

Guide d'accompagnement à l'accueil PSH en câble

Historique :

Le para ski nautique et le para wakeboard sont l'ensemble des pratiques de ski nautique et de wakeboard à destination des personnes en situation de handicap. Ces pratiques ont commencé à se développer dans les années 80 par le biais de Jean-Louis FERRARI et l'apparition des premières compétitions en ski nautique assis et diverses tentatives de performances et records. Aujourd'hui, la pratique pour tous est au centre des politiques publiques d'où l'intérêt particulier porter à ce public et ce quel que soit le handicap dont est atteint l'individu. A l'heure actuelle, même si les pratiques assis sont les plus répandus, il y a une demande sur l'ensemble des handicaps.

Notre fédération a depuis le début des compétitions en ski nautique et en wakeboard compté des champions de renom ayant marqué leur époque et aujourd'hui Delphine Le Sausse est notre athlète para ayant remporté le plus de titres avec un total impressionnant de 16 couronnes mondiales en ski nautique assis

Objectif :

Aujourd'hui le développement de la pratique pour les personnes en situation de handicap est une des priorités de la fédération. Nous souhaitons que la majorité de nos clubs soient deviennent para-accueillant afin de permettre un accès à la pratique pour tous, sur l'ensemble du territoire pour que tout le monde puisse choisir de pratiquer nos disciplines peu importe son lieu de résidence.

Quand on parle d'accueil des personnes en situation de handicap une multitude de choses peuvent être réalisées. Différents éléments sont à prendre en considération.

Quel public ?

❖ PREMIER POINT CLE : IDENTIFIER CLAIREMENT LE PUBLIC CIBLE

Pour réussir l'accueil de PSH il faut identifier clairement le public que vous souhaitez recevoir. Ça vous permettra à la fois de prévoir votre encadrement de manière adapté mais également de faire une communication adaptée au public que vous voulez accueillir.

- Type de handicap accueilli :
 - o Moteur : PMR, mal-marchants, amputés

A noter : il existe aujourd'hui des prothèses spécifiques pour que les personnes amputées puissent rider debout.

- o Malentendant et/ou sourds
- o Mal-voyants et/ou aveugles
- o Mental et/ou psychique
- o Cognitif
- o Mixte : accueil plusieurs types de handicap en même temps ☑ privilégier des publics qui nécessitent un encadrement similaire.

Bien se renseigner à l'avance sur les pathologies des personnes que vous accueillez.

- Niveau de pratique :
 - o Novices

- Débutants
- Confirmés
- Experts
- Mixte
- Tranche d'âge :
 - Enfant
 - Ados
 - Adultes
 - Mixte

Quel format ?

❖ DEUXIEME POINT CLE : NE PAS FAIRE TROP GROS, TROP GRAND DIRECTEMENT

- Durée :
 - Demi-journée
 - Journée entière
 - Un weekend
 - Plusieurs jours → stage
 - Tout au long de l'année
- Initiation, découverte ou perfectionnement, stage, section...

Mieux vaut commencer modestement avec une action sur une demi-journée afin de voir l'ampleur de ce que représente l'accueil d'un public en situation de handicap notamment au niveau de l'encadrement. Privilégier des petits groupes de 4 à 5 personnes avec du handicap léger et marchant au début pour ne pas être débordé autant par la prise en charge, le manque de matériel, de bénévoles... Se laisser le temps de prendre de l'expérience, personne n'a une obligation de quantité.

Le but est par la suite de tendre vers la mise en place d'une formule d'intégration et d'accueil avec un accès libre car l'accueil uniquement sur créneaux spécifiques prédéfinis peut être un frein à la pratique.

Adaptation :

❖ TROISIEME POINT CLE : RENDRE LE MILIEU RASSURANT

Adapter la pratique à l'individu. Les personnes en situation de handicap sont un public particulier avec une fatigabilité plus importante, il faut donc prêter attention à cela. De plus, ils peuvent avoir des interrogations, des craintes ou même des appréhensions singulières.

