

# CANOË-KAYAK ENCADRER UN PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP MOTEUR

PAR ROMAIN DIDIO

#13 < RETOUR D'EXPÉRIENCE >

AVRIL 2021



Coordinateur technique de la ligue Auvergne Rhône-Alpes Handisport, membre de la commission nationale de canoë-kayak et référent de la discipline sur la région AURA, Romain Didio occupe, depuis 2007, plusieurs rôles au sein de la FFH. Détenteur du brevet d'Etat de canoë-kayak et pratiquant depuis l'âge de 8 ans, Romain a participé à plusieurs compétitions et forge son expérience qu'il a acquise, entre autres, en encadrant des personnes en situation de handicap dans son club de canoë-kayak. Pour ce Retour d'Expérience, il nous livre les secrets et les spécificités de la discipline !

## SOMMAIRE

- La discipline
- Matériels d'adaptation
- Démarche globale
- Transfert et installation dans l'embarcation
- Pédagogie et adaptation
- Gestion des besoins particuliers
- Compétition / Classification et réglementation

## 1/ LA DISCIPLINE



### > Le canoë-kayak est-il une discipline unique ?

Le terme canoë-kayak est un terme très large qui regroupe plusieurs pratiques. Le dénominateur commun est l'utilisation de la pagaie qui n'est pas fixée au bateau pour se propulser, à la différence de l'aviron par exemple où la rame est bien fixée à l'embarcation. On pratique soit le kayak, soit le canoë : la pagaie double est utilisée pour le kayak et la pagaie simple pour le canoë. De manière traditionnelle, la pratique du kayak se fait assis, contrairement au canoë qui se pratique à genou.

### > Quels sont les bienfaits de la pratique du canoë-kayak pour les personnes en situation de handicap moteur ?

J'observe trois intérêts :

**L'accessibilité** > le canoë ou le kayak sont d'excellents supports pour permettre la découverte d'endroits difficilement accessibles par la terre en raison de la situation de handicap ou non. Les **bienfaits physiques** > la pratique du canoë-kayak permet le développement des muscles de la ceinture abdominale, de la ceinture scapulaire ou encore du dos, elle contribue donc à l'amélioration de la posture. Pour les personnes se déplaçant en fauteuil roulant, c'est une activité très pertinente puisqu'elle permet un rééquilibrage musculaire : le coup de pagaie (en canoë ou en kayak) va solliciter et développer les muscles antagonistes à ceux mobilisés lors du déplacement en fauteuil. Les **bienfaits psychiques** > beaucoup de participants évoquent une sensation de glisse et de liberté lors de la pratique. L'activité canoë-kayak permet de laisser de côté le fauteuil, les appareillages de la vie quotidienne, le handicap devient invisible et sur l'eau, il n'y a plus de différence avec les kayakistes "valides".

## 2/ MATÉRIELS D'ADAPTATION

### > Existe-t-il des bateaux spécifiques à la pratique handisport ?

Il y a des normes de largeurs et de poids pour la pratique du paracanoë en compétition. Hormis ces normes sportives, il n'existe pas de bateaux spécifiques. Aujourd'hui, on peut trouver un nombre important de modèles de bateaux, de tailles et de formes différentes, qui permettent à chaque pratiquant de trouver un canoë ou un kayak adapté à sa condition. La gamme est tellement variée qu'il est

toujours possible de trouver le bon modèle. Il s'agira en priorité de faire le choix d'une embarcation qui permette de prendre en compte les notions de confort et de sécurité. En somme, la position dans le bateau ne doit pas générer de sur-handicap et le pagayeur doit pouvoir s'extraire facilement du bateau si jamais il se retourne.



### > Quel type de matériel d'adaptation existe-t-il ?

Afin de répondre aux différents handicaps, il y a une multitude d'adaptations. Pour les membres supérieurs tout d'abord, avec des adaptations pour faciliter la tenue de la pagaie et assurer son utilisation optimale. Des adaptations au niveau de l'assise également, avec **des sièges** et **des coques** de différentes factures pour remédier à des problèmes d'équilibre de tronc. **Des stabilisateurs** (flotteurs) peuvent être ajoutés au bateau pour gommer de possibles soucis d'équilibre et pour éviter l'appréhension du bateau qui se retourne.



Il y a quelques produits génériques qui existent sur le marché mais la plupart des adaptations sont individuelles. Elles peuvent être réalisées par des prothésistes ou tout simplement les encadrants et les pratiquants eux-mêmes qui vont mettre en place leurs propres **calages**. Finalement, la première des adaptations est le choix pertinent du kayak ou du canoë que l'on va utiliser. Les clubs « valides » de canoë-kayak peuvent donc accueillir à peu près 80% des personnes en situation de handicap uniquement avec le matériel relativement varié dont ils disposent habituellement.

