

LE MASQUE FACIAL, UNE RÉVOLUTION POUR L'INCLUSION SOUS L'EAU !

Quand la technologie se met au service du cœur : retour sur une séance de plongée hors norme où handis majeurs, modérés et valides ont partagé le même bassin, prouvant que l'eau est le plus bel espace d'égalité.

UNE SYNERGIE GAGNANTE : MÉDECINE ET TERRAIN

Tout commence par une collaboration étroite entre **Charline Breux**, monitrice experte (EH2), et le **Dr Lucie Chochina**, médecin MPR. L'enjeu ? Permettre à **Yannaël**, 15 ans, atteint de paralysie cérébrale et non verbalisant, de découvrir les profondeurs.



Grâce à une préparation rigoureuse et une explication détaillée du matériel, la confiance s'est installée. Le Dr Chochina a accordé un premier Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI) de 3 mois, venant même assister à la séance avec son interne pour valider le protocole en conditions réelles.



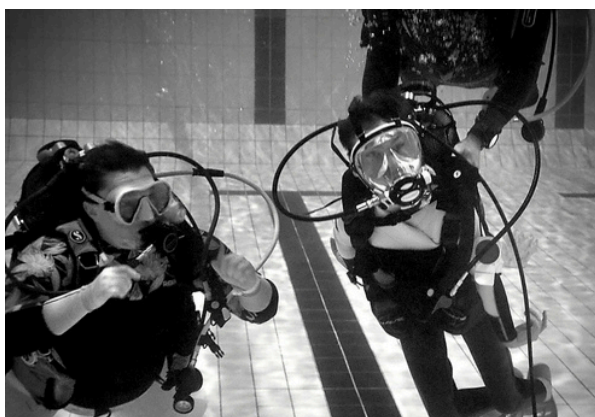
LE MASQUE FACIAL : L'OUTIL DE TOUS LES POSSIBLES

Pour Yannaël, le détendeur classique était une barrière infranchissable : l'impossibilité de serrer l'embout rendait la plongée dangereuse. Le passage au masque facial intégral a tout changé.

Les bénéfiques techniques validés :

- **Sécurité absolue** : Prévention des fausses routes et de l'inhalation d'eau.
- **Confort respiratoire** : Une ventilation souple, continue et naturelle.
- **Libération mentale** : Plus besoin de se concentrer sur le maintien du détendeur, place au plaisir.
- **Communication visuelle** : Le visage dégagé permet un contact visuel précieux entre le plongeur et ses moniteurs.

« Le masque facial ouvre le champ des possibles. Sans cela, Yannaël ne pourrait tout simplement pas plonger. » – **Charline Breux**



DES AJUSTEMENTS "SUR MESURE"

La réussite tient aussi aux détails. L'équipe a su s'adapter : retrait des supports de nez internes du masque au profit d'un simple **pince-nez** pour faciliter l'équilibrage (Valsalva aidé ou déglutition), combinaison intégrale pour contrer l'hypothermie, et un code de communication par mouvements de tête (Haut/Bas pour "OK", Droite/Gauche pour "Stop").



"UNE IMPRESSION D'ÊTRE NORMAL"

L'émotion était palpable au bord du bassin. Entre une partie de **morpion subaquatique** mémorable entre Yannaël et sa maman, Nolwenn, et l'explosion de joie à la sortie de l'eau, les yeux des encadrants étaient, eux aussi, bien humides.

Yannaël témoigne : « *J'ai vécu quelque chose d'extraordinaire. Une sensation incroyable, une impression d'être normal. L'eau efface beaucoup de choses. J'ai trop hâte de recommencer !* »

Sa maman, Nolwenn, souligne l'importance du cadre sécurisé qui lui a permis de lâcher prise : « *Voir son fils lourdement handicapé pratiquer la plongée... cela paraît presque irréel. C'est une expérience exceptionnelle.* »

UN APPEL POUR L'AVENIR

Le succès est tel que d'autres jeunes, comme Mathieu, souhaitent désormais tenter l'aventure. Mais un frein subsiste : le matériel. Avec seulement deux masques faciaux pour toute l'interrégion CIBPL, la logistique devient complexe et coûteuse.

Le message est clair : pour soutenir le développement du handisub, il devient indispensable de doter chaque département, et notamment le Morbihan (56), de son propre masque facial dès la rentrée de septembre.

Ce qu'on retient : Le regard des plongeurs valides a changé du tout au tout. En voyant Yannaël rire sous l'eau sans boire la tasse, c'est une barrière mentale qui est tombée. La plongée n'est plus une question de capacité physique, mais de volonté et d'adaptation technique.



Encadrants : Charline, Laurent, Erwann.

Partenaires : Dr Chochina, Aquasport (Yohan et Raphaël).

Matériel testé : Masque facial Ocean Reef (avec bouchon de micro).



FFESSM

COMITÉ INTERRÉGIONAL
BRETAGNE - PAYS DE LA LOIRE
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS