

COLLECTION  
LES ESSENTIELS

Handi  
Sport  
FÉDÉRATION FRANÇAISE

# NATATION

## ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER





Livret réalisé avec Koen Van Landeghem, entraîneur de l'équipe de France Handisport, formateur natation Handisport

## SOMMAIRE

<b>1. LA STRUCTURE</b>	<b>6</b>
<b>2. LES PRATIQUANTS</b>	<b>8</b>
<b>3. LES ENCADRANTS</b>	<b>10</b>
<b>4. L'ÉQUIPEMENT DU NAGEUR</b>	<b>14</b>
<b>5. RÉALISER LE PARCOURS EN AMONT</b>	<b>17</b>
<b>6. L'ACCESSIBILITÉ JUSQU'AU BASSIN</b>	<b>18</b>
<b>7. LE MATÉRIEL DE DÉPLACEMENT OU DE TRANSFERT</b>	<b>32</b>
<b>8. L'ENTRÉE ET LA SORTIE DE L'EAU</b>	<b>36</b>
<b>9. LES PREMIERS SECOURS ADAPTÉS</b>	<b>46</b>

► L'objectif de ce livret est d'informer de façon générale les acteurs accueillant des personnes en situation de handicap moteur et sensoriel au sein de leur structure.

► L'accompagnateur devra apprendre à connaître chaque personne dans sa singularité et trouver par lui-même des

petites astuces «de bon sens» pour adapter certains éléments présentés dans le livret.

► Les structures affiliées de la Fédération Française Handisport peuvent également répondre à certains questionnements : [extranet.handisport.org/affiliations/carte](http://extranet.handisport.org/affiliations/carte)

Réalisation FFH – Direction Technique Nationale : Sandra Mauduit  
Crédit photo : Grégory Picout - Didier Echelard / FFH – Réalisation graphique : thierryfougerol.fr – mai 2021.



## PRÉAMBULE



**La piscine implique une exposition permanente du corps au regard des autres, qui nécessite de bien préparer la personne en amont. La préparation psychologique du pratiquant est une étape prépondérante à la réussite des activités aquatiques. Ces éléments sont importants et font partie du plaisir éprouvé par le sportif pour s'inscrire dans une pratique de la natation pérenne.**

Avant la première séance, l'accompagnateur doit demander au nageur s'il a déjà pratiqué la natation et accepté de se mettre en maillot de bain devant les autres :

► Si le nageur ne s'est jamais rendu dans une piscine, l'accompagnateur

doit être attentif aux besoins du sportif (questions, inquiétudes particulières...) pour éviter de le mettre mal à l'aise avant son arrivée dans l'eau.

► L'accompagnateur et le pratiquant peuvent construire dans l'échange, (et en fonction du règlement sanitaire de la piscine) le scénario du parcours d'entrée dans l'eau : préfères-tu aller avec ta prothèse jusqu'au bord du bassin ou réaliser un transfert fauteuil ? Souhaites-tu positionner une serviette sur tes jambes ? Quel matériel souhaites-tu emmener au bord du bassin ?

► Il est également important de prévenir le nageur en cas de présence de public ou de clubs dans l'enceinte sportive.

## 1. LA STRUCTURE

### 1. LES CAPACITÉS D'ACCUEIL

Les capacités d'accueil d'un espace nautique dépendent du nombre de personnes en situation de handicap accueillies et en capacité d'être évacuées en cas de besoin. Cette capacité dépend du plan d'évacuation de la structure.



#### À SAVOIR

Il est conseillé de se renseigner auprès de la structure en amont de sa venue afin de s'assurer des capacités d'accueil (dans le cas où d'autres groupes à singularité viendraient aux mêmes horaires).

### 2. L'ACCESSIBILITÉ

Il est conseillé de privilégier l'organisation d'activités au sein des infrastructures les plus accessibles possibles afin de limiter la mise en danger du nageur et de ses encadrants, mais également afin de faciliter le confort de tous. Au sein des structures qui ne sont pas totalement accessibles, certaines adaptations peuvent être réalisées (positionnement d'un monte-charge, salle de réunion aménagée en vestiaire...).

