

CoMed Infos

2026 - N°71Fédération Française
de SpéléologieFédération Française de Spéléologie
commission médicale

Spéléologie, canyonisme et handicap en 2026

SOMMAIRE

Recensement des actions FFS envers les personnes en situation de handicap	page 2
Fiches techniques Spéléo & canyon pour tous	page 14

ÉDITORIAL

Dr Jean-Pierre Buch

Mai 2010, Sault dans le Vaucluse.

Le congrès annuel fédéral a lieu dans ce département karstique renommé et la question centrale mise à l'ordre du jour est l'accueil des personnes en situation de handicap. Quatre tables rondes auxquelles vont participer des dizaines de personnes concernées de près ou de loin par cette problématique, vont traiter des sujets suivants :

- 1 - *Quelle spécificité et plus value portent la spéléologie et le canyonisme ?*
- 2 - *Quels moyens logistiques, matériels, humains pour être acteur de sa pratique en spéléologie et canyonisme ?*
- 3 - *Comment adapter notre enseignement, nos techniques à certaines formes de handicap, de pathologie, de difficultés sociales pour rendre nos disciplines accessibles au plus grand nombre ?*
- 4 - *Sous formes de conclusion : le projet Spéléo & canyon pour tous, au quotidien à l'échelle d'un club, d'un comité, est-il envisageable avec ce type de public ?*

Ce projet va voir le jour entre 2011 et 2015, débutant par des réunions préparatoires puis par des stages pratiques et enfin par l'élaboration de fiches techniques concrètes.

Ces fiches, qui n'apparaissent malheureusement plus sur le site internet fédéral, ont plus de dix ans, et nécessiteraient peut-être une réactualisation ? En l'état elles restent cependant parfaitement utilisables. Elles sont annexées ici à la suite de l'enquête CoMed.

Nous avons en effet relancé une étude en 2025-2026 pour recenser les actions envers le public handicapé et faire le point. Les actions sont étonnamment riches et diversifiées et nous vous livrons l'analyse de ce que les contributeurs nous ont apporté.

Cela débouchera-t-il sur une relance du projet Spéléo & canyon pour tous ?

L'avenir le dira si des volontés se font jour... !

Commission médicale FFS

Recensement des actions FFS envers les personnes en situation de handicap

D^r Jean-Pierre Buch, David Luczak, Alice Marty

Le projet fédéral « Spéléo et canyon pour tous », initié lors du congrès national FFS de Sault en 2010, a entraîné un important travail inaugural sur le handicap. Plusieurs stages de formation théoriques et pratiques ont eu lieu à Saint-Bauzille-de-Putois et à Méjannes-le-Clap, travail collectif coordonné par Serge Fulcrand pour ne citer que lui parmi les nombreux intervenants.

Ce projet s'est déroulé jusqu'en 2015 et a permis de rédiger 30 fiches techniques utilisables par toute structure ou personne désirant encadrer des sorties spécifiques. Cela montre l'importance du travail accompli à cette époque, travail gardant toute son actualité.

Dix ans après, constatant de manière empirique que beaucoup d'actions en spéléologie et canyoning envers les personnes en situation de handicap existaient sur le terrain mais n'étaient que peu visibles, la commission médicale de la FFS a envisagé une enquête nationale à ce sujet lors de sa réunion plénière de novembre 2024.

Nous avons quelques contacts dans ce sens avec des spéléos brevetés et non brevetés pour débiter une action, ainsi que le soutien de la Direction Technique Nationale (DTN) en la personne d'Olivier Caudron.

Agathe Flaviano venait également d'être nommée référente handicap au sein de la fédération.

Un groupe de travail s'est alors constitué empiriquement : Jean-Pierre Buch (CoMed), Marie-Hélène Rey (DTN FFS), Olivier Caudron (CTN FFS), Agathe Flaviano (référente handicap FFS), Alice Marty, David Luczak, Laura Durand, Clotilde Collin, Alexandra Rolland, Julie Lejarre, Jean-Noël Dubois (CoMed, Pôle Santé-secours), chacun apportant sa pierre à l'édifice.

Après de multiples échanges, une enquête est lancée avec un questionnaire sur internet en avril 2025 durant trois mois.

Nous avons eu 39 réponses à ce questionnaire. Ce chiffre brut n'est qu'un reflet de ce qui se fait dans le domaine, car beaucoup de réponses font état de plusieurs actions et il est évident que certains organisateurs n'ont pas vu l'annonce de l'enquête ou n'y ont pas répondu.

L'enquête proposait de remonter jusqu'à l'année 2020, il est certain que la mémoire d'un certain nombre d'actions s'est perdue entre temps.

Les réponses obtenues nous donnent cependant un bon aperçu de la pratique.

LES ACTIONS - GÉNÉRALITÉS

Le type de structure organisatrice

- o Club : 16 (41 %)
- o CDS : 12 (30 %)
- o CSR : 2 (5 %)
- o Structures professionnelles : 4 (10 %)
- o Associations : 5 (13 %)



Le département de l'action (son origine ou son déroulement)

29 départements sont cités dans les réponses, presque tous en terrain karstique.

Par ordre numérique il s'agit de la Drôme (3), les Bouches-du-Rhône (3), l'Ariège (2), l'Hérault (2), la Loire (2), le Lot (2), le Rhône (2), le Var (2), La Réunion (2), la Haute-Garonne (2), les autres départements signalant 1 action chacun : Ain, Hautes-Alpes, Alpes-Maritimes, Ardèche, Côte-d'Or, Doubs, Gard, Gironde, Isère, Jura, Loire-Atlantique, Meurthe-et-Moselle, Oise, Savoie, Haute-Savoie, Vaucluse, Vienne, Essonne.

1 action n'est pas renseignée

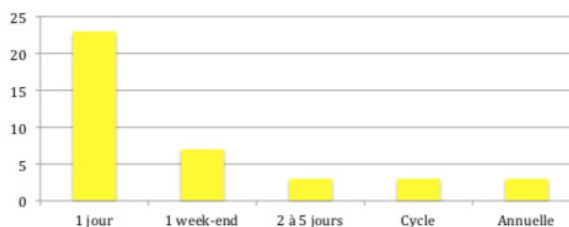
La ou les dates de l'action (depuis 2020)

68 actions sont datées : 4 en 2020, 5 en 2021, 9 en 2022, 13 en 2023, 18 en 2024, 19 en 2025.

7 actions sont mentionnées sur une durée pluriannuelle : 2020-2023, 2021-2025, 2023-2024, 2023-2025, 2024-2025, et 1 réponse précise que l'action est toute l'année par l'intermédiaire de l'EDSC.

Durée de l'action

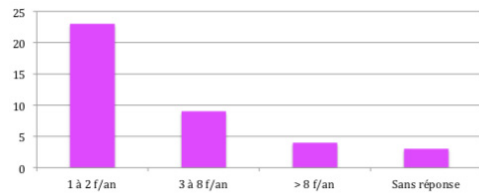
- o 1 jour : 23 réponses (59 %) dont 1 signalant 11 journées dans une année
- o 1 week-end : 7 réponses (18 %)
- o de 2 à 5 jours : 3 réponses (8 %)



- o Cycle : 3 réponses (8 %)
- o Toute l'année : 3 réponses (8 %)

La fréquence de l'action

- o 1 ou 2 fois par an : 23 réponses (59 %)
- o Entre 3 et 8 fois : 9 réponses (23 %)
- o Plus de 8 fois par an : 4 réponses (10 %)
- o Non renseigné : 3 (8 %)



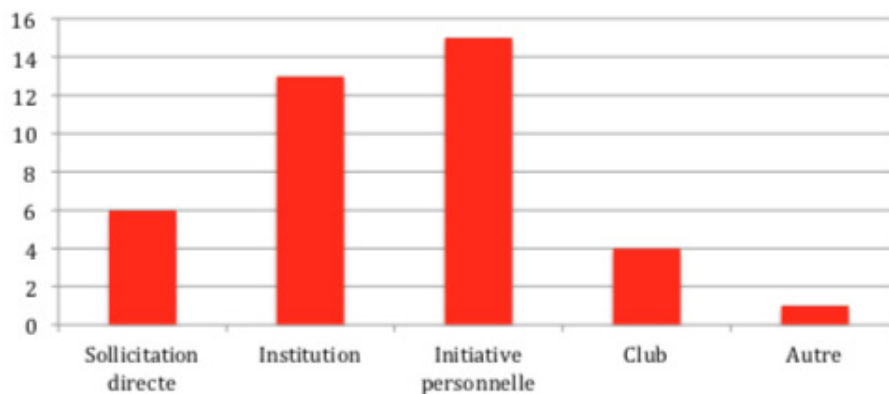
Le domaine concerné

- o Spéléologie : 32 réponses (76 %)
- o Canyon : 10 réponses (24 %)
- o Plongée : aucune réponse



L'origine du projet

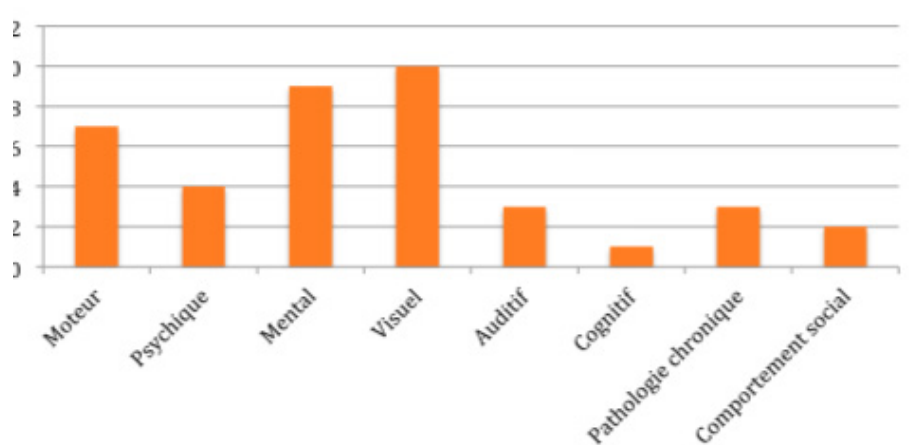
- o Sollicitation directe par les personnes concernées ou leurs proches : 6 réponses (15 %)
- o Une institution (médico social / sanitaire / association) : 13 réponses (33 %)
- o Initiative d'un ou d'une spéléologue déjà proche du milieu du handicap : 15 réponses (38 %)
- o Initiative de club sans expérience particulière dans ce domaine : 4 réponses (10 %)
- o Autre (préciser) : 1 réponse dans le cadre de la formation du DE (2,5 %)



Les populations concernées

- o Handicap moteur (paralysie, amputation, maladie musculaire,...) : 7 réponses (18 %)
- o Handicap psychique (troubles psychologiques / psychiatriques) : 4 réponses (10 %)
- o Handicap mental (déficience intellectuelle) : 9 réponses (23 %)
- o Handicap visuel : 10 réponses (25 %)
- o Handicap auditif : 3 réponses (7 %)
- o Handicap cognitif (traumatisme crânien,...) : 1 réponse (2,5 %)
- o Pathologie chronique (diabète, sclérose en plaques,...) : 3 réponses (7 %)
- o Trouble du comportement social (ITEP, SEGPA, CESSAD,...) : 2 réponses (6 %)

Il y a une prépondérance des handicaps **visuels et mentaux**.



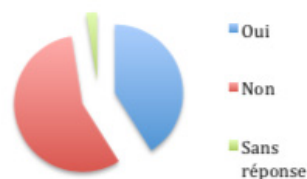
L'âge des personnes encadrées

- o Mineurs : 16 réponses (41 %)
- o Majeurs : 23 réponses (59 %)



Participation financière des participants

- o Oui : 16 réponses (41 %)
- o Non : 22 réponses (56 %)
- o Non renseigné : 1



Existence de subventions éventuelles

- o Oui : 18 réponses (46 %)
- o Non : 20 réponses (51 %)
- o Provenance des subventions : 8 de l'ANS, 6 du département, 5 du CDS, 4 du CSR, 3 de la municipalité, 2 du FDVA, 3 de l'institution ou de l'association, 2 de la région, 1 du club, soit un total de 33 aides pour 18 actions aidées
- o Non renseigné : 1



ANS : Agence Nationale du Sport

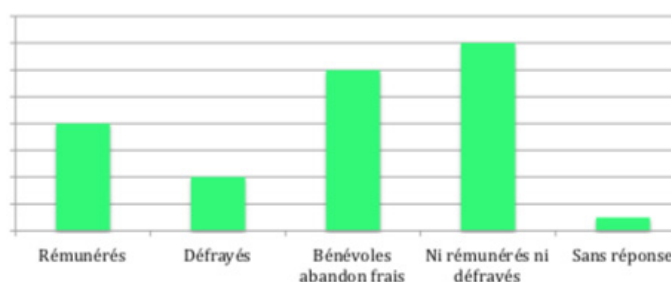
FDVA : Fonds de Développement de la Vie Associative CDS : Comité

Départemental de Spéléologie

CSR : Comité Spéléologique Régional

La rémunération des cadres

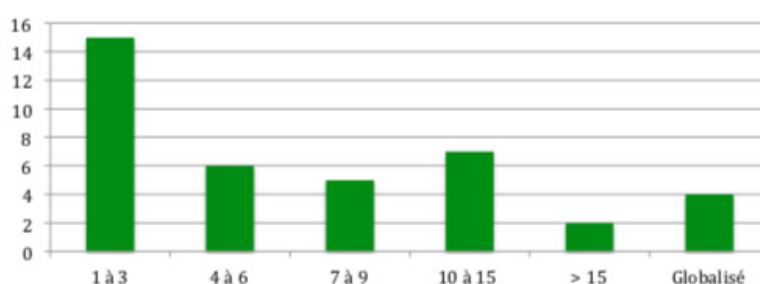
- o Rémunérés (professionnels) : 8 réponses (20 %)
- o Défrayés (clubs, associations, etc.) : 4 réponses (13 %)
- o Bénévoles faisant de l'abandon de frais : 12 réponses (30 %)
- o Ni rémunéré ni défrayé : 14 réponses (36 %)
- o Non renseigné : 1 (2,5 %)
- o Commentaires ?



Les modalités d'organisation

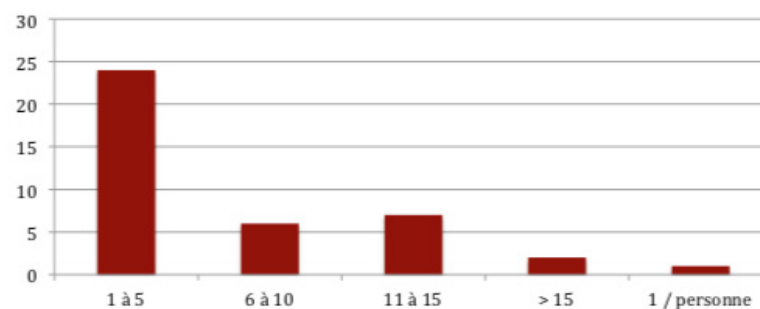
Nombre de personnes encadrées

- o De 1 à 3 : 15 réponses (38 %)
- o De 4 à 6 : 6 réponses (15 %)
- o De 7 à 9 : 5 réponses (13 %)
- o De 10 à 15 : 7 réponses (18 %)
- o Plus de 15 : 2 réponses (7 %)
- o Nombre globalisé sur plusieurs actions ou années : 4 réponses font état d'un nombre de 26, 37, 57, et 68 personnes encadrées (10 %).



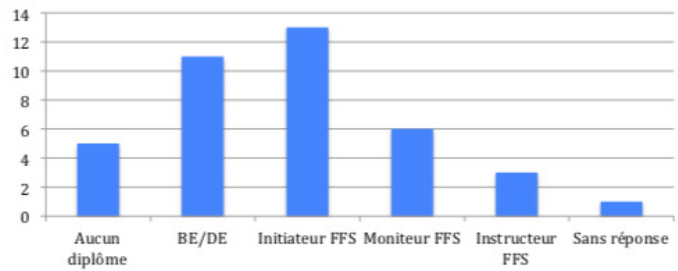
Nombre d'encadrant(e)s par sortie

- o De 1 à 5 : 24 réponses (70 %)
- o De 6 à 10 : 6 réponses (15 %)
- o De 11 à 15 : 7 réponses (18 %)
- o Plus de 15 : 2 réponses (7 %)
- o 1 réponse fait état de 1 encadrant par personne encadrée.



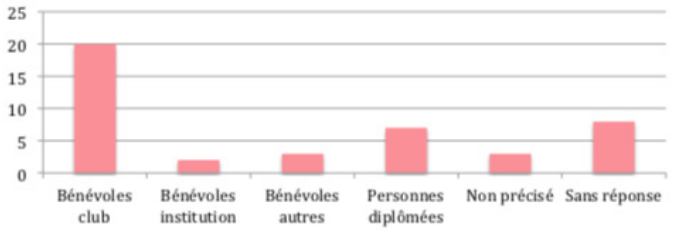
Niveau du diplôme le plus élevé (BE, DE, Diplômes FFS)

- o Aucun diplôme : 5 réponses (13 %)
- o BE/DE : 11 réponses (28 %)
- o Initiateur FFS : 13 réponses (33 %)
- o Moniteur FFS : 6 réponses (15 %)
- o Instructeur FFS : 3 réponses (7 %)
- o Non renseigné : 1



Encadrant(e)s spéléologues ou canyonistes (volontaires club, autres bénévoles, etc.)

- o Bénévoles du club : 20 réponses (51 %)
- o Bénévoles de l'institution ou de l'association : 2 réponses (5 %)
- o Autres bénévoles : 3 réponses (8 %)
- o Personnes diplômées : 7 réponses (18 %) dont 5 initiateurs FFS, 1 BE, 1 BAPAAT
- o Non précisé : 3 réponses (8 %)
- o Non renseigné : 8 (20 %)



Encadrant(e)s non spéléologues ou canyonistes (encadrants spécialisés, autres bénévoles, etc.)

- o Bénévoles de l'institution ou de l'association : 10 réponses (25 %) dont 5 éducateurs, 1 soignant, 1 guide, 1 enseignant
- o Bénévoles non précisés : 12 réponses (30 %)

Autres (Nombre d'interprètes en langue des signes, etc.)

- o Institution : 1 réponse
- o Parents : 1 réponse

Les encadrants sont principalement des **bénévoles fédéraux**, parfois accompagnés de spécialistes extérieurs (éducateurs, interprètes LSF, moniteurs).

Quel terrain ?

