

Plongez en piscine !

► C'est probablement le seul site de plongée que nous ayons tous en commun... D'abord lieu d'un rite initiatique, puis terrain de jeu indispensable, la piscine figure (presque) forcément au vécu de tout plongeur. De quelques centimètres à plus de trente mètres sous la surface, redécouvrons ensemble tous les bienfaits de cet environnement privilégié...

Plongez en piscine !

PHOTO PHIL SIMHA/SUNFISH PRODUCTIONS

PLONGEURS

DOSSIER
RÉALISÉ
PAR
PHIL SIMHA

Pierre
philosophe...

A l'origine de "piscine", se trouvent les termes latins de piscis (poisson) et piscina (vivier). Amusant, non ? Quelque part, tout est déjà dit dans cette définition : la piscine est le vivier dans lequel les hommes se transforment en poissons... Pensez-y : on "apprend" à jouer au golf ; on "apprend" à skier ; on "apprend" à faire de la planche à voile, mais on "devient" plongeur. Cette simple nuance dans les mots révèle bien le phénomène de transformation lié à la plongée et prouve, encore une fois, à quel point notre activité préférée ne peut être comparée à aucune autre. Dans cette idée de transformation, la piscine joue un rôle fondamental. Mais pour les plongeurs avertis, elle garde aussi une place de choix dans les années d'évolution qui suivent les premières bulles. Et pour ceux qui jurent haut et fort que : « C'est pas demain qu'on ira plonger au lac ! », la piscine ou les fosses sont autant de lieux privilégiés pour développer de nouvelles techniques, se préparer peut-être justement à découvrir les plans d'eaux de sa région, ou simplement entretenir les compétences acquises entre deux voyages. La piscine est tout simplement au plongeur ce que le mur d'escalade est au grimpeur, ce que le tapis roulant est au marathonien, ce que le simulateur de vol est au pilote, ou, plus près de nos préoccupations, ce que le bassin d'entraînement est à l'astronaute qui va partir explorer la quatrième dimension... ■

PHIL SIMHA

Salle de gym sous-marine

Vous vous imaginez lancé dès vos premiers jours de ski sur des pistes noires et glacées ? Ou seriez-vous partant pour être jeté d'un avion parachute au dos, sans même avoir pu consulter la notice d'emballage ? Et combien d'entre nous seraient devenus des pratiquants réguliers si leur toute première plongée s'était déroulée à trente-cinq mètres dans une épave ?

Inscrivez-vous, qu'ils disaient !

Il y a encore trente ans, la plongée s'enseignait à coups de longueurs de bassin, d'heures à grelotter en costume de bain et de séances de palmage sans fin, les mains ap-

combattant est – presque – partout révolue : de nos jours, les piscines servent toujours au passage du rite initiatique qui nous ramène au stade des amphibiens, mais cela se fait avec méthode et sans douleur particulière. L'avantage des pis-

les à quelques centimètres de la surface est une étape indispensable pour la prise de confiance : au moindre tracas, il suffit de se redresser. Mais la piscine permet surtout d'acquérir – au fur et à mesure – des habitudes indispensables,

des automatismes. Pensez simplement à la manière avec laquelle nous nous comportons au volant : nous est-il nécessaire de baisser les yeux vers le levier de vitesse à chaque changement ou de nous pencher sur le côté du volant pour chercher le levier des essuie-glaces ? Tous ces gestes sont acquis et préprogrammés, ils ne font plus appel à un processus de pensée actif. L'objectif d'un plongeur doit être exactement celui-là et si la répétition peut parfois sembler fastidieuse, elle est pourtant bien la clé de l'aisance et de la fluidité recherchées. En termes de pédagogie, on parle ici d'un apprentissage psychomoteur : la tête sait pourquoi et comment tel ou tel mouvement doit être fait, mais il reste au corps à maîtriser les gestes qui vont aboutir à l'effet désiré. Dans ce processus, le moniteur joue un rôle prépondérant, d'abord en créant un rapport de confiance qui met l'élève à l'aise, puis grâce à une qualité de démonstration qui va faciliter la compréhension des étapes d'une technique. Un vidage de masque, par exemple, se décompose en une phase de remplissage, un temps de dissociation bucco-nasal pour ne pas inspirer l'eau présente dans le masque, une inspiration profonde sur le détendeur, un redressement de la tête vers la surface, et enfin une longue expiration nasale couplée à la pression qu'exerce une main sur le cadre du masque. Pour que l'élève ait une chance de capter toutes ces sous-étapes, la démonstration doit impérativement être faite lentement, avec exagération et d'une façon qui donne au néophyte le sentiment que l'objectif est atteignable. De la même manière,

dont celle de faire face à ses petits tracas avec la solution adaptée sous l'eau, sans avoir besoin de revenir en surface.

Cent fois sur le métier...

Pour aboutir à cette maîtrise, ni secret, ni remède-miracle. Seuls le travail et la répétition des techniques permettent d'acquérir l'aisance et la fluidité correspondant à



La piscine reste le passage quasi obligé de tout plongeur débutant.

