

## **Les bienfaits de la plongée. Handisub®**

Docteur Pierre TRAPE.

*Médecin hyperbare et de la plongée, Moniteur brevet d'état de plongée, médecin fédéral FFESSM. Président du comité départemental FFESSM du Var. Vice-président de la commission médicale et de prévention FFESSM région SUD PACA. Médecin référent du collectif national Handisub®. Ancien conseiller technique fédéral plongée FFH Côte d'Azur.*

Sport de nature, en environnement spécifique, la pratique adaptée de la plongée offre des bénéfices certains et reconnus pour la santé tant sur le plan psychique et physique que social. Néanmoins selon le type de handicap (physique, mental, psychique ou cognitif) du plongeur, des fragilités spécifiques existent. Elles demandent une vigilance particulière et justifient une formation complémentaire des moniteurs encadrant la pratique.

L'historique de la plongée au sein de la fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM) est une longue histoire de passionnés aux quatre coins de la France. Dès les années 70 débutent les premières plongées pour les personnes à mobilité réduite à Saint Malo avec Gaby Larondelle et en Lorraine avec Pascal Chauvière , rapidement des stages sont organisés et deviennent réguliers. Ils bénéficient du soutien de la marine nationale à Saint Mandrier.

En 95 l'enseignement se structure avec les premiers cursus de formation des plongeurs et des cadres dans une complémentarité entre la fédération Handisport (FFH) et la FFESSM. En 2003 les premiers rapprochements se font avec la fédération du sport adapté (FSA). C'est en 2011 que naît Handisub®, regroupant les trois fédérations délégataires avec un nouveau référentiel de formation pour les plongeurs et les moniteurs.

Ce sont donc de nombreuses années de pratiques, de pragmatisme et de vécu qui sont à la base de notre expertise.

Les multiples bienfaits de la plongée nous sont rapidement apparus évidents. Les preuves scientifiques ont été progressivement étayées. La pratique s'élargit de nos jours à toutes les activités proposées par les commissions sportives et culturelles de la FFESSM : plongée bouteille, apnée, plongée sportive en piscine, environnement biologie, photo-vidéo...

C'est donc cette reconnaissance qui a permis à notre fédération d'intégrer le dispositif du sport santé et d'être actuellement référencée dans le Médicosport.

## **Les bienfaits de la plongée**

L'isolement et le repli sur soi des personnes en situation de handicap sont facteurs de sédentarité et d'inactivité. Nous savons maintenant que la sédentarité et l'inactivité entraînent une déshabitude à l'effort et génèrent leurs propres complications et risques pour la santé. C'est pourquoi il est très important de pouvoir proposer une reprise des activités physiques et du lien social au travers d'une pratique régulière et adaptée.

C'est ainsi que le Médicosport classe nos activités comme ayant un bénéfice très important dans la **condition physique générale** par le travail sur la coordination motrice, la précision, l'adresse, l'équilibre statique et dynamique, la proprioception.

Sous l'effet de la poussée d'Archimède, l'immersion diminue les effets de la pesanteur, permettant ainsi une évolution dans un espace à trois dimensions sans efforts importants. Cette sensation de liberté retrouvée pour les personnes ayant perdu l'usage de leurs membres, quelle qu'en soit la cause et le degré d'atteinte, peut être une source d'émotion intense.

La possibilité d'utiliser parfois le peu de force musculaire restant, sans les fortes contraintes de résistance du milieu ambiant, agit comme une kinésithérapie douce et progressive. Elle permet aussi de renforcer, par l'entraînement progressif, la respiration et les fonctions cardiaques. Elle lutte contre l'ankylose des articulations non sollicitées et permet un renforcement musculaire.

**Les fonctions cognitives** de concentration, mémoire, orientation spatio-temporelle sont elles aussi fortement sollicitées et améliorées.

**Les impacts psychologiques** positifs sont très importants sur le stress, l'anxiété, le bien être psychique. Ils sont probablement liés à la conjonction de plusieurs phénomènes dont La perte instantanée des repères sensoriels usuels, la modification du mode de ventilation et la baisse du rythme cardiaque liés à l'immersion entraînent des modifications des niveaux de vigilance ouvrant des possibilités thérapeutiques proches de celles utilisées en sophrologie ou dans les pratiques dites de pleine conscience. Ces effets psychologiques sont à la base des travaux en cours dans la gestion du stress post traumatique chez des survivants de l'attentat du Bataclan. Dans cette étude, la persistance du bénéfice obtenu semble spécifique à la plongée en comparaison avec les groupes témoins ayant pratiqué d'autres sports.

Le cumul de ces effets et la pratique dans une structure de plongée alliant une pratique individualisée et la mixité avec un public valide sont autant de facteurs d'interactions permettant une (ré)intégration dans la vie sociale.

#### Conclusion : TEMOIGNAGE

« Avec les autres, comme les autres », la plongée sous-marine permet de partager une activité sportive avec les amis et de partir à l'aventure vers des terres et des mers aux senteurs de vanille. Sur le bateau, le plongeur valide ne voit plus le handicap mais le plongeur avec qui il partage une passion commune LA PLONGEE ..... La plongée, c'est aussi relever un challenge jusque là imaginé impossible et (re)prendre confiance en soi, développer de nouvelles capacités et se découvrir d'autres horizons. La plongée donne la possibilité unique de profiter du magnifique spectacle qu'offrent les fonds marins.»

Gabriel LARONDELLE

#### Références bibliographiques

. Médicosport : *édition 2020*

. Pierre Trape, Eric Watelain : *Plongée sous-marine et déficience motrice : état de l'art, Science & Sports, Volume 33, Supplement 1, 2018, Pages S8-S10,*

. Medsubhyp : 2020 : *Recommandations de bonnes pratiques pour le suivi médical des pratiquants d'activités subaquatiques sportives et de loisir .*

. Broussole, Meliet : *physiologie et médecine de la plongée*

. Dr M Trousselard : *plongée et troubles de stress post traumatique : CNMP FFESSM 2020*