Spéléologie : 33 réponses

- o Cavitité à dominante horizontale : 31 réponses (94 %) dont 1 signale l'utilisation complémentaire du Spéléotruck
- o Cavitité à dominante verticale : 17 réponses (51 %)
- o Caractéristiques spécifiques (étroite, large, concrétionnée, etc.) : les 29 réponses décrivant succinctement les cavités font état globalement de réseaux variés, de réseaux et galeries plutôt larges, plus ou moins concrétionnées, avec la plupart des obstacles de la progression souterraine comme puits, étroitures, ramping, escalade, passages aquatiques avec ou sans bateau, main courante... Une via souterrata est signalée également (correspondant à une via ferrata souterraine)

Canyon : classe (préciser) selon la classification VAE (Vertical de 1 à 7, Aquatique de 1 à 7, Engagement de 1 à 6) : 9 réponses

- o 2 canyon 3-1-1, 4 canyons 3-3-2,
- o 1 canyon 3-4-1
- o 2 canyon 3-4-3

Siphon : profondeur, longueur (préciser) : aucune réponse

Évaluation de l'action

Intérêts et bénéfices pour les bénéficiaires et les encadrants

Les bénéficiaires

- Ils sortent de leur zone de confort et de leur rituel de vie du quotidien sensé les rassurer.
- Ils découvrent « un autre monde » et une activité qui paraît très difficile et inaccessible.
- Ils peuvent se valoriser, exprimer de la fierté d'avoir pu se dépasser, réussir et surmonter appréhensions et peurs légitimes du milieu.
- Ils développent leur inclusion dans la société, une interaction sociale positive, leur autonomie dans leur vie, leurs projets individuels, une certaine liberté d'action, et certains comportements et valeurs comme l'entraide, la cohésion, la convivialité, la confiance en soi et aux autres.

Les encadrants

- Ils partagent un moment de vie de la personne.
- Ils participent à un projet faisant sens et favorisant l'affiliation au groupe social.
- Ils s'enrichissent des échanges émotionnels et des expériences humaines vécues lors de ces sorties.
- Ils se sensibilisent au handicap et à la déficience sensorielle, à certains modes de communication (LSF) et codes relationnels (autisme).
- Ils adaptent la pratique au profit de personnes éprouvant des difficultés d'appréhension et de progression dans un milieu inconnu.
- Ils renforcent leur cohésion et le travail d'équipe notamment en termes organisationnels, leur pédagogie et leur prise de responsabilité.



Faire corps avec la roche pour palier la malvoyance... (Photos Alice Marty)

Les difficultés rencontrées (organisationnelles, transport, matérielles, techniques, relationnelles, médicales, etc.)

- **La communication** pour certains handicap (autisme) et déficience sensorielle (surdité complète). Plus généralement, la compréhension du handicap.
- **La réticence** et les craintes de certains parents, des dirigeants de structures et souvent des bénéficiaires eux-mêmes ;
- **Le planning et le nombre de participants** : difficulté de corrélation entre les disponibilités de l'encadrement des structures et des spéléologues encadrants. Difficulté d'avoir un nombre suffisant d'encadrement au sein des institutions notamment quand il faut du « un pour un », et d'interprètes bénévoles (LSF) ;
- **Le matériel** : Difficultés pour trouver le matériel spécifique (sellette, joëlette, baudrier EPI) ;
- **Les limites techniques** : progression, matériel spécifique, gestion du froid et de l'humidité ;
- **Le problème budgétaire** : certaines institutions et certaines structures fédérales signalent un manque de finances et d'aides pour les actions.
- **Les contraintes administratives** : lourdeur de certaines administrations et structures. Conventions de partenariat à renouveler annuellement.

Les solutions appliquées ou envisagées

- La présence d'un interprète LSF et/ou sensibilisation des cadres à ce type de langage.
- Un éducateur faisant le lien résident /spéléo.
- Les fiches pédagogiques FFS (Spéléo et Canyon pour tous), tutos, vidéos,...
- Une pédagogie en amont pour expliquer, rassurer.
- Faire une présentation de l'activité avant les sorties (PowerPoint, vidéos, photos).
- La sollicitation d'associations en amont pour une aide (prêt ou location de matériel adapté, subventions, mais aussi débrouille...).
- Le choix de la cavité ou du canyon, choix du parcours en fonction du profil et du nombre de personnes accompagnées (repérage, sécurisation accrue,...). Accompagnement en binôme permanent. Installer des mains courantes lors de la marche d'approche. Jumeler avec un autre stage pour avoir plus d'accompagnateurs.
- L'anticipation du temps administratif, proposer plusieurs dates d'action aux structures, faire participer les autres jeunes.   tre patient...

Les perspectives d'avenir (reconduction de l'action ?)

Pour la grande majorité des réponses, il y a une volonté de reconduction, voire de pérennisation et de développement pour certaines. Les modes peuvent être variables : reconduction régulière, à la demande, au coup par coup, en variant les publics ou les structures ou les objectifs (journée en falaise, cavité verticale). Pour les structures hésitantes ou ne souhaitant pas poursuivre, le manque financement est mis en avant.

Synthèse des commentaires

Certains cherchent des aides pour communiquer sur leurs actions. Peut-être que la page du site internet fédéral qui permettait de le faire il y a quelques années, lors notamment du programme *Spéléo et Canyon pour tous* pourrait être réactualisé (onglet permettant de communiquer sur les actions menées) car les revues fédérales (*La Cordelette* ou *Spelunca*) ne sont lues que par les spéléos fédérés et non pas par le grand public.

Capitalisation

- Article publié : 6 réponses
- Film : 6 réponses
- Reportage médias : 3 réponses dont 2 reportages à la télévision, 1 reportage en radiodiffusion
- Photos : 12 réponses
- Diaporama : pas de réponse o Non renseigné : 13

Concernant la publication d'un article, il a été demandé secondairement de préciser le support. Malgré les 5 réponses citées au début, nous obtenons alors beaucoup plus de renseignements avec 12 réponses positives :

- Bulletin spéléo: 4 réponses dont 1 bulletin de club, 1 dans SpéléOc, 2 dans Spelunca
- Journal de l'institution : 2 réponses
- Article dans la presse : 6 réponses

Autres précisions utiles

Voir le verbatim en annexe.

Numéro de téléphone de contact pour plus d'informations

32 réponses ce qui montre un grand intérêt à communiquer sur le sujet.



Le toucher, qu'il soit manuel ou avec la canne, permet de découvrir la roche, de repérer les obstacles, de se guider dans l'obscurité (Photos Alice Marty)



Conclusion

Difficile de dire si cette enquête a valeur de sondage pour évaluer le nombre d'actions entreprises dans le domaine de l'ouverture du handicap à la pratique de la spéléologie et du canyonisme.

Mais nous sommes une petite fédération et le nombre de réponses est en définitive plutôt satisfaisant puisqu'il traduit plus de 80 actions dont beaucoup sont multiples et pluriannuelles.

Il témoigne en particulier d'un dynamisme et d'un engagement remarquables des acteurs de terrain, majoritairement clubs et CDS.

Il est certain que bon nombre d'actions n'ont pas été enregistrées, le résultat est donc satisfaisant et encourageant.



En canyon (Photos Alice Marty)

Les généralités

- Les publics participant à ces actions sont diversifiés, touchant tous les types de handicap.
- Le handicap est le plus souvent mental ou visuel.
- Les personnes majeures représentent 59 % de ces publics.
- L'activité pratiquée est majoritairement de la spéléologie (76 %), le canyon complétant les autres 24 %, aucune action n'ayant été faite en plongée souterraine, ce qui semble logique.
- Les actions sont le plus souvent courtes, 1 jour ou 1 week-end.
- L'initiative de l'action se partage à égalité entre la structure et un spéléo/canyoniste proche du milieu handicapé (71 % au total).
- Une participation financière des participants est notée dans 56 % des cas. Sans doute la structure elle-même ?
- Dans un peu plus d'une fois sur deux il n'y a aucune subvention.
- Les encadrants sont très majoritairement bénévoles ou faisant un abandon de frais (66 % au total).

L'organisation

- le nombre de participants encadrés est de 1 à 3 majoritairement mais au delà le nombre est très variable.
- Le nombre d'encadrants est de 1 à 5 pour 70 % des cas.
- Le niveau de diplôme le plus élevé est, dans l'ordre, initiateur, BE/DE, moniteur, instructeur. 80 % des encadrants ont un diplôme, dans 13 % des cas il n'y a aucun diplômé.
- Les autres encadrants spéléos/canyonistes sont des bénévoles du club dans 51 % des cas.
- Les encadrants non spéléos/canyonistes sont les personnels de la structure (éducateur, enseignant).
- Le terrain : pour la spéléologie, une cavité horizontale est quasi systématiquement utilisée (94 %), une cavité verticale l'est une fois sur deux (51 %). La classification des cavités étant peu efficace, il est raisonnable de penser que le niveau de la cavité est accessible à tous sans difficultés techniques trop marquées.

Pour le canyon, la cotation est V 3, A 1 à 4 et E 1 à 3. Cela correspond à des canyons peu à assez difficiles : verticales simples de moins de 30 m, marche aquatique technique, nage en courant faible à moyen, sauts de moins de 5 m, toboggans moyens à forts. Le niveau d'engagement permet un échappatoire rapide et un temps de parcours de 4 h environ.

L'évaluation

Les actions semblent satisfaire pleinement les bénéficiaires comme les encadrants si l'on en juge par les commentaires des uns et des autres.

La reconduction des actions est quasiment la règle, même si les modalités peuvent être diverses.

La capitalisation des actions reste relativement modeste et gagnerait à être amplifiée. Mais cela est plus complexe et le temps manque sans doute pour établir des comptes rendus, faire des photos et vidéos et les publier.

Et maintenant ?

La question restée en suspens tout au long de ce travail est celle de réactiver le travail « *Spéléo et canyon pour tous* ». Est-ce nécessaire, est-ce utile ? La réponse peut être positive quand on voit le résultat de cette enquête.

Mais y aura-t-il suffisamment de forces motrices pour le relancer, mettre en place des formations et s'engager dans un parcours déjà largement balisé mais restant complexe ? La réponse appartient aux jeunes générations...

ANNEXES – VERBATIM DES RÉPONSES

Les commentaires

- Sortie d'un film mi-juin 2025 : <https://www.youtube.com/@LEASportsNature/videos>
 - Je ne connaissais pas précisément les conditions de rémunération de l'encadrement étant donné que j'étais mineure et que j'étais venue encadrer uniquement pour qu'il y ait plus d'encadrants (pour le bon déroulement de la sortie, un encadrant par enfant était utile) sans me soucier des aspects administratifs.
 - Nous avions des adultes et des mineurs sur l'action.
 - Action menée avec des membres du SSF Jura et du Doubs, article de journaux et Reportage TV Franche-Comté.
 - La subvention permet de renforcer l'encadrement : pro + bénévoles, voir 2 pros.
 - Le jeune adhérent était autiste, au début très renfermé puis il a nettement évolué et participé à son niveau aux sorties du club. À tel point qu'il encourageait les plus jeunes à avancer dans les explorations y compris de pointe avec passages assez durs : ramping, chatière etc. Par contre il a gardé un comportement du premier jour : prendre le marteau et casser des cailloux même en surface.
- Il était intelligent (terminale pro) et son comportement au fur et à mesure est devenu convivial. Toutefois pour l'équipe c'était un peu une contrainte car on le surveillait comme les jeunes de l'équipe. C'est une responsabilité...
- Prise en charge de personnes atteintes de sclérose en plaques dans le cadre des activités régulières du club.
 - Je ne sais pas si les bénévoles ont été défrayés ou non pour le transport (ils n'ont pas payé la nourriture ni le logement).
 - Action de l'UNADEV.
 - Il y avait un cadre professionnel (éducateur), payé et des pompiers volontaires (donc défrayés), mais tous ont investi du temps de préparation.
 - Réponses multiples inactives, public (ITEP, IME handicap moteur et déficient intellectuel).
 - Cadre club défrayé du covoiturage aux frais réels.
 - À l'origine, il s'agissait d'une demande de prestation pour un groupe de personnes adultes déficientes mentales.
- Après plusieurs refus des professionnels du coin, le centre de Boissor, qui héberge ces personnes, s'est adressé à nous. J'ai donc prospecté dans le secteur pour trouver une cavité horizontale suffisamment concrétionnée mais accessible sans corde ni main courante. Mon choix s'est porté sur la grotte de Palmès (commune de St Cirq-Lapopie) qui s'est révélée parfaite pour l'objectif de cette sortie. J'ai bien conscience du risque que j'ai pris en tant que président puisque les encadrants (moi et un membre du club) n'étaient ni BE, ni initiateurs mais ce risque était mesuré : trois animateurs du centre étaient en accompagnement, peu de risques de chute sur la marche d'approche et dans la cavité et les participants ont été assurés avec une assurance fédérale journalière. J'ai vraiment beaucoup aimé cette sortie, les participants se sont montrés hyper reconnaissants envers nous et leur enthousiasme faisait très plaisir à voir. J'espère que nous renouvelerons l'expérience, je serais également intéressé pour emmener des déficients visuels sous terre mais le problème de l'encadrement me pose un gros souci avec ce type de handicap.
- Dommage qu'on ne puisse mettre qu'une réponse car nos actions concernent surtout les déficients visuels, mais aussi des jeunes autistes et cette année des psychotiques et nous avons été sollicité pour des jeunes déficients auditifs.
 - Enchaînement de séances de préparation en gymnase et sortie en grotte ensuite. Intervention avec les familles.
 - Toujours plein de pêche. Projet structurant pour le CDS.
 - Le cadre de l'IME concerné nous a demandé si l'on pouvait refaire une autre sortie avec certains jeunes concernés et d'autres...

L'apprentissage de la verticalité (Photos Alice Marty)



- On a aussi fait une action canyon une année. Disponible pour plus de renseignements.
- Membres bénévoles du club.

Intérêts et bénéfices pour les bénéficiaires et les encadrants

- Donner de l'autonomie dans leurs vies et leurs projets individuels.
- Créer des vidéos/tutos pour les sourds et malentendants, et pour les professionnels, dans le but d'expliquer une sortie canyoning avec ce public, pour le rendre le plus autonome possible, sans parler la LSF.
- Liberté d'action pour les Enfants de la Lune. Très bonne expérience humaine pour les encadrants
- Convivialité et découverte, dépassement de soi.
- Pour les bénéficiaires, activités nouvelles et non connues aux bénéfices du dépassement de soi, sortie de la zone de confort, découverte d'un milieu inconnu et de l'interaction sociale et associative.
- Participé à une action qui lui a fait grand bien et récompensé par sa joie.
- Pour le jeune à évoluer, pour l'équipe surcroît de responsabilité.
- Inclusion de tous.
- Week-end très intéressant pour tout le monde (Enfants de la Lune, bénévoles de l'association, bénévoles du GSV). Partage de bout de vie, de conseils, les enfants étaient très contents d'être là (endroit où ils peuvent enlever leur tenue de protection).
- Découverte de l'activité à un public en situation de handicap.



(Photos Alice Marty)

- Découvertes et partages, dépassements des appréhensions.
- Émotions, partage, engagement de tous, confiance en l'autre.
- Surmonter les appréhensions, activer ses sens. Pour les encadrants spéléos : s'adapter à un public, se laisser bousculer.
- Participer à un projet faisant sens, favorisant l'affiliation au groupe social.
- Simplement le plaisir de faire.
- Santé, épanouissement, social.
- La personne aveugle a beaucoup apprécié le degré d'autonomie que lui a permis l'activité. Me semble fondamental. Choisir une cavité quel que soit le handicap qui permette à la personne d'évoluer avec une autonomie importante et encadrée. On ne promène pas une personne (référence à un film vu qui impliquait un grand nombre de spéléos et de solutions techniques pour trimballer des gens presque comme dans une civière, bof bof).
- A pu participer au séjour itinérant spéléo et grimpe d'arbre en mixité avec les autres jeunes.
- Découverte d'un milieu particulier inaccessible pour eux, un bol d'air dans leur quotidien, capter leur attention et les concentrer sur un objectif.

Par tous les temps... (Photos David Luczak)

- Satisfaction de l'équipe.
- Inclusion avec d'autres enfants non porteurs de handicap dans le cadre de l'EDSC (sorties et camps).
- Sorties qui permettent aux résidents de sortir de leur zone de confort et du rituel de vie du quotidien. Découvrir un autre monde et une activité qui paraît très difficile et inaccessible de prime abord pour des personnes en situation de handicap. Dépasser ses appréhensions (chauves-souris, obscurité, milieu inconnu, ...). Pour les encadrants, de très belles rencontres avec des résidents attachants avec qui des liens se créent.





Joie communicative...! (Photos David Luczak)

L'organisation type de ces sorties :

- 1) réunion de présentation de l'activité spéléo à la direction et aux éducateurs ;
 - 2) séance de présentation de l'activité de 3/4 d'heure aux résidents (films, explications, PowerPoint avec images simples) ;
 - 3) sortie en cavité proprement dite ;
 - 4) réalisation d'un film de la sortie, puis organisation d'un goûter avec projection du film au sein de la structure, en présence des résidents participants et leurs familles, des éducateurs et de la direction. Remise de diplômes spéléos, médailles et goodies aux résidents).
- A ce jour, le club Spéléo's Dijon Bourgogne (SSDB) intervient auprès de 4 structures d'accueil différentes de l'APEI d'Aix-les-Bains 73 (foyer d'accueil médicalisé, foyer de vie, service d'accueil de jour et foyers d'hébergement) et également le service d'accueil de jour de l'ADAPEI 01.

Les solutions appliquées ou envisagées

- Patience et anticipation pour toute communication avant de s'éloigner.
- L'audio-description continue en progression.
- Solutions appliquées : emprunt et système débrouille. Solutions envisagées : achats.
- Recherche de subventions par le club spéléo.
- Avancer malgré l'absence de réponses de la hiérarchie (pas de réponse, bonne réponse), mais certains ont répondu tout de même et fait suivre la demande.
- Un binôme en permanence avec les non-voyants.
- Choix d'une cavité différente qui permette de mieux anticiper les obstacles.
- Participation des autres jeunes pour l'aider dans ses déplacements, traction de la joëlette avec un âne... etc.
- Joindre le financement obligatoire et prioritaire des clubs pratiquants avec des handicapés via l'ANS.
- Transport par le service médico-social, beaucoup de personnes bénévoles pour l'encadrement... pas de difficulté rencontrée.
- Proposition de plusieurs dates au choix aux institutions. Demande faite au niveau du club pour que les actions menées depuis plusieurs années dans l'Oise puissent se faire encore cette année.
- Installation de mains courantes sur les marches d'approche pour faciliter la progression.
- Nombreuses tentatives de mise en place avec les nouvelles directions, puis changement de structures.
- Joindre à l'entrée d'un stage classique sur place pour multiplier les accompagnateurs.
- Continuer avec ce mode de fonctionnement.

Les perspectives d'avenir (reconduction de l'action ?)