Le milieu aquatique pouvant être très angoissant, il faut rendre le milieu le plus rassurant possible. Fort heureusement nos activités permettent de nombreuses adaptations :

- Kneeboard : en autonomie, avec le palonnier accroché devant
- Wakeboard : assis, debout
- Ski : assis, debout avec un ou deux skis
- Paddle : avec un siège sur le bi-poulie
- Bouée tractée
- Bateau : juste un tour de bateau pour ceux qui appréhendent le milieu aquatique en première séance (ex : autisme, trisomie...), à la barre comme le babyski
- Etc

Les outils adaptés :

- Moteur : mousses pour s'asseoir, combinaisons, chaussons, châssis et coque, bateau pour la repêche avec paddle ou galette
- Mal-voyant et aveugles : privilégier la doublette afin d'éviter de percuter les bouées, les modules et pour pouvoir orienter le rider s'il est tombé à l'eau. D'autres solutions sont également envisageables : casque connecté ([bb talkin](#)) ou encore l'utilisation d'un sifflet pour signaler un danger et informer le rider/skieur qu'il faut lâcher le palonnier. Attention toutefois avec le sifflet car il est toujours possible que d'autres personnes dans les alentours en utilisent un notamment s'il y a des terrains (foot, rugby, basket ou autre) à proximité du lac.
- Mental et/ou psychique : pas forcément besoin d'adaptation matériel mais une attention particulière doit être portée à l'encadrement pour ce type de public. Il faut travailler en collaboration avec les accompagnants qui ont généralement un rôle important.

Attitude à adopter :

Il faut être naturel, à **l'écoute**. Vous pouvez éventuellement proposer de l'aide mais il ne faut pas s'imposer car de nombreuses personnes en situation de handicap sont autonomes et préfèrent se débrouiller seules, il faut rester à l'écoute de leurs besoins.

Solliciter les ressentis et les sensations. Faire formuler les appréhensions et les difficultés.

Test d'aisance :

Pour beaucoup de personnes débutantes, le fait d'être attaché dans une coque reste très nouveau et un temps d'adaptation est souhaitable. Il est suggéré de prendre le temps de positionner la personne dans la coque, équipée et de la mettre à l'eau pour mieux appréhender la flottaison et se sentir plus à l'aise avant de faire les premiers départs.

Expliquer que des petits mouvements, calmes, sont toujours préférables. Laisser la personne s'équilibrer, se pencher d'un côté puis de l'autre, voir même se pencher de manière à mettre la tête dans l'eau et ensuite se restabiliser. Cela permettra au skieur/rider de se sentir plus en confiance, de mieux appréhender les chutes et éviter les possibles « paniques ». Le temps passé dans l'eau juste avant les premiers départs sera un gain de temps pour la suite !



Pour rassurer le skieur/ridier une personne peu l'accompagner à l'eau au début notamment dans les premières phases de stabilisations et de passage tête dans l'eau à sur le dos.

Encadrement :

En fonction du public accueilli l'encadrement à mettre en place ne sera pas le même.

Si vous accueillez du public issu d'un ESMS ou des enfants de classe ULIS ce public viendra accompagner d'éducateur(s) spécialisé(s) ou d'enseignant(s) spécialisé(s). Assurez-vous à l'avance du nombre d'éducateur(s) qui seront sur place, prévoir d'un temps d'échange (en amont pour prévoir si nécessaire un repérage des lieux et des dangers/points de vigilance potentiels avant le jour J).

De manière générale il est préférable de clarifier que si l'encadrement de l'activité nautique est du ressort du club et du moniteur, l'encadrement au sol, sur la berge, et en dehors des séances de ski/wake/glisse elles-mêmes, reste à la charge des éducateurs spécialisés et accompagnants du groupe.

Formation :

Plusieurs types de formations existent afin de vous permettre d'accueillir au mieux les personnes en situation de handicap. Les formations proposées par la FFSNW vont de l'initiateur, dédié à l'encadrement des personnes en situation de handicap, à la formation professionnalisante qui comprend un module à destination de ce public.

