

**32 km de découverte de
« la plus belle rivière de France » d'après
François 1^e : l'Erdre et ses 365 châteaux**



*1^{ère} randonnée itinérante adaptée à des kayakistes handicapés,
organisée par la commission Paracanoë
du Comité Régional de Canoë Kayak des Pays de la Loire
du 23 au 25 août 2010,*

Préface :

Vous trouverez ci dessous un compte rendu d'une agréable première expérience pour moi d'encadrement de kayakistes paraplégiques sur une randonnée itinérante.

J'espère que ce document que j'ai essayé d'illustrer avec des observations sur l'adaptation pédagogique et matérielle de ce type de randonnée, aidera et surtout motivera les clubs du comité régional à organiser d'autres randonnées adaptées.

Comme je l'ai dit précédemment, ce compte rendu n'a pas été écrit par une experte dans l'encadrement des personnes handicapées. L'organisation ou les adaptations expérimentées peuvent être très certainement améliorées par des professionnels. Mais je pense qu'il pourrait malgré tout être utile lors de nos formations de cadre pour illustrer les cours sur l'accueil de tous les publics.

Bonne lecture.

Yannick

La commission Paracanoë :

Une toute nouvelle commission « handi » a été créée au sein du Comité Régional de Canoë kayak des Pays de la loire (CRPLCK), présidée par Jean Michel Bernard, président du club de Fontenay Le Comte, ses premiers objectifs sont de :

- développer un nouveau siège pour les pratiquants handicapés physiques ou les personnes manquant de gainage (personne âgées, sédentaires, obèses...). Ce siège devra être facile à installer et à adapter aux différents gabarits et aux niveaux d'handicaps. L'objectif à terme sera de le commercialiser afin de le vendre à un prix correcte pour les clubs, les entreprises commerciales... pour lever un des freins à l'accueil de ce public.

- organiser une randonnée itinérante accessible à des personnes en situation d'handicap et en profiter pour essayer le nouveau prototype. Faire essayer ce siège aux conseillers d'animation sportive en charge des dossiers handicap sur le département et sur la région. Réaliser un compte rendu détaillé avec des remarques constructives sur les contraintes et les bénéfices d'une telle expérience.

- participer à l'organisation des journées handi - nautiques avec les comités régionaux de voile, d'aviron de sport adapté et handisport. L'objectif de ces journées étant la découverte des activités nautiques pour les centres.

- conseiller les porteurs de projets sur les aides, sur l'accessibilité ou le développement d'une activité adaptée dans leur club.

L'itinéraire de la randonnée :

« L'Erdre ou la rivière aux 365 châteaux » - Guides touristiques du XIX e siècle.

C'est sur cette magnifique rivière au Nord de Nantes que nous avons décidé d'organiser notre première randonnée itinérante.



Lundi 23 août

Le premier jour, nous avons navigué 10 km en boucle pour évaluer le niveau du groupe et simplifier l'organisation. Après l'installation du campement avant qu'il pleuve et un premier repas tous ensemble, nous avons rejoint à pied la rivière qui bordait notre camping. Nous avons ensuite commencé très joyeusement et finalement sans pluie à découvrir la partie en amont de Nort Sur Erdre.

La rivière y est très étroite et sauvage et à cette époque de l'année elle est presque à sec, il n'y a qu'en kayak que nous pouvons la naviguer. Le groupe avançait très vite et nous avons pu remonter la rivière le plus haut possible sans portage. Nous nous sommes reposés en aval du lieu dit « Le Gué » près du moulin de Vault à 5 km en amont de Nort Sur Erdre, avant de faire demi-tour.



- Nous avons fini notre première journée d'expédition au camping de Nord Sur Erdre.
- Un repas prévu le dernier soir dans une pizzeria a été décalé au premier soir (adaptation météo). Nous étions avec des membres du club de Nort sur Erdre qui nous ont payé l'apéritif.

Mardi 24 août

Le deuxième jour nous avons découvert les douves avec les petites marinas entre Nort sur Erdre et Sucé sur Erdre avec de très nombreuses haltes pour prendre des photos.



