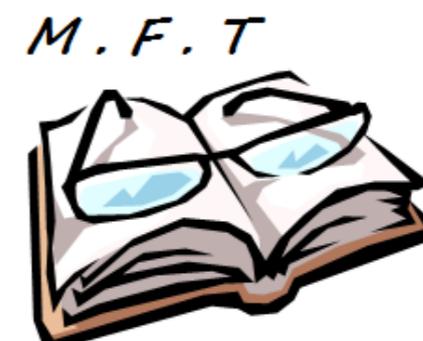


# ORGANISER UNE PROGRESSION PLANIFICATION DE L'ACTIVITE PESH

- 1. Evaluation des aptitudes et compétences**
- 2. Planification personnalisée**

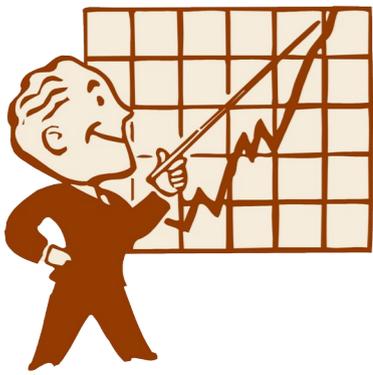


# 1. Evaluer les aptitudes et compétences



## Rappel sur le cursus HANDISUB

1. Evaluation
2. Planification



- Le handicap est défini par la répercussion fonctionnelle de la déficience. 2 plongeurs peuvent donc avoir 1 handicap différent pour 1 même pathologie.
- La notion de handicap modéré ou majeur n'est pas un jugement subjectif. Elle ne prend en compte que la répercussion sur les aptitudes à la plongée.
- Un même plongeur pourra évoluer d'une situation de handicap majeur à modéré (ses aptitudes peuvent évoluer avec l'entraînement, et éventuellement l'adaptation de son matériel).
- Inversement, un même plongeur pourra évoluer d'une situation de handicap modéré à majeur si ses aptitudes diminuent (notamment dans le cas d'une pathologie évolutive)..

## Rappel sur le cursus HANDISUB

1. Evaluation
2. Planification

### Les tests de détermination du handicap pour la plongée : quel moniteur ?



Ils permettent de définir les plongeurs qui seront le moins handicapés en plongée, et qui ne nécessiteront qu'un encadrement spécialisé élémentaire (EH1).

Pour toute personne, un premier test est effectué hors de l'eau pour déterminer les aptitudes suivantes :

- **Comprendre les consignes simples liées à la sécurité, et y répondre de manière autonome** (signes « stop », « remonte », ....).
- **Remettre seul son détendeur en bouche.**
- **Effectuer seul une manœuvre d'équilibration des oreilles.**

