



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)



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.

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)

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.