- Le soir nous avons été invités à l'apéritif par le club de Sucé Sur Erdre qui avait fait venir un journaliste. Nous avons longuement discuté des problèmes d'accessibilité et du bénéfice que nos pratiquants avaient ressenti en faisant régulièrement du kayak. Ils nous ont en effet raconté leur constat d'une nette amélioration des transferts et également de la diminution des blessures et des tendinites. Ils pensent que cela vient du fait qu'ils rééquilibrent leur musculature. Le mouvement de propulsion en kayak étant inverse à celui nécessaire pour faire tourner les roues du fauteuil. Et nous avons mieux compris l'importance d'une pratique du kayak pour ces personnes pour qui le quotidien est réellement compliqué.

- De retour au camping, autour d'un repas chaud sous l'abri, nous avons échangés nos récits de kayakistes passionnés. Comme d'habitude, nous avons rêvé ensemble d'aventures, de rivières magnifiques, les thématiques étaient bien loin du handicap et c'était très bien ainsi...

Mercredi 25 août

Le troisième et dernier jour, nous avons affronté les vagues, une pluie fine et le vent de face. Heureusement, c'est le parcours où il y a le plus de châteaux et de demeures magnifiques et le mauvais temps ne nous a pas gâché notre plaisir... Le groupe était même content d'avoir un peu de vagues pur pimenter la randonnée...

Passé le pont du périphérique, la magie nous a quitté et nous avons terminé notre périple contents mais fourbus au club du Nack à Nantes.



L'encadrement :

Mr Daniel Beaumont, président de la commission enseignement (BEES 1)

Mme Yannick Vandamme, conseillère technique régionale (BEES 2)

Les participants :

2 adultes licenciés en fauteuil de Fontenay le Comte: Jean Michel Bernard (président de la commission handi) et Gérard

3 adultes licenciés : Florentin de Fontenay le Comte (le moteur du groupe), Christian du Nack (le photographe) et Solène de Nort sur Erdre (la reine de l'intendance et la géo-trouve-tout)

3 jeunes licenciés du Nack et de Nort sur Erdre : Thibault 11ans, Nicolas 15 ans (le 2 ème moteur du groupe) et Arnaud 17 ans

2 courageuses conseillères à la jeunesse et des sports : Stéphanie et Colombe qui sont sorties à tour de rôle de leur bureau à la DRJSCS pour braver la pluie et le vent



Les rencontres :

Tout d'abord la nature, l'Erdre a une flore et surtout une faune exceptionnelle.



Ensuite les rencontres humaines, j'ai déjà parlé de l'accueil très chaleureux des clubs et des bases ou haltes fluviales. Nous avons beaucoup discuté avec des cadres ou des responsables des clubs et des bases rencontrés sur le trajet.



Nous avons également eu la visite de 2 conseillères en charge des dossiers handicap et sport à la DD ou à la DR. Nous les avons retrouvées sur le parcours et elles ont même parfois bravé la tempête pour naviguer un peu avec nous. Stéphanie Fasoli, était d'autant plus intéressée qu'elle avait instruit le dossier de subvention de ces bateaux et leur adaptation avec le siège adapté. Même si elle me demandait un avis technique de CTR avant l'instruction des dossiers, le fait de voir sur le terrain comment le matériel était utilisé et d'entendre les explications ou de voir concrètement les intérêts d'un tel équipement lui était très utile. Elle a également pu juger du confort pour tous les pratiquants non sportifs du siège adapté grâce à sa forme ergonomique.



Enfin, un bénévole d'une association affiliée au comité départemental Handisport nous a fait essayer une sorte de chaise à porteur sur une roue qu'on appelle « Joëlette » et qui permet des randonnées dans des chemins escarpés.



L'hébergement :

Nous campions au camping de Nord Sur Erdre, seul camping à proximité du parcours. Par contre, il n'avait pas de sanitaires adaptés ce qui obligeait les pratiquants en fauteuil à aller dans les haltes fluviales ou les bases de voile situées sur le parcours... Le camping était très agréable, au bord de l'Erdre sous les pins. Gérard a préféré coucher dans sa voiture pour être plus en hauteur et faciliter les transferts, Jean Michel ayant plus de facilité a planté sa tente...



Les sanitaires :

J'aurai aimé leur faciliter plus la tâche afin qu'ils se sentent moins « handicapés », j'ai été très déçue, je ne pensais pas que nous aurions un kayakiste avec un handicap qui serait accentué par son poids (plus de 100 kg....). J'avais repéré tous les sanitaires sur le parcours, mais les bases de voile étaient les seules à être accessibles et adaptées pour lui. Je me suis rendue compte qu'il y avait des installations parfois toutes neuves qui restaient inadaptées : porte ouvrant vers l'intérieur à la pizzéria ou pas de possibilité de transfert sur un siège suffisamment solide dans les sanitaires flambant neufs de toutes les haltes fluviales. Il reste des progrès à faire en matière d'accessibilité en France...

En voyant le côté positif, cela nous a permis de nombreux échanges sur les problèmes d'accessibilité et nous aurons sans doute provoqué des améliorations après notre passage.

Cela a également débouché sur un nouveau projet pour la commission : le conseil à l'accessibilité lors des travaux de construction ou d'amélioration des clubs de CK. Cette idée a germé lors de notre étape dans le club de Sucé sur Erdre qui nous ont reçu avec la presse et l'apéritif. Ils ont en effet un projet de construction d'un nouveau club et l'avis de kayakistes handicapés les a beaucoup intéressés...

L'intendance :

En fonction d'une météo annoncée comme exécrable pour un mois d'août (froid, pluie et vent, la totale...), nous avons modifié notre organisation.

- Nous avons installé un camp fixe dans un camping dès le premier jour, avec les abris du CRPLCK devant notre camping-car qui servait de cuisine. Nous aurions pu faire les repas sous les abris si nous avions été plus nombreux.
- Les repas préparés par l'ensemble des stagiaires étaient soit pris avant de partir ou en revenant avec un petit encas à bord seulement, soit nous étaient apportés par une adhérente de Nord sur Erdre. Nous pouvions alléger les bateaux, manger plus copieusement et en cas de fatigue ou de problème cela permettait un abandon éventuel, ce qui a été le cas pour Thibault (11 ans). Les repas du midi étaient donc pris dans des bases de voile qui disposaient de sanitaires adaptés et d'un abri accessible en fauteuil pour y manger si le temps se dégradait.



Evidemment cela rendait la randonnée moins « aventureuse » et posait une contrainte pour respecter un horaire de RV...Mais je pensais que le public handi et jeune devait être particulièrement protégé du froid et je ne voulais pas que cette belle randonnée devienne un calvaire... Heureusement, je me suis rendue compte qu'ils étaient finalement assez tolérants et organisés pour se passer de tout le confort que j'avais envisagé. Mais si la prochaine fois je ne navigue pas avec des Indiana Johnes en fauteuil, il faudra prévoir une autre organisation... Il faut réellement demander à chaque participant ce qu'il a besoin, car chaque personne est différente...

Les bateaux utilisés :

L'ensemble du matériel adapté à été prêté et emmené par le club de Fontenay le Comte avec les tous nouveaux prototypes de sièges plus facilement modulables que les anciens. L'ensemble de ce matériel avait lui-même bénéficié d'une récente subvention de la part du conseil régional.