## Rappel sur le cursus HANDISUB

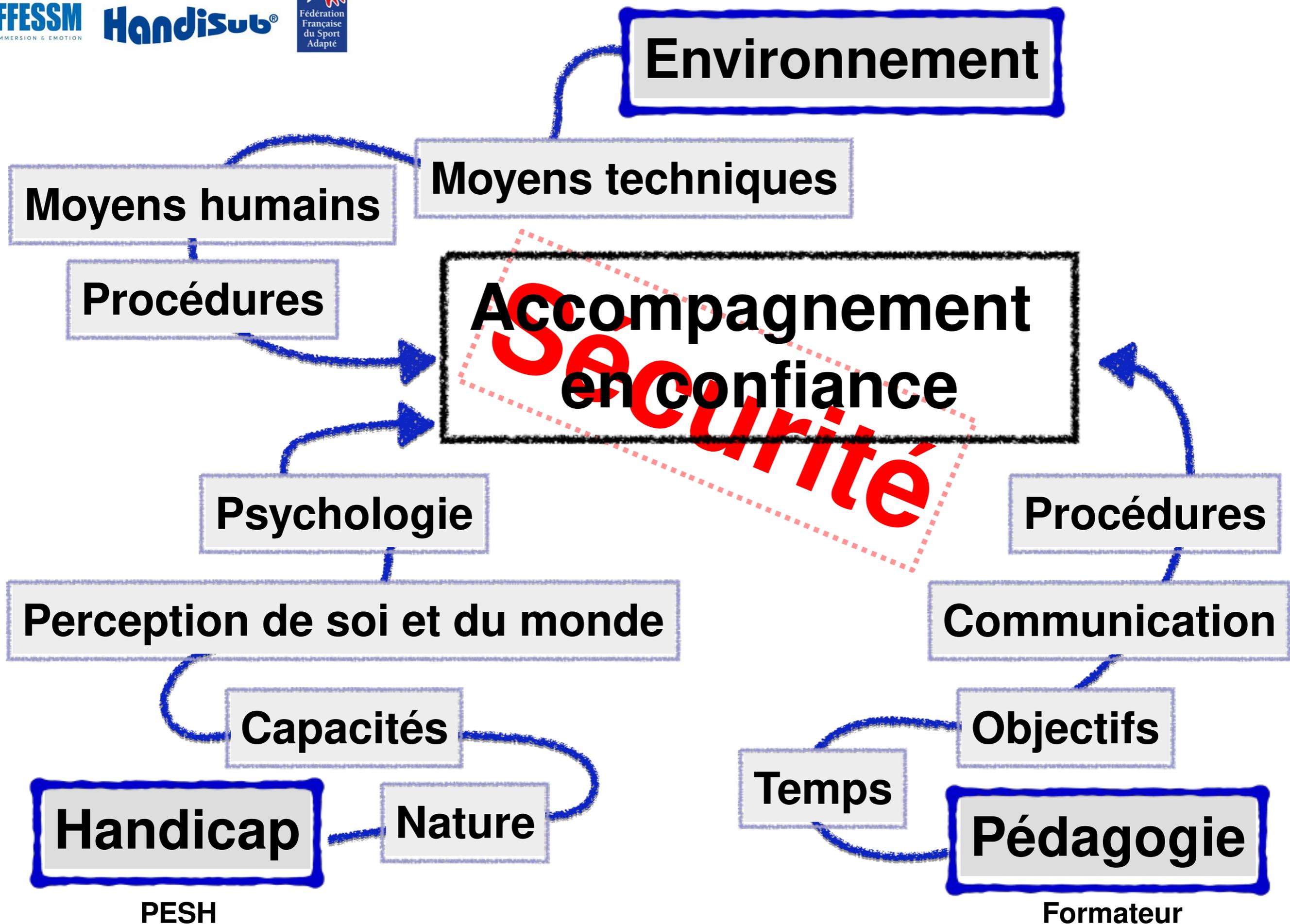
1. Evaluation
2. Planification



Pour toute personne pour laquelle il subsiste un doute après le premier test, ainsi que les personnes présentant une **cécité complète**, ou des **difficultés de préhension** (par exemple suite à une amputation de la main, du bras, une tétraplégie incomplète, un trouble de coordination...), un 2<sup>ème</sup> test complémentaire peut être effectué dans l'eau à faible profondeur, avec un **encadrant EH2**.

Si le plongeur peut effectuer simultanément une **équilibration des oreilles** et une **stabilisation de sa profondeur**, ce 2<sup>ème</sup> test est validé, et le plongeur est alors considéré, pour la plongée, comme ayant un handicap modéré.

Dans le cas contraire, il est considéré comme faisant partie des personnes ayant un handicap majeur pour la plongée.



# Qu'est ce qui nous intéresse en tant qu'encadrant HANDISUB ?

1. Evaluation
2. Planification



## REPCOM

- Respiration
- Propulsion
- Communication

1. Evaluation
2. Planification

## Qu'est ce qui nous intéresse en tant qu'encadrant HANDISUB ?

### REPCOM - *Respiration*



- Peut-il maintenir son détendeur en bouche ?  
(*maxillaires, forme bouche*)
- Respirer calmement par la bouche  
(*nez/bouche, dissociation bucco-nasale*)
- Remontée expiratoire  
(*tête extension, contrôle débit expiratoire*)
- Lâcher / reprise d'embout en tenant le détendeur  
(*dextérité de la main, doigts*)
- **Position de sécurité sur le dos**  
(*l'étoile du SAUVE NAGE*)
- **Renversement ventral / dorsal et nage capelée**
- Remontée contrôlée (*bras, purges*)

1. Evaluation
2. Planification

## Qu'est ce qui nous intéresse en tant qu'encadrant HANDISUB ?

### REPCOM - *Propulsion*



- Déplacement avec quels membres ?
- Nage ventrale et nage dorsale
- Déplacement au fond en scaphandre
- Observation pour faire des « pauses »
- Déplacement efficace en nage capelée
- Adaptation  
(*gants, palmes, lests...*)
- Matériel dédié  
(*gilets, ergonomie*)
- Appareillage  
(*scooter...*)

1. Evaluation
2. Planification

## Qu'est ce qui nous intéresse en tant qu'encadrant HANDISUB ?



### **REPCOM** - *Communication*

- Ecoute passive ou active
- Compréhension des consignes
- Restitution des consignes
- Respect des consignes
- Adaptation des signes conventionnels  
(*exemple : non voyants*)

# Etablir un Plan Personnalisé Sportif

1. Evaluation
2. Planification



- En fonction des aptitudes
- En fonction des motivations
- En fonction du cursus HANDISUB
- En fonction des prérogatives attendues  
(soit le niveau PESH, soit qualification)

