

Rappel de l'existant...

La pratique de plongée sub-aquatique pour les personnes en situation de handicap : un projet conjoint de la FFESSM, la FFH, la FFSA et porté par des volontaires !



Un guide utile :
<http://frama.link/Accessibilite>



Fin 2017 : projet Handisub Apnée (*pas le premier...*)

Objectifs :

- Respect de l'esprit & des valeurs Handisub
- Isoler les notions communes à toutes Commissions :
 - **le tronc commun**
- Définir les notions spécifiques à la pratique apnée :
 - **le tronc spécifique Apnée**
- Augmenter l'accès au public en situation de handicap MPC*
- Définir des passerelles pour les cadres existants

Points clé du tronc commun :

- Les aspects réglementaires et médicaux
 - La notion de Handicap Modéré/Majeur
→ *mais le test est défini en spécifique*
 - Le cursus cadre EH1 – MPC – EH2
→ *mais une partie est définie en spécifique*
- Le cursus cadre MFEH1 – MFEH2
→ *qualification 100 % de tronc commun mais...*



Points clé du tronc spécifique :

- Le cursus pratiquant
 - Objectifs : accessible, faibles contraintes
 - 3 disciplines : Statique, Horizontale, Verticale
- Le test Handicap Modéré/Majeur
- Le contenu spécifique des EH1 – MPC – EH2*
(* : *version en cours, sans pratique MPC*)



La délivrance de la carte PESH-Apnée (statique ou horizontale ou verticale) atteste d'un investissement dans la discipline et est délivrable après un nombre défini de séances dans la pratique considérée :

| | PESH-Apnée Statique | PESH-Apnée Horizontale | PESH-Apnée Verticale |
|-------------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| carte délivrable après: | 6 séances minimum | 6 séances minimum | 4 séances minimum |

Cela n'est pas un diplôme et n'inclue pas de prérogatives, mais apporte une reconnaissance au pratiquant.



Il n'existe qu'une seule carte par discipline :

- PESH-Apnée statique
- PESH Apnée horizontale
- PESH Apnée verticale

Mais il y a des compétences !
(à reporter sur le carnet d'apnée)
Et l'on peut mettre en place une progression.

Sans oublier l'aspect ludique !

Sans pousser à la compétition.

Compétence 2 : CAPACITÉS TECHNIQUES EN SURFACE ET MAÎTRISE DE LA VENTILATION / CAPACITÉS TECHNIQUES EN IMMERSION

| | Connaissances, savoir-faire et savoir-être | Commentaires et limites | Critères de réalisation |
|----|---|---|--|
| 2A | Prendre de l'air avant une apnée | | |
| 2B | Être capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée. | L'élève doit savoir prendre une inspiration avant une apnée, sans contraction musculaire excessive. | - Eviter les gestes parasites. - Savoir attendre un certain relâchement. |
| 2C | Être capable de se ventiler et récupérer calmement. | L'élève doit savoir renouveler son volume pulmonaire avant et après une apnée. | Savoir se préparer, évoluer et récupérer. |
| 2D | Savoir utiliser la ventilation abdominale et/ou thoracique (si possible). | Connaissances des effets de la ventilation sur l'apnée. | - Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée. - Au cours des séances, l'élève ne doit pas s'hyperventiler même de façon insidieuse. |
| 2E | Savoir se préparer à l'apnée. | L'élève doit connaître les bases des méthodes de décontraction efficaces pour lui-même. | L'élève sait appliquer un protocole de préparation avant l'apnée. |
| 2F | Maîtriser la ventilation. | L'élève connaît les techniques de ventilation adaptées et efficaces, mais aussi les effets dangereux d'une ventilation inadaptée. | - Savoir utiliser les différents volumes pulmonaires (si possible). - Savoir prendre un volume d'air avant une apnée. - pas d'hyperventilation |
| 2G | Maîtriser la préparation à l'apnée. | L'élève doit connaître les méthodes de relaxation et de préparation mentale efficaces pour lui-même. | L'élève sait appliquer un protocole de préparation avant l'apnée. |
| | Avoir la maîtrise de son apnée. | L'élève doit connaître ses limites par repères de sensations physiques et/ou mentales. | Être capable de lister les internes induites lors d'une immersion et interpréter quant à l'évolution (zone de confort, zone de performance). |
| | Mettre en place un objectif de façon adaptée. | | Être capable de déterminer une stratégie adéquate. |