Comme il ne faisait pas très chaud et que nous partions pour une longue randonnée, nous avons choisi des Kayak biplaces (K2) et des monoplaces (K1) de randonnées directeurs et stables avec le gouvernail dirigeable de l'arrière, une ligne de vie. Ils avaient également tous des caissons étanches que nous utilisions pour y mettre des sacs étanches contenant les changes, la pharmacie, une collation, l'appareil photo.... Nous pouvions même attacher les fauteuils à l'arrière des K2. Le panachage de K2 et de K1 nous permettait de diminuer les problèmes éventuels pour diriger et stabiliser le bateau. Cela nous permettait aussi d'équilibrer la vitesse pour que nous restions plus facilement regroupés et de mieux gérer la variation du nombre de participants. Nous avons utilisé les « cruiser » 2 et 430 de chez Prijon à cause de leur grand hiloire qui permettait quand on est handicapé de rentrer dedans plus facilement à l'embarquement et de sortir plus vite que se soit lors d'un dessalage, mais aussi au moment du débarquement.

Nous avons complété les kayaks par un C2 déporté avec une flottaison renforcée que nous pensions complémentaire pour récupérer une personne handicapée en eau profonde. Il nous permettait également de transporter du matériel plus volumineux comme les fauteuils et d'avoir un peu de souplesse par rapport au plus jeune d'entre nous qui avait physiquement plus de mal à tenir les 3 jours et qui n'a donc fait que la navigation du matin ou de l'après midi.



Nous avons installé les nouveaux sièges adaptés avec les dossier réglables le premier jour en suivant les conseils de Jean Michel car ils venaient d'être livrés, cela nous a permis de voir avec qu'elle facilité, même dans un camping nous pouvions les fixer dans le bateau.

La forme de l'assise est ergonomique et a été étudiée par un ergothérapeute du Centre Mutualiste de Rééducation et de Réadaptation Fonctionnelles de Kerpap. Avec l'aide de BE et de kinésithérapeutes kayakistes bretons, il a étudié la forme optimale d'un siège pour bien maintenir le kayakiste en toute stabilité que ce soit latéralement, en arrière ou en avant avec une butée pelvienne. Une mousse pour éviter les escarres et adaptée à l'humidité recouvre les sièges, un dossier amovible, facilement réglable et adaptable est ajouté.

A noter que le prototype de siège adapté a été plébiscité par l'ensemble des utilisateurs handicapés ou non pour son confort. Les pratiquants qui n'avaient ni entraînement, ni une bonne sangle abdominale souffraient à la fin de la randonnée de douleurs de type lombalgie avec le siège d'origine qui avait pourtant un dossier. Nous leur avons donc proposé les sièges adaptés en enlevant le dossier, la forme du siège ne les rendant pas utiles pour une personne valide et ils constataient immédiatement que leurs douleurs s'estompaient. Mais nous n'avions pas suffisamment de sièges adaptés pour contenter tout le monde, donc les plus sportifs après les avoir essayé par curiosité ont cédé la place aux autres... La forme a également été conçue pour s'adapter à tous les gabarits, sans avoir à changer de siège si on a un enfant ou un adulte.

Ce siège pourra servir à tous les pratiquants qui trouvent nos bateaux inconfortables. Nous n'y pensons pas, nous kayakistes entraînés mais, que se soit pour les pratiquants âgés, très jeunes, obèses, avec des problèmes de dos ou sédentaires, la position assise avec les jambes allongées dans le fond du bateau est pénible à supporter. Ce problème est accentué à la fin d'une séance ou d'une randonnée.



Jean Michel a également travaillé sur l'amélioration des dossiers. Son objectif est de les rendre complètement réglables pour pouvoir s'adapter à toutes les morphologies.

Les nouveaux dossiers sont devenus plus polyvalents et très rapidement réglables en hauteur, en inclinaison, en largeur et même en profondeur. Le réglage ne demande aucun outil et peut même se faire d'un autre bateau sur l'eau. Le bon réglage des dossiers est très utile pour leur permettre d'assurer leur équilibre.

Il est également indispensable pour leur donner un appui dorsal et donc des informations sensitives pour percevoir l'embarcation, en être solidaire sans risque de coincement lors d'un dessalage. Les kayakistes paraplégiques n'ont sinon absolument aucune information sur l'embarcation en dehors d'un contrôle visuel. Gérard a une paraplégie haute et une belle carrure, Jean Michel en a une basse et est mince et cambré, le dossier était donc réglé très différemment.