► Souffler ses premières bulles à quelques mètres de la surface est une étape indispensable pour la prise de confiance.

puées au rebord du bassin. Un camp de force déroulé sur six mois, dont l'aboutissement suprême était de pouvoir enfin respirer pour la première fois sur un détendeur, si toutefois on parvenait à l'atteindre au terme d'une nage de cinquante mètres en apnée ! Heureusement, l'époque des parcours du

cines et des fosses réside d'abord dans les aspects de sécurité et de contrôle : la majeure partie des difficultés objectives que l'on peut rencontrer dans le milieu en est absente et toute la concentration peut se porter sur le seul développement des capacités. Lorsqu'on débute, souffler ses premières bul-

si l'élève rencontre une difficulté avec une partie de la technique, l'instructeur efficace saura repérer le petit élément qui fait défaut et se concentrer sur la correction de celui-ci. Avec la patience nécessaire, et l'opportunité de s'adapter au tempo de chaque élève, la piscine offre le meilleur des environnements pour progresser en douceur.

Petit plongeur deviendra grand

Les enfants sont d'ailleurs de merveilleuses preuves de la valeur d'un tel apprentissage. Ils ne résistent pas au plaisir de l'eau et savent transformer en place de jeu n'importe quelle fontaine... La plongée présente des atouts majeurs pour eux, dont le sentiment de vivre une aventure rare – combien d'enfants plongent à dix ans ? – et la possibilité de partir à la rencontre de créatures aussi séduisantes que Nemo ou Flipper. Même si certains restent réticents quant à la présence des plus jeunes sous l'eau, rien n'a jamais démontré que la plongée présente des risques pour la croissance d'un enfant. Mais le principe de prudence vaut toujours, et il est normal d'établir un compromis visant à limiter les profondeurs et les dangers objectifs auxquels exposer nos bambins. La piscine ou un site aussi ludique que le Monte Mare – voir p. 35 – sont alors des lieux parfaits pour que l'enfant s'épanouisse en plongée,

sans pour autant risquer de s'enliser dans un environnement relativement austère. Une des merveilles de l'enfance réside justement dans sa capacité d'émerveillement : là où un adulte pourrait se lasser, l'enfant se satisfait de plaisirs moindres et le simple fait de pouvoir évoluer sous l'eau suffit à le remplir d'énergie positive. Sans qu'il s'en rende compte, il tire de son apprentissage en piscine

que possible, c'est non seulement lui faire découvrir très tôt une certaine école de vie, mais aussi lui offrir pour toujours un réservoir d'émotions fortes.

C'est en forgeant...

Enfants ou adultes, débutants ou confirmés, les piscines et les fosses sont un outil remarquable pour tous les plongeurs. Au début, la pis-

reprendre, dans ce bouillon de culture pour débutants ! Mais la réalité de la vie nous rattrape, le temps manque, les sorties prévues peinent à s'organiser, la météo fait des caprices... Avant même qu'on s'en soit rendu compte, des mois ont passé, durant lesquels nous avons remis notre matériel au placard. Des mois pendant lesquels, pas bien loin, une piscine ou une fosse n'attendait que notre visite pour



► Trop souvent, on raye la piscine de son carnet de plongée, à peine parvenu au stade des premières plongées en mer...

de nombreux atouts pour son quotidien : grâce à la plongée, un enfant apprend et comprend pourquoi des règles sont indispensables et le fait que, dans certains cas, elles contribuent au divertissement plutôt qu'elles y nuisent. Puis, à mesure qu'il progresse, l'enfant développe sa concentration et la coordination de ses mouvements dans l'espace : avec chaque nouveau succès, c'est sa confiance générale qui augmente. Ajoutons encore que des plongées dans un environnement contrôlé présentent moins de risques pour un enfant que n'importe lequel des autres sports que les chérubins affectionnent, et on réalise sans peine à quel point amener un enfant à plonger en piscine dès

cine est le lieu de la découverte primaire, celle durant laquelle une réaction mystérieuse s'opère dans notre cerveau, dont on ressort avec la forte conviction que oui, il est possible de respirer sous l'eau, que c'est même plutôt facile, et que, bon sang, cette sensation d'apesanteur est réellement des plus agréables. Puis viennent les heures de développement, durant lesquelles on se construit un bagage technique qui va nous amener à l'aventure ultime de l'immersion dans un environnement longtemps rêvé. Mais voilà que, trop souvent, on raye la piscine de son carnet de plongée à peine parvenu à ce stade, comme si, maintenant que l'on fait partie des "vrais", on n'était plus près de nous y

nous garder en forme, entretenir nos techniques tout en nous divertissant, ou même nous permettre de progresser dans la préparation de nouveaux défis à vivre plus tard en mer. La plongée, ça se pratique sous l'eau et nulle part ailleurs : si la météo marque clairement la fin des vacances, si les conditions peuvent être peu clémentes sur nos côtes dès l'automne, cela ne signifie pas pour autant que le matériel doit filer au placard. Avec en plus l'émergence récente de structures qui amènent à la plongée des possibilités étonnantes, il ne faudrait surtout pas oublier que plonger en piscine ou en fosse, c'est le meilleur moyen de se retremper dans les vacances toute l'année... ■

PHIL SIMHA

Propreté des piscines, l'affaire de tous...