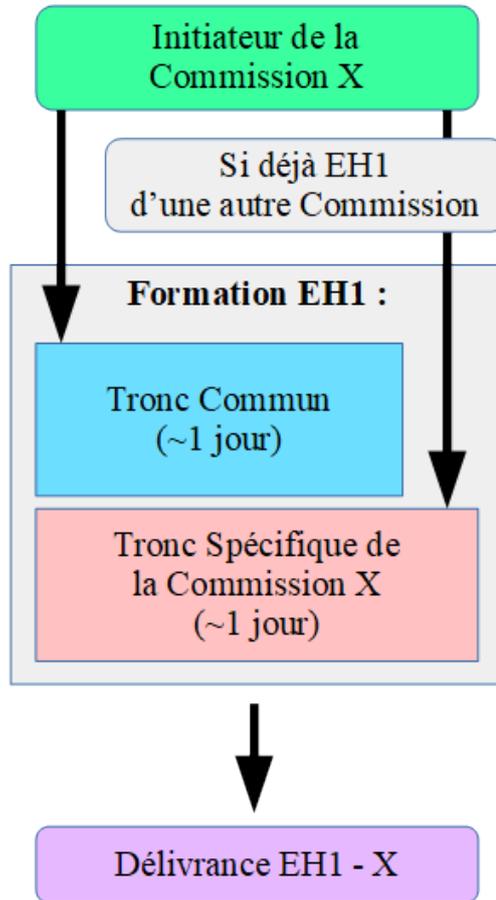
Extrait du tronc spécifique Apnée : Test préalable à l'immersion

- En surface, être capable de maintenir ses voies aériennes hors de l'eau, sans l'aide d'un tiers.
- Avoir une bonne compréhension des consignes et une communication efficace.
- Quand l'apnéiste n'a pas d'appui sur le fond :
 - pouvoir simultanément se stabiliser en profondeur et compenser ses oreilles sans l'aide d'un tiers.
 - savoir gérer ses émotions et ne pas avoir de risque avéré de panique.

