

## → **Paranatation: Informations de base pour les moniteurs de sports aquatiques**

Pour les fans de natation avec un handicap, les entraînements et compétitions de natation représentent une possibilité fantastique de dépasser leurs propres limites, de produire des performances sportives et de se mesurer aux autres.

De nombreux paranageurs potentiels ont l'opportunité de suivre les mêmes étapes de formation et de réaliser les mêmes carrières sportives dans des écoles et clubs de natation que les nageurs sans handicap. Les capacités de performance de nombreux paranageurs sont sans problème au niveau du club de natation. Ils peuvent participer à des compétitions allant de la ligue pour enfants aux différents Championnats. Voici quelques exemples:

- Absence d'une partie du corps (main, pied, bras, jambe)
- Paralysie cérébrale (selon le degré du handicap sensorimoteur)
- Déficience visuelle (selon le degré du handicap)
- Trouble de l'apprentissage

Au début, l'ouverture et la patience sont indispensables chez toutes les parties. Il est avant tout essentiel que les opérations autour des bassins soient respectées par tous les participants. Mais cet obstacle est aisément maîtrisable.

Les nageurs avec un handicap important, qui s'intéressent aux entraînements et compétitions de natations, ont parfois besoin de plus de soutien à leur arrivée et départ, pour se changer et dans l'eau. Ils sont tributaires d'un team. Voici quelques exemples:

- Tétraplégie (paraplégie haute)
- Absence de plusieurs parties du corps
- Paralysie cérébrale forte
- Handicap mental

Pour encadrer ces paranageurs de manière idéale, il est conseillé de rejoindre des groupes de natation PluSport, de plus petits clubs de natation ainsi que des groupes de natation indépendants.

Les groupes et camps qui sont inscrits auprès de «Jeunesse et Sport» et incluent les paranageurs peuvent mettre, sur demande, une deuxième personne accompagnatrice en renfort. La condition pour cela est le suivi du module «Sport et handicap - les bases». Vous trouverez plus d'informations à ce sujet sur [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) → «Sport et handicap».

Lors des compétitions de paranatation, les nageurs sont répartis en différentes catégories:

- Avec handicap corporel (catégories 1 à 10; plus le chiffre est bas, plus le handicap est élevé)
- Avec handicap visuel (catégories 11 à 13; 11 aveugle, 12/13 vision limitée)
- Avec handicap mental (catégorie 14)

Les compétitions de natation font figure de pilier des Jeux paralympiques. Des Championnats du monde et d'Europe ont lieu.

**PluSport organise** annuellement un Championnat de Suisse de paranatation, qui peut être utilisé comme tremplin vers la paranatation. A l'inscription, un processus de classification national peut être entamé, afin de clarifier le droit de participation et d'attribuer une catégorie.

**PluSport soutient** les paranageurs motivés via un système de promotion avec seuil d'admission bas (entraînements, week-ends, camps d'entraînements et participation à des compétitions).

**PluSport conseille** des clubs, groupes de sport et moniteurs pour toute question concernant la paranatation.

Contact: Martin Salmingkeit, coach national de paranatation, [salmingkeit@plusport.ch](mailto:salmingkeit@plusport.ch)