La qualité de l'eau et la propreté d'un bassin ou d'une fosse, c'est l'affaire d'une collectivité et la responsabilité du personnel des piscines. Voyons un peu de quoi est fait ce bain dans lequel nous trempions.

LA QUALITÉ DE L'EAU EN CHIFFRES

- 24h/24, l'eau est traitée en circuit fermé ; divers systèmes de filtration interviennent et de produits chlorés sont adjoints dans la plupart des cas.
- Un apport d'eau extérieur est nécessaire tous les jours ; certaines structures savent déjà économiser en récupérant l'eau évaporée des bassins.

- Le circuit de traitement de l'eau fait l'objet d'un contrôle quotidien, au minimum.
- Les filtres sont lavés au moins une fois par semaine.
- Toute piscine subit en moyenne deux vidanges par an, durant lesquelles s'effectuent brossage, nettoyage et désinfection.

LA DÉSINFECTION DES PISCINES

Les piscines représentent un problème de santé spécifique : inconsciemment, nous introduisons tous dans l'eau toutes sortes de pollution. Deux produits à base de chlore – acide chlorhydrique et hypochlorite de sodium – garantissent notre santé dans les piscines. Ils désinfectent l'eau tout en assurant l'hygiène et la propreté des conduites ou des filtres.

LES DIFFÉRENTES MÉTHODES DE DÉSINFECTION

Le chlore est un désinfectant très puissant. Des quantités infimes, diluées à l'eau de la piscine, suffisent à une destruction quasi immédiate des bactéries et autres micro-organismes pathogènes. Le grand avantage du chlore est son pouvoir rémanent : le produit reste actif au cœur de l'eau, de telle sorte que toute pollution, comme le besoin non réprimé d'un nageur, est immédiatement neutralisée sans causer de gêne aux autres. Il existe des alternatives, comme le traitement à l'ozone, l'irradiation aux ultraviolets, l'ultrafiltration ou encore des procédés d'électrolyse, mais ces techniques

moins efficaces ne sont pas employées à grande échelle et restent presque toujours liées à une chloration.

LES RECOMMANDATIONS

- Lorsqu'on s'en sait porteur, éviter de faire partager aux autres ses microbes (rhumes, otites, angines, mycoses, verrues plantaires, etc.).
- Les pieds nus transportent moins de saletés : évitez de marcher en chaussures dans les douches et sur les plages, préférez éventuellement des sandales de natation.
- Plus il y a de tissus, plus des fils et autres débris viennent gêner le travail des filtres ; portez un maillot de bain plutôt qu'un bermuda, ou enfiler simplement une combinaison légère.
- Pour contribuer à l'hygiène du site, prenez une douche



savonnée juste avant d'aller à l'eau. Et rincez bien le savon !
- Prévenez les mycoses en rinçant vos pieds sous le pédiluve, avant et après le bain.
- Lors du traditionnel crachat dans le masque, pensez à le rincer dans la rigole de la piscine, plutôt que dans le bassin lui-même.
- Toutes les piscines disposent de toilettes : découvrez-les avant de passer aux bassins !
- Le chlore ne laisse pas un bon souvenir au matériel : après la plongée, rincez abondamment tout votre équipement sous la douche.

Deux fosses très spectaculaires

A Tokyo ou Doubaï, on peut skier quand on veut. Si, si : prendre un remonte-pente et dévaler des pistes enneigées, en plein centre ville ou au milieu du désert. Bien sûr, ça ne fera pas autant de bien qu'un bol d'air en haute montagne, mais le développement des structures artificielles de loisir correspond à notre époque et aux besoins de notre société. Les plongeurs ne sont pas en reste, et nos découvertes en la matière laissent augurer d'un avenir proche dans lequel plonger toute l'année dans une eau chaude et claire sera un privilège toujours plus répandu.

Monte mare, une station balnéaire...

Un soleil éclatant brille au-dessus de la verrière, illuminant de mille feux le bassin de plongée de Monte Mare. La surface est translucide, comme l'eau dans laquelle nous évoluons. Là où Nemo 33 l'emporte grâce à sa profondeur, Monte Mare mérite ses galons au moyen de ses décors et les dimensions du site nous font rapidement oublier que tout cela n'est qu'illusion... Situé à Rheinbach, dans le nord de l'Allemagne, Monte Mare fait partie d'une chaîne d'établissements balnéaires allemande. Si tous ont en commun saunas, hammams, bassins de natations, piscines à

pour dépayser. Au cœur du complexe, le "Tauchbecken" (bassin de plongée) est lui aussi unique et aménagé dans un esprit ludique. A travers la surface, les structures installées dans le bassin se font

ment retomber et gâcher la visibilité. Au sortir de cette première étape, la coque retournée d'une épave apparaît, posée à quarante-cinq degrés sur le fond : les trous qui semblent avoir causé son naufrage

