

OCTOBRE 2021 / NUMERO 10

VERSION PDF  
CLIQUEZ ICI

# BULLES HANDI MAG

LA NEWSLETTER DE VOTRE SECTION HANDISUB® CODEP91



Handisub®



## EDITO

### Le mot de Françoise

Vous l'avez compris Handisub®, c'est un état d'esprit.

A lire sur le site de la FFESSM..

La plongée pour les personnes en situation de handicap Handisub® (par Julie Tinetti le 17 décembre 2019)

Handisub® est la réponse des trois fédérations délégataires FFH/FFESSM/FFSA pour permettre aux personnes en situation de handicap de pratiquer la plongée et les sports subaquatiques, quel que soit le type de handicap : moteur, sensoriel, mental, cognitif, psychique.

Un peu d'histoire...

Pénétrer la mer constitue l'un des plus grands défis relevé par l'homme. L'immersion et l'ivresse des profondeurs fascinent et effraient à la fois. Le plongeur, en se jetant à l'eau, devient témoin. Témoin de la beauté de la faune, de l'harmonie des rayons du soleil sur les reliefs et les coraux, de la splendeur de l'environnement. Le silence, le corps en sensation d'apesanteur, la respiration qui devient lente et profonde participent pleinement à cette expérience où l'homme ne fait qu'un avec l'eau.

Cependant, pendant longtemps, cette aventure n'était pas ouverte à tous. En effet, il était difficilement imaginable que la plongée et plus généralement les activités subaquatiques soient pratiquées par des personnes en situation de handicap. Les préjugés à l'égard des capacités des personnes handicapées mais également des activités subaquatiques n'ont cessé d'alimenter les discriminations. Les sports subaquatiques font pourtant partie des rares activités qui peuvent être proposées à tous y compris aux personnes les moins autonomes, souvent très restreintes dans leur choix d'activités.

Depuis les années 70, des passionnés des quatre coins de la France ont donc œuvré pour rendre la pratique de la plongée subaquatique, et ses autres activités, accessibles à tous. Cette démarche s'est progressivement concrétisée par l'implication, en partenariat, des trois fédérations concernées que sont la Fédération Française d'Etudes et des Sports Sous-Marins, la Fédération Française Handisport et la Fédération Française du Sport Adapté. Plusieurs conventions ont été signées et matérialisent une volonté partagée de faciliter et de promouvoir l'accessibilité de ces activités pour toute personne en situation de handicap dépourvue de contre-indication médicale.

La création d'Handisub® (marque déposée FFESSM) en 2011 concrétise ces partenariats de longue date et s'inscrit pleinement dans les ambitions de la loi n°2005-102 du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées de faire tomber les barrières qui créent la situation de handicap et de permettre à tous les individus, quel que soit le handicap, de pratiquer les activités de leur choix.

Quel que soit le handicap rencontré, moteur ou mental, toute personne est considérée apte à plonger pour peu qu'elle produise un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine. Dans le cadre de cette activité, la formation qui débute dans le milieu protégé d'une piscine amène le moniteur à adapter les moyens techniques aux capacités du Plongeur En Situation de Handicap (PESH) qui font d'elle une personne unique. La pratique de la plongée Handisub® constitue donc une très bonne école pour les encadrants motivés à développer leurs méthodes pédagogiques où la relation à l'humain a une dimension importante.

La pratique de la plongée sous-marine pour les personnes en situation de handicap est aujourd'hui une activité en plein essor.

Françoise POTIER.  
Responsable HANDISUB® Au CODEP91

### Le mot de Patrick

En cette période de reprise nous constatons de belles initiatives de la part de clubs au profit d'actions orientées vers le Handisub®.

Nous ne pouvons que vous féliciter de ces belles démarches faites avec tout votre enthousiasme et votre cœur.

Que vous soyez présidents de clubs, moniteurs, parents ou plongeurs, n'hésitez pas à nous les partager nous n'hésiterons pas à publier vos aventures.