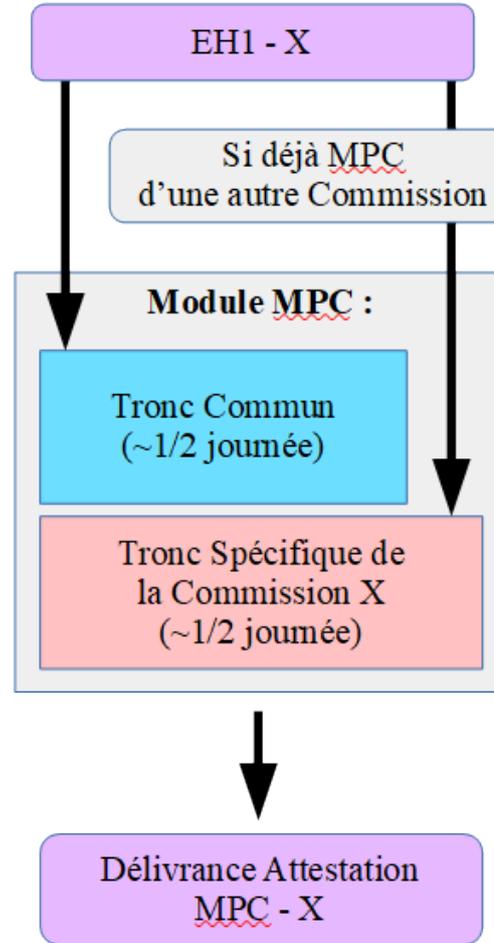


APNÉE

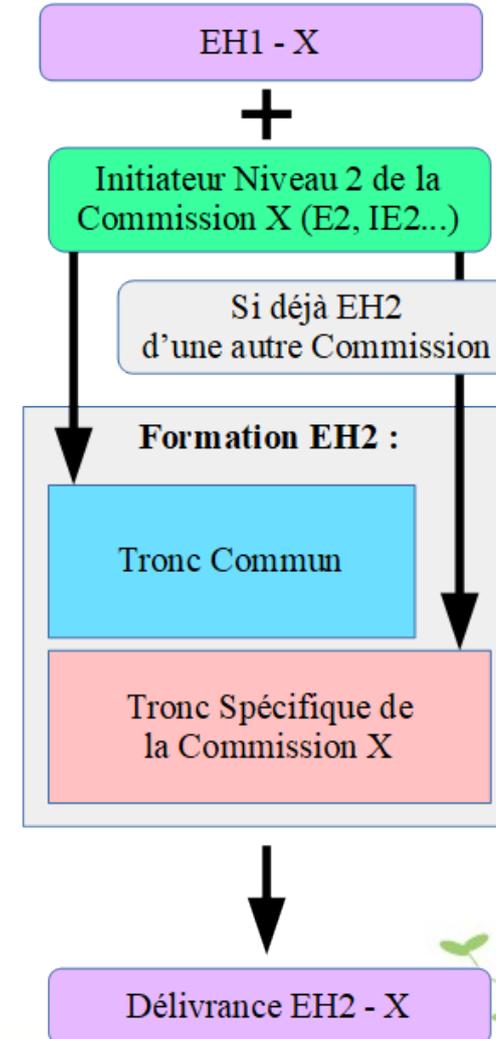
FORMATION EH1

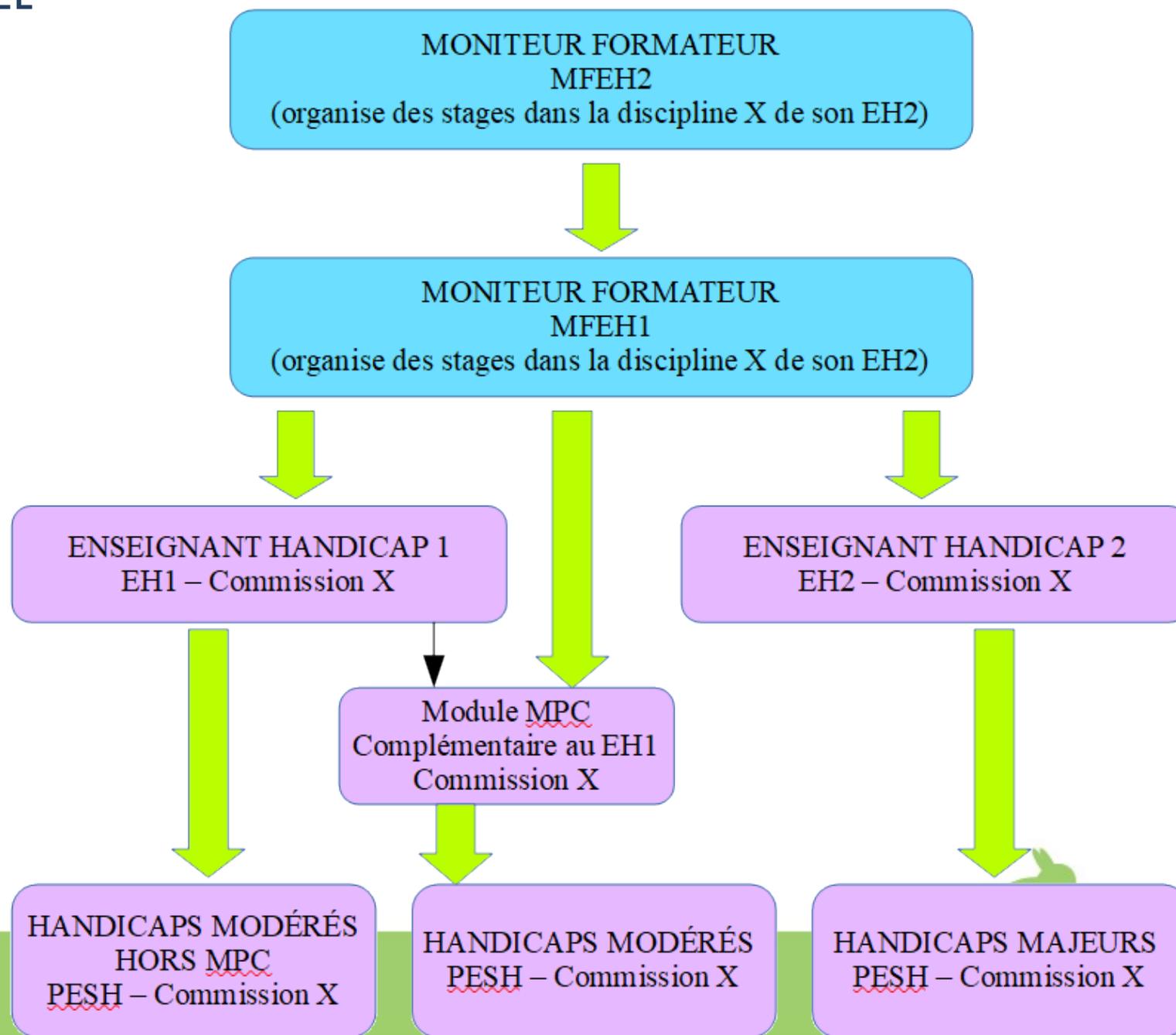


MODULE MPC COMPLÉMENTAIRE



FORMATION EH2





Pour lancer la machine, il va être nécessaire de valider/nommer des EH1-Apnée et EH2-Apnée...

Proposition à la CNA :

EH1-Technique + IE1 Apnée (licence, RIFAA) → EH1 – Apnée

EH2-Technique + IE2 Apnée (licence, RIFAA) → EH2 – Apnée

- Fenêtre de délivrance de 1 an (saison 2020-2021)
- Joindre un descriptif de son expérience à la demande
- Proposition de participation à une « boîte à outil »



Merci pour votre intérêt à ce projet !

Temps d'échanges, questions...