Le dossier est très facilement amovible pour des raisons de sécurité. En cas de dessalage il part tout seul avec le kayakiste.



La sécurité :

Il n'y avait pas réellement de danger, car l'Erdre fin août était un site idéal pour ce type de randonnée. J'avais en effet choisi une rivière sans courant, sans risque de coincement et sans portage sur des chaussées ou des écluses. Nous n'avons pas eu de problème d'adaptation à l'effort. Le choix des K2 ayant permis d'équilibrer les équipages. Les distances de 10 à 12 km par jour n'ont pas posé de problèmes particuliers, sauf le dernier jour où le vent était fort et de face...Mais ils étaient confrontés à des vagues et à un défi qui leur a plu je crois.

Nous avions un encadrement renforcé. Je m'étais entourée d'accompagnateurs bénévoles compétents et costauds dont un deuxième cadre diplômé car j'avais des problèmes de dos et je ne me sentais pas apte à les récupérer facilement en eau profonde. Les participants tétraplégiques avaient déjà eu une expérience antérieure du dessalage en piscine ou en rivière. Nous avons emporté un équipement plus conséquent que d'habitude avec une pharmacie bien sûr, des téléphones portables dans des sacs étanches mais aussi 2 cadres avec gilets moniteurs, une corde de sécurité et un bout de remorquage.

Nous voulions atteindre sans difficulté le challenge qu'on s'était fixé de descendre l'Erdre jusqu'à Nantes en 3 jours. Mais nous n'étions vraiment pas gâté par la météo, je préférai donc éviter un bain un peu long ou une blessure dans le contexte d'une randonnée itinérante avec camping. Je savais que les personnes handicapées ou les enfants fatigués par un effort inhabituel sont plus sensibles au froid.

Il est bien sûr impératif pour les pratiquants handicapés de surveiller très régulièrement leurs points d'appui et les égratignures éventuelles, notamment à la fin de chaque séance. Les transferts entre le fauteuil et le canoë peuvent occasionner des chocs assez violents en raison de la différence de hauteur assez importante et comme ils nous l'ont expliqué ils ne se rendent pas forcément compte qu'ils sont blessés car ils ne sentent rien, même si la blessure est importante...

Avec les risques de leptospirose sur l'Erdre à cette période de l'année, j'ai un peu plus insisté pour tous les pratiquants sur les consignes d'hygiène, comme la douche, la désinfection et les pansements. J'ai également demandé qu'ils soient habillés de façon plus protectrice sur toutes les parties du corps et notamment au niveau des membres inférieurs, le port des chaussures semble un gros problème pour Jean Michel, je n'ai pas trop insisté car l'Erdre ne posait pas vraiment de danger de blessure sur des cailloux et il est très agile sur les transferts.

J'avais équilibré les embarcations et fait en sorte de ne pas prendre de risques pour éviter un dessalage et j'ai insisté à plusieurs reprises pour que le groupe ne soit pas étalé, afin que les accompagnateurs restent à proximité prêts à intervenir en cas de problème et le dernier jour très venteux et agité nous sommes restés le plus possible près de la berge, préférant des traversées courtes. En effet, vu le poids de l'un des participants, le plus simple en cas de dessalage était un retour à la berge pour réembarquer avec l'aide de 3 accompagnateurs.

J'avais également choisi un canoë dépourvu de dossier pour assurer la sécurité, au cas où j'aurai dû transporter le dessalé jusqu'au bord mais le bateau qui m'avait été prêté n'était pas stable et rapide. Par contre, le C2 était beaucoup moins rapide que les K2 et difficile à manœuvrer en vent de travers et seul un céiste confirmé pouvait le diriger le dernier jour. Nous avons quand même préféré un C2 au bateau moteur qui aurait posé un problème dans la partie haute de la rivière et qui aurait été difficile à laisser à transporter à chaque étape.

Les changements se faisant lors du ravitaillement par la voiture avec Solène notre charmante accompagnatrice. Nous avions également plusieurs changes dans les caissons étanches et dans la voiture accompagnatrice.