- À reconduire avec une autre origine de financement.
- Diffusion la plus large possible dans le milieu des sourds et malentendants.
- Reconduction de l'action : oui, cité 8 fois.
- Je ne sais pas : cité 2 fois.
- Si besoin mais c'est de la responsabilité et un surcroît d'anxiété.
- L'action solidaire-GSV ne s'est pas reconduite car le GSV voulait aller au Canada alors que l'objectif de l'association étudiante est de faire des projets locaux bas carbone. La collaboration s'est donc arrêtée directement. Les deux week-ends se sont donc découplés. Voir les actions du GSV.
- Non, plus de lien avec l'association qui visait plutôt une découverte ponctuelle.
- À refaire sur un canyon avec moins de marche d'approche et plus de verticale.
- Action prévue une à deux fois par an.
- Arrêté depuis 2023 faute de budget.
- Sur demande pourquoi pas : cité 2 fois.

- Tous les ans depuis 10 ans.
- Au coup par coup.
- Poursuite avec au moins un autre aveugle en cavité verticale.
- Action reconduite et préparation d'une sortie en falaise (via corda) avec l'ITEP.
- Action maintenant en décembre, attente de l'autorisation de visite de cavités.
- Notre association est sollicitée par d'autres structures pour mener des actions auprès de résidents souffrants de handicap mental. Les actions menées chaque année se poursuivent. Nous devons également mener une action auprès d'une structure accueillant des mineurs en difficulté sociale.
- Un week-end en 2025.
- Action reconduite chaque année avec des objectifs variables en fonction des besoins des jeunes. Sollicitation avec d'autres services médico-sociaux : jeunes déficients auditifs.
- Si pas de subvention de la FFS pour ce projet, on ne pourra plus le proposer.
- Action pérennisée depuis plusieurs années.
- Oui, mais pas avec l'ADAPEI, directions trop fluctuantes.
- On ne perd pas espoir.
- Ils en redemandent. Cela se fera sûrement en fonction de la disponibilité du moniteur (ACS) et des membres du club.
- Sortie qui sera renouvelée l'an prochain.
- **Autres précisions que vous jugez utiles**
- À disposition si besoin de plus de renseignements.



La cérémonie de remise de médailles et diplômes à la fin du cycle de sorties spéléo SAJ LASSIGNIEU (Photos David Luczak)

Le diplôme venant confirmer la première aventure souterraine (Photos David Luczak)

- N'étant pas organisateur de cette sortie je voulais juste indiquer qu'elle avait eu lieu mais je vous recommande de vous tourner vers le CDS 13.
- Les jeunes présentent des troubles autistiques, des TDAH et troubles de l'attention.
- Si besoin de plus de précisions me contacter. Nous avons contribué à notre petit niveau à son insertion au sein de la société. Pour le club c'est un plus, la preuve il a su choisir un autre sport de lui même.
- J'ai quitté la région mais les spéléos sont toujours en activité malgré leur maladie.
- Nos actions se font en collaboration avec l'association Handicap Aventure.
- Possibilité de louer du matériel adapté : baudrier ou sellette pour handicap moteur.
- Encadrement de personnes cérébro-lésées assurées à la journée avec l'assurance initiation de la fédé.
- On a fait ce partenariat chaque année de 2013 à 2018 puis 2021 et 2022 (1 à 3 sorties par an + des soirées en gymnase les premières années). Cf article dans Spéléo-Dossiers n°39 en 2015.
- Je cherche des aides pour communiquer l'action aux personnes non-voyantes.
- Il est impossible de sélectionner plusieurs choix dans 2 questions.
- Difficile de tout décrire dans le formulaire. Nous avons commencé en 2019 par des sorties à la journée après avoir établi une convention avec l'institut Arc-en-Ciel (IRSAM Marseille). Puis nous l'avons étendu sur des week-end lorsque nous avons obtenu des subventions. L'encadrement se fait par les bénévoles du CDSC13 ou par un DE. Le CDSC13 a obtenu le label Sport et handicap en 2023 pour cette initiative. Pour chaque sortie (1 à 2 par an) il y a eu entre 6 et 10 enfants déficients visuels (malvoyants ou aveugles).
- Je renvoie la suite, avec une autre structure, sur un autre formulaire.
- Grosse déception sur la dernière organisation, toujours lourde et que nous annulons l'avant veille compte tenu de la météo.



La méthode FALC

" Facile À Lire et à Comprendre "



Unapei



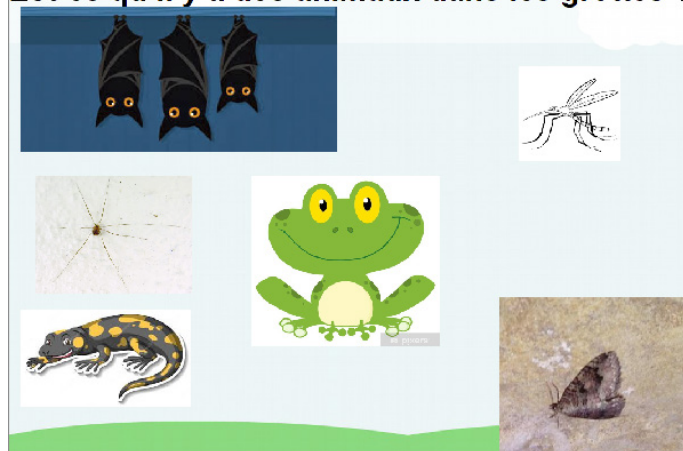
La méthode FALC est un outil qui permet de rendre accessible des documents aux personnes qui ont des difficultés de compréhension, dont en particulier les personnes en situation de handicap intellectuel. Elle fait l'objet d'un consensus européen et est une réponse à la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées (2006), adoptée actuellement par 164 pays.

La méthode FALC rassemble une cinquantaine de règles à suivre destinées à simplifier l'accès à l'information. Cette démarche est conçue et développée pour et avec des personnes en situation de handicap intellectuel.

Les règles sont regroupées en plusieurs chapitres : les règles générales et les règles spécifiques aux informations écrites, électroniques (site internet), vidéos et audio.

Un document construit avec ces règles pourra utiliser le logo ci-contre.

Est-ce qu'il y a des animaux dans les grottes ?



À dire vrai, ces règles conçues pour un public spécifique devraient être parfaitement connues de tout concepteur d'outil d'information, qu'il soit écrit (article, rapport), informatique (site internet, présentation Power Point), vidéo ou audio et quel que soit le public auquel il s'adresse !!

Tous les publics y gagneraient en confort et compréhension.

Les auteurs de *CoMed-Infos* devraient se sentir concernés au même titre...!

Le guide européen qui présente ces règles est téléchargeable en version française sur le site de l'APEI.
L'information pour tous: <https://falc.unapei.org/quest-ce-que-le-falc/les-regles-du-falc/>.

https://fr.wikipedia.org/wiki/Facile_%C3%A0_lire_et_%C3%A0_comprendre

https://fr.wikipedia.org/wiki/Convention_relative_aux_droits_des_personnes_handicap%C3%A9es

La langue des signes française (LSF)

Depuis 2005, c'est une langue à part entière en France et un des piliers de la *culture sourde*.

Elle est désormais très présente dans les médias comme la télévision pour traduire visuellement et simultanément un discours ou un commentaire.

Le nombre de personnes sourdes qui l'utilisent est estimé à 300 000 personnes.

Elle a été inventée en 1760 par l'abbé Charles Michel de L'Épée. Voyant deux jumelles sourdes communiquant par signes, il s'en inspire, invente une méthode et crée un institut de formation à ce mode de communication.

L'alphabet par signes est réalisé d'une seule main et ne concerne que les noms propres.

Le reste de la langue est réalisé avec les deux mains par le signeur, complétées par l'expression du visage et du corps.

Beaucoup d'expressions relèvent du mime ou d'expressions gestuelles communément utilisées par les entendants (boire, manger, dormir...). Il existe un dictionnaire collaboratif, *Ledico Elix*.

La syntaxe est particulière, l'ordre des mots étant d'abord le temps (situation temporelle), puis le lieu, le sujet et enfin l'action.

Cette langue est en perpétuelle évolution au gré des disciplines et des nouveaux concepts.

Elle est déclinée différemment selon les pays et il y a même certains dialectes ou "patois" en France... Elle permet d'exprimer des idées, des émotions et des nuances avec autant de richesse et de subtilité que n'importe quelle autre langue.

https://fr.wikipedia.org/wiki/Langue_des_signes_fran%C3%A7aise

<https://www.visuel-lsf.org/>

<https://dico.elix-lsf.fr/>



Les fiches techniques " Spéléo & canyon pour tous " (2015)

Spéléologie et canyonisme

Pathologies chroniques

Déficiences psychiques

Spéléologie

Sourd muet

Sourd

Non voyant

Mal voyant

Infirme moteur cérébral

Maladie musculaire dégénérative

Absence, malformation, monoplégie d'un membre supérieur

Absence, malformation, monoplégie d'un membre inférieur

Absence, malformation, de deux membres inférieurs

Absence, malformation, de deux membres supérieurs

Hémiplégie

Tétraplégie

Paraplégie

Canyonisme

Sourd muet

Sourd

Non voyant

Mal voyant

Infirme moteur cérébral

Maladie musculaire dégénérative

Absence, malformation, monoplégie d'un membre supérieur

Absence, malformation, monoplégie d'un membre inférieur

Absence, malformation, de deux membres inférieurs

Absence, malformation, de deux membres supérieurs

Hémiplégie

Tétraplégie

Paraplégie

Les champs de lavande
à Sault (Vaucluse)





Fédération Française
de Spéléologie

PATHOLOGIES CHRONIQUES

Il n'y a pas de contre-indication formelle pour la découverte et la pratique habituelle d'une personne en pleine possession de ses moyens physiques, psychiques et sensoriels.

Mais on estime que presque 10 millions de personnes en France sont porteuses d'une pathologie chronique avec un potentiel invalidant.

Quand une personne présente une pathologie chronique, invalidante ou non, chaque cas est différent et la pratique de la spéléologie ou du canyonisme doit faire appel au raisonnement. Raisonnement qui associera :

- la personne elle-même, qui connaît sa pathologie, ses points faibles et ses points forts
- le médecin traitant et/ou le spécialiste, qui peuvent évaluer la pathologie et ses risques
- le club qui accueille et qui connaît les cavités ou les canyons de sa région : il devra vérifier la possibilité de cet accueil et les limites de sa responsabilité.

Nous ne traiterons ici que des personnes ayant une intégrité physique fonctionnelle, les autres handicaps étant traités par ailleurs.

La spéléologie et le canyonisme sont des activités de pleine nature, permettant tous les niveaux de pratique, de la simple promenade souterraine à l'exploration profonde et engagée.

L'effort nécessaire intéresse tous les groupes musculaires. La progression est très variée. Elle associe marche en terrain accidenté, escalade, reptation, passage d'étroitures, descentes et remontées de puits verticaux, parcours aquatiques, cascades, nage en eau vive.



Sur le plan physiologique, il s'agit d'un effort enduring, prolongé sur plusieurs heures, avec des périodes d'effort résistant maximal, le tout pouvant se dérouler dans un milieu relativement hostile caractérisé par l'obscurité, le froid et l'humidité. Ces caractéristiques sont cependant très variables sur le terrain et ne doivent pas être prises comme un obstacle.

Les appareils cardiovasculaire, respiratoire et locomoteur sont les plus sollicités quelle que soit la pratique.

L'effort musculaire nécessite de l'oxygène, du glucose et de l'eau. On verra l'importance de ces éléments dans différentes pathologies.

Il va de soi qu'une sortie de découverte (ou une pratique plus importante), lorsqu'il s'agit d'une personne ayant une pathologie chronique, nécessitera une adaptation à tous ces éléments. La sortie sera proportionnée à la pathologie en termes de durée, de marche d'approche, de difficultés du parcours, d'engagement et de risques (logiquement nuls ou réduits).

Du côté médical, les éléments de cette appréciation seront la nature exacte de la pathologie, sa gravité, son traitement, son stade, son évolutivité et surtout son équilibre, l'âge du candidat, son niveau d'éducation thérapeutique et son niveau de sensibilisation, son examen clinique complet, son niveau de pratique, son psychisme, son projet personnel, etc. Tous ces éléments permettront au médecin de prendre sa décision en toute conscience, sans excès de prudence mais avec tout le sérieux nécessaire.

La liste peut paraître très longue et incompatible avec la durée d'une consultation médicale habituelle, mais le praticien connaît déjà la plupart de ces éléments.

L'examen clinique et l'entretien, mais aussi le dialogue avec les encadrants, doivent permettre d'informer le consultant sur ses possibilités physiques et ses limites. Il pourra ainsi prendre ses responsabilités et choisir son niveau de pratique. Une intégrité anatomique et une bonne tolérance cardiovasculaire à l'effort suffisent en général.

Toutefois, les risques du milieu, la durée des explorations (souvent de 10 à 20 heures), la difficulté des secours et le niveau de pratique choisi doivent faire évaluer les conséquences physiologiques et les risques personnels liés aux pathologies existantes.

Notons que la conservation de certains médicaments peut être altérée en fonction de la température ambiante. L'insuline par exemple, doit être conservée au réfrigérateur, ce qui peut poser des problèmes en camp de pleine nature.

Nous allons voir les grandes lignes des pathologies par appareil, en répétant que chaque cas sera particulier.

Nous ne reprendrons ici que les principales pathologies en se concentrant sur la prévention et la conduite à tenir, éléments concernant le pratiquant et la structure accueillante.



APPAREIL CARDIOVASCULAIRE

C'est l'appareil majeur, comme dans toute activité sportive. Dans les pathologies cardiaques, deux éléments sont à prendre en compte : l'aptitude à l'effort et le risque d'accident.

La capacité à fournir un effort est liée à la capacité du cœur à augmenter son débit pour alimenter le muscle en oxygène. L'insuffisance cardiaque et la pathologie coronarienne limitent ce débit et donc la possibilité de soutenir un effort long ou violent.

L'accident cardiaque peut être de deux types, l'infarctus du myocarde par occlusion d'une artère coronaire, et divers troubles du rythme cardiaque (extrasystoles, tachycardie, fibrillation).

Dans les deux cas, il y a un risque vital immédiat, avec possibilité de mort subite, heureusement rare.

La prévention repose sur le fait de limiter l'importance de l'effort : progression lente, pauses fréquentes surtout après les efforts de type résistant (étroiture, remontée de puits). S'obliger par exemple à progresser sans essoufflement (on doit garder la possibilité de pouvoir parler durant l'effort), arrêter en cas d'essoufflement anormal, de douleur dans la poitrine, la mâchoire ou le bras gauche, de palpitations, si le rythme cardiaque dépasse les 140 pulsations/minute (et donc savoir prendre le pouls correctement,...).

La personne cardiaque devra avoir ses médicaments sur elle en cas de besoin et l'utilisation d'un cardiofréquencemètre personnel peut être souhaitable.

APPAREIL RESPIRATOIRE

Deuxième grand appareil, celui qui fournit l'oxygène qui sera transporté par le sang. Si l'échange entre l'air extérieur et le sang se fait mal, les muscles ne pourront fournir l'effort nécessaire. Cet échange insuffisant peut être compensé très partiellement et très temporairement par l'augmentation du rythme respiratoire et du débit cardiaque (si le cœur est sain). Toutes les pathologies pulmonaires vont altérer cet échange. On peut citer la bronchite chronique et l'emphysème, mais aussi l'asthme. Celui-ci tient une place à part, car le poumon est habituellement sain entre les crises. Par contre, celles-ci peuvent se compliquer vers un état de mal asthmatique, très rapidement grave et pouvant être mortel.

Les pathologies infectieuses graves (pneumopathie) seront une contre-indication temporaire.

La prévention repose sur les mêmes recommandations que pour les pathologies cardiaques. On y ajoutera pour l'asthme, le fait d'avoir un aérosol de bronchodilatateur sur soi en permanence.



APPAREIL DIGESTIF

Les maladies de l'appareil digestif susceptibles de gêner la pratique sportive sont rares. Les colites inflammatoires (maladie de Crohn, rectocolite ulcéro-hémorragique) sont les seules qui pourraient poser un problème, et encore, car elles peuvent être très bien équilibrées.

APPAREIL ENDOCRINIEN

Le diabète est le principal problème, dont il faut distinguer deux entités, le « diabète insulino-dépendant », dit de « type 1 », touchant surtout le sujet jeune (et l'enfant) et le « diabète gras », dit de « type 2 », touchant surtout le sujet d'âge mûr. Dans les deux cas, mais surtout pour le premier, le risque majeur est celui de l'hypoglycémie, avec un risque rapide de coma pouvant être mortel à court terme.

La prévention repose sur l'équilibre soigneux de la maladie, et donc du taux de sucre dans le sang (glycémie), mais aussi sur la régulation de l'apport énergétique et diététique. Le sucre consommé par le muscle doit être immédiatement disponible dans le sang circulant. Le diabétique devra donc tenir compte de cette consommation dans la gestion de son traitement, en baissant ses doses d'insuline ou en augmentant ses apports sucrés alimentaires. On voit ici l'importance fondamentale de l'éducation thérapeutique du diabétique.

En cas de malaise survenant durant l'activité, il faut apporter du sucre par voie orale, le plus simple étant d'avoir des briquettes de jus de fruit, du sucre mais aussi des féculents (glucides lents) sous forme de biscuits ou de pain pour relayer l'effet immédiat.

Le « resucrage » régulier est encore le meilleur moyen d'éviter ces malaises. Le diabétique insulino-dépendant doit impérativement avoir son matériel de contrôle de la glycémie capillaire avec lui et en bon état de fonctionnement. On limitera la durée de l'activité en fonction de chaque cas et on fera attention aux périodes d'effort violent très consommatrices de glucose.

Le stress est un facteur pouvant perturber le tableau en augmentant la glycémie circulante, souvent avant le démarrage de l'activité.

APPAREIL NEUROLOGIQUE

Hormis les maladies comme sclérose en plaque ou accident vasculaire cérébral, dont les séquelles éventuelles sont traitées par ailleurs, le grand problème neurologique est l'épilepsie (ou comitialité).

Que celle-ci soit ancienne ou acquise suit à une tumeur ou une intervention neurochirurgicale, elle pose le problème de son équilibre thérapeutique et de l'hygiène de vie de la personne.

On connaît le risque de déclenchement de crise suite à plusieurs causes : privations de sommeil, consommation d'alcool ou d'excitants, stimulation visuelle intermittente, etc.



La crise, quel que soit son type, peut survenir sans prévenir. La forme généralisée convulsive va être la plus problématique en spéléologie et canyonisme. La personne perd conscience brutalement et tombe là où elle se trouve, agitée de contractions musculaires violentes et désordonnées. On imagine sans peine les risques de chute de hauteur, de traumatismes variés, de noyades possibles ou de suspension sur corde (syndrome du harnais évoluant vers un décès rapide).

Même si la crise se termine seule, la personne ne sera pas en état de ressortir seule.

La prévention repose encore une fois sur l'équilibre thérapeutique, le respect de l'hygiène de vie, la détermination du rythme des crises et de leurs circonstances de survenue. La prudence est ici de mise, toujours à adapter selon le cas. Le choix de la cavité et du canyon devra être particulièrement étudié point par point.

APPAREIL SENSORIEL

Les problèmes visuels et auditifs étant traités par ailleurs, les pathologies sensorielles se limitent aux vertiges vrais. Ceux-ci sont très invalidants, empêchant toute activité même à la maison. Autant dire qu'en milieu naturel cela est impossible. Le traitement doit être adapté et efficace, la cavité ou le canyon adaptés à un risque de crise qui clouera sur place la personne, sans grande possibilité thérapeutique d'urgence.

La prudence sera ici aussi de mise.

APPAREIL LOCOMOTEUR

Les pathologies de cet appareil sont extrêmement fréquentes et variées. Il est impossible d'aborder tous les cas de figure. Spéléologie et canyonisme sollicitent très fortement tout l'appareil locomoteur : os, articulations, ligaments, tendons, muscles,... La colonne vertébrale (le rachis), les membres supérieurs (épaules, coudes) et inférieurs (hanche, genoux, chevilles) sont le siège de nombreuses pathologies, chroniques ou aiguës, inflammatoires ou non, invalidantes ou non, que ce soit chez le sujet jeune ou celui plus âgé.

L'activité sportive peut être la meilleure et la pire des choses. Le meilleur, car elle entraîne le mouvement, facteur fondamental de longévité articulaire, mais le pire, car elle entraîne souvent une hypersollicitation de ces structures, avec une usure précoce par des microtraumatismes répétés.

Toute séquelle traumatique (opérée ou non), toute pathologie inflammatoire (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante), toute intervention chirurgicale (prothèse, réparation tendino-ligamentaire, hernie discale) devront être étudiées dans le détail.



Le choix de la cavité ou du canyon sera adapté aux possibilités articulaires (douleurs, amplitudes des mouvements surtout) afin de limiter les contraintes posturales des divers segments corporels. La reptation, les oppositions, les manœuvres sur corde, la natation, demandent une bonne intégrité articulaire et une bonne coordination des quatre membres.

APPAREIL URINAIRE

La lithiase rénale (calcul rénal) n'est pas à proprement parler une restriction, mais elle est le témoin d'un défaut chronique d'hydratation. Celle-ci devra donc être corrigée dans la vie courante si l'on veut éviter la survenue d'une crise de colique néphrétique en milieu naturel, toujours délicate à gérer.

La pathologie la plus problématique est l'insuffisance rénale, quelle que soit son origine. Elle perturbe la circulation de l'eau et des sels minéraux dans l'organisme et nécessite une hydratation soigneuse.

APPAREIL PSYCHIQUE

Les pathologies psychiatriques sont traitées par ailleurs. Les autres pathologies de cet appareil vont être l'anxiété et la dépression, associées éventuellement au risque suicidaire. L'évaluation de la situation personnelle, l'équilibre du traitement et de la prise en charge, la qualité de l'encadrement, sont les facteurs principaux de prévention. La pratique doit être progressive en termes de durée et de difficultés. La claustrophobie, la peur de l'eau ou du vide seront les éléments principaux, qui dicteront le choix de la cavité ou du canyon. L'accompagnement lors des phases anxiogènes est primordial. Sécurisant sans être maternant.

APPAREIL SANGUIN ET IMMUNITAIRE

Les troubles de la coagulation sanguine, comme l'hémophilie et le traitement anticoagulant, peuvent poser des problèmes après une contusion, même minime, qui pourra entraîner des risques sérieux : hémorragies articulaires, internes, voire cérébrales.

Le traitement médical anti-agrégant (type aspirine) ne posera pas de problèmes hormis un risque d'ecchymoses superficielles.

Le sujet immunodéprimé ne court pas de grand risque sous terre, l'écologie bactérienne étant pauvre en germes agressifs. En canyon par contre, les eaux peuvent véhiculer un certain nombre de germes infectieux potentiellement graves sur un tel terrain : hépatite A, salmonelloses, leptospirose. Il faudra en tenir compte dans le choix du canyon.



APPAREIL GENITAL

La grossesse est l'élément essentiel bien que ce ne soit pas une maladie chronique...

La pratique de la spéléologie et du canyonisme est déconseillée à partir du troisième trimestre de grossesse, en raison du risque traumatique potentiellement important et de l'impossibilité de positionner un baudrier correctement.

La nage en eau vive est à proscrire en fin du dernier trimestre en raison du risque de rupture prématurée de la poche des eaux.

Les mastoses hyperalgiques seront un frein sérieux à la pratique et au port du baudrier de poitrine, mais elles ne présentent pas de risque sérieux.

CAS PARTICULIERS

- La convalescence des maladies en général, en particulier infectieuses doit rendre prudent dans la reprise de l'activité. Les infections virales simples peuvent se compliquer d'une myocardite silencieuse (atteinte virale du muscle cardiaque), responsable d'un certain nombre de morts subites à l'effort. La reprise devra être progressive, même chez le sujet entraîné.
- Les états syncopaux : qu'ils soient d'origine cardiaque, neurologique ou vagale (rôle du stress en particulier), ils posent le problème d'une perte de connaissance brutale, avec les mêmes conséquences possibles qu'une crise épileptique. Les pertes de connaissance représentent un grave danger dans nos activités. Si l'on y ajoute la perte de connaissance de l'hypoglycémie, nous avons ici trois domaines pathologiques où la prudence doit être la pierre angulaire de la décision.
- Le cancer : ce n'est pas une contre-indication sauf cas particuliers comme une chimiothérapie ou une radiothérapie en cours (risque sanguin et infectieux, état général). Sur le plan psychologique, ce serait même positif.
- Les affections dermatologiques : un eczéma chronique diffus ou une altération du revêtement cutané de quelque cause que ce soit posera le problème du port des vêtements et équipements techniques (baudrier, combinaison néoprène) et rendra très inconfortable la pratique en raison du contact répété avec la roche ou l'eau.

Cette longue énumération semblera probablement rébarbative et technique au profane. Mais il ne devra pas rester sur cette impression, le bon sens restera le maître d'œuvre de la situation.

Dr Jean-Pierre BUCH

Médecin fédéral national

Commission Médicale FFS

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)





Fédération Française
de Spéléologie

DEFICIENCE PSYCHIQUE

La déficience psychique regroupe à la fois le handicap mental et les troubles psychiques, en sachant que les deux sont souvent imbriqués.

Un déficient mental léger a souvent des troubles du comportement et une personne présentant des troubles de la personnalité et du comportement souffre à degré plus ou moins important de troubles cognitifs.

Le handicap psychique se traduit par des difficultés plus ou moins importantes de réflexion, de conceptualisation, de communication et de décision. Une personne handicapée mentale ou présentant des troubles psychiques est un individu à part entière, une personne à la fois ordinaire et singulière. Elle est ordinaire, parce qu'elle connaît les mêmes besoins que tout le monde, parce qu'elle dispose des mêmes droits que tous et qu'elle accomplit les mêmes devoirs dans les gestes de la vie quotidienne. Elle est singulière, parce qu'elle est confrontée à plus de difficultés que les autres citoyens, du fait de son handicap.

Ces difficultés doivent être compensées par un accompagnement humain adapté à l'état et à la situation de la personne.

I - CONTRE-INDICATIONS

- Déficiences profondes qui se traduisent par une absence d'autonomie dans les gestes de la vie quotidienne.
- Déficience communicative très importante qui fait obstacle à la compréhension des consignes.
- La personne déficiente doit être en mesure de pouvoir tirer bénéfice de l'activité.



II - POINT DE VIGILANCE

- Choix du nombre restreint des publics. Dans un cadre professionnel et thérapeutique la préconisation est de 6 participants maximum par sortie + minimum 2 encadrants + un responsable de progression qualifié. Pour les personnes ayant des déficiences légères et faisant preuve d'une bonne adaptation à l'activité une intégration dans un club est envisageable.
- Lors de la préparation de la sortie informez-vous au préalable sur le degré d'autonomie des participants. La plupart du temps ces personnes dépendent d'institutions spécialisées, une bonne communication et collaboration avec l'équipe soignante et/ou encadrante est essentielle.
- Différencier les rôles entre les adultes qui participent à la sortie en sachant que le cadre spéléo/canyon est le maître d'œuvre. Les encadrants, qui connaissent mieux le public, ont un rôle de contenance et de coordination.
- Dans le cadre d'une vision de l'activité sur le long terme, une médiation thérapeutique est souhaitable. Dans ce cas, un projet personnalisé à chaque participant sera préalablement établi entre le cadre spéléo/canyon et l'équipe soignante et/ou encadrante.
- Veillez à anticiper les réactions sensorielles (obstacles, blocages éventuels) et la possible fragilité émotionnelle des participants.
- Prendre en compte la notion d'endurance et de fatigabilité des personnes.
- Favoriser l'autonomie par l'appropriation du matériel (identification au professionnel grâce au matériel...).
- Etre conscient que la déficience psychique et mentale peut avoir des répercussions sur les capacités motrices, la tonicité et les perceptions sensorielles.
- Se renseigner au préalable sur les éventuelles prises de traitements médicaux ainsi que sur leurs effets (réactions imprévisibles).
- Etre attentif aux possibles pertes de repères spatiaux-temporels.
- Trouver la « juste distance » avec les pratiquants en s'appuyant sur les connaissances de l'équipe soignante et/ou encadrante.
- Instaurer une relation de confiance (par exemple, valoriser, reconnaître les compétences, les capacités...).
- Attention à bien choisir ses mots afin d'assurer une compréhension optimale des consignes.
- Séquencer la séance en explicitant progressivement les étapes, particulièrement avec les publics autistes (aider chacun des participants à se représenter ce qui va se passer séquence par séquence, matérialiser le début et la fin de la séquence et en rendre compte).
- Attention aux idées reçues ou préconçues sur les capacités de ces publics. Accepter de se laisser surprendre par des capacités inattendues.



- Veiller à rendre les participants acteurs de l'activité (donner des responsabilités par exemple).
- Veiller systématiquement à pouvoir intervenir rapidement auprès du pratiquant, notamment lors de franchissement d'obstacles.
- Respecter et favoriser la notion de progression de chacun dans le déroulement de l'activité et d'une séance à l'autre. Mieux vaut partir d'une séance « facile » en sachant que le milieu naturel offre toujours des surprises pour progresser dans le plaisir.
- Favoriser les interactions au sein du groupe (solidarité, entraide, encouragements).
- Attention aux temps d'attentes anxiogènes.
- Faire attention à l'avant et l'après de la sortie proprement dite. Aménager un temps d'échange avec le groupe après le déséquipement et le rangement du matériel pour partager les émotions, reparler des éventuels moments difficiles et/ou de tension dans le groupe.
- Préparer la séance suivante en questionnant sur les attentes de chacun.
- Veiller à toujours conserver la notion de plaisir.





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DE LA SPELEOLOGIE

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE

Sourd-muet :

Une personne sourde-muette possède une acuité auditive nulle. Elle peut être capable de prononcer des sons mais pas de mots. Cette personne peut utiliser des appareils auditifs, lui permettant de retrouver en partie des capacités auditives.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Se déplacer.
- Motricité et psychomotricité.
- Capacité à l'observation et à l'attention.
- Lire sur les lèvres.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- Entendre toute information liée au son (chute de pierre, appel, consigne).
- Utiliser le langage parlé.

C. Limites :

- La communication.

D. Points de vigilance :

- Attention public susceptible. Valoriser les efforts. Ne pas crier.
- Attention : Protéger ou éviter les appareillages en milieu aquatique et souterrain.

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



E. Adaptations :

1. De la technique

- Sifflet et code convenu pour utilisation dans le sens sourd->encadrant.
- Eclairage et code convenu pour utilisation dans les deux sens.
- Eclairage particulier (lampe de couleur) pour l'encadrant.(exemple : rouge = stop)

2. De la pédagogie

- Rester en visu.
- Fabrication et utilisation de fiches techniques pour chaque sorte d'obstacle.

3. De la communication

- Communication visuelle uniquement. La cadre doit éteindre sa frontale pour que le visage, le mouvement des lèvres soient visibles
- Utilisation de geste, langage des signes.
- Utilisation de l'écrit (tablettes) pour schématiser un passage ou pour toute communication.
- Proximité physique pour les progressions techniques.

II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte.

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Sorties régulières en club possibles.
- Stage fédéral adapté.

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



III – DESCRIPTION CAVITE IDEALE

	Description	Commentaire
Accès amont	Pas de contre-indication	
Passage étroit	Court et sans difficulté, le cadre doit rester à vue et en face à face pour guider.	Risque de panique sans communication possible. Le cadre doit pouvoir franchir l'obstacle en étant face à la personne.(franchissement en marche arrière) Proscrire les étroitures longues
Chaos de bloc	oui	
Puits	- Tête et base de puits larges pour pouvoir se parler en face - Puits court : descente en autonomie possible - Puits long : équipement en double	Contournements possibles : - Rappel guidé. - Rappel équipé en double pour que l'accompagnateur puisse descendre en même temps.
Main-courante	Oui	Sinon franchissement sur corde
Ressaut	Oui	
Passage en rivière, mouvement d'eau sans danger	Oui	

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DE LA SPELEOLOGIE
ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE

Malentendant, sourd :

Une personne malentendante a peu ou pas l'usage de l'audition, une personne sourde a perdu l'usage de l'audition. Il peut, en principe, parler. (Sinon, cf. fiche sourd-muet)

Ces personnes peuvent utiliser des appareils auditifs leurs permettant de retrouver en partie des capacités auditives.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Se déplacer.
- Motricité et psychomotricité habituelle d'un débutant
- Capacité à l'observation et à l'attention.
- Lire sur les lèvres.
- Parler.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- Entendre toute information liée au son (chute de pierre, appel, consigne).

C. Limites :

- La communication.

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



D. Points de vigilance :

- Attention public susceptible. Valoriser les efforts. Ne pas crier.
- Attention : protéger ou éviter les appareillages en milieu aquatique et souterrain.

E. Adaptations :

1. De la technique

- Eclairage et code convenu pour utilisation dans le sens encadrant -> initié.
- Eclairage particulier (lampe de couleur) pour l'encadrant. (Exemple rouge := stop)

2. De la pédagogie

- Rester en visu.
- Fabrication et utilisation de fiches techniques pour chaque sorte d'obstacle.

3. De la communication

- Communication visuelle uniquement. La cadre doit éteindre sa frontale pour que le visage, le mouvement des lèvres soient visibles
- Utilisation de geste, langage des signes.
- Utilisation de l'écrit (tablettes) pour schématiser un passage ou pour toute communication.
- Proximité physique pour les progressions techniques.

II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte.



B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Sorties régulières en club possibles.
- Stage fédéral adapté.

III – DESCRIPTION CAVITE IDEALE

	Description	Commentaire
Accès amont	Pas de contre-indication	
Passage étroit	Court et sans difficulté, le cadre doit rester à vue et en face à face pour guider.	Risque de panique sans communication possible. Le cadre doit pouvoir franchir l'obstacle en étant face à la personne. (franchissement en marche arrière) Proscrire les étroitures longues
Chaos de bloc	oui	
Puits	- Tête et base de puits larges pour pouvoir se parler en face - Puits court : descente en autonomie possible - Puits long : équipement en double	Contournements possibles : - Rappel guidé. - Rappel équipé en double pour que l'accompagnateur puisse descendre en même temps.
Main-courante	Oui	Sinon franchissement sur corde
Ressaut	Oui	
Passage en rivière, mouvement d'eau sans danger	Oui	

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DE LA SPELEOLOGIE

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE

Non Voyant :

Personne ayant une déficience visuelle totale.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Motricité et psychomotricité habituelle d'un débutant.
- Capacité à l'écoute et à l'attention.
- Se déplacer accompagné.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- La vue.

C. Limites :

- L'autonomie technique.
- Déplacement et progression seul en terrain varié.



D. Points de vigilance :

- Progression sur agrès.
- Déplacement et progression accompagnée en espace ouvert.(absence de paroi)

E. Adaptations :

1. De la technique

- Accompagnement permanent.
- Automatisation des contrôles tactiles.
- Progression sur agrès : rappel guidé, rappel plein vide ou rappel équipé en double pour que l'accompagnateur puisse descendre en même temps.
- Une corde peut servir de main courante et donc de guide.
- Prévoir un éclairage pour la personne afin de permettre aux guides de visualiser son environnement proche et le sens de sa progression.

2. De la pédagogie

- Accompagnement à deux voyants.
- Proximité permanente
- Description et perception de l'environnement, l'accompagnateur se substitue au pratiquant.
- Eviter les longs moments de silence.
- Laisser le pratiquant évoluer à son rythme.



3. De la communication

- Communication orale et tactile.
- Proximité physique pour les progressions techniques.
- L'accompagnateur doit bien se concentrer et faire attention à ce qu'il dit (ne pas confondre la droite de la gauche).
- Attention au bruit engendré par la présence de l'eau,
- Attention aux consignes multiples qui se neutralisent ;
- Etre attentif au risque de perturbation de la communication et à l'isolement du pratiquant.

II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Sortie occasionnelle en club possible.
- Stage fédéral adapté.



III – DESCRIPTION DE LA CAVITE IDEALE

	Description	Commentaire
Accès	- Approche simple sur un sentier bien marqué. - Sol stable, non glissant et sans chaos de blocs.	
Morphologie de la cavité	- Favoriser les cavités plutôt étroites où l'on peut suivre, toucher les parois.	Eviter les grandes galeries ou grandes salles où le repérage, la recherche d'itinéraire sont complexes
Passage étroit	- Passage simple, court permettant un guidage tactile ou vocal	
Chaos de bloc	A éviter	
Puits	- Vertical sans obstacle - Rappel plein vide	Contournements possibles : - Rappel guidé. - Rappel équipé en double pour que l'accompagnateur puisse descendre en même temps.
Main-courante	oui	
Ressaut	avec guidage et parade	Franchissement sur corde

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DE LA SPELEOLOGIE

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE

Mal Voyant :

Une personne malvoyante est une personne dont l'acuité visuelle est très déficiente.

Du meilleur œil, après correction et, à 5 mètres, son acuité visuelle est inférieure ou égale à 3/10e.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Motricité et psychomotricité habituelle d'un débutant.
- Capacité à l'écoute et à l'attention.
- Se déplacer accompagné.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- La vue avec précision.
- Absence de vision du relief dans certains cas.

C. Limites :

- L'autonomie technique
- L'apprentissage de l'équipement de verticales, la recherche de la trajectoire et des amarrages est difficile sans aide.
- Déplacement et progression seul en terrain varié, recherche d'itinéraire



D. Points de vigilance :

- Progression sur agrès.
- Déplacement et progression accompagnée en espace ouvert.
- Attention aux risques d'éblouissement en fonction des pathologies

E. Adaptations :

1. De la technique

- Accompagnement permanent.
- Automatisation des contrôles tactiles.
- Une corde peut servir de main courante et donc de guide.
- Qualité de l'éclairage (puissance et focalisation)

2. De la pédagogie

- Accompagnement à deux voyants.
- Proximité permanente.
- Description et perception de l'environnement, l'accompagnateur se substitue au pratiquant.
- Eviter les longs moments de silence.
- Laisser le pratiquant évoluer à son rythme.

