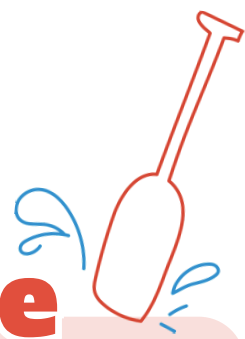


Plongée sous-marine



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. Une nouvelle dimension devient possible avec une perte de la gravité qui a beaucoup d'impacts sur l'autonomie que peuvent vivre les personnes vivant avec un handicap physique. Néanmoins, avant de pratiquer cette activité, il est nécessaire de consulter un médecin pour connaître les potentielles contre-indications.

Formation

Deux associations bien connues pour la formation pour les personnes pratiquantes sont la [International Association of Handicapped Divers](#) et la [Handicapped Scuba Association](#). Il y a aussi la possibilité d'obtenir de la formation comme personne accompagnatrice en plongée sous-marine pour les personnes avec un handicap. Selon les capacités de la personne handicapée, en vertu des règlements en plongée sous-marine au Québec, il est parfois nécessaire que la personne soit toujours accompagnée par un instructeur spécialisé.

Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Prévoir des couvertures chaudes pour garder les personnes participantes au chaud.
- La section « [sécurité](#) » du site Web « [Parcours de l'offre](#) » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.

Aménagement

L'aménagement des zones de mise à l'eau doit être sans obstacle, voir la fiche « [Parcours sans obstacle](#) ». Il s'agit d'un minimum. Dans certaines situations, il peut être judicieux de prévoir du matériel de transfert, pour faciliter la mise à l'eau, voir l'outil « [Transferts: formation, principes et équipements](#) ». Voir la section: « [Aménagement général, plage et baignade](#) » pour plus d'informations sur les infrastructures accessibles. Il est recommandé de vérifier si les sites visés sont adaptés ou s'ils sont adaptables, auprès de gens formés dans l'accompagnement de personnes handicapées en plongée sous-marine.

Pratique inclusive

- Consultez l'outil « [Pratiques Inclusives Générales](#) ».
- Développé par l'AQLPH, l'outil la « [Roue des variables inclusives](#) » sert à aider à la planification d'une programmation ou activité inclusive.

Matériel et équipement

La section suivante décrit du matériel et des équipements adaptés pour la pratique de la plongée. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents types de besoins.

Combinaisons isothermiques

Pour la plongée en eaux froides, une combinaison est nécessaire. Une combinaison avec du tissu extensible (wetsuit) est fortement recommandée. La combinaison étanche (dry suit) est fortement déconseillée pour des raisons de sécurité (contrôle de la flottabilité en cas de mobilité réduite). Il est possible de trouver des adaptations, par exemple, l'ajout de fermetures éclair, adaptations des manches et jambes, etc. Il est aussi possible d'obtenir une combinaison sur mesure. Le froid étant souvent la limite de la plongée dans les eaux du Québec, un choix judicieux s'impose pour favoriser une pratique de la plongée des plus agréables.

Gants

Il est recommandé d'apprendre de bonnes techniques de nage avec des gants standard pour garder une dextérité sous l'eau. Tout de même, il arrive que certaines personnes préfèrent utiliser des gants palmés, au prix de perdre de la dextérité.

Matériel et équipement - la suite

Détendeur (appareil pour respirer)

Il peut parfois être difficile de maintenir le détendeur dans la bouche ou de le maintenir facilement. Dans ces situations, il est possible d'avoir des embouts buccaux moulés ou adaptés. Pour faciliter un meilleur positionnement et une meilleure récupération du détendeur, il est bénéfique de placer des attaches autour du cou (laisse de cou) et de la tête.

Compensateur de flottabilité

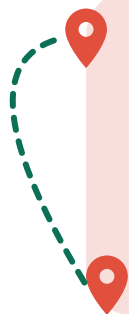
Cette veste permet de maintenir une position plus sécuritaire en surface et sous l'eau pour un meilleur confort de la personne qui plonge. Un compensateur de flottabilité de type récréatif et non de type technique est à favoriser.

Fournisseurs

Entreprise	Type de matériel
<u>Finisterre</u> (Angleterre)	Combinaisons isothermiques adaptées ou sur mesure.
<u>Top Star</u> (France)	Concepteur de combinaisons isothermiques et adaptées, ou sur mesure.

*De nombreux accessoires sont disponibles chez les magasins d'articles pour le plein air qui ont une section nautique et dans les boutiques spécialisées en plongée sous-marine.

Possibilité de pratique au Québec



- Plongée Capitale, Capitale-Nationale.
- Plongée Atlantide, Montréal, Laval, Montérégie.
- Liberté en profondeur Canada, Outaouais.
- Il est possible de chercher sur le site de la [Handicapped Subba Association](#) les instructeurs et accompagnateurs actifs dans le domaine.

