

KAYAK ET HANDICAP PHYSIQUE

Gérard HELLEC
Directeur technique Fédération canoë-kayak
Fédération française Handisport
Educateur spécialisé
Centre de rééducation et de réadaptation fonctionnelles de Kerpape
BP 2126 - 56321 Lorient
Tél. : 97.87.40.40

Historiquement, il y a toujours eu, à la Fédération française de canoë-kayak, des kayakistes, dont certains ont été membres de l'équipe de France, présentant des séquelles de handicap physique.

La reconnaissance de la pratique de ce sport de pleine nature par des personnes atteintes dans leur intégrité physique a eu lieu en 1981, lors de la signature de la convention entre la Fédération française de canoë-kayak et la Fédération française Handisport.

En 1985, eut lieu en Bretagne le premier stage de kayak de mer.

Il sera le détonateur des actions futures, du programme de recherche pédagogique.

Ce programme de recherche fut mis en place au Centre de rééducation et de réadaptation fonctionnelles de Kerpape, en relation avec les médecins, les kinésithérapeutes, les ergothérapeutes, avec le partenariat de la Fédération française Handisport et des constructeurs de kayak.

Dans le cadre du programme sportif à caractère rééducatif et ludique, nous avons mis en place une activité de kayak de mer en piscine à laquelle participe toute personne en soins désireuse de découvrir ce sport nautique.

Dans le cadre de la rééducation, ce sport est un outil rééducatif.

De nombreux acquis sont possibles au travers d'une pédagogie adaptée au potentiel de la personne :

- renforcement musculaire ;
- amélioration de l'équilibre assis ;
- amélioration des schémas moteurs ;
- réapprentissage à l'effort...

Cette pratique sportive ne peut se réaliser en toute sécurité que dans la mesure où des aides techniques individualisées auront été réalisées afin que le kayakiste fasse corps avec son kayak.

Cette démarche d'adaptation est similaire à celle d'un kayakiste valide :

- recherche des calages appropriés à sa morphologie ;
- recherche de la position permettant un rendement optimum ;
- recherche d'un confort ;
- prévention cutanée.

Certaines aides techniques sont confectionnées :

- par des orthopédistes (coquille pour double amputé fémoral, permettant l'esquimaillage grâce aux emboîtures) ;
- par les ergothérapeutes : orthèses de préhension pour personne tétraplégique possédant une mobilité relative des membres supérieurs.

Enfin, il existe dans le commerce des produits tels que les mousses fessières (coussin) qui sont utilisés dans notre pratique en prévention cutanée.

Cet outil de rééducation a pour objectif final d'être un facteur d'intégration.

L'initiation nous a permis d'évaluer :

- les aides techniques nécessaires, les calages ;
- le choix du kayak en fonction de la morphologie, des capacités ;
- les aptitudes qui détermineront les conditions de navigation qui permettront une pratique sportive adaptée, en toute sécurité.

A ce niveau d'évaluation et d'apprentissage, le kayakiste a accès à un sport de pleine nature qui lui permet de se rendre dans des lieux où même un valide ne peut se rendre qu'en kayak.

Comme toute activité sportive, le kayak, de par sa pratique, permet à la personne handicapée physique :

- de retrouver une identité sportive ;
- de se réapproprier son corps, de le respecter ;
- de vivre des moments de plaisir.

Ce sport, il le pratiquera :

- entre amis ;
- au sein d'un club ;
- mais aussi en famille, avec le conjoint, avec les enfants.

A la Fédération française Handisport, nous avons pris l'option du kayak de mer.

Ce choix est motivé par :

1) Les caractéristiques de ce type de kayak qui permettent :

- une pratique en toute sécurité ;
- une navigation côtière ou d'île à continent, à la journée, sur plusieurs jours, avec bivouac dans les grèves ;
- sa polyvalence offre la possibilité de naviguer sur plan d'eau intérieur ;
- le nombre de modèles permet à chacun de trouver l'embarcation adaptée à sa pratique.

2) L'accessibilité aux plans d'eau de navigation.

3) L'approfondissement obligatoire de nos connaissances du milieu et de ses phénomènes (vent, courant, marée), de la navigation, par l'utilisation de la carte marine, du compas.

4) Il permet une pratique sportive accessible à un plus grand nombre de handicaps.

En conclusion, je dirais que ce sport de pleine nature correspond aux besoins de l'homme qui désire renouer avec la nature, le kayak le permet car il offre des horizons nouveaux.