Rédigez vos textes en nous envoyant vos photos dans un fichier à part pour que nous puissions faire le montage sur le site de la news. Merci de penser à nous communiquer les droits à l'image.

Patrick Borré  
Responsable adjoint HANDISUB® au CODEP91



## LES CLUBS DE L'ESSONNE VOUS INFORMENT

### APPEL À VOLONTAIRES

Le Neptune Club de Brunoy a initié un projet Handisub avec les deux IME de Brunoy le vendredi après-midi, une fois par mois.

Nous avons 8 jeunes inscrits de 13 à 19 ans et ils sont accompagnés de 2 éducateurs spécialisés. Ils sont très motivés et notre première rencontre augure d'un groupe très sympathique.

Nous sommes 4 moniteurs du NCB participants au projet mais il serait bon que nous doublions l'effectif afin de permettre une meilleure prise en charge de chacun des jeunes.

Nous recherchons des encadrants EH1 minimum, potentiellement disponibles le vendredi après-midi de 13h45 (arrivée sur le site) à 16h (départ du site).

Nous aurions besoin de 4 à 5 moniteurs supplémentaires au maximum, les vendredis 19/11/2021, 17/12/2021, 14/01/2022, 11/02/2022, 11/03/2022, 15/04/2022, 13/05/2022 et le 17/06/2022 à la piscine de Boussy St Antoine.

Si ce projet vous intéresse et que vous souhaitez nous prêter main forte, pourriez-vous compléter le Doodle suivant et m'envoyer vos coordonnées afin que je puisse vous joindre (nom, prénom, mail tel mobile) à tmichonbru@gmail.com

Merci d'avoir pris le temps de lire ces quelques lignes et au plaisir de vous retrouver au bord d'un bassin.

Thierry MICHON Responsable section Handisub du Neptune Club Brunoy 06 72 92 68 21

Lien Doodle

### Rencontres militaires blessures Sports (RMBS) et l'USP plongée (Palaiseau)

L'USP Handisub® Palaiseau mis à l'honneur

Organisées autour du thème de la solidarité, le challenge est de recommencer la pratique d'activités sportives, qui semblaient jusque-là impossibles, nous explique un soignant du RMBS.

C'est à l'occasion d'une séance de baptême de plongée comme celle-ci que trois encadrants de l'USP Plongée Handisub® (Union Sportive Palaiseau) se sont vus remettre par le Département Blessés Militaires et Sport, la médaille "Le Sport pour se reconstruire".

Régulièrement, la section plongée Handisub® Palaiseau, participe à des manifestations pour le soutien moral de militaires blessés. Ces actions, auxquelles participent des praticiens, des soignants et le personnel administratif hospitalier, concrétisent le lien qui unit l'ensemble des intervenants.

Des témoignages nous sont parvenus:

Joseph : J'ai participé à de nombreuses activités, mais deux d'entre elles m'ont particulièrement marqué. La plongée avec bouteille en piscine. Une belle activité qui me rappelle qu'avant mes blessures je pratiquais beaucoup la chasse sous-marine, l'apnée et les sports aquatiques. Originaire des îles, j'adore l'eau et suis un vrai dauphin. Depuis 5 ans je ne peux malheureusement plus pratiquer de sports aquatiques. J'espère cependant le pouvoir à nouveau, un jour grâce à eux.

G : Blessé en service, paraplégique et papa d'un petit bout de 3 ans, rayonne de bonheur. C'est la première fois qu'il quitte son fauteuil depuis son accident il y a 10 mois ; il se déplace librement et respire sous l'eau en autonomie. Certes, depuis, il a retrouvé son fauteuil, mais c'est décidé, il replongera pour retrouver sa liberté. Merci à l'USP

X : (Son référent nous explique). Blessé psychologique par la brutalité des combats a vaincu toutes ses peurs sous l'eau. Cela lui aura pris 20 minutes pour arriver à 2,50 m de fond, mais il y est arrivé seul, décimètre par décimètre. Par la plongée sous-marine, ce beau soldat musclé a surmonté une peur qu'il croyait plus forte que lui.

