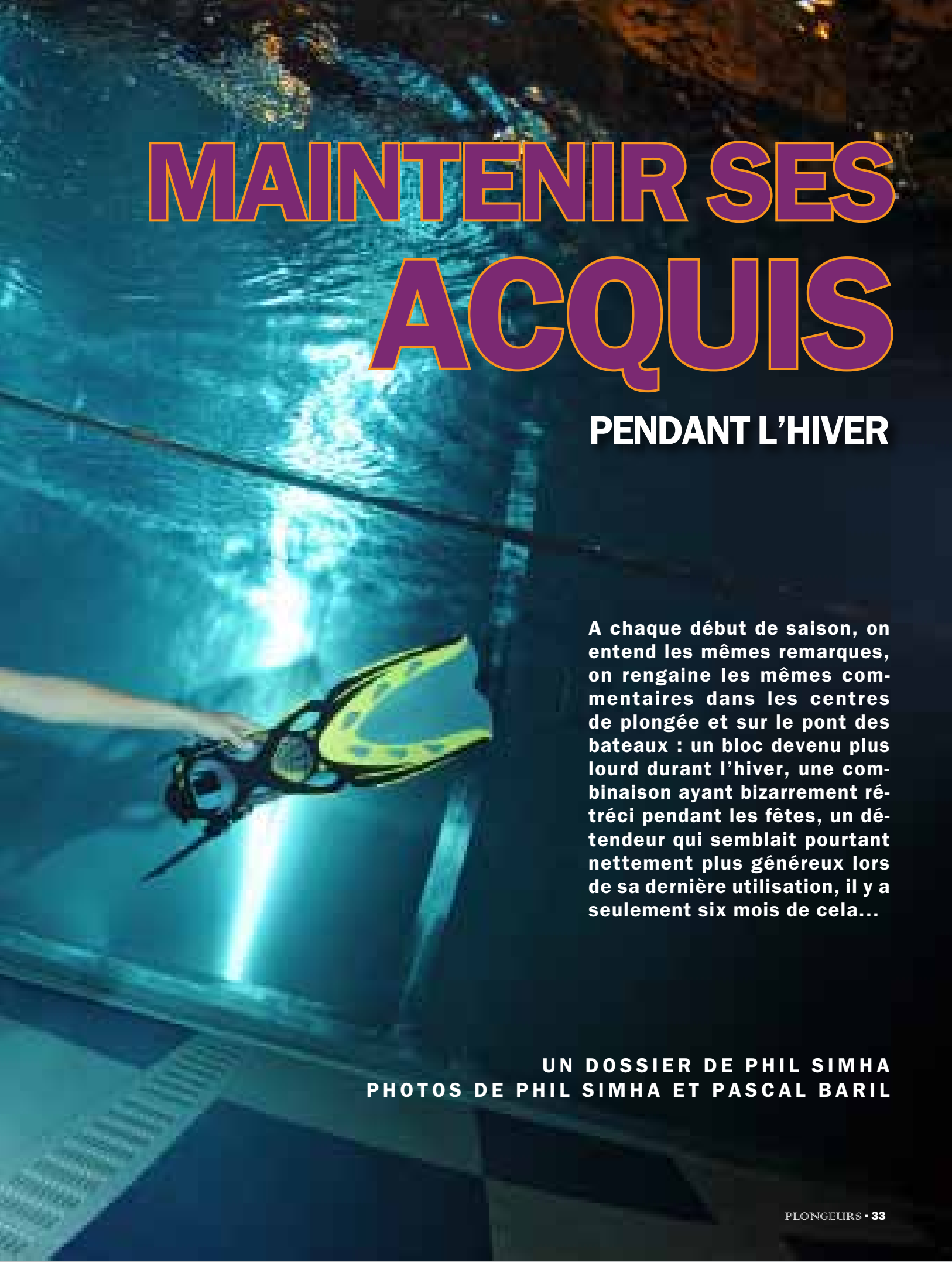




PHOTO PASCAL BARIL / PLANETE BLEUE IMAGES

A close-up photograph of a diver's hand holding a black diving mask and yellow fins on a boat deck. The background shows the blue water of the sea and the structure of the boat.

MAINTENIR SES ACQUIS

PENDANT L'HIVER

A chaque début de saison, on entend les mêmes remarques, on rengaine les mêmes commentaires dans les centres de plongée et sur le pont des bateaux : un bloc devenu plus lourd durant l'hiver, une combinaison ayant bizarrement rétréci pendant les fêtes, un détenteur qui semblait pourtant nettement plus généreux lors de sa dernière utilisation, il y a seulement six mois de cela...

**UN DOSSIER DE PHIL SIMHA
PHOTOS DE PHIL SIMHA ET PASCAL BARIL**





Restons zen, l'entraînement doit être source de plaisir ! Non pas de contrainte.

On décrypte sans cesse les plongeurs, les actifs, les inactifs, ou même les semi-actifs. Une grande proportion d'entre vous (oui, vous. Moi, je plonge toute l'année !) constitue cette troisième catégorie : ceux qui, par nature, par goût ou par affinité, pratiquent la plongée durant les jolis mois et remplacent les palmes par des spatules ou des crampons durant les temps plus rudes.

Ou pas. Car il y a tous ceux, vous les connaissez, vous vous reconnaissez peut-être, qui finalement n'aiment que ça : la plongée. Et pour eux, vous, nous, pas question d'aller faire la queue devant les parkings verglacés et les télésièges bondés. Inacceptable, l'idée de payer 15€ pour une barquette de frites et un café froid sur une terrasse surpeuplée. Irremplaçable, le bleu de la mer, par une pseudo-blancheur immaculée déjà souillée de la présence des touristes enneigés ! Mais voilà, l'hiver va pointer le bout de son museau gelé et déjà vous commencez à vous sentir coincé. Condamné à errer en état d'hibernation passionnelle durant les longs mois qui vous séparent de l'instant où votre plan d'eau préféré aura retrouvé une température digne de ce nom. Angoissé, déjà, à l'idée des remords qui accompagneront vos libations hivernales *in memoriam* de votre néoprène moulante achetée pourtant il y a seulement quatre mois. Justement parce que la dernière combi, déjà...

Ou pas. A l'aube des jours qui raccourcissent, des eaux qui fraîchissent et des plongeurs qui se font craintifs, il existe tout un tas de moyens pour garder la forme acquise durant les mois d'activité. Si vous êtes un skieur, un randonneur actif, que vous allez en salle de gym pour un mélange de travail tonique et aérobique ; si vous courez, nagez ou avalez des kilomètres à vélo tout l'hiver, alors ce dossier ne vous concerne pas forcément. Si, en revanche, vous trouvez l'hiver morose et êtes à la recherche de pistes qui y ajoutent enfin des touches d'aquarelle, alors vous trouverez dans les pages à venir de quoi atteindre votre objectif.

Savoir où vous en êtes, découvrir comment progresser, maintenir vos acquis ou explorer des formes de plongée alternatives... Vous allez voir que l'hiver est finalement plein de vertus pour l'organisme et que vous pourriez en sortir grandi avant la prochaine haute saison. Cerise sur le gâteau, avec plaisir et nouvelles sensations à l'appui !

PHIL SIMHA

La mémoire du CORPS

Comme le disent de nombreux spécialistes : le corps se souvient. Il enregistre les blessures physiques et mentales accumulées sur les années, pour les restituer plus tard sous forme de douleurs et de troubles inexpliqués. Il mémorise les joies et les peines vécues, les moments de souffrance comme ceux de bonheur, pour les manifester sous des formes variées tout au long de l'existence. Et le corps se rappelle des gestes, des sensations, des acquis déjà automatisés et de ceux, moins spontanés, qui font appel à des souvenirs plus lointains. Oui, la mémoire du corps existe. Et sous certaines formes, elle compte pour les plongeurs aussi.

COMME D'HABITUDE

Au cours de chaque minute que vous avez passée sous l'eau durant votre parcours, depuis les heures en piscine pour apprendre à maîtriser les techniques jusqu'à celles consacrées aux explorations ici et ailleurs, votre corps a enregistré et mémorisé des sensations et les techniques inhérentes à l'activité et à l'adaptation subaquatique. Parallèlement, en fonction de votre régularité sur les ponts et les quais, votre organisme s'est acclimaté à des efforts spécifiques et a assimilé les réactions physiques et physiologiques qui y correspondent. Pour la première partie, il est probable que la gestion du matériel en plongée, la nécessité de compenser les espaces aériens, un palmage approprié ou même le vidage d'un masque font désormais partie de votre mémoire à long terme. Pour la seconde partie, l'accoutumance à l'effort d'un plongeur saisonnier peut facilement se comparer à celle d'un athlète qui distinguerait dans l'année une phase intense de compétition d'un cycle de repos réparateur. A mi-chemin entre les deux, on note encore quelques subtilités de la plongée, comme la facilité à retrouver une flottabilité tout en finesse ou à équilibrer sans mal ses oreilles, l'intensité de l'effort face à un courant, le calme de la respiration pendant toutes les phases de l'immersion... Bref, tous ces petits indices de confort qui (re)deviennent seconde nature durant un séjour de deux se-

maines au rythme de deux ou trois plongées par jour, mais qui se font vaporeux et distants lorsque trop longtemps on ne remet point les chaussons dans les palmes.

RÈGLE DE TROIS

Pour ce qui est de la plongée, on peut partir de ce constat pour distinguer trois domaines dans lesquels les acquis peuvent connaître des fluctuations dignes du cours de la Bourse ces dernières années. D'abord, l'aspect psychomoteur : l'association qui est faite entre les impulsions de notre cerveau (par exemple, augmentation de la pression environnante) et le geste ou la réaction qui en découle (par exemple, pincer le nez pour équilibrer les oreilles tout en ralentissant la descente). La facilité à enchaîner ce type de couple action-réaction est entièrement dépendante de la fréquence à laquelle les gestes sont réalisés et de leur taux d'automatisation : quantité et qualité jouent donc à parts égales en la matière. Ensuite, vient l'aspect physiologique, traduit par la capacité de l'organisme à gérer les adaptations à la profondeur grâce à un système cardio-vasculaire apte à garantir autant une bonne oxygénation des tissus qu'une bonne élimination de l'azote. La qualité de ces processus est quant à elle bien plus dépendante de l'hygiène de vie générale que d'adaptations répétées à court terme à l'environnement sous-marin : elle est entièrement qualitative et nullement quantitative (si ce n'est

sur la durée). Enfin, vient l'effort physique proprement dit, le stress du port d'un bloc ou du lest, les marches, les approches ou les mises à l'eau pénibles, les nages en surface, le palmage contre le courant, les remontées à l'échelle ou tout autre effort que vous ne feriez, finalement, que lorsque vous plongez. On est ici complètement dans le quantitatif, puisqu'il s'agit au final de la somme brute d'efforts fournis irrégulièrement et sur des périodes brèves.

ALL YOU NEED IS...

La morale est donc simple : face à trois problèmes, il faudrait idéalement proposer trois solutions. Trouver des voies qui permettent de garder ses techniques à jour, en préservant et développant les plus importantes, mais sans pour autant tomber dans un entraînement ennuyeux. Avoir une hygiène de vie qui inclut cinq fruits et légumes par jour, certes, mais aussi un travail aérobique régulier pour favoriser le système cardio-pulmonaire. Préserver, d'une saison à l'autre, les cellules musculaires renouvelées par les efforts estivaux et qui n'attendent qu'un instant d'inattention pour fondre sous la neige. Mais l'idée, pour autant, n'est pas de vous renvoyer à un ascenseur, qui vous emmène vers votre voiture, qui vous conduit vers un autre parking depuis lequel vous rejoignez (toujours en ascenseur) une salle de fitness où vous suiez une heure sur des machines destinées à simuler un escalier ou une marche en montagne. Non !

Sachant que l'engagement dans une routine de remise en forme est plus souvent perçu comme une torture psychologique que comme un bienfait, mieux vaut envisager une approche qui nous corresponde. Nous efforcer de la rendre aussi pratique qu'aquatique, afin de stimuler les paresseux Hibernatus que nous risquons de devenir avant qu'il ne soit trop tard. Et si vous jouez le jeu, en club, entre amis ou avec votre binôme attiré, vous verrez qu'il est finalement bien plus simple de maintenir une mécanique en bon état que de la relancer après des mois de stagnation !

Règles de base

- **L'entraînement doit être une source de plaisir et non une contrainte.**
- **Entretenez votre forme et restez en bonne santé : rien d'impossible avec une activité de fond (vélo, course à pied, etc) qui met à profit tous les appareils respiratoires et circulatoires qui facilitent l'oxygénation des poumons et le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire.**
- **La régularité de vos entraînements est la clé de votre bonne forme physique pour mieux appréhender les périodes estivales.**



La plongée, c'est comme
le vélo... ça ne s'oublie pas !

abyssworld.com

LES VOYAGES PLONGÉE MULTICOLORES

20 ans d'expérience
aux Philippines



Un choix de 3 safaris plongée
itinérants, hors des sentiers battus



Une équipe professionnelle et
passionnée à votre écoute



Expéditions – Safaris – Croisières

Genève : +41 (0)22 733 00 08

info@abyssworld.com

Docteur, dites-moi la VÉRITÉ !

A quand remonte votre dernier contrôle médical, la dernière visite approfondie de votre mécanique de plongeur ? Quel est réellement votre état général à l'heure actuelle ? Vous n'avez pas le temps ou les moyens de faire évaluer votre condition physique par un professionnel, mais voudriez tout de même bien savoir où vous en êtes ? Certains bilans capacitaires, couramment employés par les médecins du sport ou les coaches sportifs, peuvent facilement être réalisés de manière autonome ou, mieux encore, avec l'aide de votre binôme !