Gardien du Temple : entrés par le bas, nous jouons de notre volume pulmonaire pour remonter ces cheminées, attirés par le soleil. Tiens, puisque déjà nous sommes à cinq mètres, pourquoi ne pas aller nous poser quelques instants sur la plateforme installée dans un coin, où un des moniteurs de Monte Mare est justement en train de faire exécuter des exercices à de jeunes élèves ? On sent l'impatience des adolescents, qui acceptent bon gré mal gré les épreuves de vidage de masque, avant de se lancer dans l'exploration promise par leur instructeur. En apesanteur dans une eau cristalline, nous reprenons le chemin de la grotte pour en traverser le plafond et rejoindre la plateforme de départ, tandis qu'un groupe d'enfants nous fait signe à travers les hublots géants donnant sur l'extérieur. La tête hors de l'eau, nous éclatons de rire : quelle aventure, pendant une heure, on s'y serait presque cru pour de vrai... Allez, un petit saut au restaurant, saucisse à la moutarde entre plages et palmiers, et vite, un nouveau bloc pour en reprendre une dose !

PHIL SIMHA

sont autant d'incitations à une pénétration en douceur, toute la concentration axée sur sa flottabilité. A gauche, à droite, sur la coque et contre les parois, les coraux de plastique semblent se balancer dans le courant sous les turbulences que créent nos palmiers ; eux aussi, même sans le vouloir, nous rappellent le respect nécessaire dans un environnement fragile que nous contourmons en douceur, attentifs à ne rien endommager. Sur le côté de l'épave, deux tubes se dressent à mi-profondeur, tels des puits percés à la base et derrière lesquels trône le mythique



Comme ce requin, les décors évoquent le milieu naturel...

► **Le "Tauchbecken" (bassin de plongée) de Monte Mare en Allemagne est une fosse unique, pensée dans un esprit ludique...**

vagues et toboggans aquatiques, seule la structure de Rheinbach s'est dotée d'un bassin de plongée. La qualité première de ces établissements réside dans l'aménagement de chaque partie : ambiance finlandaise et jardin naturiste pour les saunas, mosaïques colorées et minarets pour les bains turcs, plages et palmiers pour les bassins, coussins de velours et ciel étoilé pour les aires de repos, tout est fait

déjà attirantes. Une plateforme située à 1,5 mètre de profondeur permet une mise à l'eau confortable, avant de glisser dans l'eau chaude et transparente, en route pour un parcours sous-marin des plus "fun". Directement sous la plateforme de mise à l'eau, des grottes nous attendent dans lesquelles nous évoluons sous des stalactites si bien faites qu'on se retient de les toucher par peur de voir le sédi-



PHOTOS PHIL SIMHA/SUNFISH PRODUCTIONS



Plateformes, grottes, épave... La fosse de Monte Mare propose un parcours dans une eau claire et chaude !

Jo Keller, responsable du bassin de plongée



Jo, quand est-ce que le "Tauchbecken" a vu le jour ?

Le bassin a été ouvert en 2002 ; il a été créé par

une grosse école de plongée de la région, mais une mauvaise gestion l'a presque réduit à néant en deux ans. La direction de Monte Mare a alors décidé de le reprendre à son actif et, depuis, le succès va toujours croissant. **Quels types de plongeurs viennent évoluer ici ?**

Nous bénéficions bien sûr de la clientèle générale qui vient au Monte Mare : en 2005, par exemple, nous avons réalisé plus de mille deux cents baptêmes, qui ont généré des centaines de cours. Sans cette structure, tous ces gens-là n'auraient sans doute jamais découvert la plongée ! Puis il y a bien sûr toutes les formations que nous dirigeons ici : nous pouvons diviser nos séances entre exercices techniques sur les plateformes et des évolutions en trois dimensions, sur dix mètres de profondeur. Enfin, des milliers de plongeurs brevetés

passent par notre structure pour organiser un week-end balnéaire en famille : lorsqu'ils ne plongent pas tous ensemble, les enfants s'éclatent entre piscine à vagues et toboggan, les mamans se refont une santé entre sauna et hammam, et les pères en profitent pour garder leurs techniques de plongée au top. Au total, nous accueillons facilement une centaine de plongeurs par jour. **Pouvez-vous aussi valider des formations au Monte Mare ?**

Pas encore. Depuis que PADI a avalisé Nemo 33, nous étudions la question, mais pour l'instant nous préférons encore combiner les séances d'entraînement ici avec des sorties dans un lac voisin, qui offre une bonne visibilité et un environnement sympa. Dans cette optique, les plongeurs se préparent au "Tauchbecken" en endossant le même matériel qu'ils emploient dans le lac : ainsi, le bassin sert de terrain de préparation idéal (Monte Mare dispose même d'un Zodiac pour travailler les mises à l'eau, NDLR) et une fois en lac, seule la température constitue vraiment un facteur nouveau à maîtriser. **Proposez-vous des animations particulières autour du bassin ?** Bien sûr ! Notre "Club des Jeunes" rencontre un succès énorme et nous travaillons beaucoup avec

les enfants ; ensuite, plusieurs clubs de la région nous rendent visite régulièrement, pour lesquels nous avons créé des abonnements spécifiques ; enfin, nous organisons des événements autour de Pâques et de Noël, mais aussi des "Nuits de la Plongée" durant lesquelles les plongeurs ont accès à toute la structure Monte Mare jusqu'aux premières lueurs de l'aube. **N'y a-t-il pas quand même un risque de lassitude ?**