- Certaines **piscines sont adaptées** pour accueillir un ou deux pratiquants mais seront limitées pour accueillir un groupe de nageurs en situation de handicap.
- Les nouvelles constructions de piscines s'appuient sur le **guide d'accessibilité des piscines** réalisé par le pôle ressources « sport et handicap » et répondent mieux aux besoins des personnes en situation

de handicap. Pour autant, il faut rester vigilant, car il peut rester des points inadaptés pour les nageurs tout au long du parcours.



#### À SAVOIR

Aucun label « handi-accueillant » n'existe actuellement pour les structures sportives. En revanche, certaines structures privées disposent du label Handitourisme.

### 3. LA SÉCURITÉ

Quel que soit le niveau de responsabilité, chaque acteur doit posséder des notions de surveillance et de secourisme en lien avec son niveau d'action au bord du bassin. Un lien avec les professionnels de l'eau de la structure (maître-nageur sauveteur, surveillant de baignade, diplômé du Brevet National de

Sécurité et de Sauvetage Aquatique) doit également être mis en place pour définir précisément les notions de surveillance, les consignes, les exigences spécifiques de l'équipement et des pratiquants, le temps, la zone de pratique ainsi que la ou les lignes d'eau utilisées.

## 2. LES PRATIQUANTS

La Fédération Française Handisport accueille des sportifs en situation de handicap moteur et sensoriel (déficients visuels, sourds et malentendants) possédant une diversité de capacités fonctionnelles et sensorielles, de modes de déplacements ainsi que des besoins spécifiques individualisés.

### PRATIQUANT SE DÉPLAÇANT EN MARCHANT



► Atteinte d'un ou des membres supérieurs



► Malformation/amputation d'un ou des membres supérieurs



► Atteinte d'un côté (hémiplegie ou atteinte simultanée d'un membre supérieur et inférieur)



► Malformation/amputation d'un ou des membres inférieurs



► Atteinte d'un ou des membres inférieurs



► Atteinte générale

### PRATIQUANT SE DÉPLAÇANT EN FAUTEUIL



► Manuel (avec la possibilité de réaliser quelques pas)



► Manuel (sans possibilité de réaliser quelques pas)



► Électrique

### PRATIQUANT DÉFICIENT SENSORIEL



► Mal-voyant



► Non-voyant



► Sourd et malentendant



### DU MATÉRIEL DE SÉCHAGE

- ▶ En nombre suffisant (deux serviettes sèches minimum pour les pratiquants en fauteuil).
- ▶ Prendre le temps de réaliser un séchage complet pour faciliter le rhabillage (notamment pour les sportifs avec un grand handicap).
- ▶ Adapté à la pratique de la natation.



### DU MATÉRIEL DE REMPLACEMENT

- ▶ Un coussin de prêt pour se rendre au bord du bassin.
- ▶ Un second manchon à changer après la douche (selon l'enchaînement de la journée) pour éviter d'avoir un manchon mouillé.



### DU MATÉRIEL HYGIÉNIQUE ET SANITAIRE

- ▶ Kit de désinfection et kit hygiénique (pour les nageurs qui se sondent).
  - ▶ Sondes.
  - ▶ Médicaments si nécessaire (ventoline...).
- NB : l'hygiène corporelle (attacher les cheveux longs, épilation...) du nageur est importante pour son bien-être et participe à l'image de soi .

## 5. RÉALISER LE PARCOURS EN AMONT

Avant la première séance ou le premier accueil de sportifs en situation de handicap, le repérage du centre aquatique ou de la structure (cheminement, sorties de secours...) est essentiel pour anticiper un accueil adapté.



Cela est l'occasion de réaliser un **échange privilégié avec le personnel sur place** afin de trouver les solutions pratiques aux problématiques d'accessibilité et :

- ▶ **identifier et anticiper les points bloquants tout au long du parcours** et optimiser le cheminement du nageur ;
- ▶ **réaliser le parcours en fauteuil** et se rendre compte des difficultés rencontrées (pour les accompagnateurs possédant peu d'expérience dans l'accueil de nageurs Handisport) ;
- ▶ **modifier le sens de circulation si besoin** (sans sauter les différentes étapes citées ci-dessous) ;

- ▶ Signaler au personnel de l'établissement les différents points bloquants et trouver ensemble des solutions pour **améliorer le cheminement**.