POUR L'ÉTAT DU CŒUR, L'INDICE DE RUFFIER

Voilà un bon exemple de test simple et à la portée de tous, sportif avéré ou pas. Son objectif est d'évaluer l'adaptation cardio-vasculaire à l'effort, ce que l'on peut considérer comme un préalable logique à la plongée sous toutes ses formes. On peut ainsi se servir du test de Ruffier pour effectuer un bilan initial instantané, mais aussi comme d'un indice de référence à employer sur la durée, au fur et à mesure des progrès réalisés. Pour une mesure exacte, l'idéal serait de disposer d'un cardio-fréquencemètre type Polar ou Suunto mais à défaut, un binôme et un chronomètre feront aussi bien l'affaire. Commencer par déterminer votre fréquence cardiaque au repos, allongé et détendu, en prenant le pouls à la carotide ou avec index et majeur au poignet. Comptez le nombre de pulsations sur 15 secondes, puis multipliez par 4 pour obtenir votre fréquence par minute. Restez encore tranquille 2 minutes, puis prenez une deuxième mesure, sans essayer de contrôler votre souffle ou votre rythme cardiaque. La fréquence moyenne obtenue est la valeur P1. Levez-vous maintenant avec les jambes écartées à largeur d'épaules, le dos droit et les bras tendus devant vous. Réalisez 30 flexions (cuisses parallèles au sol) ou autant que vous le pouvez en 45 secondes, puis prenez aussitôt une mesure de la fréquence cardiaque tandis que vous laissez tourner le chronomètre. Cette mesure est la valeur P2. Retournez

à la position allongée et effectuez une dernière mesure une minute exactement après la fin de l'effort. Celle-ci est la valeur P3, qui correspond à votre fréquence de récupération. Insérez les valeurs relevées dans la formule de l'indice de Ruffier : $[(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$
Par exemple: un plongeur a un rythme P1 de 70, un P2 de 150 et un P3 de 112 pulsations/minute, son indice est de 13.2, soit une adaptation à l'effort insuffisante. (tableau 1). N'oubliez pas, à court, moyen et long terme, que toutes les valeurs enregistrées, y compris le nombre de flexions réussies, peuvent être intégrées à votre plan de suivi. Il vous arrivera de stagner sur certains points, c'est naturel. Mais les relevés détaillés souligneront quand même les progrès réalisés et vous disposerez ainsi d'une banque de données toujours plus étoffée pour mieux vous connaître.

POUR L'ÉTAT DU CORPS, L'IMC

En soi, le poids d'un individu ne peut pas être considéré comme un indicateur fiable de ce qui compose sa masse corporelle, puisque le muscle pèse six fois plus lourd que la graisse et qu'un athlète pourrait dans l'absolu avoir le même poids qu'un obèse. On se sert donc de manière largement répandue de l'IMC (Indice de Masse Corporelle) comme d'un outil plus précis d'évaluation de la masse grasseuse, justement parce qu'il a l'avantage d'intégrer la taille de l'individu aussi plutôt que de considérer son seul poids. La formule est : $[Poids (kg) / Taille^2$

(m)]. *Par exemple : un plongeur qui pèse 65 kilos et mesure 1,70 m obtient $65 / 1,70^2 = 23,2$, ce qui se situe dans des valeurs « normales ».* Si les écarts du tableau ci-dessous (tableau 2) ne sont pas forcément révélateurs au premier coup d'oeil, dites-vous que pour être en surpoids (un IMC de 30 au moins), ce même plongeur devrait peser plus de 90 kilos. L'IMC peut donc être considéré comme un indicateur neutre et standardisé, mais en se souvenant toutefois qu'il faut le relativiser au regard

de la masse osseuse ou musculaire effective.

POUR LA RÉSISTANCE AÉROBIQUE, LE TEST DE COOPER


Conçu à l'origine pour évaluer la forme des recrues américaines, ce test est un classique de la préparation à la course à pieds. Il est recommandé de le réaliser sur une piste d'athlétisme pour disposer d'une référence de distance précise, après échauffement, et sous réserve qu'il n'y ait pas de troubles cardiaques connus. 

Tableau 1

INDICE RUFFIER (IR)	CLASSIFICATION
IR < 0	Très bonne adaptation à l'effort
0 < IR < 5	Bonne adaptation à l'effort
5 < IR < 10	Adaptation à l'effort moyenne
10 < IR < 15	Adaptation à l'effort insuffisante
15 < IR	Mauvaise adaptation à l'effort, bilan complémentaire nécessaire

Tableau 2

INDICE IMC	CLASSIFICATION
de < 10,0 à 18,5	De la dénutrition à l'insuffisance pondérale
de 18,5 à 24,9	Valeurs moyennes de référence
≥ 30,0 à 40,0	Du surpoids à l'obésité de grade I à III

**Une bonne condition physique
permet de fournir un effort
moindre en plongée.**





Les exercices immergés sont plus doux mais les efforts, vu la résistance de l'eau, sont trois fois plus intenses.



Le but est de parcourir la plus grande distance possible en 12 minutes, en s'efforçant de maintenir une vitesse à peu près constante. *Valeurs de référence pour les hommes en tableau 3, pour les femmes en tableau 4 (page de droite).*

Le test de Cooper sert aussi à mesurer la VO2 Max (capacité maximale de mobilisation de l'oxygène pour le restituer dans l'effort), qui se détermine naturellement aussi par le biais d'une formule : $VO2 \text{ Max (ml/kg/min)} = \frac{[\text{distance en mètres} - 505]}{45}$. *Par exemple : un plongeur de 47 ans qui parcourt 2100 m obtient $\frac{2100-505}{45}$, soit un indice de 35 qui le classe un peu en dessous de la moyenne pour son âge et sur la base du tableau 6 (page de droite).*

POUR LA RÉSISTANCE MUSCULAIRE, LE TEST DE NATATION

Pour conclure cette évaluation générale, je ne vous surprendrai pas en clamant que l'aquaticité est forcément liée au temps passé dans l'eau. Et vous me rejoindrez aussi si je dis que de tous les sports aquatiques, la natation est le seul qui fait travailler tous les muscles utilisés en plongée, avec l'avantage par rapport à d'autres activités (course, vélo, etc.) de n'avoir aucun impact corporel négatif. C'est un fait, la nage sous

toutes ses formes compte parmi les meilleurs exercices physiques qui soient. Mais je comprendrai aussi que vous ne vous sentiez pas d'affinités avec les tours de piste en milieu chloré et que vous n'envisagiez nullement de devenir le prochain médaillé olympique. Soit. On ne vous demandera alors de faire cet effort qu'une seule fois, pour les besoins du dernier de nos tests. Dirigez-vous vers un bassin et évaluez votre taux de résistance en nageant à vitesse moyenne pendant 20 minutes. Ensuite, analysez votre performance avec le *tableau 5* et si l'envie de mieux faire vous prend, basez-vous simplement sur l'indice de progression que nous vous proposons.

LE BILAN

A ce point de notre test (bon d'accord, reprenez votre souffle d'abord), vous devriez avoir une image objective (même si elle est dérangeante) de votre niveau de forme actuel. Et même si ça ne devrait guère vous rassurer, sachez que si vous terminez dans les rangs des « insatisfaisant », vous appartenez à une catégorie qui dépasse aujourd'hui les 50% de la population. La faute à notre rythme de vie, nous dit-on, qui ne nous laisserait plus le temps de prendre soin de nous-mêmes de la manière la plus basique qui soit : en ayant une activité

physique régulière et en nous nourrissant convenablement. Pourtant, s'imposer une hygiène de vie qui respecte ces minima ne correspond pas à une forme d'ascétisme intégriste : inutile de vous fixer un triathlon comme objectif pour l'an prochain ou de vous convertir au

végétarisme si la côte de bœuf est votre credo. Mais se soumettre à une autocritique sincère, accompagnée d'un minimum de bon sens et d'une pointe de bonne volonté pour remédier aux lacunes, c'est uniquement une question d'attitude. Et ça, c'est à la portée de tout le monde.

24 h chrono

Vous vous dites que vous n'avez pas le temps de vous occuper de votre forme physique, que les abonnements aux cours de fitness ou aux piscines sont trop chers et que des kilomètres de course à pieds sont inimaginables ? Revoyez simplement votre façon de compter et oubliez tout ce qui s'apparente pour vous à une forme de torture : les bases de la forme et du maintien des acquis sont facilement intégrées à notre quotidien. Il ne faut en effet que 25 à 30 minutes d'activité physique chaque jour pour assurer le maintien ou l'amélioration de sa condition physique. Même s'il est vrai que les retombées sont supérieures au prix d'efforts prolongés, il n'est prescrit nulle part qu'il faille s'astreindre à trente minutes d'affilée pour que les bienfaits soient là. Avec cinq périodes des six minutes ou trois périodes de dix minutes chaque jour, vous n'aboutirez pas au même résultat, mais vous serez déjà sur la bonne voie. Marchez dix minutes à un rythme rapide plutôt que de faire un break pour fumer, portez vos courses sur quelques centaines de mètres, allez au boulot à vélo ou descendez du bus deux arrêts plus tôt, dépensez-vous en jouant dehors avec vos enfants, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur, et vous aurez très vite rempli votre quota. Quand on veut, on peut. Et je suis prêt à parier que vous passez au moins une demi-heure par jour devant la télévision ou sur Internet, un temps qui serait facilement investi dans de l'exercice. Tiens, on pourrait même faire des abdos ou des étirements en regardant ce match de foot à la télé, non ? Etre en forme n'est pas une contrainte, c'est un style de vie !

Tableau 3 (Hommes)

IINDICE DE FORME	Moins de 30 ans	De 30 à 39 ans	De 40 à 49 ans	Plus de 50 ans
Très faible	- de 1600 m	- de 1600 m	- de 1350 m	- de 1250 m
Faible	1601 à 2000 m	1501 à 1850 m	1351 à 1700 m	1251 à 1600 m
Moyen	2001 à 2400 m	1851 à 2250 m	1701 à 2100 m	1601 à 2000 m
Bon	2401 à 2800 m	2251 à 2650 m	2101 à 2500 m	2001 à 2400 m
Très bon	+ de 2800 m	+ de 2650 m	+ de 2500 m	+ de 2400 m

Tableau 4 (Femmes)

IINDICE DE FORME	moins de 30 ans	De 30 à 39 ans	De 40 à 49 ans	Plus de 50 ans
Très faible	- de 1500 m	- de 1350 m	- de 1200 m	- de 1100 m
Faible	1500 à 1850 m	1350 à 1700 m	1200 à 1500 m	1100 à 1350 m
Moyen	1851 à 2150 m	1701 à 2000 m	1501 à 1850 m	1351 à 1700 m
Bon	2151 à 2650 m	2001 à 2500 m	1851 à 2350 m	1701 à 2200 m
Très bon	+ de 2650 m	+ de 2500 m	+ de 2350 m	+ de 2200 m

Tableau 5

DISTANCE	NIVEAU ACTUEL	A ENVISAGER POUR PROGRESSER
Moins de 800 m	Insuffisant	2 x 1,5 km par semaine, crawl ou brasse
De 800 à 1200 m	Moyen	2 à 3 x 2,5 à 3 km par semaine, 4 nages
Plus de 1200 m	Bon	2 à 3 x 3,5 à 4 km par semaine, 4 nages

Tableau 6

ÂGES	HOMMES	FEMMES
10-19 ans	47-56	38-46
20-29 ans	43-52	33-42
30-39 ans	39-48	30-38
40-49 ans	36-44	26-35
50-59 ans	34-41	24-33
50-59 ans	31-38	22-30
70-79 ans	28-35	20-24



Aqua Gym TONIC

Du point de vue fonctionnel, la condition physique consiste, pour un plongeur, en la capacité à accomplir les tâches imposées par sa pratique avec une certaine vigueur et sans fatigue excessive, de sorte que l'activité reste un plaisir. Les salles de musculation et leurs machines de torture ne vous inspirent pas plus que la course à pieds sur tapis roulant ? Pas de problème : même s'il est clair que les fonds à carreaux ne valent pas le bleu des abysses, vous pouvez parfaitement varier les plaisirs et garder votre forme de plongeur en diversifiant votre consommation d'eau !

AQUA BON

Après les années '80 et les lycra flurs des salles de fitness, les années '90 et le jogging sur semelles à coussin d'air, les années 2000 et l'émergence d'une tendance à vouloir courir un marathon à cinquante ans passés, ces dernières années ont aussi assisté à la transformation d'activités de (re)mise en forme vers des versions aquatiques d'apparence plus soft que leurs pendants terrestres, mais redoutablement efficaces. Regroupées sous le label « aqua-gym », aujourd'hui un terme générique pour toute une série de sous-activités, ce succès affirmé reflète les bienfaits directs et indirects du travail dans l'eau. Une fois immergé, le corps ne pèse plus qu'un tiers de son poids réel, facilitant considérablement les mouvements pour tous, indépendamment du niveau sportif du participant. Paradoxalement, alors que l'effort se retrouve allégé par cet état de semi-apesanteur, l'intensité et l'amplitude requises sont bien plus importantes qu'à l'air libre puisque le mouvement s'effectue contre une résistance nettement supérieure. Du coup, un même geste exécuté dans l'eau implique le travail de davantage de groupes musculaires et un plus gros effort cardio-respiratoire que son équivalent à sec. La consommation calorique peut ainsi se retrouver multipliée par trois, ce qui revient à dire qu'une demi-heure d'aqua-gym équivalait à une heure trente de jogging léger. Et en plus de lutter contre l'embonpoint, le souffle court, la

cellulite et la peau d'orange, le travail en immersion est idéal parce qu'il évite les chocs et les impacts néfastes aux articulations, réduit le risque de courbatures et élimine les claquages ou les elongations musculaires.

AQUA ÇA SERT ?

La plupart des douleurs à court ou long terme proviennent de mauvaises habitudes, de postures incorrectes et d'un manque de considération global pour le mouvement. Typiquement, cette dégradation se traduit chez le plongeur par des problèmes de dos, des maux de tête ou des courbatures accentuées par la plongée. Des troubles qui deviennent chroniques avec les années, mais qu'une activité régulière appropriée peut contribuer à freiner ou minimiser. Les divers types d'aqua-gym sont effectivement idéaux sur le long terme parce qu'ils sont faits de gestes simples, qui renforcent les muscles de façon naturelle, sans imposer d'efforts dangereux tout en consommant une grosse quantité de calories. Le tout, en satisfaisant notre besoin vital d'eau. Et puis, si les salles de gym vous ont rebuté à force de tenues moulantes et de miroirs jusqu'au plafond, dites-vous que l'eau gomme toutes les différences et qu'ici personne ne cherchera à scruter vos erreurs dans la glace. Pas mal pour un seul package, non ?

AQUA ÇA RESSEMBLE ?

Voir tableau récapitulatif des diverses disciplines ci-contre.

TYPE	TRAVAIL	BIENFAITS
Aqua-Gym	Mouvements softs, amples, réalisés sans accessoires.	Renforcement et raffermisssement de la taille, du torse, des fessiers et du dos ; réduction de la masse adipeuse ; augmentation du tonus musculaire et respiratoire ; amélioration de la circulation sanguine ; tonicité du rythme cardio-vasculaire.
Aqua-Jogging	Course à pieds pratiquée sur petit fond ou en eau profonde avec accessoires de flottaison. Conseillé pour récupérer d'une blessure.	Efficacité accrue du transfert sanguin vers le cœur grâce à la pression de l'eau ; augmentation contrôlée de la fréquence cardiaque ; intensification de l'effort en version eau profonde.
Aqua-Boxing	Forme de body-combat adapté à l'eau, pratiqué avec ou sans gants et bottes. Les coups sont portés dans le vide ou dans l'eau.	Déroulement ; amélioration du rythme cardio-vasculaire ; renforcement et tonicité des muscles ; les coups, portés avec les pieds, poings, coudes et genoux font aussi travailler le sens de l'équilibre dans l'eau.
Aqua-Power et Aqua-Building	Se pratique en eau profonde, équipé d'haltères et de chaussures plus ou moins alourdies d'eau selon l'effort recherché.	Optimisation du travail musculaire ; augmentation de la masse musculaire ; renforcement et tonicité des tissus.
Aqua-Biking	Se pratique à l'aide d'une sorte de vélo d'appartement posé sur le fond de la piscine, équipé de chaussons en caoutchouc qui permettent de maintenir les pieds dans les pédales.	Travail musculaire cuisses, abdos, mollets ; tonicité musculaire ; atténuation des courbatures.
Aqua-Stretching	Forme d'aqua-gym basée sur des exercices d'étirements pratiqués avec une frite en mousse, une planche ou un ballon.	Gain en souplesse et en amplitude musculaire ; soulagement des douleurs dorsales ; recommandé post-fractures ou en complément de rééducation.



Diverses configurations de ceinture
 pour plus d'ajustement
 et plus de confort.



seac 
 a wonderful world
 since 1975



3D

La tridimensionnalité du sac respiratoire.

- Montage tridimensionnel du sac sur le corps de la bouillie et dans la zone anti-froid aux poches pour augmenter le plaisir et le confort.
- Système « Fines to Back » pour mieux diriger le courant, avec angles d'épaules « Soft Comfort » et « Soft to Front », tout confort assuré.
- Couverture en matière ultra-élastique et respirante dotée de matériel de haut « Aqualife ».

Life comes from water; technology from Seac.





Avec un bon lestage, vous devriez avoir les yeux au niveau de la surface de l'eau.



Après avoir enfilé votre stab en surface, fermez toutes les boucles de sécurité.

L'essentiel en 10 TECHNIQUES

Comme le dit le dicton : « Qui se laisse rouiller en hiver, s'apprête à dérouiller au printemps ». Inutile pourtant de laisser les rouages s'ensabler, car les fosses et piscines dans lesquelles aller s'amuser sous l'eau (plutôt que de « s'entraîner » !) sont partout et le travail technique peut aussi devenir un plaisir. Hormis de vos séances consacrées à la condition physique, voici de quoi garantir un maintien efficace et même une progression des acquis avec une petite heure hebdomadaire bloc au dos, entre techniques essentielles et applications ludiques.

1 - S'ÉQUIPER EN SURFACE

Pourquoi : Tôt ou tard, en plongée du bord ou depuis des petites annexes, vous serez amené à vous équiper ou vous déséquiper en surface. Manoeuvre à première vue compliquée, elle ne demande pourtant qu'un peu de pratique régulière pour être exercée sans mal en milieu naturel.

Comment : Mettez-vous à l'eau sans lest, placez-vous au bas du bloc et posez vos mains sur le dossier de part et d'autre de la bouteille. Faites pression sur le bloc pour le faire couler un peu, puis effectuez une rotation sur vous-même pour vous retrouver en position assise sur la stab, bloc entre les jambes. Il n'y a plus alors qu'à glisser les bras dans les ouvertures du gilet et à se coucher sur le dos pour être

« installé » dans votre équipement. Verrouillez les boucles dans cette position encore, puis revenez en position droite pour vérifier que tous les tuyaux sont à leur place et que rien n'est resté coincé au passage. Cela fait, vous pouvez passer au lest : s'il s'agit d'une ceinture, pensez bien à la tenir du côté sans boucle, celui par lequel les plombs peuvent tomber ; s'il s'agit de poches à lest, n'hésitez pas à vous faire aider par votre binôme si vous ne parvenez pas à les insérer facilement vous-même. Inversement, décapelez en commençant par retirer votre lest et le poser ou le passer sur le bord du bassin ; élargissez ensuite les sangles de la stab, libérez les boucles et refaites la manoeuvre précédente à l'envers. Vous verrez que non seulement

« ça passe tout seul », mais aussi que la position assise sur le bloc est finalement très confortable s'il faut attendre en surface pendant que d'autres plongeurs remontent !

L'astuce : Au capelage comme au décapelage, la stab doit être suffisamment gonflée pour flotter, mais pas pleinement remplie afin de ne pas compliquer l'enfilage ; pensez également à élargir au maximum les sangles d'épaules, mais n'ouvrez pas leurs boucles puisqu'elle vous faciliteront l'enfilage du gilet.

2 - PASSER À LA PESÉE

Pourquoi : Trop, beaucoup trop de plongeurs même expérimentés se font encore piéger avec trop ou pas assez de lest. Quand ce n'est pas le matériel ou la salinité qui

changent d'une plongée à une autre, c'est le matériau du bloc ou un tour de taille trop évolutif qui modifient la flottabilité. Savoir vérifier et ajuster son lestage en toutes circonstances est un facteur critique dans le confort et la sécurité.

Comment : Un contrôle de la flottabilité efficace s'effectue en surface, tout équipé. Commencez par purger complètement la stab tout en retenant une inspiration normale dans vos poumons : vous devriez avoir les yeux au niveau de la surface ou très légèrement en dessous. Videz ensuite vos poumons lentement et vous devriez commencer à descendre en douceur. Toute variation trop importante de cette référence idéale serait signe d'une correction nécessaire que vous apportez sim-

plement en ajoutant ou en retirant le lest nécessaire.

L'astuce : Par rapport à ce lestage idéal, il suffit d'ajouter un à deux kilos supplémentaires pour être certain de conserver un contrôle de la flottabilité correct, même lorsque le bloc s'est allégé de l'air consommé et gagne en flottabilité positive en fin de plongée.

3 - GÉRER LA FLOTTABILITÉ

Pourquoi : La clé du confort en plongée, c'est la flottabilité et la clé de la flottabilité, c'est la capacité à neutraliser le matériel pour ne se servir ensuite que du volume pulmonaire (poumon ballast) dans la gestion des légères variations de profondeur en explô.

Comment : Commencez par purger votre stab et vous allonger sur le fond, visage vers le bas et jambes tendues, bien écartées et en appui sur la pointe des palmes. Insufflez progressivement de l'air dans votre stab tout en maintenant une respiration normale. A un certain point, vous allez sentir que votre matériel ne pèse plus rien sur votre dos : bloc et lest sont maintenant neutralisés par le volume d'air injecté dans le gilet. Il suffit maintenant d'inspirer plus profondément pour que le haut de votre corps remonte, tout en maintenant la pointe des palmes au sol ; expirez et vous allez commencer à redescendre. Reprenez une respiration normale à mi-chemin et vous vous maintenez sans mal à l'angle désiré, idéal pour la photo sous-marine !

L'astuce : Un certain de temps d'inertie résulte de chaque inspiration/expiration ; à la montée, commencez à expirer avant que les palmes ne décollent et à la descente, inspirez avant de vous aplatir sur le fond !