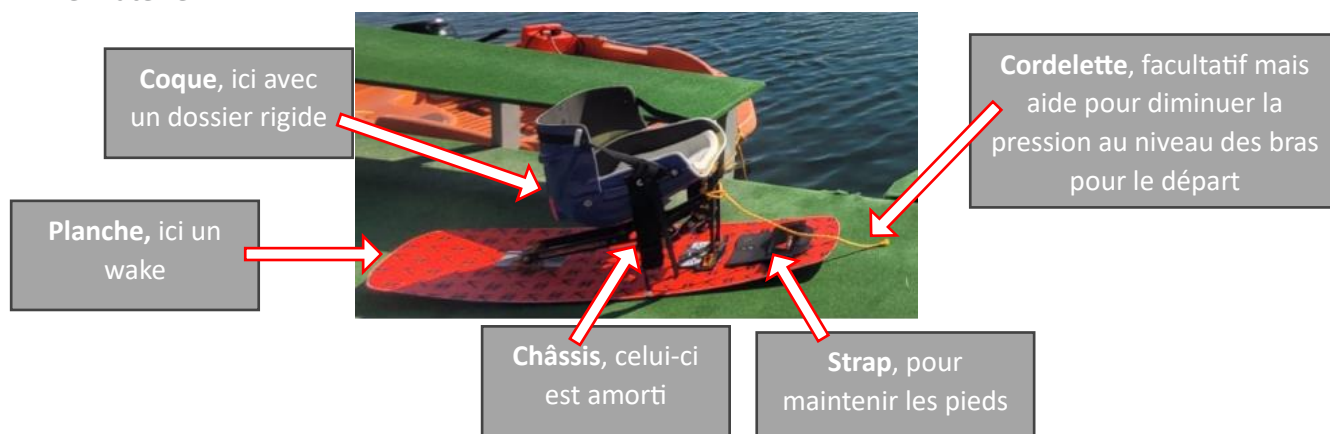
Vous trouverez l'ensemble des informations sur la formation sur la page suivante : <https://www.ffsnw.fr/actualites/encadrer-le-ski-nautique-le-wake-et-les-disciplines-associees/>

N'hésitez pas à nous contactez pour plus d'informations concernant ces formations.

Les essentiels pour la pratique assise :

TRES IMPORTANT : il faut prendre le temps à sec pour régler le châssis et la coque avant de se lancer à l'eau. Les **réglages** sont un point crucial pour la réussite du rider/skieur, **il ne faut donc pas les négliger et surtout les anticiper** ! On conseille un réglage avec un angle de **45°** pour les pratiquants sans abdos. Pour ceux ayant des abdos le réglage peut se faire **entre 35° et 45°**.

Le matériel :



La récupération :
Plusieurs techniques de récupération existent.



Rider :

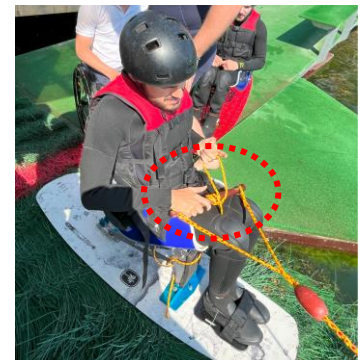
Position de départ

Si besoin : cordelette pour aider

Epaules bien en
arrière

Palonnier : collé
au ventre

Coudes fléchis et
collés au corps



Une main sur le
flanc de la coque
pour accompagner

Une main qui
appuie sur la
spatule arrière



Position sur l'eau



Epaules redressées + bras légèrement fléchis

Position pour les virages



Appuyer sur le palot pour l'abaisser au niveau des hanches

Buste penché vers l'extérieur du virage

NB pour les téléskis :

Pour faciliter l'accueil de PSH débutants au sein de votre téléski il est préférable de les rediriger sur des créneaux plus calmes où le personnel aura plus de temps pour les aider et les récupérer en bateau. La récupération par bateau n'est pas conseillée lorsqu'il y a une forte affluence sur le téléski cela peut être dangereux pour les pratiquants et ça peut endommager le téléski si une corde seule s'accroche au bateau. Il est cependant conseillé d'informer les plus expérimentés qu'il n'y a pas de repêche s'il y a une trop forte affluence sur le ponton et prioriser un retour à la nage s'ils ne sont pas trop loin.

Pour ceux qui ne sont pas attachés dans la coque, il est important de dégager le châssis du parcours après une chute afin de ne pas gêner les autres pratiquants




Bilan :

Il est important de réaliser un bilan post-événement proposé avec un retour des différents participants, opérateur/pilotes, bénévoles, encadrants, éducateurs/accompagnants. S'il y avait du public ordinaire accueilli en même temps vous pouvez leur demander leur avis pour avoir un retour sur leur expérience.

Les questions à se poser :

- Est-ce que c'était une réussite ou un échec ? Pourquoi ?
- Comment améliorer ?
- Les choses à garder, celles à changer
- Est-ce qu'on réitère ? Si oui sous quel format ?
- Comment faire pour pérenniser l'accueil de PSH tout au long de l'année ?

Contacts :

-  Chargée de mission parasport national : l.riviere@ffsnw.fr
-  Responsable formation : s.peron@ffsnw.fr
-  Vice-présidente en charge des activités para : delph@le-sausse.com