Le port d'un gilet était impératif et pour s'adapter au dossier, nous avons pris un gilet ouvert à l'arrière pour que le dos puisse être mieux tenu et au contact du dossier. Le gilet de Jean Michel était plus classique car son handicap étant plus bas, il n'a pas besoin du dossier sur une rivière comme l'Erdre. Il le met également après le transfert et avant l'embarquement à l'américaine sur l'herbe ou le ponton. Ils le mettent et l'enlèvent après ou avant le transfert du kayak au fauteuil pour être moins gêné.



L'embarquement et le débarquement :

C'est le principal problème de la pratique du kayak et c'est le moment où l'handicap peut à nouveau se montrer, sinon personne ne peut le deviner en nous croisant...

La notion d'autonomie est également essentielle et à respecter, la partie embarquement et débarquement est donc délicate également sur le plan psychologique. Les kayakistes paraplégiques, même avec une atteinte partielle du tronc, manque de stabilité et de repères principalement à l'embarquement et au débarquement.

Les pratiquants handicapés, les femmes, les personnes âgées ou blessées et les jeunes enfants ne peuvent pas toujours porter un kayak de randonnée et cela nécessite donc l'intervention d'accompagnateurs un peu costauds...

Les kayakistes paraplégiques, même avec une atteinte partielle du tronc, manque de stabilité et de repères principalement à l'embarquement et au débarquement. A l'embarquement, le transfert fauteuil-canoë-kayak est plus aisé que le transfert canoë-kayak-fauteuil du débarquement qui se fait de bas en haut et suivant le type de paraplégie il est rarement possible seul étant donné la différence de hauteur.

L'embarquement avec un fauteuil au bord (si c'est leur fauteuil) voire parfois les roues dans l'eau (surtout si c'est un hippocampe) leur permet de se sentir plus autonomes.

Mais ils ne peuvent l'utiliser que s'il y a peu de fond et une berge accessible avec une pente douce. Ils évitent aussi cette solution pour ne pas abîmer leur fauteuil dans l'eau ou pour ne pas à avoir à monter puis démonter le fauteuil hippocampe pendant les trajets en voiture ou si le dénivelé est trop important ou le fond trop profond...



Gérard avait emmené un fauteuil plage Hippocampe qui lui permettait d'embarquer dans l'eau. C'est un fauteuil roulant multi activités, permettant aux personnes à mobilité réduite d'aller sur la plage, dans l'eau ... Nous n'avons pas eu besoin de l'utiliser.

(Photo prise sur une publicité du fauteuil plage hippocampe)

Le problème du transfert du bateau au fauteuil se pose encore plus pour un pratiquant avec une paralysie haute (plus du tout de sangle abdominale), ce qui était le cas de Gérard qui en plus était gêné par son poids.

L'embarquement à l'américaine m'a semblé la technique la plus simple, quand c'est possible. Pour le débarquement c'était différent à chaque fois et malgré une reconnaissance sur toutes les étapes et les pauses, l'aide d'au moins 3 accompagnateurs musclés est nécessaire pour Gérard. Le transfert devient plus difficile lors du dernier débarquement avec la fatigue accumulée d'une randonnée, il faut donc prévoir de l'aider encore plus à sortir du bateau et à se rasseoir dans son fauteuil.... Au cas où, j'avais prévu la possibilité d'utiliser le lève personne de la voile qui était à la base nautique à côté du Nack. Mais j'avais des gros bras avec moi et les Indiana Johnes semblaient préférer pour finir l'aventure une méthode de transfert moins connotée « handicapée » et ils se sont même changés dans la nature ou dans leur voiture, à moins que je n'ai pas su interpréter ce qu'ils voulaient réellement... .