4 - MAÎTRISER LA FLOTTABILITÉ

Pourquoi : Si le poumon ballast est la clé du confort en balade, le ludion – capacité à se maintenir en flottabilité nulle entre deux eaux sans bouger – est la garantie de bien s'amuser dans les plongées dérivantes ou de bien tenir les paliers à faible profondeur.

Comment : Vous avez déjà atteint une certaine finesse en travaillant le pivot ci-avant ; dans un bassin d'au moins deux mètres de profondeur, partez de cette même position, retrouvez votre équilibre et inspirez ensuite pleinement jusqu'à ce que vos palmes quittent le fond. Ramenez vos palmes vers l'avant et essayez d'adopter la fameuse position du yogi subaquatique qui en fait baver jusqu'aux candidats instructeurs... Bien que cette position ne soit pas indispensable (après tout, on peut aussi aimer faire ses paliers « à plat ventre »), elle est le reflet d'un bon équilibre et d'une bonne répartition des masses et volumes.

L'astuce: Si vous avez des difficultés à trouver l'équilibre voulu, cherchez ce qui affecte et modifie votre flottabilité puis répartissez masses et volumes autrement, par exemple avec un baudrier de lest ou des plombs de chevilles. Et surtout, pensez à ne pas retenir votre souffle et expirez dès que vos palmes quittent le sol !

5 - L'APPLIQUER AU NATUREL

Pourquoi : En réalité, vous n'allez que très très rarement appliquer les techniques précédentes au cours de vos plongées exactement comme vous les aurez pratiquées en piscine. Dès lors qu'il s'agit de la flottabilité, le jeu est un moyen de se laisser aller comme on le fait en plongée et de prendre conscience de la finesse des déplacements dans un environnement fragile.

Comment : Organisez deux équipes, divisez chaque équipe en deux et placez les coéquipiers face à face avec la plus grande distance possible de l'un à l'autre. Chacun des joueurs reçoit une cuillère à soupe et, dans chaque équipe, un plongeur reçoit une balle à flottabilité positive (mousse, ping-pong, etc.) qu'il place sous la cuillère (retournée vers le bas, voir notre photo). Au signal, les plongeurs qui ont les balles se mettent en flottabilité nulle et traversent le bassin pour transmettre la balle à la cuillère d'un coéquipier. 🦋



Un gonflage adéquat de la stab vous permet de gérer votre flottabilité avec votre seule respiration.



La position du yogi est le reflet d'une bonne répartition des masses.




Pour la flottabilité nulle, concentrez-vous sur le poumon ballast et évoluez en douceur.



Le vidage de masque doit devenir un automatisme en toutes circonstances.



Assistance d'un binôme sur simulation de panne d'air : après avoir signalé sa panne, le plongeur en difficulté saisit le détendeur de secours...

 Les règles veulent que les plongeurs doivent maintenir une flottabilité nulle, en ne touchant ni le fond, ni la surface : une simple touchette, de même qu'une balle perdue, fait recommencer tout le team à zéro.

VARIANTE : Suspendez un cerceau en plastique entre deux eaux en l'attachant à un plomb au moyen d'une cordelette. Répétez le jeu précédent, mais traversez cette fois le cerceau à chaque passage. Seul un plongeur peut passer à la fois : si deux joueurs arrivent au cerceau en même temps, le premier qui passe sa cuillère avec la balle dans le cerceau gagne le droit de passage et l'autre doit ronger son frein en flottabilité nulle.

L'astuce : Soyez zen, puisque tout réside dans la fluidité du déplacement en flottabilité nulle ! Approchez le parcours en douceur, concentrez-vous sur le poumon ballast dans les manœuvres délicates, passez à l'étape suivante et visualisez-vous en raie manta survolant le récif !

6. UTILISER LA VISUALISATION

Pourquoi : Dans nombre de disciplines, les athlètes de haut niveau se servent des techniques de visualisation dans le cadre de leur préparation. Elle constitue un outil mental très performant pour atteindre fluidité et détachement, tout en programmant notre mémoire psycho-sensorielle à l'accomplissement de certaines tâches.

Comment : Asseyez-vous ou allongez-vous sur le fond du bassin, stab purgée. Fermez les yeux, concentrez-vous sur le mouvement respiratoire et détendez-vous jusqu'à sentir un relâchement général de votre corps. Sans bouger, visualisez votre passage en flottabilité nulle, vos gestes et votre déplacement dans l'eau, vos interactions avec la faune et la flore. En répétant le processus régulièrement, non seulement vous habituez votre corps à faire confiance aux sensations mais vous serez en plus capable de vous préparer instantanément avant chaque mise à l'eau, pour passer en mode plon-

gée dès le début de la descente tout comme votre ordinateur sait le faire !

L'astuce : Servez-vous de l'outil vidéo pour progresser : demandez à votre binôme de vous filmer en plongée, puis visualisez les images pour constater la différence entre la façon dont vous imaginez vous déplacer et comment vous vous déplacez effectivement. Transposez ensuite dans votre visualisation les modifications recherchées et vous verrez que celles-ci se répercuteront rapidement sur vos évolutions réelles en plongée !

7. DÉVELOPPER LES SENSATIONS

Pourquoi : Le plongeur s'habitue à dépendre de son regard dans de nombreuses phases de la plongée : utilisation de références visuelles, lecture des instruments, communication avec le binôme, etc. Mais imaginez que vous soyez confronté à une visibilité réduite sans préavis, que descente et remontée se fassent en pleine eau sans

repère visuel, que votre ordinateur tombe en panne juste après vous avoir parlé des paliers à réaliser... Pas d'autre choix, alors, que de se reposer sur les autres sens disponibles.

Comment : Sur un petit fond de deux mètres au plus, une option consiste à pratiquer les exercices les yeux fermés. Cependant, la meilleure façon est d'employer un masque obscurci (spray sur un vieux masque, film plastique noir sur un masque plus récent) qui vous confronte à la sensation réelle d'avoir les yeux ouverts sans rien y voir. Avec ce matériel adapté, reprenez les quatre premières techniques et vous verrez qu'avec un brin d'habitude, le toucher ou des légères variations de pression peuvent aussi devenir des points de repères parfaitement fiables.

L'astuce : Enchaînez visualisation et exécution avec le masque noir en place dès le début : vous réduirez l'effet de transition en forçant d'emblée vos sens à s'adapter à cette nouvelle réalité.

8. AFFINER LES SENSATIONS

Pourquoi : Comme toute pratique en piscine, les jeux à l'aveugle ne trouvent d'utilité que s'ils ont une valeur appliquée à la vie réelle. Une fois les sensations découvertes, reconnues puis maîtrisées, il faut donc les appliquer à une évolution plus pragmatique.

Comment : L'idéal est de disposer maintenant d'un fond donnant accès à différentes profondeurs, de la pataugeoire jusqu'à trois à quatre mètres de profondeur, comme on peut en trouver sous les plongeurs ou dans les fosses de plongée. Toujours équipé du masque noir, retrouvez d'abord sur le petit fond une flottabilité neutre par le biais du ludion, puis passez en position de nage et laissez-vous guider par votre sens de l'orientation vers la zone plus profonde du bassin. Sous l'oeil de votre binôme, évoluez ensuite là où le fond est plus éloigné en gérant des variations de profondeur sur trois à quatre mètres

uniquement au moyen du poumon ballast.