C'est donc un témoignage de reconnaissance que vient de recevoir l'USP Plongée Palaiseau pour leurs actions auprès de ces militaires blessés.

Merci à eux  
(Service communication USP Plongée)



**Si, comme le Neptune Club de Brunoy ou l'USP Palaiseau vous avez participé à un évènement ou que vous avez une information à faire passer, n'hésitez pas, contactez nous et nous nous ferons un plaisir de partager vos informations.**

**Claudine**

### LE SPORT SANTÉ SE DÉVELOPPE

#### **SPORT-SANTÉ/ SPORT SUR ORDONNANCE ET ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES**

Création d'une action SPORT-SANTÉ/ SPORT SUR ORDONNANCE par la pratique de l'apnée statique, dynamique et randonnée palmée pour un public en Affection de Longue Durée (ALD) en rapport avec la Fédération d'Études et des Sports Sous-Marins (FFESSM).

Début du programme Sport sur Ordonnance initié autour des activités subaquatiques et notamment sur les bienfaits liés à la pratique de l'apnée.

Depuis 2020, la FFESSM s'est engagée dans le sport santé, priorité nationale de santé publique conduite par l'état à travers le ministère des Sports et le ministère de la Santé, débutée depuis le décret du 30/12/2016 sur l'activité Physique Adaptée prescrite sur ordonnance.

Ce dispositif a été poursuivi et mis en place sous l'impulsion du président de la FFESSM, Frédéric DI Meglio.

En binôme avec mon ami le docteur Jean-Marie Lagarde, nous avons entamé une réflexion sur les bienfaits liés à l'apnée comme une véritable thérapie. Nous abordons ensemble le programme de niveau 2 intitulé "Palmer vers sa santé" qui vise un public atteint notamment d'affections chroniques de longues durées (ALD) mais aussi des Post Covid 19.

L'objectif est de permettre à améliorer la qualité de vie des participants, d'augmenter leur espérance de vie, d'améliorer le bien-être et l'autonomie en aidant les capacités physiques, psychologiques, cognitives et les interactions sociales, pour réduire la morbidité des pathologies chroniques avec une pratique régulière, adaptée, sécurisée et progressive.

9 personnes suivent depuis 15 jours ce programme de 3 mois que nous mettons en œuvre à la piscine Maurice Giuge de Fréjus.

Quel plaisir franchement, de voir leurs sourires, leurs progressions et leurs joies d'avancer dans ce projet, qui reste avant tout, LEUR projet.

Merci à La Ville de Fréjus, pour son soutien et dans les futurs projets de l'association Estérel Blue Water. ☺.

## L'HISTOIRE DES CIVILISATIONS EN PLONGÉE

### LA CITÉ ENGLOUTIE D'ÉPIDAURE (GRÈCE)

Elle est située à quelques dizaines de mètres de la plage d'Archaia Épidauros. Cette cité engloutie est à 2 ou 3 mètres de profondeur, donc visible en PMT. Des ruines d'anciens hangars, des puits, de gigantesques amphores dont il ne subsiste que la base scellée dans les fondations s'offriront à votre regard.

<https://www.geo.fr/voyage/la-grece-developpe-le-tourisme-de-plongee-avec-louverture-dun-musee-sous-marin-205639> -



### ALONISSOS – PERSISTERA (GRÈCE)

L'épave du Peristera, un navire transportant des milliers d'amphores remplies de vin et coulé au Vème siècle avant JC est visible entre 21 et 28 mètres de profondeur. Elle fait partie du musée sous-marin d'Alonissos dans le parc national marin du même nom. Alonissos fait partie d'un parc protégé où l'on peut également rencontrer le phoque Moine qui est en voie de disparition.

<https://www.geo.fr/voyage/cet-ete-visitez-le-premier-musee-sous-marin-de-grece-201423> -



### BAÏES (Italie)

Située dans la baie de Naples, cette ville romaine a été submergée par les flots. Elle se situe entre 4 et 6 mètres de profondeur. Il est possible d'explorer les ruines des palais et des thermes construits pour la haute société romaine. Cet endroit était décrit comme un lieu de vices. De nombreux vestiges dont des statues datant du 1er siècle avant JC et bien d'autres objets du quotidien se proposent à votre regard, sans oublier une superbe mosaïque.