Du côté des enfants et des ados, non : ils s'éclatent, continuent à venir et, entre notre structure et les sorties que nous organisons, deviennent des plongeurs chevronnés dès que l'âge le leur permet. Et pour tous les autres, afin de préserver le fun, nous modifions la décoration environ tous les trois mois, de sorte qu'à chaque visite, des surprises les attendent. Il ne fait aucun doute non plus que le fait que nous nous proposons des packages complets, comprenant hébergement, plongées et accès à l'ensemble du parc "bien-être" contribue aussi au succès continu. Nous avons une clientèle fidèle, une clientèle touristique et même - imaginez-vous - une dizaine de plongeurs qui ne connaissent rien d'autre que Monte Mare et n'en semblent pas le moins du monde frustrés.

Vous irez plonger à Monte Mare parce que...

- C'est à notre connaissance la seule structure de ce type au monde : un vrai "resort" balnéaire pour toute la famille et un Disneyland de la plongée !
- Vos techniques en bénéficieront, puisque les décors permettent de simuler de vraies évolutions dans des conditions privilégiées.
- Les packages proposés sont vraiment intéressants et garantissent un dépaysement total, même au cœur de l'hiver.
- L'accueil, l'organisation et la structure sont rodés "à l'allemande" et la mécanique tourne sans faille ! Attention, les réservations sont obligatoires et interviennent au minimum une semaine à l'avance. Sur www.rhein-dive.de, vous trouverez toutes les infos utiles et les contacts nécessaires à vos réservations : Heike Schulz se tient à votre disposition et comme tout le staff, parle anglais couramment.



35 mètres... Avec une telle profondeur, Nemo 33 a révolutionné le monde des fosses de plongée en Europe !

Nemo 33, 35 m sous la surface...

L'eau est claire, la visibilité sans fin. Seules limites visuelles, les parois bleutées nous rappellent que nous plongeons dans un bassin artificiel. Sandra se laisse couler dans le bleu profond lentement en dessous de moi ; avec la perspective de mon grand-angle, l'abysse semble infini et la rose du Nord qui signale le fond du tube semble encore inatteignable... Nous sommes à Nemo 33, la fosse la plus profonde du monde, et l'excitation d'y plonger augmente à chaque mètre de la descente. Ouverte au public en 2004, la fosse de Bruxelles a causé un choc dans le monde de la plongée européenne ; il n'y a qu'à insérer son nom dans un moteur de recherche pour voir le nombre de réactions passionnées. Il y a les "pour" et bien sûr les "contre". Et puis ceux qui clament haut et fort que pouvoir s'immerger toute l'année dans une eau chaude et claire à des profondeurs jusqu'alors inconnues relève tout simplement du miracle ! Nemo 33 est un site aux

mètres sous la surface, eux-mêmes reliés entre eux à diverses profondeurs, Nemo 33 est aussi doté de deux petites "grottes" situées à neuf mètres et alimentées en air comprimé, où l'on peut donc respirer et discuter à pression ambiante. Pour les moniteurs et leurs disciples, il est évident que Nemo 33 est un outil de travail remarquable : pourquoi aller ressentir les effets d'une plongée profonde pour la première fois en Zélande ou découvrir les adaptations nécessaires à la gestion d'un vêtement étanche dans une carrière sombre et froide, alors qu'on peut le faire dans ces conditions-là ? Tous les pratiquants, quel que

le chose qui compte, c'est bien que chacun trouve son bonheur dans notre activité préférée, non ? Objectivement, du baptême initiateur au travail technique des plongées pur fun, Nemo 33 a de quoi satisfaire tout le monde. Et l'un des éléments les plus remarquables, sans aucun doute, est le fait que la publicité dont cette fosse a bénéficié dans la presse généraliste a fait venir à la plongée nombre de gens qui n'auraient, probablement, jamais envisagé d'aller affronter les conditions souvent rigoureuses que l'on rencontre dans nos régions. Allez, mea maxima culpa, moi-même sceptique de la première heure et dont le carnet

Dans la fosse de Nemo, deux petites "grottes", alimentées en air comprimé, permettent aux plongeurs de respirer à pression ambiante.



