

## AIDE MEMOIRE JOURNEE DECOUVERTE HANDI-SKI

### Petits conseils :

- . Vérifier les conditions météo, la température de l'eau et les accès du parking au ponton/ zone de transferts sur l'activité, wc, lieu de change.
- . Prévoir un mono, un BE ou BP + bénévoles.
- . Démonstration de techniques pour enfiler la combinaison, les chaussons et le gilet, puis présentation de l'activité, positions sur les supports, équipements spécifiques ...
- . Demander si les personnes ont bien les documents pour l'activité et faire signer les attestations, natation, droit à l'image, ... .
- . S'assurer que les participants ont bien leur matériel médical et de soins, médicaments, pansements avec eux.
- . Points de repères à pointer : possibilités de déplacements, debout, assis, possibilité de préhension, capacité à rester assis sans aide, capacité à communiquer.
- . Prendre du matériel de sondage, soins, ... sur l'activité.
- . Tapis gonflable pour l'habillage. (si pas de vestiaire adapté)
- . Trousse de premiers secours
- . Demander si les soins et passage wc ont été faits avant d'aller à l'activité.
- . Demander aux futurs initiés de prévoir des sacs plastiques pour protéger les coussins ou remplacer le coussin du fauteuil par un coussin gonflable type canoë, ou une mousse biosoft 4 cm d'épaisseur.
- . Prévoir ou demander aux participants d'apporter leur matériel personnel : Chaussons, combinaisons, tops, lycras, pantalon néoprène, casque, gilets, ... .
- . Prévoir des vêtements chauds (polaire, k-way...), des chaussons ou chaussettes, vêtements de rechange, grandes serviettes bain, lunettes de soleil, casquette, crème solaire, matériel de sondage habituel.
- . L'organisation fournit les supports, combinaisons (prévoir des sacs en plastique pour aider à l'enfilage des combinaisons), gilets, casques, ... , infrastructure.
- . Vérifier les points d'appuis dans l'assise, mettre de la mousse fine si possible sur les côtés et une mousse d'épaisseur 4 cm Biosoft sous les fesses.
- . Demander l'état médical de la personne, s'il y a des particularités, épaules, bras, mains, colonne fragilisée ou avec du matériel, infection urinaire, pose de pompe pour les sphincters ou pour les douleurs, ... .
- . Déplacer la personne dans un fauteuil, le sien ou le vôtre (fauteuil secours, hypocampe, ... ) par la rampe, en marche arrière s'il y a de la pente pour accéder à la zone de pratique et en marche avant pour le retour.
- . Rester toujours à côté du pratiquant pendant les transferts et tout au long de la pratique.
- . Vérifier si le pratiquant est depuis longtemps en pratique, faire des sessions courtes avec des pauses, pour éviter les tendinites. .

*Christophe MARTIN*

*Formateur Initiateur Handi para-ski nautique et para-wakeboard*