



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)



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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Contournements possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - En cas de dénivelé entre la route et le canyon : Tyrolienne - En cas de distance importante, utilisation de la Joëlette, du quad, du 4x4. <p>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.</p>
Accès aval	Idem	Idem
Progression en rivière	Non recommandé	<p>Contournements possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

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)