### À SAVOIR

Les infrastructures des piscines évoluent régulièrement. Si vous connaissez l'enceinte aquatique mais que vous ne vous y êtes pas rendu depuis longtemps, il est conseillé de réaliser une nouvelle visite du site avant la programmation de la première séance.

## 6. L'ACCESSIBILITÉ JUSQU'AU BASSIN

La séance de natation débute dès l'arrivée du nageur aux abords de la structure (parking, arrêt de bus...) et se termine lorsque la personne reprend son quotidien. Selon la pathologie de la personne, il est

parfois nécessaire de venir la chercher sur le parking (déficient visuel, personne en fauteuil manuel ou se déplaçant debout avec difficulté) et d'accompagner son cheminement jusqu'au bassin.

Pour cela, et tout au long du parcours, l'accompagnateur doit définir :

- ▶ **les points de passage obligés tout au long du cheminement.**
- ▶ **les points d'accès en autonomie** et ceux **nécessitant de prévenir un opérateur** (qui doit être identifié lors des différentes étapes du parcours).



**LE LIEU D'ARRIVÉE**



**L'ENTRÉE**



**L'ESPACE D'ACCUEIL**



**LES ESPACES DE TRANSFERT ET DE DÉCHAUSSAGE**



**LES VESTIAIRES**



**LES SANITAIRES**



**LES DOUCHES**



**L'ACCÈS AU BASSIN**



**LE BASSIN**

### À SAVOIR

Il est conseillé d'être vigilant aux changements de cheminement ou aux travaux qui peuvent perturber le parcours et la sécurité des sportifs jusqu'à l'accès du bassin.

## ÉTAPE 1 : LE LIEU D'ARRIVÉE

Le rôle de l'accompagnateur commence à l'extérieur du bassin, en préparant l'arrivée des nageurs au sein de l'enceinte sportive. L'accompagnateur doit se poser certaines questions adaptées à l'accueil individuel ou collectif :

### Accueil individuel

- ▶ Existe-t-il une zone de dépose-minute pour les véhicules ?
- ▶ Existe-t-il une arrivée en transport en commun (arrêt de bus, métro, tram...) pour les piétons ?
- ▶ Le cheminement est-il accessible pour les personnes en fauteuil ?
- ▶ La signalétique est-elle perceptible par les personnes mal-voyantes ?
- ▶ La largeur des places de parking permet-elle de réaliser un transfert dans un fauteuil ? D'ouvrir la portière ? De circuler le long de sa voiture ?

### À SAVOIR

Il est conseillé d'orienter son véhicule en privilégiant l'orientation de la rampe du côté de l'infrastructure sportive (en cas d'ouverture latérale) pour favoriser la sécurité du pratiquant lors de la descente.



### Accueil collectif

- ▶ Le parking est-il adapté (avec des emplacements assez larges et nombreux pour accueillir des minibus) ?
- ▶ Où sont positionnées les places de parking par rapport à l'entrée ?
- ▶ Les places de parking sont-elles positionnées en longueur ou en épave ?
- ▶ Existe-t-il une possibilité d'installer une rampe à l'arrière ou sur le côté du véhicule ?

### À SAVOIR

Il peut être pertinent de transmettre les informations d'accès à la piscine aux nageurs en amont (passages, portillons, sonnette) pour les rassurer et contribuer à la qualité de leur accueil.



### L'espace individuel

- ▶ L'espace doit être suffisant pour permettre au nageur (et si besoin son aidant) de réaliser un transfert fauteuil de ville - fauteuil de transfert positionné à 45 ou 90°.
- ▶ Ne pas hésiter à signaler sa présence (cloche, sonnette...) pour les pratiquants déficients visuels.



### L'espace collectif

- ▶ Demander au nageur s'il souhaite ou non partager le vestiaire avec des pratiquants (de son genre) de son groupe et/ou d'autres groupes.
- ▶ Les vestiaires collectifs possèdent plus d'espace mais l'accompagnateur devra être vigilant à la notion d'intimité.