A l'embarquement, il y a également le problème de déséquilibre du kayak, nous avions dans le K2 soit Adrien un athlète très stable, soit Daniel, BE1. Mais, lorsque nous les poussions à l'eau, lors d'un embarquement à l'américaine, ils étaient seul et pouvaient n'avoir aucun équilibre, surtout dans un K2 (un peu plus long). Si le fond n'est pas profond, nous pouvions nous mettre debout en « parade » dans l'eau, sinon il fallait y être en kayak. Au début de la randonnée, quand nous poussions Gérard, il était en équilibre instable du tronc et il se rattrapait par des mouvements désordonnés des membres supérieurs. Avec un peu de pratique, en se calant bien dans le dossier, il a progressé tout au long de la randonnée, a pris de la confiance, des repères visuels et sans doute sensitifs au niveau du haut du dossier. Il était donc déjà beaucoup plus stable et capable d'un appui dynamique sur l'eau en cas de déséquilibre. Jean Michel plus expérimenté, plus léger et avec une paralysie plus basse a l'usage d'une bonne partie de sa sangle abdominale. Il a donc peu de problème lors des embarquements même avec le fauteuil sur le pont lors d'un embarquement à l'américaine d'un ponton en K2 et il sait utiliser les appuis.



Autres techniques :

Nous n'avons pas tout expérimenté pendant cette randonnée et par exemple, contrairement à la journée handinautique, nous n'avons pas effectué d'embarquement assis sur un ponton. Je vous donne à titre d'exemple, une méthode que nous avons utilisée avec un débutant de près de 100 kg, paraplégique avec une paralysie basse. S'il appuie sur le bateau pour entrer dedans et qu'il est déséquilibré, le poids de son corps pourrait entraîner un équipier un peu trop léger pour compenser... Nous devrions donc d'une part, l'aider à descendre du fauteuil jusqu'au ponton et d'autre part lui faciliter le transfert jusqu'au bateau. Cela demande donc la participation coordonnée de plusieurs personnes. Suivant le niveau du pratiquant et son handicap, il faut prévoir un rôle en fonction de la force et des compétences des aides. Au maximum, un kayakiste qui fait l'équilibre dans le K2, deux personnes allongées en travers sur le ponton près des pointes du kayak au cas où il y est un déséquilibre important et les deux plus costauds ou expérimentés pour aider au transfert. Il s'effectue en deux temps, d'abord du fauteuil à la position assise sur le ponton puis une fois que les jambes sont dans le kayak, il faut l'aider à passer du ponton au kayak. Il ne faut pas hésiter à lui demander comment on peut l'aider et surtout lui laisser le temps de prendre ses repères et de participer activement. Si nécessaire une personne peut aider en portant les genoux. Cette technique est facilitée par un kayak à grand hiloire. Là aussi il y a une technique à acquérir et suivant l'handicap, (dont le poids), l'expérience, la volonté et l'état de fatigue du pratiquant tout peut être complètement différent. Attention à la fatigue d'une fin de randonnée, qui nécessite plus d'aide pour éviter de provoquer une blessure lors d'un transfert un peu brutal...

L'organisation :

J'ai passé beaucoup plus de temps que d'habitude à préparer cette randonnée. J'ai en effet, cherché à ne rien laisser au hasard et anticiper tous les problèmes éventuels... Bien entendu, comme d'habitude avec les sports de pleine nature, ceux qui étaient planifiés n'eurent pas lieu et les impondérables nous demandèrent encore plus d'adaptation ...

La pratique du canoë-kayak nécessite une accessibilité des lieux d'embarcation : Cela complexifie un peu plus le repérage des lieux au préalable. Initialement, j'avais envisagé un parcours sur le haut de l'Erdre. Lors de la deuxième reconnaissance en voiture de la veille, j'ai remarqué un portage plus du tout adapté à cause du faible niveau d'eau. Lors d'une randonnée, il faut même repérer plusieurs lieux de débarquement accessibles, pour le pique nique notamment. Par ailleurs il faut prévoir des lieux avec des sanitaires adaptés. L'Erdre en est relativement bien dotée avec les bases de voile et les haltes fluviales. Mais suivant le type de handicap, l'aménagement n'est pas toujours suffisant ou bien conçu...
J'ai donc passé beaucoup de temps à repérer l'accessibilité pour le débarquement et l'embarquement à différents endroits du parcours, l'abri et les sanitaires éventuels qui n'ont presque pas été utilisés, mais c'était au cas où...