L'astuce : Restez en contact étroit avec un binôme qui reste « voyant » et demandez à un autre de vous filmer. Vous pourriez être surpris de voir que vos mouvements ainsi contrôlés s'avèrent plus fluides « à l'aveugle » que précédemment : c'est la preuve même de l'efficacité d'une approche basée sur le sensoriel plutôt que sur une intellectualisation technique de la plongée !

9. ASSISTER UN BINÔME

Pourquoi : Parce que ça ne va jamais vous arriver en principe, mais qu'il faut être prêt au cas où. Et aussi parce que à défaut d'une panne d'air facilement prévisible, ce pourrait être une assistance en présence d'un détenteur qui part en débit continu sans prévenir, lui.

Comment : Le demandeur simule la panne d'air en attirant l'attention de son binôme et manifeste clairement sa détresse par un signe clair

en passant la main sous son menton de gauche à droite. Pour acquérir les bons réflexes, le demandeur se saisit du détenteur de secours lui-même et ne retire son détenteur principal qu'une fois celui de secours bien en main et prêt à être mis en bouche. Les deux plongeurs se solidarisent ensuite avec une « poignée romaine » (voir photo ci-dessous) et confirment par le signe « Ok » que tout va bien. Enfin, simulez également la remontée en vous souvenant à l'arrivée en surface que seul le donneur peut gonfler sa stab au moyen du direct système : il doit donc soutenir et assister le demandeur pendant que celui-ci gonfle sa stab oralement.

L'astuce : Le simple fait d'anticiper cette technique vous incite à inspecter au préalable le matériel de votre binôme pour situer la source d'air de secours et décoder son système de fixation. Un bon moyen de maintenir cette habitude essentielle entre deux saisons sur les ponts !

10. RECHERCHER LE PLAISIR

Pourquoi : Même si c'est d'un entraînement au sens technique des choses qu'il s'agit, le seul objectif poursuivi est de maintenir ou d'enrichir votre niveau de confort. Tou en améliorant vos acquis, n'oubliez dès lors jamais que la technique n'est rien de plus qu'un moyen : la finalité, c'est votre bien-être en plongée.

Comment : Eloignez-vous mentalement de l'aspect scolaire des choses pour vous concentrer sur les sensations. Fluidifiez les exercices, utilisez votre rythme respiratoire pour atteindre un état méditatif et éliminez toute pensée pragmatique. Bref, soyez aussi concentré que détaché : quand vous êtes bien dans l'eau, vous êtes beau dans l'eau !

L'astuce : Une fois que vous êtes à l'aise avec les exercices proposés ici, développez-en d'autres, ajoutez des accessoires, renouvelez-vous pour faire durer le plaisir tout l'hiver !

... Puis il procède au remplacement de son détenteur. Simultanément, le donneur jète un coup d'œil sur son gestionnaire d'autonomie.

En vignette : poignée romaine. La remontée peut ensuite être amorcée.



En hiver, plongez AUTREMENT !

Vous l'avez compris, il existe plusieurs moyens de passer l'hiver à l'abri tout en gardant les orteils fripés et le sourire aux lèvres. Mais si vous ne trouvez pas votre bonheur dans cette gymnastique, qu'elle vous semble stérile et peu motivante, alors il vous reste encore deux recettes auxquelles vous n'avez peut-être jamais goûté. Si tout semble à priori les opposer, l'apnée et la plongée sous glace ont pourtant en commun d'être toutes deux des summums en termes de sensations sous-marines.

ENFANTS DU GRAND BLEU

Yes we can ! Dans le sillage de Jacques Mayol, de Bruxelles à Monaco en passant par Genève et Nice, la Francophonie compte quelques uns des meilleurs ambassadeurs de l'apnée moderne. Au-delà des performances, l'aspect le plus volontiers médiatisé, on peut aussi comprendre l'apnée comme de la simple plongée libre, sans recherche de haut niveau. Elle peut prendre une dimension artistique comme le font Guillaume Néry et sa compagne Julie Gautier avec des projets vidéo comme « Free Fall » ou « Narcose », leur nouvelle production en cours. Elle peut servir à des causes environnementales, comme lorsque le talent de chasseurs de Frédéric Buyle et William Winram permet le marquage de requins qu'un plongeur scaphandre ne pourrait approcher. Elle est le meilleur moyen d'aborder de nombreuses espèces, intimidées par nos bulles mais guère perturbées par la présence d'un gros poisson de plus.

Malgré son apparente simplicité, aborder la pratique de l'apnée demande de passer par une structure associative ou commerciale, non seulement pour bénéficier de justes conseils dès le départ, mais aussi et surtout parce que la règle d'or est de ne jamais pratiquer sans la supervision d'un binôme capable de porter assistance. Votre découverte initiale inclura étirements au sol et respiration abdominale, pour vous amener une fois dans l'eau à dépasser les deux minutes d'apnée statique sans même vous en rendre compte. Vous y comprendrez à quel point la capacité de relâchement est déterminante pour surmonter

les blocages ou les contractions et admettre que vous avez plus d'air à disposition que vous ne le pensiez. Une vraie progression passerait ensuite par un entraînement régulier, mais il n'est pas rare de voir qu'un simple baptême peut pousser un vieux de la bouteille à s'épanouir – aussi – dans cette légèreté retrouvée. Et du coup, pourquoi ne pas enchaîner sur un voyage-plongée différent, à la rencontre des cétacés par exemple ? L'apnée est un excellent moyen de transformer les carreaux des piscines en des océans virtuels pendant l'hiver. Et pour ma part, entre baleines, dauphins et record du monde, je peux vous assurer qu'elle a été le véhicule de quelques unes de mes plus intenses émotions !

3 organisations pour débuter en apnée

AIDA : L'Association Internationale pour le développement de l'apnée est l'organisation pionnière et leader dans l'apnée mondiale. Certains lui reprochent un manque de dynamisme, mais ses représentants les plus charismatiques (Fred Buyle, Guillaume Néry et Pierre Frolla, entre autres) lui assurent une médiatisation positive en étant les premiers promoteurs d'une approche plus ludique que que compétitive.

www.aidafrance.org

www.aidainternational.org

et www.aidabelgique.be

FFESSM : Comme pour chaque activité, la Féd dispose d'une commission spécifique pour l'apnée : on y parle formations, compétitions, niveaux, textes et règlements, mais les notions de fun et de loisir pur

ne semblent pas vraiment mises en avant. Pas forcément l'approche la plus populaire qui soit, mais vous êtes libre de vos choix !

www.apnee.ffessm.fr

SSI : Rachetée par une société européenne en 2009, cette agence d'origine américaine qui se classe au deuxième rang mondial des organisations de plongée a su se redynamiser, notamment en adoptant un programme d'apnée largement inspiré de celui de l'AIDA, dont sont d'ailleurs issus nombre de ses « Freediving Instructors ». Avec un réseau efficace dans plusieurs pays (et notamment la fosse Nemo 33 en Belgique !), SSI pourrait, à moyen terme, devenir un acteur important de la discipline.

www.divessi.com

L'Apnée, pourquoi pas vous ?



Jérôme Vigoureux-Pelletier, Président d'AIDA France. L'association est née en 1992 de la volonté des apnéistes Claude Chapuis et Roland Specker, alors champions du monde. En fédérant et en régulant l'activité, ils ont su la démocratiser et faire d'AIDA la première organisation au monde oeuvrant dans le domaine.