► Ouverte au public en 2004, la fosse Nemo de Bruxelles a causé un véritable choc dans le monde de la plongée européenne.

possibilités inouïes, pour les plongeurs, comme pour les enseignants. Mais c'est aussi un bassin qui se transforme à volonté en studio de tournage, en scène de défilé pour des présentations de produits, ou encore en toile de fond pour des soirées rythmées dans le restaurant "lounge" dont les grands panneaux vitrés donnent directement sur les bassins. En fait, plus qu'une fosse, il s'agit d'un concept, articulé autour de l'élément "eau" et de l'activité plongée. Vu de la surface, si n'étaient le compresseur et le parc de blocs alignés à son bord, rien ne semble a priori distinguer ce bassin de n'importe quelle autre piscine. Il faut se rapprocher du bord, et se pencher au-dessus du miroir, pour apercevoir un abysse s'ouvrir devant ses palmes et ressentir la si belle sensation d'être happé par le bleu. Développé sur plusieurs planchers, d'un mètre cinquante à dix

soit le niveau à préparer, peuvent profiter de ce confort remarquable pour développer la maîtrise nécessaire en toute sérénité, avant d'aller appliquer ces nouvelles connaissances dans des milieux moins favorables. Le cumul des difficultés s'en trouve largement réduit et si l'élève comme son moniteur peuvent en tirer profit, c'est bien la sécurité qui en sort vainqueur. Du côté des plongeurs brevetés, le plaisir est tout aussi évident, puisque Nemo 33 offre un terrain de jeu idéal : certifiés en vacances et pas vraiment attirés par les conditions autour de chez eux, ils et elles sont des milliers à être devenus des pratiquants à l'année, alors qu'ils ne consacraient qu'une à deux semaines par an aux plaisirs subaquatiques. Bien sûr, toute une catégorie de plongeurs se refuse à reconnaître ces plongeurs-là comme de "vrais" pratiquants... Mais en fin de compte, encore une fois, la seu-

affiche quelques milliers de plongées, j'avoue avoir complètement craqué sur ce site, et je me réjouis déjà de pouvoir y retremper mes palmes à la première occasion !

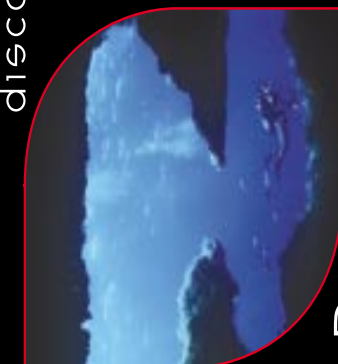
PHIL SIMHA

Il l'a rêvé, il l'a fait : John Deewaerts, fondateur de Nemo 33



John, comment vous est venue l'envie de créer Nemo 33 ?

J'ai rêvé Nemo 33 parce que j'étais moi-même un plongeur frustré. Comme bien des Belges, j'ai emmagasiné les plongées en Zélande ou en carrière, acceptant tant bien que mal l'état des choses, mais comme tout le monde, ce sont les plongées en eaux chaudes et claires que je préfère ! C'est de cette frustration qu'est née l'envie d'avoir, chez moi, un site de plongée qui offre des conditions idéales toute l'année. »



Entre le rêve et la réalisation, comment se sont passées les choses ? Ma profession me permettait d'anticiper nombre des problèmes techniques. Le plus grand souci a donc été de trouver des investisseurs prêts à me suivre dans ce qui semblait être une utopie. Près de cinq ans ont été nécessaires au seul développement du projet, puis, d'un coup, le premier coup de pioche a été donné et Nemo 33 est devenu réalité. Les travaux se sont achevés en 2004, sept ans après le début de ma réflexion. **Nemo 33 est donc encore très jeune ; comment se passe sa croissance ?** Nous sommes encore en train d'analyser les données 2005, notre année test. Nous nous apercevons, par exemple, que c'est l'été que la fréquentation est la plus importante. Cela peut sembler étrange, mais reflète très bien le fait que c'est lorsque la haute saison bat son plein à l'extérieur, que le plus grand nombre de plongeurs et de moniteurs profitent de l'outil Nemo 33 pour préparer leurs plongées en milieu naturel.

les meilleures. Je pense que cette promotion de la plongée par une image positive est un de nos grands succès. **Quelles nouveautés envisagez-vous ?** Nous allons sous peu nous équiper du Nitrox, qui correspond aux possibilités de plongée offertes. Et nous planchons aussi sur le club Nemo, un juste retour d'ascenseur pour ceux qui nous rendent visite régulièrement et dont la fidélité mérite des solutions adaptées. **Verra-t-on naître encore plein de Nemo dans les années à venir ?** Il est encore délicat d'en parler, mais



Nemo 33 : côté fosse, côté resto...

Tout à fait. Il faut voir cet environnement autrement. Personne ne pourra se faire une idée sans y avoir plongé. Ma première réaction était de dire : « Qu'est-ce que je vais faire là-dedans pendant cinquante-cinq minutes ? » (le temps limite de plongée, NDLR). Mais après ces cinquante-cinq minutes, je me disais – vous me pardonneriez l'expression : « C'est con, il faut déjà sortir ! » A Nemo, on peut se balader, travailler sa flottabilité, c'est dépaysant, le temps passe vite. En fait, c'est une nouvelle conception de la plongée – les gens viennent là pour se relaxer, entre midi et deux ou en fin de journée ; il y a un côté "wellness". Et puis il faut aussi voir tous les services proposés !

