volontaire à la fin de la petite profondeur dans chaque couloir ou entre deux couloirs. Le but de l'activité est d'aller toucher le volontaire puis de revenir à sa position de départ pour permettre au suivant de l'équipe de partir à son tour.

Cette activité ne demande aucun matériel et peut être réalisée par tous. Les piétons courent ou nagent suivant leurs capacités ; les autres sont aidés ou accompagnés par un volontaire avec du matériel de flottaison. Il ne faut pas oublier d'activer l'autonomie des participants en leur demandant de réaliser des mouvements de propulsion ou bien de toucher le volontaire et le mur afin de les impliquer dans le jeu !

VARIANTES :

- 1) Du matériel de nage peut être utilisé pour donner un côté fun à l'activité : fritte, planche, palmes, ballon posé sur l'eau à faire avancer devant soi, ...
- 2) Avec des sportifs nageurs, cette activité peut être réalisée sur une longueur entière. Placer alors des membres de l'équipe de part et d'autre de la piscine. Le suivant démarre lorsque le nageur vient de toucher son mur.