## 3/ DÉMARCHE GLOBALE

### > De quelles informations sur les pratiquants faut-il disposer avant le départ en activité ?

Pour les pratiquants qui viennent pour la première fois, il est important de savoir s'ils ont déjà pratiqué du canoë ou du kayak (avant ou après la situation de handicap, dans le cas du handicap acquis). On va leur demander s'ils ont des appréhensions par rapport au milieu aquatique ou s'il y a des contre-indications médicales par rapport à l'eau car même sans retournement de bateau, c'est une activité au contact perpétuel de l'eau. Il faut avoir des informations sur la mobilité ou le type de handicap des participants, savoir le minimum sur sa condition pour parer à toute éventualité, choisir le bon bateau et commencer à préparer les adaptations au préalable. On doit aussi se renseigner sur les possibilités de préhension et sur la mobilité des bras de la personne (utilisation des deux bras ou d'un seul, bonne



préhension pour le maintien de la pagaie ou adaptation nécessaire, etc.). Enfin, il est essentiel d'avoir des informations sur la stabilité du tronc et la capacité à contrôler la ceinture abdominale (contrôle total, partiel ou nul).

L'ensemble de ces informations permet de préparer le matériel que l'on va utiliser et les adaptations en amont de l'arrivée des participants, car ça peut vite prendre beaucoup de temps. Anticiper ces aspects nous permettra d'optimiser le temps de l'activité.

### > Comment organisez-vous globalement la sortie ?

Toute l'organisation va reposer sur le niveau des participants et leur type de handicap. Plus le handicap va être important, plus il va falloir d'accompagnateurs. Idem pour le niveau de pratique et en fonction de leur expérience de navigation. Lorsqu'on ne connaît pas son public, c'est difficile de faire le choix



de partir sur une sortie itinérante. On préférera naviguer devant la base nautique de manière à pouvoir débarquer en cas de besoin, revenir au bord pour changer les adaptations, pouvoir réduire facilement le temps de la séance en cas de fatigue ou de situations d'inconfort.

Pour une première séance avec des participants débutants, je préconise de favoriser des sorties dans un périmètre rapproché du point de départ. On va également privilégier l'utilisation de bateaux stables et directeurs (qui vont droit), ce qui permettra aux participants de ne pas trop avoir à gérer la direction et l'équilibre.

#### **> Comment choisir l'itinéraire adapté aux capacités des pratiquants ?**

Concernant les itinéraires adaptés, que ce soit sur des parcours de mers, de rivières ou en lacs, il faudra veiller à choisir des points d'embarquement et de débarquement compatibles avec la situation de handicap. Il est aussi important de choisir sa sortie en termes de temps de navigation estimé plutôt qu'en distance car cette dernière peut fluctuer du simple au double en fonction de la météo (vents, courants, marées, etc.). Il est primordial d'être assez précis quant au temps de navigation estimé que l'on va indiquer aux participants (afin de prévoir les éventuels sondages ou pauses toilette). Le kayak est une activité douce et non-traumatisante, on peut très rapidement être capable de faire des sorties de plus 3 heures consécutives ou même d'une journée complète à condition de gérer son effort.

## **4/ TRANSFERT ET INSTALLATION DANS L'EMBARCATION**

#### **> Comment permettre/faciliter le transfert dans l'embarcation ?**

Le plus simple est d'embarquer depuis une plage ou un bord de rivière en herbe. Au moment du transfert, l'idéal est d'avoir le bateau à sec sur un plan perpendiculaire à l'eau. Avec son fauteuil, le participant vient s'installer à côté du bateau, il effectue son transfert (en autonomie ou avec une aide), puis on fait glisser l'embarcation dans l'eau. En fonction du matériau du bateau (composite pour ceux de compétition par exemple), on ne pourra pas le poser dans la terre et le pousser dans l'eau.



Lorsque l'on embarque depuis un ponton, on ne fera jamais un transfert du fauteuil au bateau directement. La personne en fauteuil va descendre sur le ponton et c'est une fois sur ce ponton qu'elle va se transférer dans le bateau. Que ce soit pour les personnes en fauteuil ou debout, on va essayer de réduire au maximum la distance de transfert.

#### **> Quels sont les repères/méthodes pour personnaliser l'installation du pratiquant dans l'embarcation ?**

Une fois que la personne est installée dans le bateau (pour une personne n'ayant pas de sensibilité dans les jambes), il faut bien contrôler que les jambes soient correctement positionnées dans le bateau et que les pieds ne soient pas derrière les pédales du cale-pied. Le placement des jambes est aussi

important car si les deux sont placées du même côté, l'embarcation ne sera pas stable et donc la navigation sera impactée.