Jean-Claude Monachon, PDG de PADI Europe



Suite à une visite de ses plus hautes instances, PADI a surpris tout le monde en reconnaissant Nemo 33

comme site permettant de valider des plongées de formation...

PADI a décidé de reconnaître pour la certification une partie des plongées de formation effectuées à Nemo 33 ; comment a été prise cette décision ? C'était assez simple. Nous avons reçu le dossier de Nemo avant sa construction puis suivi le développement, en observant ce qui s'est passé avec les plongeurs la première année. Deux visites ont suivi, dont une que j'ai faite

moi-même, pour regarder la façon dont les gens se comportaient. Puis des représentants d'autres bureaux de PADI sont venus voir. Nous en avons discuté, et constaté que toutes les conditions étaient réunies pour délivrer un brevet. Les plongeurs y passent plus de temps sous l'eau que dans une carrière ou un lac, et on y trouve le même climat qu'aux Maldives ! **Vous estimez donc que ce type d'environnement peut contribuer au développement et/ou à l'entretien de la forme d'un plongeur ?**

à Nemo, comme la FFESSM le fait en France dans diverses fosses, NDLR). **Cela signifie-t-il alors qu'on pourrait se diriger vers une vraie forme de plongée "virtuelle" dans le futur ?** Non. Notre but est de faire découvrir le milieu au plus grand nombre en reflétant les conditions des vacances plutôt que celles des carrières. **D'autres fosses sont-elles à l'étude ?** Nous avons des demandes, souvent lorsque ces fosses sont à l'état de projet. Mais peu aboutissent. Si les standards mis en place pour Nemo font leurs preuves, nous répéterons la même démarche, mais seulement après une étude individuelle de chaque site : on ne va pas valider sur dossier. De notre point de vue, on ne peut qu'espérer que d'autres structures voient le jour.

Vous irez plonger à Nemo 33 parce que...

- Tous les plongeurs y sont bienvenus, quel que soit le logo estampillé sur leur brevet, et chacun peut y évoluer selon ses prérogatives.
- Vous n'aurez besoin ni d'équipement, ni même de binôme si vous n'en avez pas : Nemo 33 met tout le matériel à votre disposition et son staff vous accompagnera sous l'eau.
- Petit à petit Nemo 33 s'affirme comme un vrai site de plongée européen et il serait bien trop dommage de passer à côté.
- Vous souffrez du manque d'immersions mais vous êtes allergique aux eaux troubles et froides.
- Vous préférez vous préparer à de nouvelles techniques dans un environnement clément.
- Prendre un train ou un avion pour Bruxelles ne coûte plus rien de nos jours et c'est de surcroît une ville magnifique à découvrir sur un long week-end.
- Pour plus d'informations, les tarifs, les horaires, les réservations, etc. rendez-vous sous www.nemo33.com



Et aussi...

Si la France possède un littoral parmi les plus longs que l'on puisse parcourir en Europe, les structures artificielles destinées aux plongeurs se concentrent plutôt en région parisienne. Petit tour d'horizon pour les plongeurs métré, boulot, plouf et dodo !



La fosse Aqua 92 à Villeneuve-la-Garenne

A vingt mètres sous la surface
 • Villeneuve-la-Garenne (92) : Aqua 92
 Trois fosses de cinq, dix et vingt mètres, reliées entre elles à une profondeur de deux mètres trente. Les bassins sont éclairés et sonorisés ; la température de l'eau est de 30 degrés ; matériel personnel et combinaisons autorisés ; du matériel est disponible sur place.
 Aqua 92, Centre de plongée UCPA, 119 boulevard Charles de Gaulle,

92390 Villeneuve-la-Garenne
 Tél. : +33 (0)1 40 85 81 28
 Email : accueil@aqua92.com
 Site Web : www.aqua92.com

• Conflans-Sainte-Honorine (78) : Centre aquatique Henri-Dunant
 Fosse de plongée avec paliers à trois, cinq et vingt mètres. La fosse est éclairée ; la température de l'eau est de 28 degrés ; matériel personnel et

combinaisons autorisés ; du matériel est disponible sur place.
 Centre Aquatique, rue Henri-Dunant, 78700 Conflans-Sainte-Honorine
 Tél. : +33 (0)1 39 72 02 20
 Site Web : www.mairie-conflans-sainte-honorine.fr

• Charenton-le-Pont (94) : Centre sportif Télémaco Gouin
 Site équipé d'un bassin de cinq mètres et d'un puits de quinze mètres. La fosse est éclairée ; la température de l'eau est de 32 degrés ; matériel personnel et combinaisons autorisés ; du matériel est disponible sur place.
 Fosse de Charenton (centre sportif Télémaco Gouin) : 4 bis, rue Anatole France, 94220 Charenton-le-Pont
 Tél. : +33 (0)1 46 76 44 90
 Site Web : www.charentonlepont.fr ou www.cscharenton.com