3. De la communication

- Communication orale et tactile.
- Proximité physique pour les progressions techniques.
- L'accompagnateur doit bien se concentrer et faire attention à ce qu'il dit (ne pas confondre la droite de la gauche).
- Attention au bruit engendré par la présence de l'eau, perturbation de la communication et isolement du pratiquant.
- L'accompagnateur aura une tenue identifiable et très voyante (ex gilet fluorescent).

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Sorties régulières en club possibles.
- Stage fédéral adapté.

III - DESCRIPTION DE LA CAVITE IDEALE

	Description	Commentaire
Accès	- Pas de contre-indication	Proximité d'un guide qui décrit les difficultés, les obstacles
Morphologie de la cavité	- Favoriser les cavités plutôt étroites ou l'on peut suivre, toucher les parois.	Eviter les grandes galeries ou grandes salles ou le repérage, la recherche d'itinéraire sont complexes
Passage étroit	- Pas de contre-indication	Proximité d'un accompagnateur qui décrit les difficultés, les positions à prendre.



Chaos de bloc	oui	Proximité d'un accompagnateur qui décrit les difficultés, les obstacles
Puits	- Pas de contre-indication pour la progression personnelle.	Contournements possibles : - Rappel guidé. - Rappel équipé en double pour que l'accompagnateur puisse descendre en même temps.
Main-courante	oui	
Ressaut	oui	avec guidage éventuel
Passage en rivière, mouvement d'eau sans danger	oui	

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DE LA SPELEOLOGIE
ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE

IMC : Paralyse cérébrale.

Paralyse cérébrale entraînant un dysfonctionnement des commandes motrices et souvent une atteinte des fonctions exécutives (anticiper, planifier, mémoriser, contrôler...)

Nécessité de décomposer toutes les actions en une succession d'étapes pour pouvoir effectuer celles-ci.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- A définir au cas par cas

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- A définir au cas par cas

C. Contre-indications :

- Pratique non recommandée si aucune autonomie motrice ni dans la vie quotidienne

D. Points de vigilance :

- Fatigabilité
- Lenteur d'exécution

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DE LA SPELEOLOGIE

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE

Maladie musculaire dégénérative :

Les maladies dégénératives sont des maladies (souvent génétiques) dans lesquelles un ou plusieurs organes sont progressivement dégradés. Les symptômes évoluent lentement mais sûrement vers un handicap important. Exemples de maladie : les Myopathies qui entraînent une dégénérescence du tissu musculaire.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Au cas par cas suivant l'évolution de la maladie.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- En règle générale toute force musculaire.

C. Contre-indications :

- Sonde urinaire à demeure incompatible avec un baudrier (irritations)
- Pratique déconseillée si plus aucun tonus musculaire.
- Attention à partir du moment où la personne n'a plus de maintien autonome du tronc , la pratique n'est pas possible



D. Points de vigilance :

- Protection thermique.
- Gestion des excréta.
- Position du centre de gravité.
- Capacité à nager
- Coups et chocs (éviter les escarres).
- Compression du baudrier (éviter les escarres).
- Penser aux points d'isolement pour les besoins naturels
- Après la sortie : contrôle visuel des membres obligatoire.

E. Adaptations :

1. Du matériel individuel
 - Baudrier adapté.
 - Protection et maintien groupé des jambes
2. Du matériel de progression et de l'équipement
 - Progression sur agrès (verticale plein vide, rappel guidé, tyrolienne).
 - Prévoir la quantité de cordes en conséquence.
 - Eviter les mains courantes ascendantes.
 - Mise en place des agrès en amont de la sortie.
3. De la pédagogie
 - Pratique passive.



II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte, projet à mener en lien avec l'équipe soignante.

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Non adapté.

III. DESCRIPTION DE LA GROTTES IDEALE

CRITERES MORPHOLOGIQUES DES CAVITES ADAPTEES : TROUVER LA GROTTES IDEALE		
	description	commentaires
Accès :	Approche facile de l'entrée : accès voiture parking à moins de 50m de l'entrée. Le sentier d'accès doit être large (2 personnes de front) pour passer en fauteuil ou en portage avec le harnais. Si le sentier est long : Joëlette	Il faut penser que pour des situations exceptionnelles certains accès réglementés peuvent être facilités.
Cavité aménagée pour le tourisme	C'est le site le plus accessible	
Cavité sans agrès , galerie roulable	C'est le site à privilégier	
Traversée descendante	Possible si la cavité est courte et comprend peu d'obstacles	Une petite traversée descendante comportant quelques verticales qui s'enchainent et peu de galerie est envisageable



Normale ; une entrée	Ce type de cavité impliquera une organisation très complexe pour les parties montantes,	
Verticale à la descente uniquement	Pas de limite de longueur. La descente est équipée plein vide ou en rappel guidé. La personne est accompagnée par un ou plusieurs cadres qui effectuent les manœuvres	Les parties montantes doivent se faire facilement, cheminement aisé par une galerie roulant.
Verticale ou oblique à la montée	Possible assistée, sans autonomie mais complexe à gérer. A éviter.	Cette manœuvre nécessite une équipe nombreuse.
Passage bas ou étroit	Possible mais à proscrire	
étroitures	non	
ressaut	Possible mais à proscrire	
Méandres	Non	
Opposition classique	Non	
Navigation simple	En eau calme ce type de progression est parfaitement possible si elle est gérée en totalité par les cadres .Plaisir de la navigation et de la contemplation	



E. Adaptations :

1. Du matériel individuel
 - Baudrier ordinaire ou adapté (modèle FFS Résurgence) si la personne a du mal à maintenir la position assise seule.
 - Gilet de flottaison
2. Du matériel de progression et de l'équipement
 - Eviter les mains courantes trop complexes (plein vide, multi points).
 - Privilégier les parcours sur tyrolienne, flottage.
 - Mise en place des agrès en amont de la sortie nécessaire.
3. De la pédagogie
 - Accompagnement resserré au niveau des obstacles.
 - Eviter les marches trop longues.
 - Eviter les sols glissants et trop chaotiques.
 - Montrer ou expliquer comment se déplacer.
 - Accompagner verbalement les gestes moteurs et les décomposer.
 - Favoriser la dynamique du groupe.
 - Accompagner verbalement les sensations ressenties.
 - Prise en compte de la fatigabilité.
 - Anticiper les besoins : hydratation, nutrition, froid, besoins naturels.

II. PROJET ENVISAGEABLE

1. Pour une séance
 - Pratique de découverte

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



2. Pour plusieurs séances ou une pratique régulière en club
- Projet à mener avec une structure assurant le suivi de la progression en lien avec l'équipe soignante.

III. DESCRIPTION DE LA GROTTE IDEALE

CRITERES MORPHOLOGIQUES DES CAVITES ADAPTEES : TROUVER LA GROTTE IDEALE		
	description	commentaires
Accès :	Approche facile de l'entrée : accès voiture parking à moins de 50m de l'entrée.	Il faut penser que pour des situations exceptionnelles certains accès réglementés peuvent être facilités. Un quad piloté par un valide est un excellent moyen d'accès et ne nécessite qu'une personne.
Traversée descendante	C'est le site à privilégier : qui permet la plus grande mobilité du handicapé et le moins d'aide extérieure pour la progression	Une petite traversée descendante comportant quelques puits et peu de galerie est le site idéal
Normale ; une entrée	Ce type de cavité impliquera une organisation pour les parties montantes :	
Galerie	Oui accompagnée,	
Verticale à la descente uniquement	Oui : En autonomie avec accompagnement suivant la motricité . Descente plein vide ou guidée pour simplifier la progression. Sinon descente en moulinette accompagnée	Cette progression est celle qui est la plus accessible en autonomie. Le plaisir de la descente est immédiat. Les manipulations au départ peuvent être contrôlées par le cadre comme avec tout débutant.
Verticale ou oblique à la montée	C'est possible mais la remontée doit être courte. Elle doit être accompagnée.	Le nombre d'assistant est important. La logistique est complexe.



Passage bas ou étroit	Oui ponctuellement en fonction du NEM (niveau d'éducation Motrice)	
étroitures	Oui ponctuellement en fonction du NEM (niveau d'éducation Motrice)	
ressaut	De faible hauteur	Encadrement resserré
Méandres (largeur 1.2m >environ> 0.50m)	Oui ponctuellement	
Opposition classique	Cette progression n'est pas envisageable.	
Navigation simple	En eau calme ce type de progression est idéal : motricité avec les bras. Plaisir de la navigation et de la contemplation. Attention à l'embarquement et au débarquement les mouvements sont complexes	Ce type de progression est à rechercher. Certaines cavités aquatiques sont délaissées pour l'initiation, elles peuvent être très adaptées dans ce cas. La proximité du cadre est impérative pour ces obstacles





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DE LA SPELEOLOGIE

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE

Amputation ou malformation d'un membre supérieur :

Absence totale, partielle ou malformation d'un membre supérieur.

Monoplégie d'un membre supérieur :

Paralysie d'un membre supérieur

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Motricité fine et globale des membres inférieurs.
- Utilisation du moignon ou du membre malformé.
- Motricité complète d'un membre supérieur.
- Manipulation des appareils ne nécessitant qu'une main.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- Avoir une motricité fine du membre déficient ou du moignon.
- Pour les malformations c'est à voir au cas par cas.

C. Contre-indications :

- Aucune

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



D. Points de vigilance :

- Protection de l'extrémité du moignon si sensible.
- Protection du membre paralysé contre les chocs

E. Adaptations :

1. Du matériel individuel
 - Baudrier ordinaire •
 - Longe spécifique handispel
2. Du matériel de progression et de l'équipement
 - L'équipement des agrès est identique à celui pour les valides
 - Prévoir des pédales pour franchir les amarrages intermédiaires des main courantes aériennes
3. De la pédagogie
 - Accompagnement resserré au niveau des obstacles.
 - Aide à la mise en place du descendeur, du franchissement des mains courantes
 - Eviter les oppositions larges , complexes.
 - Prise en compte de la fatigabilité.



II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Sortie occasionnelle ou régulière en club possible.
- Stage fédéral adapté.
- Possibilité d'avoir une progression dans l'autonomie jusqu'à devenir « autonome » dans la progression sur des parcours choisis.

III – DESCRIPTION GROTTE IDEALE

CRITERES MORPHOLOGIQUES DES CAVITES ADAPTEES : TROUVER LA GROTTE IDEALE		
	description	commentaires
Accès :	Pas de problèmes spécifiques	
Cavités	Tout type de cavités	
Verticales agrés	Eviter les agrés nécessitant des manipulations complexes des longes en suspensions, Eviter les escalades complexes nécessitant les deux mains	Prévoir la présence systématique d'un cadre pour la manipulation des appareils et prévoir des pédales à chaque amarrage.
Passage en opposition	proscrire les oppositions larges nécessitant les deux bras	





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DE LA SPELEOLOGIE

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE

Amputation ou malformation d'un membre inférieur :

Absence totale, partielle ou malformation d'un membre inférieur.

Monoplégie d'un membre inférieur :

Paralysie d'un membre inférieur

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Motricité fine et globale des membres supérieurs.
- Utilisation du moignon ou du membre malformé.
- Motricité complète d'un membre inférieur.
- Manipulation aisée des appareils.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- Avoir une motricité fine du membre déficient ou du moignon.
- Pour les malformations c'est à voir au cas par cas.

C. Contre-indications :

- Aucune

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



D. Points de vigilance :

- Protection de l'extrémité du moignon si sensible.
- Protection du membre paralysé contre les chocs

E. Adaptations :

1. Du matériel individuel

- Baudrier ordinaire (adapter le point d'accroche au centre de gravité).
- Béquilles pour aide à la marche.
- Utilisation de la prothèse suivant le cas.

2. Du matériel de progression et de l'équipement

- L'équipement des agrès est identique à celui pour les valides

3. De la pédagogie

- Accompagnement resserré au niveau des obstacles.
- Eviter les oppositions complexes.
- Prise en compte de la fatigabilité.
- Eviter les marches trop longues.
- Eviter les sols glissants et trop chaotiques.



II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Sortie occasionnelle ou régulière en club possible.
- Stage fédéral adapté.
- Possibilité d'avoir une progression dans l'autonomie jusqu'à devenir « autonome » dans la progression sur des parcours choisis.

III – DESCRIPTION GROTTE IDEALE

CRITERES MORPHOLOGIQUES DES CAVITES ADAPTEES : TROUVER LA GROTTE IDEALE		
	description	commentaires
Accès :	Pas de problèmes spécifiques	Eviter les accès longs, fatiguant en béquille
Cavités	Tout type de cavités	Eviter les galeries encombrées, glissantes, fatigantes en béquilles





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DE LA SPELEOLOGIE

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE :

Amputation ou malformation des deux membres inférieurs :

Absence totale, partielle ou malformation des deux membres inférieurs.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Motricité fine et globale des membres supérieurs.
- Utilisation des moignons ou des membres malformés.
- Manipulation aisée des appareils.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- Faire de longs déplacements au sol
- Marcher (selon niveau d'amputation et de l'appareillage)

C. Contre-indications :

- Aucune

D. Points de vigilance :

- Protection de l'extrémité du moignon.
- Position du centre de gravité.
- Capacité à nager.

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



E. Adaptations :

1. Du matériel individuel

- Baudrier avec centre de gravité haut :
Baudrier ordinaire + torse en permanence ou harnais complet.
- Utilisation des prothèses au cas par cas.

2. Du matériel de progression et de l'équipement

- Eviter les mains courantes trop complexes (plein vide, multi points).
- Progression sur agrès (vertical plein vide, rappel guidé, tyrolienne).
- Préférer l'utilisation de cordes statiques aux cordes semi statiques pour les tyroliennes et guides.
- Mise en place des agrès avant la sortie.

3. De la pédagogie

- Accompagnement resserré au niveau des obstacles.
- Prise en compte de la fatigabilité.



II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Grotte à profil essentiellement vertical, avec possibilité de franchir les portions horizontales ou inclinées sur tyrolienne, ou par natation.
- Sortie occasionnelle en club possible.
- Stage fédéral adapté.
- Si la personne est autonome dans sa vie quotidienne et en déplacement on peut envisager plusieurs séances avec progression dans l'autonomie jusqu'à devenir « autonome » dans la progression sur des parcours adaptés.



III – DESCRIPTION GROTTES IDEALES

CRITERES MORPHOLOGIQUES DES CAVITES ADAPTEES : TROUVER LA GROTTES IDEALE		
	description	commentaires
Accès :	Approche facile de l'entrée : -accès voiture parking à moins de 50m de l'entrée. -en cas de dénivelé ou de blocs au sol : tyrolienne. -4X4 ou quad pour les pistes ou sentiers roulant Le sentier d'accès doit être large (2 personnes de front) pour passer en fauteuil ou en portage avec le harnais	Il faut penser que pour des situations exceptionnelles certains accès réglementés peuvent être facilités. Un quad piloté par un valide est un excellent moyen d'accès et ne nécessite qu'une personne.
Traversée descendante	C'est le site à privilégier : qui permet la plus grande mobilité du handicapé et le moins d'aide extérieure pour la progression	Une petite traversée descendante comportant quelques puits et peu de galerie est le site idéal
Normale ; une entrée	Ce type de cavité impliquera une organisation pour les parties montantes :	
Verticale à la descente uniquement	Pas de limite de longueur. La descente doit être équipée plein vide ou en rappel guidé pour éviter que la personne ne frotte contre la paroi. L'apprentissage du passage d'une déviation ou d'un fractionnement est envisageable	Cette progression est celle qui est la plus accessible en autonomie. Le plaisir de la descente est immédiat. Les manipulations au départ peuvent être contrôlées par le cadre comme avec tout débutant.
Verticale ou oblique à la montée	C'est possible mais la remontée en autonomie est limitée. Les remontées en oblique doivent être équipées avec une tyrolienne ou un guide qui évite le contact avec la paroi	Jusqu'à une quinzaine de mètres la remontée est possible en autonomie avec un système démultiplié (moufflage) au-delà il faudra aider avec un balancier ou en déplaçant le bloqueur de poing



Galerie « plate »	Certaines portions peuvent être parcourues en fauteuil.	Ce type de sol est rare mais il faut penser que les fauteuils roulent sur des sentiers
Galerie sol encombré	Le parcours doit se faire sur tyrolienne	
Passage bas ou étroit	Le passage doit permettre la progression sur les coudes, le valide et la personne handicapée progresse de la même manière	Ce type de progression est parfaitement possible malgré une déficience des membres inférieurs. Les valides progressent de la même façon. Attention aux chocs
étroitures	Possible, si courtes	
ressaut	Il faut aider le placement des membres, faciliter les prises (en mettant son genou, etc ...)	Ce type de progression est possible. Il faut qu'il y ait de bonnes prises de mains
Méandres (largeur 1.2m >environ> 0.50m)	A éviter. Ce type de galerie ne permet pas la progression en autonomie. Si nécessaire il faudra utiliser les poignées de portage du harnais et progresser avec deux porteurs	Ce type de progression nécessite deux aides. Il faut l'envisager que si c'est un passage ponctuel dans une cavité qui a d'autres intérêts.
Opposition classique	Cette progression n'est pas envisageable.	
Navigation simple	En eau calme ce type de progression est idéal : motricité avec les bras. Plaisir de la navigation et de la contemplation	Ce type de progression est à rechercher. Certaines cavités aquatiques sont délaissées pour l'initiation, elles peuvent être très adaptées dans ce cas .





Fédération Française
de Spéléologie

Découverte de la spéléologie

Etude des possibilités en fonction de la déficience

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE :

Amputation ou malformation des deux membres supérieurs :

Absence totale, partielle ou malformation des deux membres supérieurs.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Motricité fine de tous le corps à l'exception des deux membres amputés ou malformés.
- Utilisation des moignons ou des membres malformés.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- Manipulation des appareils.
- Gestion de la progression sur agrès.

C. Contre-indications :

- Pratique avec agrès sans assistance

D. Points de vigilance :

- Protection de l'extrémité des moignons si sensible.
- Manipulation des appareils.
- Capacité à ramper.
- Capacité à nager

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



E. Adaptations :

- Du matériel individuel

Matériel classique

- Du matériel de progression et de l'équipement

La progression sur agrès à la descente et à la montée ne peut pas se faire en autonomie. C'est le cadre qui descend ou monte la personne avec son aide.

- De la pédagogie

Prise en compte de la fatigabilité.

II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

Pratique de découverte, cavité de préférence sans agrès

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

Sortie occasionnelle en club possible. La visite d'une cavité avec agrès est envisageable.

Stage fédéral adapté possible.