On peut aussi habiller l'intérieur du bateau avec de la mousse pour isoler de la température si la navigation se fait en eau froide et pour limiter les risques d'escarres et de frottements. Le pratiquant peut aussi faire un push-up juste après l'embarquement (prendre appui pour lever les fesses ou l'aider à le faire) afin d'être sûr d'être bien centré au milieu du bateau.

## 5/ PÉDAGOGIE ET ADAPTATIONS

### > Comment adaptez-vous les techniques pour pagayer aux capacités du pratiquant ?

Tout d'abord, on va prendre en compte ses capacités en termes d'amplitude de mouvement, voir s'il est capable de pagayer loin devant, d'avoir une rotation du tronc lors du coup de pagaie, ses capacités d'équilibre du tronc et ses capacités de coordination qui peuvent être plus ou moins déficientes en fonction du handicap. Avec les déficients visuels, les paralysés cérébraux ou les personnes avec des difficultés de préhension, on peut utiliser des pagaies décroisées<sup>1</sup> qui leur permettront de se concentrer plus facilement sur le coup de pagaie sans avoir à gérer la rotation du manche dans la main. Pour les paraplégiques haut par exemple, on va préconiser des pagaies plus longues pour leur permettre de ne pas avoir à se pencher sur le côté pour effectuer les mouvements, avoir un meilleur équilibre et gagner en amplitude en utilisant le haut des épaules. En cas de faiblesses musculaires importantes, on va plutôt utiliser des pagaies avec des pales plus petites afin d'économiser de l'énergie, d'éviter les tendinites et de retarder l'arrivée de la fatigue musculaire.



Le principe de base du coup de pagaie en kayak, c'est de mobiliser toute la chaîne musculaire (de poussée sur les jambes à la traction de la pagaie via le gainage des abdos du dos, épaules, bras) en ayant une rotation du dos lors des mouvements, mais en fonction des handicaps ce n'est pas toujours possible et c'est en cela que toutes ces adaptations sont intéressantes et essentielles. C'est important de se creuser la tête sans cesse et de trouver des solutions individuelles.

Il ne faut pas chercher à systématiquement reproduire le modèle "traditionnel", le handicap pouvant modifier les fonctions motrices des sportifs. Il est donc aisé de comprendre qu'il n'est pas pertinent d'appliquer les principes d'efficacité des sportifs "valides" à ce public. Par contre, on peut s'appuyer fortement sur les capacités et stratégies adaptatives que les sportifs handisport ont développé (vitesse de passée dans l'eau, rythme de coup de pagaie, tonicité, etc.).

### > Quelles sont les choses essentielles à savoir quand on encadre ce public ?

Prendre son temps, c'est le principal conseil que je pourrais donner. Faire le bon choix du bateau et des équipements adéquats. Communiquer avec les participants pour bien cerner leurs besoins et surtout, être informé sur la nature du handicap concerné.

---

<sup>1</sup> Contrairement à la pagaie traditionnelle qui a une pale (partie qui pénètre dans l'eau) dans un sens et l'autre qui est perpendiculaire (on fait coulisser le manche dans la main pour pagayer), la pagaie décroisée est à plat et permet une utilisation plus simple.

Ce qui est primordial, c'est de savoir ce qu'ils sont capables de faire en termes de mobilité (travail en amont en fonction des capacités).

#### > Y a-t-il des points de sécurité particuliers à surveiller ?

Concernant la sécurité du pratiquant, il faut faire attention aux blessures aux épaules qui peuvent être liées à une mauvaise technique de pagayage ou à une pratique excessive (tendinites, contractures, etc.). L'encadrant doit également veiller à la propreté à l'intérieur du bateau (graviers, sable, vis qui dépassent) afin d'éviter d'éventuels frottements ou brûlures.

Contrairement à de nombreuses activités handisport, les pratiquants ne sont pas attachés dans le bateau car malgré les différentes adaptations que l'on peut mettre en place dans l'embarcation, il faut absolument qu'ils puissent parvenir à s'extraire seuls si jamais il y a un dessalage (renversement).

Pour les personnes qui ont des problèmes de peau ou pour les déficients visuels, le soleil qui se réverbère sur l'eau est un paramètre important à prendre en compte donc il faut penser à les protéger.



#### > Quels conseils donneriez-vous aux encadrants ?

- Trouver des solutions d'adaptation de manière collaborative avec le principal concerné ou avec ses aidants. Il ne faut pas hésiter à communiquer car l'encadrant ne doit pas décider seul des différentes dispositions.

- Favoriser l'autonomie de la personne en recherchant notamment quel serait le bateau le plus performant, comment on peut l'adapter au plus près du pratiquant, ce qui serait le plus économique en termes énergétique ou encore le plus agréable en termes de glisse.