J'ai beaucoup plus réfléchi et passé de temps que d'habitude à la préparation de la randonnée car je voulais limiter l'improvisation. J'ai eu à demander 5 autorisations pour une éventuelle utilisation des abris et des sanitaires avec plus ou moins de souplesse administrative et pas mal de coups de téléphone et de visites. L'avantage, c'est que nous voulions communiquer sur la randonnée, cela nous a donné l'occasion de le faire. J'ai été agréablement surprise de l'accueil chaleureux et spontané de toutes les personnes qui semblaient contentes de nous aider.

Nous avons du adapter l'organisation de la randonnée en fonction de la météo que nous consultons souvent. Nous avons changé et rééquilibré les équipages, modifié les pauses et les repas... Cette adaptation a été rendue nécessaire pour l'enfant de 11 ans et pour Gérard, Jean Michel n'en n'avait pas besoin. J'ai même décidé au dernier moment d'abandonner un peu d'aventure en utilisant une voiture accompagnatrice, j'ai également été un peu autoritaire en leur demandant de rester très groupé et de ne pas naviguer au large sur la partie des lacs quand il y a eu de fortes vagues.

La richesse de cette expérience pour tous :

Nous avons organisé une randonnée sur 3 jours très « sport pour tous », non seulement elle était mixte valide-handicapé, mais elle était intergénérationnelle avec toutes les tranches d'âges, avec des sportifs confirmés et d'autres beaucoup plus sédentaires. Grace aux K2 adaptés, nous n'avons pas noté de différence très notable en ce qui concerne les performances.

Le kayak gomme l'handicap, enfin visuellement et je crois que c'est important pour eux. Sur l'eau, quand nous n'avions pas le fauteuil sur le bateau, nous avons croisé des groupes débutants qui n'avaient absolument pas remarqué nos pratiquants handicapés. Une personne nous a même dit en riant pendant qu'on la doublait que cela paraissait facile le kayak quand on nous regardait...Jean Michel confirme en disant que souvent les gens pensent même que le fauteuil est un vélo pliant.

Avec les participants, le journaliste, les conseillères de la jeunesse et des sports et les dirigeants des clubs qui nous ont accueilli, nous avons longuement échangé sur de nombreux sujets, tels que les problèmes d'accessibilité, de matériel, de transport. C'est surtout sur les effets bénéfiques du kayak pour des personnes en fauteuil que nous avons beaucoup appris, car nous sous estimions l'apport spécifique de ce sport de pleine nature et d'aventure. Nous avons beaucoup appris mutuellement sur le bénéfice du kayak pour une personne paraplégique. Jean Michel et Gérard nous ont expliqué l'intérêt encore plus important pour eux d'un effort musculaire, d'un travail de contrôle de l'équilibre, d'une meilleure gestion des émotions et du développement des informations proprioceptives.

A tous ces bénéfices pour une personne en situation d'handicap, nous pouvons ajouter la réalisation d'un challenge et la gratification de la réussite d'une belle randonnée de 32 km jusqu'à Nantes.

Les remerciements :

Merci beaucoup à Jean Michel Bernard, président de la Commission Paracanoë pour tous les conseils avisés qu'il m'a donné pour organiser ma première randonnée adaptée et merci également à tous les jeunes accompagnateurs musclés et à Daniel Beaumont, président de la Commission Enseignement pour son encadrement bénévole.

Médaille d'or pour la participation et l'accueil chaleureux des clubs de Canoë Kayak de Nort Sur Erdre, Sucé sur E., la Chapelle Sur E. et le prêt du matériel par Fontenay le Compte, sans oublier sur le podium les bases de voile et les haltes fluviales pour leur mise à disposition gracieuse des sanitaires adaptés.