### La largeur du banc

- ▶ Une largeur de banc non dédoublée rend difficile voire impossible le change ou la manutention du nageur en fauteuil ou accompagné par une tierce personne.



### Les casiers

- ▶ Les casiers sont-ils à hauteur de fauteuil ? Sont-ils bien fermés (pour éviter de créer un obstacle pour les sportifs déficients visuels) ? Permettent-ils de ranger tous les équipements du nageur (prothèse, orthèse) ?



## ÉTAPE 5 : LES DOUCHES

### L'accès à la zone de douche est un moment délicat (la zone est humide et glissante) et ne doit pas être passée de façon hâtive.

#### La main courante

- ▶ Elle doit être positionnée de façon perpendiculaire au siège de douche.
- ▶ Sa longueur doit être suffisante pour permettre la stabilité du nageur dans la réalisation de son transfert.
- ▶ Son emplacement ne doit pas gêner la position assise (dans le dos).



#### Le siège

- ▶ Attention, les sièges rabattables ne facilitent pas la stabilité des personnes avec des problèmes d'équilibre du buste.
- ▶ Il est conseillé d'utiliser le fauteuil sanitaire sous la douche (cela évite un transfert supplémentaire vers le siège de douche et facilite la stabilité du sportif).
- ▶ Le siège plastique placé sous la douche est une solution alternative favorisant la stabilité des sportifs.

#### Le pommeau de douche

- ▶ Le pommeau de douche doit être positionné de préférence à la perpendiculaire de l'assise du pratiquant (éviter la position dans le dos).
- ▶ Le pommeau de douche flexible permet d'orienter le jet plus facilement.
- ▶ Penser à vérifier la température de l'eau avant d'ouvrir le jet d'eau.



## 7. LE MATÉRIEL DE DÉPLACEMENT OU DE TRANSFERT



**Les fauteuils** (adulte, pédiatrique, grand handicap).

Toutes les piscines ne possèdent pas de fauteuils sanitaires. Il est conseillé de se renseigner auprès de la structure pour savoir si elle en dispose et en quelle quantité. L'utilisation de **fauteuils sanitaires** facilite le cheminement du nageur tout au long du parcours :

- ▶ pour les nageurs mal-marchants : limite la fatigue et évite les chutes (sol glissant, fatigue accrue après la séance, pertes d'équilibre...);
- ▶ pour les nageurs se déplaçant en fauteuil manuel ou électrique : éviter de mouiller leur fauteuil personnel et optimiser l'hygiène au sein de la piscine (car les roues des fauteuils sanitaires sont désinfectées) ;

- ▶ il est conseillé de vérifier l'état des roues avant leur utilisation (elles peuvent être dégonflées si le fauteuil est peu utilisé) ;
- ▶ l'utilisation de roues pleines plutôt que gonflables facilite l'entretien du fauteuil (évite le gonflage des pneus) ;
- ▶ les fauteuils avec coque plastique facilitent l'utilisation du fauteuil sous la douche ainsi que l'hygiène (pour désinfecter le fauteuil après utilisation) ;
- ▶ utiliser un système de sangles (par exemple les ceintures d'aquajogging) positionnées sous les aisselles et attachées derrière le fauteuil permet de tenir le buste des personnes avec un déficit des muscles abdominaux.



- ▶ Il est possible de positionner des étiquettes sur le fauteuil sanitaire pour favoriser la communication des nageurs possédant des difficultés de communication.

### À SAVOIR

Certaines piscines disposent de fauteuils pédiatriques (avec coquille si elles accueillent de façon régulière les enfants. Ce fauteuil permet de transférer les nageurs se déplaçant habituellement dans un fauteuil électrique. Ils sont réglables rapidement par des systèmes de clipses et hydrauliques dans l'inclinaison, la hauteur, la largeur et la profondeur d'assise. Attention, l'accompagnateur ne dispose d'aucune prise sur ces fauteuils (être particulièrement vigilant aux nageurs sans tonus musculaire).

