

PLONGÉE

→ FICHE DESCRIPTIVE # 5

Description

→ Que ce soit en piscine ou en milieu naturel, la plongée bouteille est une activité ludique, source de nombreuses émotions pour l'handi-plongeur. Il peut respirer sous l'eau à la découverte du milieu marin, et admirer de façon privilégiée la diversité de couleur et de forme de la faune et de la flore.

→ L'appréhension légitime liée à la découverte de ce milieu s'estompe rapidement, pour laisser place au plaisir engendré par la liberté de mouvement. La sensation de micro-pesanteur dans le milieu aquatique permet également d'effectuer des mouvements parfois difficiles à exécuter hors de l'eau. La suppression de toutes contraintes (terrestres ou dues à un appareillage) rend donc la pratique de la plongée accessible au plus grand nombre.

→ En pratique cette activité réunit des personnes valides et handicapés moteurs ou sensoriels autour d'une même passion : la recherche de sensations uniques où le plaisir des sens et la sécurité sont les maîtres mots. Ces qualités font de la plongée une activité sportive accessible au plus grand nombre particulièrement indiquée pour les personnes les moins autonomes.

→ Toute plongée nécessite l'obtention préalable d'un certificat médical de non contre-indication rédigé par un médecin, et l'encadrement de moniteurs qualifiés d'un brevet d'état ou d'un brevet fédéral handisub.

Équipement



→ Le matériel de plongée standard répond aujourd'hui à la grande majorité des situations de handicap. Il est principalement constitué de :

- Bouteilles de plongée avec un détenteur pour respirer l'air contenu dans la bouteille.
- Gilet de stabilisation pour gérer la flottabilité du plongeur.
- Combinaison avec gants et chaussons, masque, palmes, tuba.



En piscine

→ Pour les personnes n'habitant pas à proximité de la mer, la pratique en piscine se prête parfaitement à l'initiation de l'handiplongée. Elle permet de se familiariser avec le milieu aquatique, le matériel et les signes de communication en toute sécurité, en vue des plongées en milieu naturel. Les brevets handisub permettent l'accès à différentes zones de profondeur jusqu'à 40 m.



En milieu naturel

→ La plongée subaquatique est sublimée par la découverte de l'incomparable spectacle des fonds marins.