PI : Comment AIDA définit-elle l'apnée ?

JVP : « L'apnée est tout autant un sport de haut niveau qu'une activité de loisir pour tous. Le PMT ou la chasse sont à la portée du grand public depuis l'Après-guerre, l'apnée loisir n'est rien de nouveau en soi. En tant que discipline sportive, l'apnée a connu ses premiers records dans les années '50 et un renouvellement constant des profondeurs ou des temps atteints au fur et à mesure des progrès des athlètes et de la discipline. »

C'est quand même le plus souvent l'aspect compétitif qui est mis en valeur...

« On assimile trop souvent le terme d'apnée à une notion de performance. Notre souhait est aussi de montrer que la plongée libre (ou freediving, nldr) est avant tout une activité qui permet de s'évader, de découvrir ou redécouvrir autrement le monde aquatique. Il n'est absolument pas nécessaire d'être un athlète de haut niveau ou de viser des « perfs » pour ça. »

Comment bien commencer ?

« L'idéal est de débiter en piscine, dans un cadre sécurisant, avec une école ou un instructeur qualifié. Même si l'objectif est en fin de compte de pratiquer dans le milieu naturel, l'entraînement en piscine est un plus, accessible tout au long de l'année (et surtout durant l'hiver) et pour tous ceux qui n'avoisinent pas le littoral. »

Et pour un plongeur qui aurait des années de bouteille ?

« Pour les plongeurs expérimentés avec leur scaphandre mais débutants en apnée, l'approche en milieu protégé est essentielle à la mise en confiance initiale. Les premiers pas au travers d'un apprentissage encadré incluent un travail de la maîtrise de soi, de la respiration, du palmage, de la souplesse et de bien d'autres qualités utiles ensuite dans toutes les formes de plongée. »

L'apnée, mieux que la bouteille ?

« Disons différente et complémentaire plutôt. La pratique régulière de l'apnée vous amènera à une nouvelle conscience de votre corps : rapidement vous allez vous étonner des vos possibilités et développer une nouvelle forme de symbiose avec l'environnement. En plus d'être simple d'approche, magique et ludique, l'apnée est aussi un outil anti-stress bourré de bénéfices pour la vie de tous les jours ! »

Vous voilà prêt à partir à la découverte du vrai Monde du silence. Trois organisations se distinguent avec des systèmes pédagogiques basés sur des passages de niveaux similaires, dans l'esprit, à ceux de la plongée scaphandre. Les techniques d'apnée enseignées seront identiques.

PARFAITE TECHNIQUE DU CANARD

Le « Canard » fait partie intégrante de l'apprentissage de l'apnée.




REMONTÉE : RESTEZ ZEN



EVOLUEZ AVEC AISANCE



YA PLUS QU'À RAJOUTER LE PASTIS !

Imaginez la scène : un lac de montagne bucolique, étincelant de bleu au milieu des pâturages et dont la fraîcheur vous interpelle sous le chaud soleil de l'été... Puis laissez venir l'hiver : la montagne se recouvre de neige, la glace s'empare de la surface du lac et fige pour un temps les mouvements de l'eau qui en devient superbement limpide. C'est la saison des plongées sous glace et tous ceux qui y ont goûté, même s'ils n'y reviendraient pas forcément, reconnaissent en tout cas que leur première expérience dans le genre fut réellement initiatique. A priori, l'idée de vous immerger dans une eau qui vous semble plus appropriée à un « apéro-cahuète » qu'à un site de plongée peut sembler saugrenue. Et si vous n'avez jamais enfilé de vêtement étanche ou plongé sous plafond, vous vous embarquez effectivement vers de nouvelles émotions à volume variable. Mais si vous savez exploiter ces petits plus activés par le travail sur les sensations, vous pourrez très vite dépasser ces premières appréhensions pour vous laisser envoûter par la magie des lieux et l'émotion procurée. Entre plongée en altitude, masque facial, fils d'Ariane et harnais de sécurité, la plongée sous glace impose une logistique et un équipement conséquents. Mais ce que vous retiendrez avant tout de l'expérience, c'est la magie d'un monde cristallin, fait de transparences, de reflets surréels et de jeux de lumière qui vous transportent vers un univers d'aurores boréales sous-marines que vous ne retrouverez dans aucune autre plongée. Ajoutez-y la convivialité d'un week-end entre fondue et crus locaux dans un refuge d'altitude, et vous serez bien forcé de reconnaître que l'hiver a des charmes dont on aurait tort de se priver ! 

PHIL SIMHA



Bien au chaud dans un équipement étanche et avec une flottabilité à présent au top, il ne vous reste qu'à plonger vers de nouvelles sensations !

Découvrir la plongée sous glace

La plongée sous glace est proposée le plus souvent sous forme de baptême et dans tous les cas toujours de manière structurée. Ceux qui ont déjà de l'expérience en la matière et pratiquent le tourisme des lacs de montagne s'adresseront en général à l'une ou l'autre des structures existantes plutôt que de se lancer dans une pratique autonome par trop compliquée. Sur les sites présentés ici, vous êtes entourés d'encadrants professionnels dotés d'une longue expérience et de tout l'équipement requis. La saison se déroule en général de mi-décembre à avril et les plongées coûtent de 60€ à 90€ suivant le matériel dont vous disposez vous-mêmes.

Tignes (Savoie) : L'école de plongée sous glace de Tignes est la Mecque de la spécialité en France. Le lac y atteint dix-sept mètres de profondeur, ce qui le distingue de pas mal d'autres lacs de montagne. Vous l'avez peut-être même déjà vu puisqu'il a servi de décor aux images du lac gelé dans le Grand Bleu. L'école animée par notre ami Alban Michon est une référence en la matière et le site assez majestueux pour faire de la plongée une activité principale aussi bien qu'un à-côté pour les autres sports d'hiver.

www.tignesplongee.com

Chamrousse (Isère) : A une demi-heure seulement de Grenoble, Chamrousse est facilement accessible et les plongées sous glace y sont proposées tous les jours en saison. Le lac est un site protégé où les poissons sont peu nombreux, mais d'autant plus volontiers intéressés par les plongeurs, leur seule distraction en hiver ! www.divextreme.fr

Montriond (Haute-Savoie) : Au cœur d'une nature sauvage, ce lac est le troisième plus grand de la région derrière les géants que sont le Léman et le lac d'Annecy. Même si la structure d'accueil fonctionne sur réservation et n'est pas sur place en permanence, un local chauffé est à disposition pour garantir le confort lors des plongées. www.plongeesousglace.com

Piau Engaly (Hautes-Pyrénées) : Le site de plongée, appelé la Laquette de Piau, est un lac naturel utilisé comme réservoir d'eau pour alimenter les canons à neige. Du coup, le niveau d'enneigement est déterminant pour le niveau du lac qui peut être vidé au bénéfice des skieurs. De fait, les plongées ne peuvent se faire que sur rendez-vous préalable. www.plongee-sous-glace.fr

Voilà, après avoir joué les poissons-yogi en piscine et les poissons en bâtonnets sous la glace, il ne vous reste plus qu'à attendre le retour des beaux jours... et vous serez comme un poisson dans l'eau !



NOS VIDÉOS EXPLICATIVES SUR WWW.PLONGEURSINTERNATIONAL.COM