<https://www.geo.fr/histoire/archeologie-baiae-une-ville-romaine-engloutie-pres-de-naples-fait-le-bonheur-des-plongeurs-205982> -



### SHI CHENG – LA CITÉ DES LIONS (CHINE)

Cette cité engloutie se trouve dans le lac Quiandao à quelques heures de route de Shanghai. Elle est immergée entre 26 et 40 mètres de profondeur. Ce sont les ruines d'une très ancienne ville qui aurait connu son apogée entre le 7ème et 8ème siècle. Elle est composée, entre autre, d'un labyrinthe de temples, d'habitations décorée de statues chinoises le tout bien conservé. A réserver aux plongeurs qui ne craignent ni le froid ni la visibilité pratiquement nulle.



### PORT-ROYAL (JAMAÏQUE)

Port Royal est l'ancienne capitale de la Jamaïque aussi surnommée la capitale des pirates. Elle a été engloutie par un violent tremblement de terre le 7 Juin 1692. Les plongées y sont réglementées.

Si vous voulez en savoir plus sur toutes ces merveilles, je vous invite à naviguer sur internet.

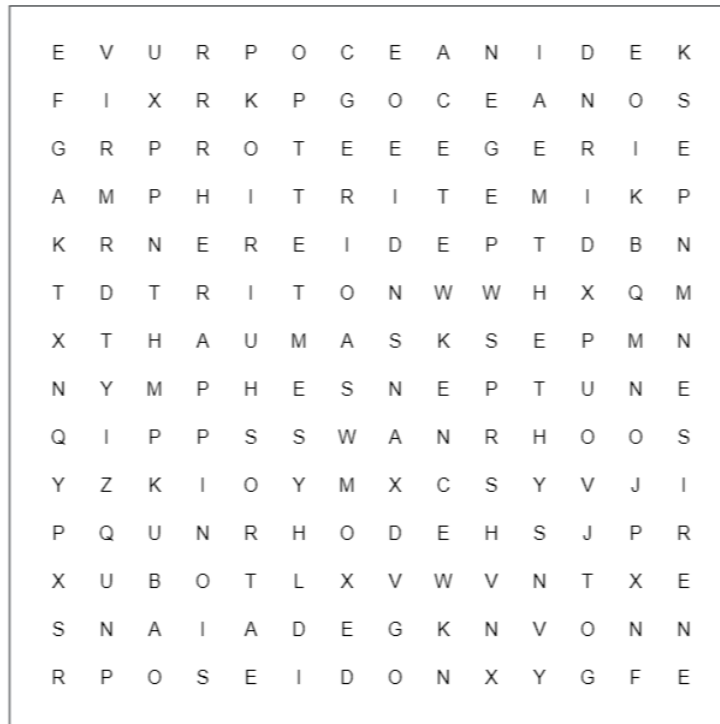
Claudine

**Une petite Vidéo du stage Handisub à Antibes.  
Merci à l'auteur pour cette belle réalisation !  
Que de beaux souvenirs !!**



Les petits mots de Claudine

## Les divinités de la mer



[www.educol.net](http://www.educol.net)

amphitrite	egerie
ino	naiade
neptune	neraide
nymphes	oceanide
oceanos	poseidon
protee	rhode
sirene	thaumas
thethys	triton

**Solution du mois dernier**

## Dans les lacs et les rivières



[www.educol.net](http://www.educol.net)

ablette	anguille
breme	brochet
carpe	castor
ecrvisse	esturgeon
gardon	goujon
grenouille	loche
perche	silure
tanche	truite

Pour nous laisser un commentaire  
cliquez [ici](#)

Pour vous inscrire à notre news  
cliquez [ici](#)

Suivez nous...



[Pour ne plus recevoir cette newsletter, cliquer ici](#)