## 8. L'ENTRÉE ET LA SORTIE DE L'EAU

L'entrée et la sortie de l'eau sont des moments délicats car ils peuvent engendrer des chutes ou des blessures pouvant entraîner des conséquences pour le pratiquant et son accompagnateur.



### 1. CONSIGNES GÉNÉRALES

#### Pour tous les sportifs

- ▶ Être vigilant aux surfaces glissantes (les rampes et les pentes douces).
- ▶ Positionner des tapis antidérapants si possible.

#### Pour les sportifs déficients visuels

- ▶ Enlever l'échelle qui peut être une gêne/un point de contact pour le pratiquant déficient visuel nageant dans la ligne d'eau (certains systèmes d'échelles débordent dans la ligne

d'eau). Le cas échéant, ne pas oublier de remettre l'échelle à l'issue de la séance.

- ▶ Utiliser les repérages tactiles au sol.
- ▶ Conduire le sportif face à l'échelle.
- ▶ Décrire le bassin et sa profondeur au pratiquant avant son entrée dans l'eau.

#### Pour les sportifs déficients moteurs

- ▶ Dans la mesure du possible, utiliser les fauteuils d'accès au bassin (fauteuil sanitaire, tire à l'eau, siège de mise à l'eau...) pour rentrer dans l'eau car il en va de la responsabilité de l'encadrant.



- ▶ Si le nageur décide de faire sans les fauteuils d'accès, cela devient alors de sa responsabilité.
- ▶ Pour les nageurs hémiplegiques, la mise à l'eau peut être réalisée du côté hémiplegique dans l'eau. Cette technique se construit petit à petit et est particulièrement agréable à réaliser dans les piscines à débordement. Pour cela, positionner un accompagnateur au bord du bassin et l'animateur dans l'eau. (cf planche technique p45)

### À SAVOIR

L'utilisation de l'échelle pour certains nageurs peut renforcer leur spasticité\*. Dans ce cas, il est conseillé de privilégier un accès assis au bord du bassin.

\* La spasticité augmente le réflexe tonique d'étirement et oppose une résistance lors de la réalisation d'un geste. Le membre peut être replié ou déformé.

### 3. LA SORTIE DE L'EAU



- ▶ Ne pas hésiter à finir la séance plus tôt pour laisser le temps de réaliser le transfert.
- ▶ Ne jamais être pris par le temps.
- ▶ En cas de transfert aidé, scénariser les entrées et sorties dans l'eau et expliquer les différentes étapes au nageur.
- ▶ Si plusieurs nageurs réalisent des transferts, les accompagnateurs doivent définir un ordre de sortie en privilégiant en premier les manœuvres longues et compliquées.
- ▶ La sortie de l'eau ne se fait pas forcément au même endroit que la descente.
- ▶ Les nageurs aguerris sortent de l'eau en autonomie à l'endroit qu'ils définissent eux-mêmes. Il faut rester vigilant sur les surfaces d'appuis (joint, carrelage coupant).



### PLANCHE TECHNIQUE SORTIR DU BASSIN AVEC AIDE – EN POSITION ALLONGÉE



Le roulé sur le côté peut être utilisé pour un pratiquant hémiprégé, spastique ou très corpulent.



Privilégier le roulé sur le côté de l'atteinte.



L'eau portant la personne permet de réduire les efforts des accompagnateurs.



S'assurer que le pratiquant est stable en position allongée.



Accompagner ensuite le transfert du pratiquant vers la station debout, le fauteuil sanitaire ou son fauteuil quotidien selon son mode de déplacement.

PARTENAIRES  
INSTITUTIONNELS



PARTENAIRE OFFICIEL  
DE LA FÉDÉRATION  
ET DES ÉQUIPES DE FRANCE

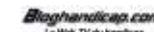


PARTENAIRES OFFICIELS



La Fédération Française Handisport remercie chaleureusement la ligue Auvergne Rhône Alpes Handisport pour la réalisation de la séance photo lors d'une session de formation du DEJEPS «Handisport».

PARTENAIRES ASSOCIÉS & FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES DE LA COMMISSION NATATION