## Etablir un Plan Personnalisé Sportif

1. Evaluation
2. Planification

### **Le diagnostic préalable peut concerner :**



- 1 Compréhension des consignes
- 2 Vision sous l'eau
- 3 Audition sous l'eau
- 4 Mobilité haut du corps
- 5 Mobilité bas du corps
- 6 Aptitudes respiratoires
- 7 Aptitudes de nage en sécurité
- 8 Equilibration des oreilles

# Etablir un Plan Personnalisé Sportif

1. Evaluation
2. Planification



## LE DIAGNOSTIC PREALABLE PEUT CONCERNER

1 Compréhension des consignes

ECOUTE / ATTENTION / COMPREHENSION / REPETITION

Besoin d'un accompagnant, aide de vie ?

# Etablir un Plan Personnalisé Sportif

1. Evaluation
2. Planification



## LE DIAGNOSTIC PREALABLE PEUT CONCERNER

2 Vision sous l'eau

LUMIERE / FORMES / COULEURS / RELIEF/CHAMPS VISUEL

Lunettes # masque, maladie ?

# Etablir un Plan Personnalisé Sportif

1. Evaluation
2. Planification



## LE DIAGNOSTIC PREALABLE PEUT CONCERNER

### 3. Audition

ONDES / SONS / AIGUS / GRAVES / LATERALITE

Appareillage particulier, maladie ?

# Etablir un Plan Personnalisé Sportif

1. Evaluation
2. Planification



## LE DIAGNOSTIC PREALABLE PEUT CONCERNER

### 4. Mobilité du haut du corps

MAIN / COUDE / EPAULE / LATERALITE / ABDOMINAUX

Spasticité, appareillage, conseils ?

# Etablir un Plan Personnalisé Sportif

1. Evaluation
2. Planification



## LE DIAGNOSTIC PREALABLE PEUT CONCERNER

5. Mobilité du bas du corps

BASSIN / GENOUX / CHEVILLE / LATERALITE / SYNCHRO

Spasticité, appareillage, conseils ?

# Etablir un Plan Personnalisé Sportif

1. Evaluation
2. Planification



## LE DIAGNOSTIC PREALABLE PEUT CONCERNER

### 6. Aptitudes respiratoires

MAINTIEN DU DETENDEUR / SOUFFLE / TOUSSE / TIENS AVEC LA MAIN

Position tête extension OK, conseils ?

# Etablir un Plan Personnalisé Sportif

1. Evaluation
2. Planification



## LE DIAGNOSTIC PREALABLE PEUT CONCERNER

7. Aptitudes de nage en sécurité

NAGE AVEC BRAS / VENTRAL / DORSAL / RETOURNEMENT

Thermorégulation, conseils ?

# Etablir un Plan Personnalisé Sportif

1. Evaluation
2. Planification



## LE DIAGNOSTIC PREALABLE PEUT CONCERNER

8. Equilibration des oreilles

SOUFFLE NEZ / PINCE 2 MAINS / PINCE 1 MAIN / BTV

Atteinte ORL, conseils ?

1. Evaluation
2. Planification



## LE DIAGNOSTIC PREALABLE PEUT CONCERNER

9. Sensibilité au froid, risque de blessure

PROTECTION / ...

Perception, sensations ?

## 2. Planifier l'activité



# PLANIFIER LA FORMATION PESH

1. Evaluation
2. Planification

1. Partir du PPS validé par les 5 parties  
(PESH / moniteur / Club / Docteur / famille)

2. Vérifier les aptitudes (acquis) => par un EH2

3. Confirmer les objectifs

- Notion de temps (planning)
- Notion d'espace (piscine, mer)
- Notion d'encadrement (1 moniteur + 1 serre file ?)

4. Formaliser

- Fiche PPS validée
- Fiche médicale + fiche « perso » matériel adaptée



# TRAVAIL COLLECTIF SUR UNE FICHE DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

1. Evaluation
2. Planification

## **Exercice récapitulatif**



**Réalisation en 4 ateliers pour faire 4 tableaux des 4 PESH**

Nom Prénom	Combi / lestage	Gilet	Autre matériel				
Noter de 1 à 4 (1 exo pas maîtrisé et à refaire, / 2 exo réalisé mais à refaire / 3 exo acceptable, peut être retravaillé / 4 exo maîtrisé, acquis)							
	PESH	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Validation
C 1 A COMPORTEMENT ET GESTES TECH EN SURFACE							
C 1 B IMMERSION RETOUR SURFACE							
C 2 IMMERSION ET RETOUR SURFACE							
C 3 MAÎTRISE DE LA VENTILATION EN PLONGÉE							
C 4 REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES							
C 6 CONNAISSANCES THÉORIQUES ÉLÉMENTAIRES							
Responsable de la séance (HANDISUB)							