III – DESCRIPTION GROTTES IDEALES

Critères morphologiques des cavités adaptées : Trouver la grotte idéale		
	description	commentaires
Accès :	Pas de problèmes spécifiques	
Normale ; une entrée	Ce type de cavité impliquera une organisation pour les parties montantes .	
Verticale à la descente uniquement	Pas de limite de longueur. La descente est assistée par le cadre	La personne n'est pas acteur de son déplacement. La confiance au cadre doit être absolue.
Verticale ou oblique à la montée	C'est possible mais la remontée en autonomie est limitée.	La personne peut aider le cadre en progressant avec ses jambes, et en poussant la poignée selon le niveau d'amputation
Traversée descendante	C'est le site qui sollicitera le moins d'aide de la part des cadres	Une petite traversée descendante comportant quelques puits et galeries est parfaitement adaptée
Galerie sol encombré ou glissant		Aide au maintien de l'équilibre.
Passage bas ou étroit	Se limiter au passage accroupi ou au ramping court	L'accès au ramping va dépendre du niveau d'amputation.
étroitures	A éviter	
ressaut	A franchir comme un puit	
Méandres (largeur 1.2m >environ> 0.50m)	Possible avec une aide pour le maintien de l'équilibre	
Opposition classique	Cette progression n'est pas envisageable.	
Navigation simple	En eau calme ce type de progression est idéal : Plaisir de la navigation et de la contemplation, la propulsion est effectuée par le cadre	

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DE LA SPELEOLOGIE

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE :

Hémiplégie :

Paralysie totale ou partielle de la moitié du corps gauche ou droite, provoquée par une lésion cérébrale.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Sur un seul côté du corps, motricité fine du membre supérieur et inférieur.
 - Sur l'autre côté du corps, motricité plus ou moins déficiente du membre supérieur et / ou inférieur suivant le degré de handicap.
- => A définir au cas par cas

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

=> A définir au cas par cas

C. Contre-indications :

- Aucune, à priori

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



D. Points de vigilance :

- Rigidité et limitations articulaires d'une partie du corps
- Capacité à nager
- Choc sur les parties paralysées

E. Adaptations :

1. Du matériel individuel

- Baudrier ordinaire.
- Longes réglables adaptées si un des membres supérieurs touché.
- Béquille pour aide à la marche.
- Gilet de flottaison suivant degré de handicap.

2. Du matériel de progression et de l'équipement

- Eviter les mains courantes trop complexes (plein vide, multi points).
- Eviter les mains courantes ascendantes.
- Pas de nécessité de mise en place des agrès avant la sortie.

3. De la pédagogie

- Accompagnement resserré au niveau des obstacles. Aide au départ des verticales : suspension dans le harnais, manipulation des longes
- Eviter les marches trop longues.
- Eviter les sols glissants et trop chaotiques.(béquilles)
- Prise en compte de la fatigabilité.



II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Sortie occasionnelle ou régulière en club possible.
- Stage fédéral adapté.
- Si la personne est autonome dans sa vie quotidienne et en déplacement on peut envisager plusieurs séances avec progression dans l'autonomie jusqu'à devenir « autonome » dans la progression sur des parcours adaptés.



III – DESCRIPTION DE LA CAVITE IDEALE

CRITERES MORPHOLOGIQUES DES CAVITES ADAPTEES : TROUVER LA GROTTE IDEALE		
	description	commentaires
Accès :	A adapter suivant le degré de handicap et l'utilisation de béquilles	- Si mobilité fine des deux jambes, pas de conditions particulières
Traversée descendante	C'est le site à privilégier : qui permet la plus grande mobilité du handicapé et le moins d'aide extérieure pour la progression	Une petite traversée descendante comportant quelques puits et peu de galerie est le site idéal
Normale ; une entrée	Ce type de cavité impliquera une organisation pour les parties montantes :	
Verticale à la descente uniquement	Pas de limite de longueur. La descente , équipée plein vide ou en rappel guidée, facilite l'apprentissage. L'apprentissage du passage d'une déviation ou d'un fractionnement est envisageable	Cette progression est celle qui est la plus accessible en autonomie. Le plaisir de la descente est immédiat. Les manipulations au départ peuvent être contrôlées par le cadre comme avec tout débutant. Les manipulations d'appareils ou les phases de mise en place, appui dans le harnais, peuvent être aidés par le cadre
Verticale ou oblique à la montée	Possible suivant le type d'hémiplégie.	La pratique de la remontée sera limitée par la motricité d'un ou des deux membres supérieurs. Les manipulations d'appareils ou les phases de mise en place, appui dans le harnais peuvent être aidés par le cadre
Galerie « plate »	Eviter les zones argileuses qui piègent les béquilles	



Passage bas ou étroit	Il doit être simple ;	Ce type de progression est parfaitement possible . Les valides progressent de la même façon. Il faut penser à protéger les parties du corps très sollicitées . (genouillères, coudières)
étroitures	Possibles si brèves	
ressaut	Possible, avec une aide.	
Méandres	Le méandre large peut être un mode de progression facilitant car il permet les appuis de toutes les parties du corps et les points de repos.	
Opposition classique	Non cette progression n'est pas envisageable, car elle exige une synchronisation trop complexe des mouvements	
Navigation simple	En eau calme ce type de progression est parfaitement possible, motricité avec un ou deux bras. Plaisir de la navigation et de la contemplation	





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DE LA SPELEOLOGIE

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE

Tétraplégie : Paralysie complète des deux membres inférieurs et totale ou partielle des deux membres supérieurs.

Deux catégories :

- **Flasques** : Destruction de la moelle épinière au niveau de la lésion.
En dessous de la lésion, les membres ne sont plus reliés au nerf.
Il n'y a plus de muscle.
- **Spastique** : En dessous de la lésion, les membres gardent les réflexes et fonctionnent en autonomie. Les informations et le contrôle de ces membres sont perdus, il n'y a pas de communication avec le cerveau.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Suivant niveau de lésion, motricité partielle des membres supérieurs.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- Perte de motricité des membres inférieurs et potentiellement des membres supérieurs.
- Régulation thermique des parties du corps déficiente, pas de chaleur créée par l'activité musculaire et pas de vasoconstriction.

C. Contre-indications :

- Sonde urinaire à demeure incompatible avec un boudier (irritations et pincement)
- Nage



D. Points de vigilance :

- Protection thermique.
- Position du centre de gravité.
- Coups et chocs (éviter les escarres).
- Compression du baudrier (éviter les escarres).
- Penser aux points d'isolement pour les besoins naturels
- Gestion des excréta.
- Pendant et après la sortie : contrôle visuel des membres notamment pour détecter un éventuel point de compression ou d'impact.

E. Adaptations :

1. Du matériel individuel

- Baudrier adapté. (handi spél , FFS résurgence)
- insérer le coussin anti escarre dans le baudrier

2. Du matériel de progression et de l'équipement

- Progression sur agrès (vertical plein vide, rappel guidé, tyrolienne) auto moulinette.
- Prévoir la quantité de cordes en conséquence.
- Préférer l'utilisation de cordes statiques aux cordes semi statiques.
- Eviter les mains courantes ascendantes et multi points.
- Mise en place des agrès avant la sortie.

3. De la pédagogie

- Pas de pratique sportive,
- Pratique aidée , contemplative, découverte du milieu.
- Anticiper les besoins : hydratation, nutrition, froid, besoins naturels.



II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Essentiellement une découverte du milieu naturel, du matériel et des techniques. Hors d'une cavité accessible en fauteuil, une sortie de découverte mobilisera beaucoup de personnes : portage, installation et gestion des agrées.

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Possible en fonction des ressources humaines du club

III – DESCRIPTION CAVITE IDEALE

Critères morphologiques des cavités adaptées : Trouver la grotte idéale			
	description	commentaires	
Accès :	Approche facile de l'entrée : accès voiture parking à moins de 50m de l'entrée . Le sentier d'accès doit être large (2 personnes de front) pour passer en fauteuil ou en portage avec le harnais Si le sentier est long : Joelette	Il faut penser un peu à l'avance pour que la situation soit exceptionnelle et bonne. certains règlements peuvent gêner l'accès. Un quad piloté par un valide est un excellent moyen nécessite qu'une personne.	
Cavité aménagée pour le tourisme	C'est le site le plus accessible		

Cavité sans agrès , galerie roulable	C'est le site à privilégier	
Traversée descendante	Possible si la cavité est courte et comprend peu d'obstacle	Une petite traversée descendante comportant quelques verticales qui s'enchainent et peu de galerie est envisageable
Normale ; une entrée	Ce type de cavité impliquera une organisation très complexe pour les parties montantes,	
Verticale à la descente uniquement	Pas de limite de longueur. La descente est équipée plein vide ou en rappel guidée. La personne est accompagnée par un ou plusieurs cadres qui effectuent les manœuvres	Les parties montantes doivent se faire facilement, cheminement aisé par une galerie roulable, ou éventuellement
Verticale ou oblique à la montée	Possible assistée, sans autonomie mais complexe à gérer. A éviter	Cette manœuvre nécessite une équipe nombreuse.
Passage bas ou étroit	Possible mais à proscrire	
étroitures	non	
ressaut	Possible mais à proscrire	
Méandres	Non	
Opposition classique	Non	
Navigation simple	En eau calme ce type de progression est parfaitement possible si elle est gérée en totalité par les cadres .Plaisir de la navigation et de la contemplation	





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DE LA SPELEOLOGIE :

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DÉFICIENCE

Paraplégie : Paralysie plus ou moins complète des deux membres inférieurs et éventuellement de la partie basse du tronc, portant sur tout le territoire situé plus bas que la lésion de la moelle épinière qui la provoque.

Deux catégories :

- **Flasques** : Destruction de la moelle épinière au niveau de la lésion.
En dessous de la lésion, les membres ne sont plus reliés au nerf.
Il n'y a plus de muscle.
- **Spastique** : En dessous de la lésion, les membres gardent les réflexes et fonctionnent en autonomie. Les informations et le contrôle de ces membres sont perdus, il n'y a pas de communication avec le cerveau.

A. Compétences mobilisables :

Motricité globale et fine des membres supérieurs et tonicité des abdominaux.

Il peut :

- Se tracter avec les bras,
- Manipuler un appareil simple de type longe mousquetons, descendeur ou bloqueur
- Se tenir assis en appui sur un dossier ou les bras
- Progresser au sol par appui (pour les spastiques)
à proscrire pour les flasques (risques de lésions)

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



B. Compétences non mobilisables

Motricité des membres inférieurs

Tonicité des abdominaux, selon les situations

C. Contre- indications

Le port d'une sonde urinaire est incompatible avec l'utilisation d'un boudrier. Risque d'irritation, risque de pincement.

Le moindre choc ou compression sur les parties paralysées peuvent entraîner des conséquences graves : escarres, soins, immobilisations

D. Points de vigilance

- port du boudrier : pas de point de compression des jambes, attention aux sangles de cuisses
- durant la pratique : anticiper sur le refroidissement
- éviter les chocs sur les jambes
- pendant la sortie faire un contrôle visuel des membres inférieurs pour détecter un éventuel point de compression ou d'impact
- anticiper sur la nécessité d'aller aux toilettes et la gestion des excréta.

E. Adaptations

1. Du matériel individuel:

- utiliser un boudrier handispél (FFS Résurgence)
- insérer le coussin anti escarre dans le boudrier
- protéger le corps avec une combinaison, prévoir une protection des jambes



2. Du matériel de progression et de l'équipement

- les déplacements uniquement sur corde : tyrolienne, verticale, ou par portage
- éviter absolument les passages étroits ou impliquant un frottement (pour les flaques), ce type de progression est possible ponctuellement pour les spastiques.

3. De la pédagogie

- ne pas sur estimer les capacités
- donner un maximum d'autonomie en favorisant les déplacements à l'aide des bras. Bien expliquer le parcours la durée, les obstacles
- cerner les motivations et état psychique de la personne, identifier et prévenir les conduites à risques.
- pas de pédagogie de la découverte, indiquer ou montrer ce qu'il faut faire.
- faciliter les demandes d'aides : être aidé n'est pas une stigmatisation du handicap mais normal pour un débutant.
- anticiper les besoins : hydratation, nutrition, froid, besoins naturels
- mettre en place les agrès en amont de la sortie.

F. **projet envisageable**

- Uniquement une séance de découverte du milieu naturel
- Cavité aménagée, ou roulable
- Petite grotte avec verticale possible. Déplacement sur corde.
- possibilité de franchir les portions horizontales ou inclinées sur tyrolienne, ou par navigation sur les plans d'eau.



III – DESCRIPTION DE LA CAVITE IDEALE

Critères morphologiques des cavités adaptées : Trouver la grotte idéale		
	description	commentaires
Accès :	Approche facile de l'entrée : accès voiture parking à moins de 50m de l'entrée. en cas de dénivelé ou de blocs au sol : tyrolienne. 4X4 ou quad pour les pistes ou sentiers roulant Le sentier d'accès doit être large (2 personnes de front) pour passer en fauteuil ou en portage avec le harnais Si le sentier est long : Joelette	Il faut penser que pour des situations exceptionnelles certains accès réglementés peuvent être facilités. Un quad piloté par un valide est un excellent moyen d'accès et ne nécessite qu'une personne.
Traversée descendante	C'est le site à privilégier : qui permet la plus grande mobilité du handicapé et le moins d'aide extérieure pour la progression	Une petite traversée descendante comportant quelques puits et peu ou pas de galerie est le site idéal.
Normale ; une entrée	Ce type de cavité impliquera une organisation pour les parties montantes :	
Galerie « plate , roulant »	Certaines portions peuvent être parcourues en fauteuil.	Ce type de sol est rare mais il faut penser que les fauteuils roulent sur des sentiers
Verticale à la descente uniquement	Pas de limite de longueur. La descente doit être équipée plein vide ou en rappel guidé pour éviter que la personne ne frotte contre la paroi.	Cette progression est celle qui est la plus accessible en autonomie. Le plaisir de la descente est immédiat. Les manipulations au départ peuvent être contrôlées par le cadre comme avec tout débutant.
Verticale ou oblique à la montée	C'est possible mais la remontée en autonomie est limitée. Les remontées en oblique doivent être équipées avec une tyrolienne ou un guide qui évite le contact avec la paroi. Ce type de progression est possible, la progression ne sera plus en autonomie, mais essentiellement assistée.	Jusqu'à une quinzaine de mètres, la remontée est possible en autonomie avec un système démultiplié (moufflage) au-delà, il faudra aider avec un balancier ou en déplaçant le bloqueur de poing , Le nombre d'assistant est important. La logistique est complexe.





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DU CANYONISME
ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE

Sourd-muet :

Une personne sourde-muette possède une acuité auditive nulle. Elle peut être capable de prononcer des sons mais pas de mot. Elle peut utiliser des appareils auditifs, lui permettant de retrouver en partie des capacités auditives.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Motricité et psychomotricité.
- Capacité à l'observation et à l'attention.
- Lire sur les lèvres.
- Se déplacer.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- Entendre toute information liée au son (chute de pierre, appel, consigne).
- Utiliser un langage parlé.

C. Limites :

- La communication.



D. Points de vigilance :

- Attention public susceptible. Valoriser les efforts. Ne pas crier.
- Attention : protéger ou éviter les appareillages en milieu aquatique et souterrain.

E. Adaptations :

1. De la technique

- Sifflet et code convenu pour utilisation dans le sens sourd->encadrant.

2. De la pédagogie

- Rester en visu.
- Fabrication et utilisation de fiches techniques pour chaque sorte d'obstacle.

3. De la communication

- Communication visuelle uniquement.
- Utilisation de geste, langage des signes.
- Utilisation de l'écrit (tablettes) pour schématiser un passage ou pour toute communication.
- Proximité physique pour les progressions techniques.

II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Sorties régulières en club possibles.
- Stage fédéral adapté.

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



III – DESCRIPTION CANYON IDEAL

	Description	Commentaire
Accès amont	Pas de contre-indication	
Accès aval	Idem	
Progression en rivière	Oui	
Chaos de bloc	Oui	
Cascade	Oui Rappel court ou incliné et rectiligne en autonomie Rappel long accompagné	Contournements possibles : - Rappel guidé. - Rappel équipé en double pour que l'accompagnateur puisse descendre en même temps.
Toboggan simple	Toboggan de faible hauteur	
Saut simple	Oui	
Ressaut	oui	
Bief et vasque avec mouvement d'eau sans danger	Oui Mouvement d'eau non recommandé.	
Siphon court	Oui	Avec assistance

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)





28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire),
de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)

www.ffspeleo.fr



Galerie sol encombré	Le parcours doit se faire sur tyrolienne	Type de progression à éviter
Passage bas ou étroit	A proscrire pour les flasques	Possible ponctuellement avec les spastiques
étroitures	A proscrire pour les flasques	Possible ponctuellement avec les spastiques
ressaut	A éviter Il faut aider le placement des membres inertes	Ce type de progression est possible. Il faut qu'il y ait de bonnes prises de mains
Méandres (largeur 1.2m >environ> 0.50m)	A éviter. Ce type de galerie ne permet pas la progression en autonomie. Si nécessaire il faudra utiliser les poignées de portage du harnais et progresser avec deux porteurs	Ce type de progression nécessite deux aides. Il faut l'envisager que si c'est un passage ponctuel dans une cavité qui a d'autres intérêts.
Opposition classique	Cette progression n'est pas envisageable.	
Navigation simple	En eau calme ce type de progression est idéal : pas de choc, motricité avec les bras. Plaisir de la navigation et de la contemplation	Ce type de progression est à rechercher. Certaines cavités aquatiques sont délaissées pour l'initiation, elles peuvent être très adaptées dans ce cas.





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DU CANYONISME

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE

Muet :

Une personne muette n'a pas ou plus l'usage de la parole mais peut entendre.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Motricité et psychomotricité.
- Capacité à l'observation et à l'attention.
- Ecouter.
- Se déplacer.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- Communiquer par la parole.

C. Limites :

- La communication.

D. Points de vigilance :

- Attention public susceptible. Valoriser les efforts. Ne pas crier.
- Attention : protéger ou éviter les appareillages en milieu aquatique.

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



E. Adaptations :

1. De la technique
 - Sifflet et code convenu pour utilisation dans le sens muet->encadrant.
2. De la pédagogie
 - Rester en visu.
3. De la communication
 - Communication visuelle uniquement dans le sens initié -> encadrant.
 - Proximité physique pour les progressions techniques.

II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Sorties régulières en club possibles.
- Stage fédéral adapté.

III. DESCRIPTION DU CANYON IDEAL

Tout type de canyon.

Il faut seulement que la topographie du canyon permette au cadre de rester toujours à vue de la personne pour communiquer.





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DU CANYONISME
ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE

Malentendant, sourd :

Une personne malentendante a peu ou pas l'usage de l'audition, une personne sourde a perdu l'usage de l'audition mais peut parler. Il peut, en principe, parler. (Sinon cf. fiche sourd-muet)

Ces personnes peuvent utiliser des appareils auditifs leurs permettant de retrouver en partie des capacités auditives

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Motricité et psychomotricité.
- Capacité à l'observation et à l'attention.
- Lire sur les lèvres
- Parler.
- Se déplacer.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- Entendre toute information liée au son (chute de pierre, appel, consigne)

C. Limites :

- La communication.



