Sport et handicap – Natation: Accroître le rayon du mouvement

En fonction du handicap, le nageur effectue les exercices proposés avec les adaptations qui s'imposent. Il est important de fixer des objectifs individuels.

L'eau stimule le corps à différents niveaux et permet entre autres d'en améliorer la perception. Grâce à la portance, les personnes à mobilité réduite peuvent effectuer des mouvements difficiles, voire impossibles sur terre ferme. Fauteuils roulants, béquilles, attelles, corsets sont déposés sur le bord du bassin. Dans l'eau, chacun est libre et – à condition de maîtriser la flottaison sur le dos – autonome. L'eau permet d'accroître le rayon du mouvement.

Position ventrale stable

La poussée d'Archimède permet au corps humain de flotter dans l'eau. La physique nous impose cependant un équilibre instable. En position dorsale, les bras le long du corps ou tendus derrière la tête, nous avons tendance à pivoter longitudinalement, autrement dit, à nous retourner sur le ventre. Pour contrer ce mouvement, il suffit d'écarter les bras et les jambes (voir exercice «**Nénuphar**»). Nous augmentons ainsi le rayon, ce qui freine la rotation.

La position ventrale est la plus stable; elle n'engendre aucune rotation. C'est pourquoi la plupart des animaux savent nager naturellement, cette position leur permettant en plus de garder la tête hors de l'eau. Malheureusement, chez les hommes et les singes, cela n'est anatomiquement pas réalisable. Nous devons donc apprendre à nager afin de pouvoir simultanément respirer.

Position dorsale instable

Retour à la position dorsale: Si le corps est asymétrique, un bras spastique, raccourci ou même manquant, la colonne vertébrale déviée, etc., il est difficile de garder l'équilibre. Le déplacement de l'axe médian du corps par

l'extension latérale du bras peut aider à se stabiliser, de même que le fait de soulever l'autre main hors de l'eau ou de contracter les muscles du corps responsables de la tenue.

Tronc sous contrôle de la tête

On a tendance à oublier que la stabilité du tronc dépend en grande partie du contrôle de la tête. Qui veut courir vite, d'ailleurs, maintient sa tête droite; lorsqu'en conduisant nous regardons sur le côté, le tronc pivote simultanément. Pour le plongeon, ce phénomène est encore plus marqué. Si l'on incline la tête d'un côté, nous plongeons exactement dans cette direction (voir exercice «**Roulement de tronc**»). La tête contrôle le tronc. Le contact visuel permet de diriger la tête et avec elle le tronc, de déclencher une rotation ou de maintenir une position.

Tests de base adaptés aux personnes handicapées (pdf)

Informations sur les tests de base adaptés aux personnes handicapées (pdf)

Adaptations spécifiques liées au handicap

- Si la poussée n'est pas possible (absence de flexion et d'extension), l'accompagnant peut donner une impulsion au nageur.
- Lorsque le battement de jambes est rendu impossible en raison d'une paralysie et qu'aucune traction avec les bras n'est prévue dans l'exercice, le nageur peut alors se faire tracter (au niveau du bras) par un partenaire (**exercice «Superman» du test Pingouin et exercices «Requin» et «Roulement de tronc» du test Pieuvre**).
- Tous les sauts peuvent aussi s'effectuer depuis la station assise.
- Quelques pathologies comme les scolioses sévères ayant nécessité la pose de tiges métalliques, le down syndrome, etc. ne permettent pas les rotations autour de l'axe transversal (culbute). On peut les remplacer par des rotations latérales.
- Les déficiences motrices au niveau des bras (paralysie, amputation, etc.) doivent être compensées par des mouvements du tronc.
- La phase de retour aérien des bras est freinée en cas de spastique, de restrictions au niveau des épaules et de force musculaire insuffisante.
- Instaurer des aides uniquement là où cela est indispensable.

Source: Gabriela Wiklund-Schmid, chargée d'enseignement Halliwick ten points, formatrice PluSport, enseignante spécialisée dans les centres pour handicapés physique, Argovie

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO