



Le week-end des 18 et 19 avril 2026, la CNPS et la mission Handisub ont organisé une seconde découverte adaptée aux pratiquants en situation de handicap. Toujours dans le cadre de l'expérimentation, cette édition était organisée dans le département du Lot.

Afin de construire cet événement, nous avons tenu deux séances en visioconférence avec les principaux intervenants, notamment les relais régionaux. L'accent était principalement mis sur la sélection du site, en évaluant les avantages et en réfléchissant aux moyens d'atténuer les aspects contraignants.

Les pratiquants en situation de handicap étaient Marie-Claude P., Véronique G., Stéphane C. Tous les trois étaient confrontés à un handicap moteur, une sclérose en plaques pour les deux premières et une paraplégie incomplète pour le troisième. Cela a donné l'opportunité d'envisager leurs capacités afin de choisir le lieu le plus adapté à la mobilité de ces 3 PESH20.

Cette année, les formateurs disposent à la fois de la qualification d'encadrement en milieu souterrain et d'Encadrement Handisub technique modéré (EH1). Aussi, ils ont pu identifier les adaptations raisonnables à mettre en œuvre auprès des pratiquants et de leur accompagnant. Cette profonde réflexion et cette coordination ont permis de garantir la sécurité de mise à l'eau à la sortie de l'eau, notamment avec l'appui d'un médecin du comité régional, Karl B..

Des échanges avec la chargée de mission Sports de nature du Département du Lot ont permis de disposer de stationnements réservés, notamment pour les PMR.

Nous avons tous convenu de nous retrouver au lieu de plongée Le Ressel, près du village de Marcilhac-sur-Célé (46), le samedi 18 avril. Les conditions météorologiques étaient parfaites pour cette journée, tout comme l'état de la rivière le Célé et l'émergence du Ressel.



Les aides ont joué un rôle essentiel dans l'accompagnement des trois pratiquants, le transport du matériel, l'installation des tentes dont une fermée sur les quatre côtés garantissant ainsi une salle d'habillage, et la préparation du déjeuner qui a été servi sur le site pour environ vingt personnes.

Avant tout, chaque personne s'est présentée pour passer ensuite à la présentation de l'organisation et du déroulement de la plongée. Chaque futur baptisé a été assigné à un moniteur qui lui a fourni et a adapté l'équipement requis, différent de celui utilisé pour la plongée loisir en eau libre. Les informations et les consignes indispensables à la progression sous plafond, tant sur le plan sécuritaire que technique, ont été passées en revue. Avant de se lancer dans l'aventure, tout le monde a pris un repas pour recharger ses batteries.

Bien que cela n'ait pas été prévu initialement, en accord avec les moniteurs souterrains, certains aidants détenant le Niveau 2 ou plus ont eu la possibilité de faire une découverte du milieu souterrain.

Tout s'est déroulé de manière exceptionnelle. Tous ont particulièrement apprécié l'opportunité de permettre la découverte de la plongée souterraine aux personnes en situation de handicap et leurs aidants. L'exploration d'un univers minéral, sous plafond, dans une eau limpide, avec pour certains une appréhension initiale, rapidement dissipée par la beauté de l'environnement hors du commun.

De retour au gîte du Circaète, à Cabrerets, nous avons partagé une collation et discuté du vécu et des impressions de cette expérience. Les trois pratiquants ont été enchantés. Pour Marie-Claude et Véronique, cela demeurera probablement une expérience sans suite, tandis que Stéphane aspire à pouvoir progresser en milieu souterrain. Il est volontaire pour faire une seconde immersion dès le lendemain.

Les aidants ayant plongé pour la première fois en milieu sous plafond envisagent de s'inscrire à une formation PS1.

Il est juste que nous reconnaissons le rôle des moniteurs et des aidants qui ont été indispensables à la réalisation de cet événement :

Yann S. Référent national Handisub, Daniel M. président de la CNPS, Eric H. INPS et responsable technique du week-end, les moniteurs souterrains Jean-Pierre S., Vincent J., Philippe B., Thomas G., les accompagnateurs MFEH2 David C., Jean-Christophe B. FPS1 notre médecin Karl B. les photographes Christophe M., Nathalie P., Julien, également présent Lucillia B., Marcel P. Sans oublier la présence de Pascal M. vice-président du comité Occitanie.



Un remerciement particulier à Thomas G. qui a œuvré pour la réussite de cet évènement ainsi que son épouse Julie pour les repas, Cyril D. pour le barnum et les planchas, Mireille et Vincent sans oublier Eric V. et sa compagne pour son accueil et bonne humeur au gîte le Circaète.

Témoignages # article Subaqua Plongée Handisub Ressel avril 2026

Interview de « Véronique GENET, 59 ans, atteinte d'une sclérose en plaques secondairement progressive :

« Je pratique la plongée en mer depuis cinq ans. Mes moniteurs du club CANOM de MONTAUBAN m'ont proposé de participer à la découverte de la plongée souterraine. Au premier abord, j'avais quand même une certaine appréhension. En effet, je ne suis pas très fan des grottes ! Mes moniteurs ont su me rassurer. Ils m'ont dit qu'on allait être entouré par de très bons experts.

Pour pouvoir profiter de cette découverte expérimentale, il fallait avoir le niveau PESH 20. Nous étions trois plongeurs à mobilité réduite. La matinée a permis de nous familiariser avec la redondance du matériel et toutes les règles de sécurité. En effet, il faut vraiment être très prudent. Nous sommes, ensuite, partis plonger en début d'après-midi. La plongée a duré environ 25 minutes.

Le milieu souterrain est tout de même assez fascinant. J'ai vécu une très belle expérience. C'est malgré tout très physique.

Je remercie tous les encadrants, les moniteurs, les accompagnants et spécialement Daniel, Éric, Yann, David et Thomas, qui m'a accompagnée pendant cette plongée. Expérience à renouveler ! »

Interview de Stéphane CASTEL, 48 ans, atteint d'une paraplégie incomplète :

« En situation de handicap depuis deux ans à la suite d'un accident de moto, j'ai trouvé dans la plongée bien plus qu'une activité : un véritable levier de reconstruction. Cette activité, organisée par le club Odyssée de Sète, était proposée dans mon parcours en centre de rééducation. D'abord pratiquée dans le cadre adapté, elle s'est rapidement imposée comme une passion durable.

Les entraînements réguliers m'ont permis d'intégrer progressivement un cursus inclusif, ordinaire. Une évolution qui valorise mon engagement, ma détermination, à l'appui de mes capacités réelles. J'ai franchi une nouvelle étape en participant à ce week-end découverte de plongée souterraine, dans le cadre du projet visant à rendre cette pratique exigeante accessible aux pratiquants en situation de handicap.

Dans un environnement technique et singulier, j'ai pu évoluer en toute sécurité grâce à l'accompagnement de passionnés chevronnés. Les consignes, claires et adaptées, m'ont permis de m'immerger progressivement dans cet univers méconnu. Cette expérience a été extrêmement enrichissante. Elle montre que la plongée souterraine peut être accessible, à condition d'avoir une base solide en plongée et un encadrement adapté.



Fort de cette première immersion, j'envisage après l'obtention de mon niveau 2 de poursuivre l'aventure et d'intégrer, à terme, un cursus de plongeur souterrain. Une ambition qui illustre le potentiel d'ouverture de cette discipline encore expérimentale auprès des pratiquants en situation de handicap. »

Interview de Jean-Christophe BONNET, Référent adjoint de la Mission Handisub du Comité Occitanie Pyrénées-Méditerranée :

« Ce week-end a été riche en échanges et en rencontres entre des experts des en plongée souterraine et adaptée, de médecin et géologue. J'ai été frappé par l'ouverture d'esprit et la volonté de comprendre, d'apprendre et d'intégrer les particularités de chacun.

En tant que néophyte en plongée souterraine, j'ai pu découvrir cette activité où rigueur, sécurité et plaisir se complètent parfaitement. La rigueur exigée en plongée souterraine semble tout à fait compatible avec la pratique handisub.

Quelques points ont particulièrement retenu mon attention, notamment les conditions d'accès aux sites et les modalités de mise à l'eau. Les aspects sécuritaires, comme le dédoublement du matériel et sa manipulation, doivent être pris en compte avec la même attention que pour les plongeurs valides, en adaptant les procédures aux besoins spécifiques des pratiquants handisub.

Les conditions météo exceptionnelles et la facilité d'accès au site ont également joué en notre faveur. Malgré la fatigue ressentie, les participants handisub sont repartis ravis de cette expérience. Les formateurs su prendre le temps nécessaire pour rassurer tout le monde.

Un grand merci aussi à toute l'intendance pour son travail. »

Interview de Yann STREBLER, Référent national Handisub

Cette nouvelle expérimentation a été très positive et vient compléter les premiers éléments issus de la découverte organisée à Bourg-Saint-Andéol en mai 2025. La progression des pratiquants en situation de handicap va pouvoir se structurer en 3 étapes comme pour l'ensemble des activités subaquatiques. De la découverte à l'inclusion, chacun pourra, selon ses capacités et envies suivre des formations adaptées et atteindre l'inclusion, pour certains, comme Stéphane, par exemple.

Au-delà des paysages souterrains, c'est aussi une autre façon de pratiquer : la redondance de l'équipement, le fractionnement du scaphandre permet d'aborder la stabilisation d'une autre manière. Certains pratiquants comme Véronique qui plonge en Sidemount au quotidien va ainsi pouvoir améliorer sa technique grâce aux conseils des formateurs de plongée souterraine.

Le groupe de travail qui vise à formaliser les règles de pratique sécuritaire s'étoffe au fur et à mesure des expérimentations. Cela permet d'avoir une vision le plus large possible. Des évolutions pourront aussi intervenir au fur et à mesure. La plongée souterraine s'inscrit dans cette démarche d'ouverture et permet aux pratiquants handisub de découvrir les multiples facettes de la Plongée ! L'archéologie et l'orientation ont également engagé cette démarche d'expérimentations. Paris et Rome ne se sont pas fait en un jour, conformément aux orientations de la Convention internationale relative aux droits des personnes handicapées, toutes les activités subaquatiques bénéficieront d'aménagements raisonnables...

Interview de Daniel MEYNOL Président de la Commission Nationale de la Plongée Souterraine

Cette édition 2026 nous a donné l'occasion de progresser davantage dans la prise en charge des PMR, dans un lieu totalement différent de Bourg Saint Andéol. Nous remarquons aussi une intention des moniteurs souterrains pour acquérir le niveau d'encadrement Handisub technique modérée EH1, indispensable pour accompagner les PMR.

Un autre aspect essentiel implique le travail des instructeurs sur notre programme de formation, à savoir la recherche de la manière d'intégrer un ou plusieurs modules en fonction des niveaux de handicap. Le but ultime serait que nos commissions régionales puissent mettre en place des journées découvertes Handisub.