D. Points de vigilance :

- Attention public susceptible. Valoriser les efforts. Ne pas crier.
- Attention : protéger ou éviter les appareillages en milieu aquatique

E. Adaptations :

1. De la technique

- Equipement des grandes verticales en double

2. De la pédagogie

- Rester en visu.
- Fabrication et utilisation de fiches techniques pour chaque sorte d'obstacle.

3. De la communication

- Communication visuelle uniquement.
- Utilisation de geste, langage des signes.
- Utilisation de l'écrit (tablettes) pour schématiser un passage ou pour toute communication.
- Proximité physique pour les progressions techniques.

II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Sorties régulières en club possibles.
- Stage fédéral adapté.

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



III – DESCRIPTION CANYON IDEAL

	Description	Commentaire
Accès amont	Pas de contre-indication	
Accès aval	Idem	
Progression en rivière	Oui	Présence resserrée des cadres
Chaos de bloc	Oui	
Cascade	Oui Rappel court ou incliné et rectiligne en autonomie Rappel long accompagné	Contournements possibles : - Rappel guidé. - Rappel équipé en double pour que l'accompagnateur puisse descendre en même temps.
Toboggan simple	Toboggan de faible hauteur	
Saut simple	Oui	
Ressaut	oui	
Bief et vasque avec mouvement d'eau sans danger	Oui Mouvement d'eau non recommandé.	
Siphon court	Oui	Avec assistance

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DU CANYONISME

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE

Non Voyant :

Personne ayant une déficience visuelle totale.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Motricité et psychomotricité.
- Capacité à l'écoute et à l'attention.
- Se déplacer accompagné.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- La vue.

C. Limites :

- L'autonomie technique.
- Déplacement et progression seul en terrain varié.

D. Points de vigilance :

- Progression sur agrès.
- Déplacement et progression accompagnée en espace ouvert.

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



E. Adaptations :

1. De la technique

- Accompagnement permanent.
- Automatisation des contrôles tactiles.
- Progression sur agrès : rappel guidé, rappel plein vide ou rappel équipé en double pour que l'accompagnateur puisse descendre en même temps.
- Une corde peut servir de main courante et donc de guide.

2. De la pédagogie

- Accompagnement à deux voyants.
- Proximité permanente.
- Description et perception de l'environnement, l'accompagnateur se substitue au pratiquant.
- Eviter les longs moments de silence.
- Laisser le pratiquant évoluer à son rythme.

3. De la communication

- Communication orale et tactile.
- Proximité physique pour les progressions techniques.
- L'accompagnateur doit bien se concentrer et faire attention à ce qu'il dit (ne pas confondre la droite de la gauche).
- Attention au bruit engendré par la présence de l'eau, perturbation de la communication et isolement du pratiquant. (éviter les canyons avec du débit)



II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Sortie occasionnelle en club possible.
- Stage fédéral adapté

III – DESCRIPTION DU CANYON IDEAL

	Description	Commentaire
Accès amont	- Approche simple sur un sentier bien marqué. - Sol stable, non glissant et sans chaos de blocs.	
Accès aval	Idem	
Progression en rivière	- Sol stable, non glissant et sans chaos de blocs. - Préférer la progression en bordure de rivière sur un sentier large - Préférer la marche dans des étroitures.	Contournements possibles : - Progression en bordure de la rivière sur un sentier large (3 personnes de front) sur une distance de 50m maxi
Chaos de bloc	A éviter, sauf si utilisation possible de la tyrolienne	

Cascade	- Vertical sans obstacle - Rappel plein vide, ou guidé	Contournements possibles : - Rappel guidé. - Rappel équipé en double pour que l'accompagnateur puisse descendre en même temps.
Toboggan simple (< 4m, inclinaison < 40° et non éjectable)	A proscrire ou à faire en duo avec le cadre	Franchissement sur corde
Saut simple (< 3m)	A proscrire	Franchissement sur corde
Ressaut	Possible	Prévoir le contre assurage
Bief et vasque avec mouvement d'eau sans danger	Nage (sans obstacle) très adapté. Mouvement d'eau non recommandé.	
Siphon court	Possible en suivant une corde en fil d'Ariane	Avec assistance





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DU CANYONISME

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE :

Mal Voyant :

Une personne malvoyante est une personne dont l'acuité visuelle est très déficiente.

Du meilleur œil, après correction et, à 5 mètres, son acuité visuelle est inférieure ou égale à 3/10^e, et/ou présente un champ visuel réduit de 20° pour chaque œil.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Motricité et psychomotricité.
- Capacité à l'écoute et à l'attention.
- Se déplacer accompagné.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- La vue avec précision.

Absence de relief dans certains cas

Réduction du champ visuel dans certains cas

C. Limites :

- L'autonomie technique.
- Déplacement et progression seul en terrain varié.

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



D. Points de vigilance :

- Progression sur agrès.
- Déplacement et progression accompagnée en espace ouvert.

E. Adaptations :

1. De la technique

- Accompagnement permanent.
- Automatisation des contrôles tactiles.
- Une corde peut servir de main courante et donc de guide.

2. De la pédagogie

- Accompagnement à deux voyants.
- Proximité permanente.
- Description et perception de l'environnement, l'accompagnateur se substitue au pratiquant.
- Eviter les longs moments de silence.
- Laisser le pratiquant évoluer à son rythme.
- Favoriser les canyons bien éclairés.

3. De la communication

- Communication orale et tactile.
- Proximité physique pour les progressions techniques.
- L'accompagnateur doit bien se concentrer et faire attention à ce qu'il dit (ne pas confondre la droite de la gauche).
- Attention au bruit engendré par la présence de l'eau, perturbation de la communication et isolement du pratiquant. (Éviter les canyons avec du débit)
- L'accompagnateur aura une tenue identifiable et très voyante (ex gilet fluorescent).

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Sorties régulières en club possible.
- Stage fédéral adapté.

III. DESCRIPTION DU CANYON IDEAL

	Description	Commentaire
Accès amont	- Approche simple sur un sentier bien marqué. - Sol stable, non glissant et sans chaos de blocs. - Ambiance lumineuse	
Accès aval	Idem	
Progression en rivière	- Sol stable, non glissant et sans chaos de blocs. - Préférer la progression en bordure de rivière sur un sentier large et lumineux - Préférer la marche dans des étroitures.	Contournements possibles : - Progression en bordure de la rivière sur un sentier large (3 personnes de front) sur une distance de 50m maxi
Chaos de bloc	A éviter, sauf si utilisation possible de la tyrolienne	

-



Cascade	- Vertical sans obstacle - Rappel plein vide	Contournements possibles : - Rappel guidé. - Rappel équipé en double pour que l'accompagnateur puisse descendre en même temps.
Toboggan simple	Toboggan de faible hauteur, peu incliné et non éjectable, 2 à 3 m maximums.	Sinon franchissement sur corde
Saut simple	Saut de faible hauteur, 1 à 2 m maximums	Sinon franchissement sur corde
Ressaut	Possible	Prévoir le contre assurage
Bief et vasque avec mouvement d'eau sans danger	Nage (sans obstacle) très adapté. Mouvement d'eau non recommandé.	
Siphon court	Possible	Avec assistance



Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DU CANYONISME

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE :

IMC : Paralysie cérébrale.

Paralysie cérébrale entraînant un dysfonctionnement des commandes motrices et souvent une atteinte des fonctions exécutives (anticiper, planifier, mémoriser, contrôler...)

Nécessité de décomposer toutes les actions en une succession d'étapes pour pouvoir effectuer celles-ci.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- A définir au cas par cas

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- A définir au cas par cas

C. Contre-indications :

- Pratique non recommandée si aucune autonomie motrice ni dans la vie quotidienne

D. Points de vigilance :

- Fatigabilité
- Lenteur d'exécution

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



E. Adaptations :

1. Du matériel individuel
 - Baudrier ordinaire ou adapté (modèle FFS Résurgence) si la personne a du mal à maintenir la position assise seule.
 - Gilet de flottaison
2. Du matériel de progression et de l'équipement
 - Eviter les mains courantes trop complexes (plein vide, multi points).
 - Privilégier les parcours sur tyrolienne, flottage.
 - Mise en place des agrès en amont de la sortie nécessaire.
3. De la pédagogie
 - Accompagnement resserré au niveau des obstacles.
 - Eviter les marches trop longues.
 - Eviter les sols glissants et trop chaotiques.
 - Montrer ou expliquer comment se déplacer.
 - Accompagner verbalement les gestes moteurs et les décomposer.
 - Favoriser la dynamique du groupe.
 - Accompagner verbalement les sensations ressenties.
 - Prise en compte de la fatigabilité.
 - Anticiper les besoins : hydratation, nutrition, froid, besoins naturels.



II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique régulière en club

- Projet à mener avec une structure assurant le suivi de la progression en lien avec l'équipe soignante.

III. DESCRIPTION DU CANYON IDEAL

	Description	Commentaire
Accès amont	- Accès simplifié ne dépassant pas une centaine de mètre. - Pas ou peu de dénivelé.	Contournements possibles : - En cas de dénivelé entre la route et le canyon : Tyrolienne - Sentier d'accès large (passage de 3 personnes de front ou fauteuil si chemin utilisable en fauteuil roulant) - En cas de distance importante, utilisation de la Joëlette, du quad, du 4x4.
Accès aval	Idem	Idem
Progression en rivière	Possible mais limitée	



Chaos de bloc	Possible mais limité	
Cascade	- Eventuellement, en semi autonomie	la descente est effectuée en moulinette et gérée par le cadre. Rappel vertical ou guidé.
Toboggan simple (< 4m, inclinaison < 40° et non éjectable)	Possible	Avec assistance à la réception dans l'eau.
Saut simple (< 3m)	Possible	Avec assistance
Ressaut	Possible	Avec assistance
Bief et vasque avec mouvement d'eau sans danger	Bief possible avec gilet de flottaison Mouvement d'eau à éviter	
Siphon court	A éviter	

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DU CANYONISME

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE :

Maladie musculaire dégénérative :

Les maladies dégénératives sont des maladies (souvent génétiques) dans lesquelles un ou plusieurs organes sont progressivement dégradés. Les symptômes évoluent lentement mais sûrement vers un handicap important. Exemples de maladie : les Myopathies qui entraînent une dégénérescence du tissu musculaire.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Au cas par cas suivant l'évolution de la maladie.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- En règle générale toute force musculaire.

C. Contre-indications :

- Sonde urinaire à demeure incompatible avec un boudrier (irritations)
- Pratique déconseillée si plus aucun tonus musculaire.
- Attention à partir du moment où la personne n'a plus de maintien autonome du tronc , la pratique n'est pas possible



D. Points de vigilance :

- Protection thermique.
- Gestion des excréta.
- Position du centre de gravité.
- Capacité à nager
- Coups et chocs (éviter les escarres).
- Compression du baudrier (éviter les escarres).
- Penser aux points d'isolement pour les besoins naturels
- Après la sortie : contrôle visuel des membres obligatoire.

E. Adaptations :

1. Du matériel individuel
 - Baudrier adapté.
 - Protection et maintien groupé des jambes (haut de la combi néoprène grande taille).
 - Combinaison sèche.
 - Gillet de flottaison.
2. Du matériel de progression et de l'équipement
 - Progression sur agrès (vertical plein vide, rappel guidé, tyrolienne).
 - Prévoir la quantité de cordes en conséquence.
 - Eviter les mains courantes ascendantes.
 - Mise en place des agrès en amont de la sortie.
3. De la pédagogie
 - Pratique passive.



II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte, projet à mener en lien avec l'équipe soignante.

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Non adapté.

III - DESCRIPTION DU CANYON IDEAL

	Description	Commentaire
Accès amont	- Accès en voiture avec parking à moins de 50m de l'entrée - Peu ou pas de dénivelé - Sentier d'accès large (passage de 3 personnes de front ou fauteuil si chemin utilisable en fauteuil roulant)	Contournements possibles : - En cas de dénivelé entre la route et le canyon : Tyrolienne - En cas de distance importante, utilisation de la Joëlette, du quad, du 4x4.
Accès aval	Idem	Idem
Progression en rivière	Non recommandé	Contournements possibles : - Progression en bordure de la rivière sur un sentier large (3 personnes de front) sur une distance de 50m maxi



Chaos de bloc	A éviter, sauf si utilisation possible de la tyrolienne	
Cascade	- Rappel plein vide - Rappel guidé - Main courante tendue et non ascendante	Préférer les départs assis à ceux plein vide Descente assistée et gérée par le cadre
Toboggan simple (< 4m, inclinaison < 40° et non éjectable)	A proscrire	Franchissement sur corde
Saut simple (< 3m)	A proscrire	Franchissement sur corde
Ressaut	Possible	Prévoir le contre assurage ou l'installation d'une tyrolienne
Bief et vasque avec mouvement d'eau sans danger	Au cas par cas suivant l'évolution de la maladie. Prévoir un gilet de flottaison	
Siphon court	Au cas par cas suivant l'évolution de la maladie.	Avec assistance





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DU CANYONISME

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE :

Amputation, malformation ou monoplégie d'un membre supérieur :

Absence totale, partielle ou malformation d'un membre supérieur.

Paralysie d'un membre supérieur

A. **Compétences mobilisables / Il peut :**

- Motricité fine et globale d'un membre supérieur.
- Motricité fine et globale des membres inférieurs.
- Utilisation du moignon ou du membre malformé.
- Manipulation aisée des appareils ne nécessitant qu'une seule main : mousquetons

B. **Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :**

- Placer la corde dans un descendeur
- Franchir un amarrage, intermédiaire de main courante aérienne.

C. **Contre-indications :**

- Aucune

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



D. Points de vigilance :

- Protection de l'extrémité du moignon si sensible.
- Protection du membre paralysé
- Capacité à nager

E. Adaptations :

1. Du matériel individuel
 - Baudrier ordinaire.
 - longe spéciale handi spel
 - Gilet flotteur
2. Du matériel de progression et de l'équipement
 - Eviter les mains courantes trop complexes (plein vide, multi points).
 - Prévoir des pédales pour franchir les amarrages.
3. De la pédagogie
 - Accompagnement resserré au niveau des obstacles.
 - Prise en compte de la fatigabilité.
 - aide et contrôle à la mise en place du descendeur, au délongeage.



II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Sortie occasionnelle ou régulière en club possible.
- Stage fédéral adapté.
- Possibilité d'avoir une progression dans l'autonomie jusqu'à devenir « autonome » dans la progression .

III. DESCRIPTION DU CANYON IDÉAL

	Description	Commentaire
Accès amont	Pas de spécificité	
Accès aval	Idem	Idem
Progression en rivière	idem	
Chaos de bloc	idem	

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



Cascade	L'accès doit être simple : éviter les mains courantes aériennes	Le positionnement du cadre à proximité doit être anticipé. Attention la glisse n'est pas modifiable en cours de descente (ajout de griffes ou de mousquetons supplémentaires)
Toboggan simple (< 4m, inclinaison < 40° et non éjectable)	Possible	
Saut simple (< 3m)	Possible	
Ressaut	Possible	
Bief et vasque avec mouvement d'eau sans danger	Possible, attention à la fatigue	Prévoir un gilet flotteur
Siphon court	Possible	

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DU CANYONISME

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE :

Amputation, malformation ou monoplégie d'un membre inférieur :

Absence totale, partielle ou malformation d'un membre inférieur.

Paralysie d'un membre inférieur

A. **Compétences mobilisables / Il peut :**

- Motricité fine et globale des membres supérieurs.
- Utilisation du moignon ou du membre malformé.
- Utilisation du membre inférieur valide.
- Manipulation aisée des appareils.

B. **Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :**

- Motricité fine du membre déficient ou paralysé

C. **Contre-indications :**

- Aucune

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



D. Points de vigilance :

- Protection de l'extrémité du moignon si sensible.
- Protection du membre paralysé
- Position du centre de gravité.
- Capacité à nager

E. Adaptations :

1. Du matériel individuel
 - Baudrier ordinaire.
 - Béquilles pour aide à la marche.
 - Utilisation de la prothèse non recommandé.
2. Du matériel de progression et de l'équipement
 - Eviter les mains courantes trop complexes (plein vide, multi points).
 - Progression sur agrès (vertical plein vide, rappel guidé, tyrolienne).
 - Prévoir la quantité de cordes en conséquence.
3. De la pédagogie
 - Accompagnement resserré au niveau des obstacles.
 - Prise en compte de la fatigabilité.
 - Anticiper les besoins : hydratation, nutrition, froid, besoins naturels.
 - Eviter les marches trop longues.
 - Eviter les sols glissants et trop chaotiques.



II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Sortie occasionnelle ou régulière en club possible.
- Stage fédéral adapté.
- Possibilité d'avoir une progression dans l'autonomie jusqu'à devenir « autonome » dans la progression sur des parcours adaptés.



III. DESCRIPTION DU CANYON IDÉAL

	Description	Commentaire
Accès amont	- Accès en voiture avec parking à moins de 50m de l'entrée - Peu ou pas de dénivelé - Sentier d'accès large et peu chaotique	Contournements possibles : - En cas de dénivelé entre la route et le canyon : Tyrolienne - En cas de distance importante, du quad, du 4x4. Utilisation de la prothèse
Accès aval	Idem	Idem
Progression en rivière	A éviter le plus possible ou sur de courts passages	
Chaos de bloc	Possible	Avec assistance
Cascade	- Rappel plein vide - Rappel guidé Main courante tendue et non ascendante	
Toboggan simple (< 4m, inclinaison < 40° et non éjectable)	Possible	
Saut simple (< 3m)	Possible	Avec assistance
Ressaut	Possible	Avec assistance
Bief et vasque avec mouvement d'eau sans danger	Possible	
Siphon court	Possible	

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DU CANYONISME

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE :

Amputation ou malformation des deux membres inférieurs :

Absence totale, partielle ou malformation des deux membres inférieurs.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Motricité fine de tous le corps à l'exception des deux membres amputés ou malformés.
- Utiliser les moignons ou les membres malformés.
- Avoir une motricité fine et globale des membres supérieurs.
- Se tracter avec les bras,
- Manipuler un appareil simple de type longe, mousquetons, descendeur ou bloqueur
- Se tenir assis en appui sur un dossier ou les bras
- Progresser au sol par appui

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- Marcher.

C. Contre-indications :

- aucune

D. Points de vigilance :

- Protection de l'extrémité des moignons si sensible.

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire),
de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



E. Adaptations :

1. Du matériel individuel
 - Gilet de flottaison si besoin
 - Préférer une combinaison sèche à une combinaison néoprène
2. Du matériel de progression et de l'équipement
 - Le franchissement des agrès sera effectué avec l'aide du cadre, en semi autonomie
3. De la pédagogie
 - Prise en compte de la fatigabilité.
 - Anticiper les besoins : hydratation, nutrition, froid, besoins naturels.

II. PROJET ENVISAGEABLE

1. Pour une séance
 - Pratique de découverte
2. Pour plusieurs séances ou une pratique en club
 - Sortie occasionnelle en club possible suivant handicap.
 - Stage fédéral adapté.