- Passer par toutes les étapes de l'apprentissage de l'activité (en fonction du handicap), comme pour un public classique (apprendre à se retourner, sortir du bateau, nager, aller au bord, vider son bateau, remonter dedans, choisir son gilet de sauvetage en fonction de son poids ou la taille de sa pagaie, etc.).

## 6/ GESTION DES BESOINS PARTICULIERS

#### > Comment gérer les besoins d'aller aux toilettes ?

Tout dépendra du lieu de pratique encore une fois. Si on embarque depuis un club de kayak pour naviguer sur un lac pas très loin, on pourra débarquer à tout moment en cas de besoin. Ce qui va être primordial, c'est de bien informer les pratiquants sur la durée de l'activité afin qu'ils prennent leurs précautions en amont. Si on part plus loin et qu'on met un peu de temps pour revenir sur le lieu de départ, on va essayer de prévoir sur le parcours des endroits où l'on pourra débarquer (toilettes publiques d'une plage, d'un camping, etc., ou alors dans la nature avec une sonde ou un fauteuil hippocampe). Les personnes qui se sondent peuvent tout à fait le faire directement dans le bateau (après l'arrêt et la stabilisation).

#### > Faut-il particulièrement veiller à l'hydratation ?

Comme pour toute activité sportive, il faut boire en petite quantité mais très régulièrement. C'est important de faire des rappels sur l'hydratation car quand on est sur l'eau, il se peut que l'on n'ait pas la sensation de soif que l'on peut avoir sur d'autres activités. Lors d'une sortie, on va essayer d'imposer des arrêts (sur un timing choisi en amont) à des endroits qui peuvent être intéressants sur le parcours (espaces naturels, observations environnementales à faire, etc.) et on profite pour rappeler aux participants de s'hydrater.

## 7/ COMPÉTITION / CLASSIFICATION ET RÉGLEMENTATION

### > Comment fonctionne la classification en canoë-kayak ?

Il existe 6 classifications : 3 en kayak (KL1, KL2 et KL3, plus le chiffre est petit plus le handicap est important) et 3 en pirogue (VL1, VL2 et VL3). Pour connaître sa classification, il y a des sessions qui se déroulent en deux temps. La première est une classification médicale qui fixe un nombre de points en fonction d'une cotation des capacités fonctionnelles, la seconde est une classification technique qui consiste en une observation de la façon dont le pratiquant navigue.

En plus de ces catégories internationales, on a en France des catégories supplémentaires : la S qui correspond aux déficients sensoriels (visuels et auditifs) et l'Open qui est proposée à toutes les personnes qui ont des handicaps qui ne correspondent pas aux classifications internationales. On s'est aperçu que la plupart des personnes avec des paralysies cérébrales, des traumatismes crâniens, des scléroses en plaques ou encore des pathologies articulaires étaient exclues, d'où la création de cette catégorie Open pour ouvrir les compétitions à un plus large public.

### > Y-a-t-il un règlement spécifique pour les compétitions ?

Le règlement appliqué est le même que pour les personnes valides. Cependant, il existe quelques adaptations : la faible densité de concurrents ne permet pas de proposer des catégories d'âge. Une norme de largeur minimale pour les bateaux. Plus il est fin et plus il ira vite, donc pour ne pas désavantager les personnes qui ont moins d'équilibre (absence d'abdos) et n'ayant pas accès à des embarcations instables, cette norme a été mise en place. Les sportifs DV ont aussi l'autorisation d'avoir un guide (dans une embarcation suiveuse).

### > Quelles sont les principales compétitions ?

Les compétitions internationales se déroulent uniquement en bateau monoplace. À l'instar de la natation, les épreuves sont sous la forme de course en ligne, avec un couloir par embarcation. La distance internationale est le 200 mètres et pour les types de compétitions, on retrouve des coupes du Monde, un championnat du Monde, un championnat d'Europe et depuis Rio, les Jeux Paralympiques. Des courses de longues distances en mer, les "ocean racing", sont aussi ouvertes aux personnes en situation de handicap

Au niveau national, une catégorie biplace handi-valide a été créée sur 500 et 5000 mètres. En monoplace, il y a également des épreuves de fond (5 000 mètres) et des courses d'endurance (25, 30 km).

### > Pouvez-vous nous décrire la relation entre la FFH et la FFCK ?

Les deux fédérations sont liées par une convention et il existe une commission mixte, avec des personnes de chaque entité. Marie-Anne Tourault, la directrice sportive handisport, est en relation régulière avec la FFCK et en tant que classificatrice, elle est régulièrement présente sur les compétitions de paracanoë. Les compétitions et les équipes de France sont gérées par la FFCK et la partie formation des encadrants est menée par la FFH. Il y a un vrai partage entre les deux fédérations.

// Propos recueillis par S.Grandol - Crédits photo : Didier Echelard (2020) CANOË-KAYAK