Pratique inspirante

Liberté en profondeur Canada, Outaouais

Cette organisation, fondée en 1993 à Gatineau, offre des cours de plongée aux personnes handicapées, au même tarif que des cours réguliers. Une fois les cours réalisés, il est possible de participer à des activités organisées par l'association. Cet organisme est ouvert aux plongeurs avec un handicap et aussi à ceux qui sont intéressés à devenir accompagnateurs ou accompagnatrices, ou encore instructeurs ou instructrices, auprès des personnes vivant avec un handicap. Un des fondateurs, Hubert Chrétien, est aussi un des rares formateurs en mesure de donner le cours de la « Handicap Scuba Association International », dédié aux futurs moniteurs et monitrices spécialisés avec les clientèles handicapées.

Dive Pirates Foundation, 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. 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 et monitrices 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.

Dive Ability, Grande-Bretagne

Dive Ability est une organisation offrant la plongée accessible dont le slogan est « 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. Leur chaîne YouTube présente de nombreux vidéos de leçons de plongée.

Diveheart, États-Unis

Diveheart est une organisation qui offre la plongée sous-marine comme une forme de thérapie. Tout au long de l'année, l'organisation offre la possibilité de participer à de groupes de plongée thérapeutique dans plusieurs villes américaines. En parallèle, l'association propose également des cours de plongée pour personnes monitrices, plongeuses et accompagnatrices.

Documentaire Turning Point (2012).

Conférence Ted de Jim Elliot, bénévole pour Diverheart (2013).

Ressources complémentaires

-  Mémoire de maîtrise Handicap et plongée de Yann Engelbert, Université Henri Poincaré Nancy I, 2009.
-  Mémoire d'Instructeur National par Pascal Chauvière, Fédération française d'études et de sports sous-marins, Commission Technique Nationale, 2022.
-  Le site de la Handicapped Scubba Association.

Articles

-  Adaptive Diving in Grenada, Mark Evans, 2023.
-  La plongée sous-marine est une thérapie, Barry McMahon, Le Baladeur, 2015.
-  Présentation du fondateur de Liberté en profondeur, Hubert Chrétien, Martin Beauséjour, La Presse, 2013.
-  Reportage sur des plongeurs vétérans : Injured army veterans find freedom beneath the waves, James Whittaker, Cayman Compass, 2016.
-  Strike Back at Gravity with Adaptive Scuba Diving on Catalina Island, Ben Mesirow, 2023.

Articles – la suite

- ” [Blind veteran thanks Dive Pirates for underwater adventure in Cayman Brac](#), Dive News Wire, 2015.
- ” [Un aperçu du Québec : De la plongée pour les personnes handicapées](#), Guillaume St-Pierre, Le Droit, 2013.
- ” [Sous l’eau, mon handicap n’existe plus](#), Viatka Sundborg, Le Soleil, 2021.

Vidéos

- ▶ Enseignement sous l’eau en langue des signes: [Aqua Hands AquaHands: Learn to Dive in Sign Language](#) (2017).
- ▶ Films sur la plongée adaptée: [Adapting To Dive - Award Winning Documentary with Diveheart](#) (2023).
- ▶ Le TED Talk de Sue Austin, plongeuse en fauteuil roulant (2013).
- ▶ Les grandes différences entre la langue des signes américaines et les signes utilisés en plongée: [American Sign Language V.S. Scuba Diving Signs](#) (2017).
- ▶ Reportage: [Une semaine en Bretagne: plongée sous-marine pour handicapés - 31/07](#) (2013).
- ▶ Reportage: [They Can't Walk but They Can Dive - the Disabled Are Free Underwater](#) (2016).
- ▶ Reportage sur des personnes amputées en plongée : [First Dive: OPAF and Amputee Prosthetic Clinic 41 NBC](#) (2013).
- ▶ Reportage sur la plongée de nuit : [Plongée sous marine en situation de handicap, de nuit à Douarnenez](#) (2016).
- ▶ Reportage sur les deux premiers moniteurs sourds français : [Les deux premiers moniteurs sourds de plongée sous-marine](#) (2011).
- ▶ Vidéo d'introduction en ASL, idéal pour mettre de futurs plongeurs sourds en confiance : [ASL Deaf SCUBA Diving Courses With Gracie](#) (2012).
- ▶ Reportage d’un plongeur handicapé du Québec : [La plongée sous-marine pour oublier son handicap](#) (2022).

Personnes ayant contribué

Bonification : Maryse Marceau-Grimard (Québec Subaquatique).