III. DESCRIPTION DU CANYON IDEAL

	Description	Commentaire
Accès amont	- Accès en voiture avec parking à moins de 50m de l'entrée - Peu ou pas de dénivelé - Sentier d'accès large (3 personnes de front) pour passer en fauteuil ou en portage avec le harnais	Contournements possibles : - En cas de dénivelé entre la route et le canyon : Tyrolienne - En cas de distance importante, utilisation de la Joëlette, du quad, du 4x4. Il faut penser que pour des situations exceptionnelles certains accès réglementés peuvent être facilités. Un quad piloté par un valide est un excellent moyen d'accès et ne nécessite qu'une personne.
Accès aval	Idem	Idem
Progression en rivière	Difficile	Contournements possibles : - Progression en bordure de la rivière sur un sentier large (3 personnes de front) sur une distance de 50m maxi
Chaos de bloc	A éviter, sauf si utilisation possible de la tyrolienne	

Cascade	- Pas de limite de longueur. - La descente doit être équipée : en rappel plein vide ou guidé pour éviter que la personne ne frotte contre la paroi. L'apprentissage du passage d'une déviation ou d'un fractionnement est envisageable. - Main courante tendue et non ascendante	- Cette progression est celle qui est la plus accessible en autonomie. Le plaisir de la descente est immédiat. - Les manipulations au départ peuvent être contrôlées par le cadre comme avec tout débutant. - Préférer les départs assis à ceux plein vide
Toboggan simple (< 4m, inclinaison < 40° et non éjectable)	Possible si absence des membres inférieurs Sinon attention aux chocs sur les membres inertes ou malformé	- Préférer le franchissement sur corde - Trop de risques de blessure liés au non contrôle des membres inertes
Saut simple (< 3m)	A proscrire	Franchissement sur corde
Ressaut	Possible, Il faut aider le placement des membres inertes	- Il faut qu'il y ait de bonnes prises de mains - Prévoir le contre assurage
Bief et vasque avec mouvement d'eau sans danger	C'est un type de progression à privilégier .La nage est la progression la plus évidente	
Siphon court	Possible	Avec assistance





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DU CANYONISME

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE :

Amputation ou malformation des deux membres supérieurs :
Absence totale, partielle ou malformation des deux membres supérieurs.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Motricité fine de tous le corps à l'exception des deux membres amputés ou malformés.
- Utilisation des moignons ou des membres malformés.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- Manipulation fines des appareils.

C. Contre-indications :

- Pratique avec agrès

D. Points de vigilance :

- Protection de l'extrémité des moignons si sensible.
- Manipulation des appareils. Capacité à nager (cela dépend du niveau d'amputation).

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire),
de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



E. Adaptations :

1. Du matériel individuel
 - Gilet de flottaison si besoin
2. Du matériel de progression et de l'équipement
 - Pas d'agrès en autonomie,
 - Le franchissement des agrès sera effectué avec l'aide du cadre, en semi autonomie
3. De la pédagogie
 - Prise en compte de la fatigabilité.
 - Anticiper les besoins : hydratation, nutrition, froid, besoins naturels.

II. PROJET ENVISAGEABLE

1. Pour une séance
 - Pratique de découverte
2. Pour plusieurs séances ou une pratique en club
 - Sortie occasionnelle en club possible suivant handicap.
 - Stage fédéral adapté.



III. DESCRIPTION DU CANYON IDEAL

	Description	Commentaire
Accès amont	Eviter les sentiers trop raides et glissants	
Accès aval	Idem	
Progression en rivière	Possible	
Chaos de bloc	Possible	Avec assistance
Cascade	En semi autonomie	la descente est effectuée en moulinette et gérée par le cadre
Toboggan simple (< 4m, inclinaison < 40° et non éjectable)	Possible	Avec assistance
Saut simple (< à 3m)	Possible	Avec assistance
Ressaut	Possible	Avec assistance
Bief et vasque avec mouvement d'eau sans danger	sur une courte distance avec gilet flotteur	Avec assistance
Siphon court	Non recommandé	

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)





Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DU CANYONISME
ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE :

Hémiplégie :

Paralysie totale ou partielle de la moitié du corps gauche ou droite, provoquée par une lésion cérébrale.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Sur un seul côté du corps, motricité fine du membre supérieur et inférieur.
- Sur l'autre côté du corps, motricité plus ou moins efficace du membre supérieur et / ou inférieur suivant le degré de handicap.

=> A définir au cas par cas

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

=> A définir au cas par cas

C. Contre-indications :

- Aucune



D. Points de vigilance :

- Rigidité et limitations articulaires d'une partie du corps
- Capacité à nager

E. Adaptations :

1. Du matériel individuel
 - Baudrier ordinaire.
 - Longes réglables adaptées si un des membres supérieurs touché.
 - Béquille pour aide à la marche.
 - Gilet de flottaison suivant degré de handicap.
2. Du matériel de progression et de l'équipement
 - Eviter les mains courantes trop complexes (plein vide, multi points).
 - Eviter les mains courantes ascendantes.
 - Pas de nécessité de mise en place des agrès avant la sortie.
3. De la pédagogie
 - Accompagnement resserré au niveau des obstacles.
 - Eviter les marches trop longues.
 - Eviter les sols glissants et trop chaotiques.
 - Prise en compte de la fatigabilité.
 - Anticiper les besoins : hydratation, nutrition, froid, besoins naturels.



II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Sortie occasionnelle ou régulière en club possible.
- Stage fédéral adapté.
- Si la personne est autonome dans sa vie quotidienne et en déplacement on peut envisager plusieurs séances avec progression dans l'autonomie jusqu'à devenir « autonome » dans la progression sur des parcours adaptés.



III. DESCRIPTION DU CANYON IDEAL

	Description	Commentaire
Accès amont	A adapter suivant le degré de handicap : - Si mobilité fine des deux jambes, pas de conditions particulières - Si un membre inférieur est déficient, éviter les sols trop chaotiques, utiliser une aide à la marche (canne)	
Accès aval	-En cas de membre inférieur déficient, éviter les pentes trop raides à remonter.	
Progression en rivière	Possible avec assistance	
Chaos de bloc	Possible avec assistance	
Cascade	- Pas de limite de longueur. - La descente doit être équipée : en rappel plein vide ou guidé pour éviter que la personne frotte contre la paroi. L'apprentissage du passage d'une déviation ou d'un fractionnement est envisageable.	- Cette progression est celle qui est la plus accessible en autonomie. Le plaisir de la descente est immédiat. - Les manipulations au départ peuvent être contrôlées par le cadre comme avec tout débutant.
Toboggan simple (< 4m, inclinaison < 40° et non éjectable)	Possible suivant degré de handicap	Avec assistance
Saut simple (< 3m)	Possible suivant degré de handicap	Avec assistance
Ressaut	Possible	Avec assistance
Bief et vasque avec mouvement d'eau sans danger	Possible suivant degré de handicap	Avec assistance
Siphon court	Possible suivant degré de handicap	Avec assistance

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DU CANYONISME

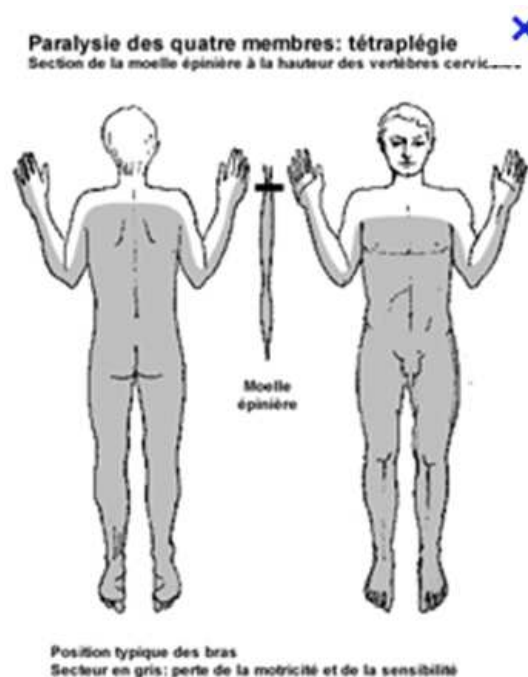
ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE

Tétraplégie : Paralysie complète des deux membres inférieurs et totale ou partielle des deux membres supérieurs ;

Deux catégories :

- **Flasques** : Destruction de la moelle épinière au niveau de la lésion.
En dessous de la lésion, les membres ne sont plus reliés au nerf.
Il n'y a plus de muscle.
- **Spastique** : En dessous de la lésion, les membres gardent les réflexes et fonctionnent en autonomie.
Les informations et le contrôle de ces membres sont perdus, il n'y a pas de communication avec le cerveau.



A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Suivant niveau de lésion, motricité partielle des membres supérieurs.

B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- Perte de motricité des membres inférieurs et potentiellement des membres supérieurs.
- Régulation thermique des parties du corps déficiente, pas de chaleur créée par l'activité musculaire et pas de vasoconstriction.

C. Contre-indications :

- Sonde urinaire à demeure incompatible avec un boudier (irritations et pincement)
- Nage

D. Points de vigilance :

- Protection thermique.
- Position du centre de gravité.
- Coups et chocs (éviter les escarres).
- Compression du boudier (éviter les escarres).
- Penser aux points d'isolement pour les besoins naturels
- Gestion des excréta.
- Après la sortie : contrôle visuel des membres obligatoire notamment pour détecter un éventuel point de compression ou d'impact.



E. Adaptations :

1. Du matériel individuel
 - Baudrier adapté.
 - insérer le coussin anti escarre dans le baudrier.
 - Combinaison sèche (la combinaison néoprène est trop difficile à enfiler).
 - Gilet de flottaison.
2. Du matériel de progression et de l'équipement
 - Progression sur agrès (verticale plein vide, rappel guidé, tyrolienne) gestion de la descente par le cadre en moulinette.
 - Prévoir la quantité de cordes en conséquence.
 - Eviter les mains courantes ascendantes et multi points.
 - Mise en place des agrès avant la sortie.
3. De la pédagogie
 - Pas de pratique sportive en autonomie, pratique uniquement contemplative.
 - Anticiper les besoins : hydratation, nutrition, froid, besoins naturels.

II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Uniquement pour une découverte du milieu naturel, si la personne est très demandeuse.

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Non adapté.



III – DESCRIPTION CANYON IDEAL

	Description	Commentaire
Accès amont	- Accès en voiture avec parking à moins de 50m de l'entrée - Peu ou pas de dénivelé - Sentier d'accès large (3 personnes de front) pour passer en fauteuil ou en portage avec le harnais	Contournements possibles : - En cas de dénivelé entre la route et le canyon : Tyrolienne - En cas de distance importante, utilisation de la Joëlette, du quad, du 4x4. Il faut penser que pour des situations exceptionnelles certains accès réglementés peuvent être facilités. Un quad piloté par un valide est un excellent moyen d'accès et ne nécessite qu'une personne.
Accès aval	Idem	Idem
Progression en rivière	Non recommandé	Contournements possibles : Progression en bordure de la rivière sur un sentier large (3 personnes de front) sur une distance de 50m maxi
Chaos de bloc	A éviter, sauf si utilisation possible de la tyrolienne	
Cascade	- Rappel plein vide - Rappel guidé - Main courante non ascendante	Préférer les départs assis à ceux plein vide. Gestion de la descente par le cadre
Toboggan simple (< 4m, inclinaison < 40° et non éjectable)	A proscrire	- Franchissement sur corde - Trop de risques de blessure liés au non contrôle des membres paralysés



Saut simple (< 3m)	A proscrire	Franchissement sur corde
Ressaut	A éviter, sauf si utilisation possible de la tyrolienne	
Bief et vasque avec mouvement d'eau sans danger	Traversé de bief et de vasque sans mouvement d'eau.	Assistance en continue, et port d'un gilet flottaison, ou navigation sur bateau pneumatique
Siphon court	A proscrire	

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



III. DESCRIPTION DU CANYON IDEAL

	Description	Commentaire
Accès amont	A adapter suivant le degré de handicap : - Si mobilité fine des deux jambes, pas de conditions particulières - Si un membre inférieur est déficient, éviter les sols trop chaotiques, utiliser une aide à la marche (canne)	
Accès aval	-En cas de membre inférieur déficient, éviter les pentes trop raides à remonter.	
Progression en rivière	Possible avec assistance	
Chaos de bloc	Possible avec assistance	
Cascade	- Pas de limite de longueur. - La descente doit être équipée : en rappel plein vide ou guidé pour éviter que la personne frotte contre la paroi. L'apprentissage du passage d'une déviation ou d'un fractionnement est envisageable.	- Cette progression est celle qui est la plus accessible en autonomie. Le plaisir de la descente est immédiat. - Les manipulations au départ peuvent être contrôlées par le cadre comme avec tout débutant.
Toboggan simple (< 4m, inclinaison < 40° et non éjectable)	Possible suivant degré de handicap	Avec assistance
Saut simple (< 3m)	Possible suivant degré de handicap	Avec assistance
Ressaut	Possible	Avec assistance
Bief et vasque avec mouvement d'eau sans danger	Possible suivant degré de handicap	Avec assistance
Siphon court	Possible suivant degré de handicap	Avec assistance

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



Fédération Française
de Spéléologie

DECOUVERTE DU CANYONISME

ETUDE DES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA DEFICIENCE

I. DESCRIPTION DE LA DEFICIENCE

Paraplégie : Paralysie plus ou moins complète des deux membres inférieurs et éventuellement de la partie basse du tronc, portant sur tout le territoire situé plus bas que la lésion de la moelle épinière qui la provoque.

Deux catégories :

- **Flasques** : Destruction de la moelle épinière au niveau de la lésion.
En dessous de la lésion, les membres ne sont plus reliés au nerf.
Il n'y a plus de muscle.
- **Spastique** : En dessous de la lésion, les membres gardent les réflexes et fonctionnent en autonomie. Les informations et le contrôle de ces membres sont perdus, il n'y a pas de communication avec le cerveau.

A. Compétences mobilisables / Il peut :

- Avoir une motricité fine et globale des membres supérieurs.
- Suivant le degré de lésion, utiliser les muscles abdominaux.
- Se tracter avec les bras,
- Manipuler un appareil simple de type longe, mousquetons, descendeur ou bloqueur
- Se tenir assis en appui sur un dossier ou les bras
- Progresser au sol par appui (pour les spastiques, à proscrire pour les flasques)

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)



B. Compétences non mobilisables / Il ne peut pas :

- utiliser les membres inférieurs.
- Avoir une régulation thermique des parties du corps déficientes, pas de chaleur créée par l'activité musculaire et pas de vasoconstriction.

C. Contre-indications :

- Sonde urinaire à demeure incompatible avec un boudrier (irritations et pincement)
- Pratique déconseillée pour les « flasques ».

D. Points de vigilance :

- Protection thermique.
- Position du centre de gravité.
- Capacité à nager
- Coups et chocs sur les jambes (éviter les escarres).
- Compression du boudrier, attention aux sangles de cuisse (éviter les escarres).
- Penser aux points d'isolement pour les besoins naturels
- Gestion des excréta.
- Après la sortie : contrôle visuel des membres obligatoire notamment pour détecter un éventuel point de compression ou d'impact.

E. Adaptations :

1. Du matériel individuel

- Boudrier adapté.
- Protection et maintien groupé des jambes
- Combinaison sèche.
- Eventuellement un gilet de flottaison.



2. Du matériel de progression et de l'équipement
 - Progression sur agrès (verticale plein vide, rappel guidé, tyrolienne).
 - Prévoir la quantité de cordes en conséquence.
 - Eviter les mains courantes ascendantes.
 - Mise en place des agrès avant la sortie.
3. De la pédagogie
 - Pas de pédagogie de la découverte, indiquer ou montrer ce qu'il faut faire.
 - Donner un maximum d'autonomie en favorisant les déplacements à l'aide des bras.
 - Bien expliquer le parcours la durée, les obstacles.
 - Cerner les motivations et état psychique de la personne, prévenir les conduites à risques.
 - Faciliter les demandes d'aide : être aidé n'est pas une stigmatisation du handicap mais normal pour un débutant.
 - Anticiper les besoins : hydratation, nutrition, froid, besoins naturels.

II. PROJET ENVISAGEABLE

A. Pour une séance

- Pratique de découverte

B. Pour plusieurs séances ou une pratique en club

- Canyon à profil essentiellement vertical, avec possibilité de franchir les portions horizontales ou inclinées sur tyrolienne, ou par natation.
- Sortie occasionnelle en club possible.
- Stage fédéral adapté.
- Si la personne est autonome dans sa vie quotidienne et en déplacement on peut envisager plusieurs séances avec progression dans l'autonomie jusqu'à devenir « autonome » dans la progression sur des parcours adaptés.



III – DESCRIPTION CANYON IDEAL

	Description	Commentaire
Accès amont	- Accès en voiture avec parking à moins de 50m de l'entrée - Peu ou pas de dénivelé - Sentier d'accès large (3 personnes de front) pour passer en fauteuil ou en portage avec le harnais	Contournements possibles : - En cas de dénivelé entre la route et le canyon : Tyrolienne - En cas de distance importante, utilisation de la Joëlette, du quad, du 4x4. Il faut penser que pour des situations exceptionnelles certains accès réglementés peuvent être facilités. Un quad piloté par un valide est un excellent moyen d'accès et ne nécessite qu'une personne.
Accès aval	Idem	Idem
Progression en rivière	Non recommandé	Contournements possibles : - Progression en bordure de la rivière sur un sentier large (3 personnes de front) sur une distance de 50m maxi
Chaos de bloc	A éviter, sauf si utilisation possible de la tyrolienne	
Cascade	- Pas de limite de longueur. - La descente doit être équipée : en rappel plein vide ou guidé pour éviter que la personne ne frotte contre la paroi. L'apprentissage du passage d'une déviation ou d'un fractionnement est envisageable. - Main courante tendue et non ascendante	- Cette progression est celle qui est la plus accessible en autonomie. Le plaisir de la descente est immédiat. - Les manipulations au départ peuvent être contrôlées par le cadre comme avec tout débutant. - Préférer les départs assis à ceux plein vide

28 rue Delandine - 69002 Lyon – Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98

Association loi 1901, agréée par le Ministère chargé des sports (agrément sport), de la jeunesse et de l'éducation populaire (agrément jeunesse et éducation populaire), de l'intérieur (agrément sécurité civile) et de l'environnement (agrément environnement)

Toboggan simple (< 4m, inclinaison < 40° et non éjectable)	A proscrire	- Franchissement sur corde - Trop de risques de blessure liés au non contrôle des membres paralysés
Saut simple (< 3m)	A proscrire	Franchissement sur corde
Ressaut	Possible, Il faut aider le placement des membres inertes	- Il faut qu'il y ait de bonnes prises de mains - Prévoir le contre assurage
Bief et vasque avec mouvement d'eau sans danger	Possible	
Siphon court	Possible	Avec assistance