A dix mètres sous la surface
 • Saint-Denis (93) : Centre nautique La Baleine
 Site équipé d'un bassin de trois mètres

et d'une fosse de dix mètres. La fosse est éclairée ; la température de l'eau est de 28 degrés ; matériel personnel et combinaisons autorisés ; contacter les responsables pour ce qui est du matériel disponible. Centre Nautique La Baleine, 3, avenue Jean-Moulin, 93200 Saint-Denis
 Tél. : +33 (0)1 48 21 01 48
 Site Web : www.ville-saint-denis.fr

• Argenteuil (95) : Centre aquatique
 Site équipé d'une fosse de dix mètres avec palier à cinq mètres. Le site dispose aussi d'un bassin de plongeon de presque quatre mètres de profondeur, qui peut être utilisé par les plongeurs. La fosse est éclairée ; la température de l'eau est de 28 degrés ; matériel personnel et combinaisons autorisés ; du matériel est disponible sur place.
 Fosse d'Argenteuil, Centre aquatique, 66 rue du Nord, 95000 Argenteuil
 Tél. : +33 (0)1 39 82 00 92
 Site Web : www.ville-argenteuil.fr

PHIL SIMHA

John Deewaerts : "Nemo a drainé une nouvelle clientèle, séduite par un environnement jusqu'alors inexistant."

Nemo 33 est une vraie entreprise, aux sens propre et figuré ; quelles sont vos sources de satisfaction ? Il y en a plusieurs, à commencer bien sûr par la réussite technique du projet. Qualité de l'eau, température, gestion de pointe des facteurs énergétiques : tout passe par un contrôle informatique en constante évolution, mais dont on peut dire qu'il fonctionne toujours mieux. Je suis très heureux aussi d'avoir pu créer une vingtaine d'emplois et réussir le concept d'animation (restaurant, lounge, soirées, etc.) qui était pour moi un élément fondamental : notre structure accueille beaucoup de non-plongeurs qui viennent simplement s'immerger dans l'atmosphère que nous avons créée. **Et les plongeurs, qui sont-ils ?** Une grande satisfaction provient de la diversité des gens qui nous rendent visite, avec un bon équilibre entre Belges et touristes venus exprès pour découvrir le site. Mais Nemo a aussi drainé une nouvelle clientèle, séduite par un environnement jusqu'alors inexistant : avant, on pouvait bien sûr aller apprendre la plongée en piscine, mais depuis que nous sommes là, des milliers de gens ont découvert que l'on peut réellement plonger dans un milieu artificiel en bénéficiant des conditions

Nous garantissons nos prix au plus bas du marché !
 Si vous trouvez moins cher ailleurs en France, Nous vous remboursons la différence.

A Paris,

la boutique plongée est située 5 place Paul Painlevé au sein du village «Vieux Campeur» 25 boutiques autour du 48, rue des Ecoles au cœur du Quartier Latin

A Lyon,

la boutique plongée est située 38, cours de la Liberté au sein du village «Vieux Campeur» 9 boutiques autour du 43, cours de la Liberté

PHOTOS PHIL SIMHA/SUNFISH PRODUCTIONS - CLAUDE RIVES - DR

De la piscine à la mer...

Un petit pas pour l'humanité mais un pas de géant pour le plongeur ! Séduits par des visions de rêve, de Cousteau à Besson en passant par les "Carnets de Plongée" de Francis le Guen, nous sommes tous venus à la plongée en quête d'exploration et de découverte. Si la piscine représente une étape quasi obligatoire, elle n'est cependant qu'un moyen, et pas une finalité. Suivez nos conseils pour une adaptation idéale, et c'est l'aventure qui sera au bout du couloir !

Le changement dans la continuité

Après nous en être remis entièrement au moniteur lors d'un baptême ou d'une première séance en piscine, nous assumons pas à pas tout un tas de responsabilités nouvelles. De la dépendance initiale, nous progressons vers une première forme d'autonomie, lorsque nous pouvons évoluer seul dans un bassin. Puis, un jour, les carrelages bleus disparaissent pour être remplacés par des fonds mystérieux, des couleurs insoupçonnées et des créatures étonnantes... L'environnement naturel, c'est celui dans lequel une faune et une flore d'une variété infinie vont enfin se dévoiler au regard du plongeur méritant ; c'est là où les évolutions en trois dimensions prennent tout leur sens et là, surtout, où le plongeur se confirme qu'il a bien en main toutes les techniques nécessaires. Mais aussi, lorsque tous les éléments du succès sont réunis, c'est là que peut naître ce besoin nouveau de fusion avec la nature. En fin de compte, l'acte de passage de la piscine aux grandes éten-

étape de l'apprentissage en piscine, c'est de préparer son sac pour sa première plongée en milieu naturel. Voyons donc ensemble ce qui va changer et comment s'y préparer sereinement.

La température : un vêtement adapté est essentiel dès les premières plongées et les moniteurs bien intentionnés consacrent le temps nécessaire à la séance initiale d'habillage. Si la préparation ne s'est pas faite dans les règles, la transition peut apporter son lot de surprises : passer d'un "shorty" de trois millimètres à une combinaison intégrale de sept millimètres est à peu près aussi évident que de passer d'un survêtement à une armure médiévale. Imaginez une technique de base comme enlever et remettre son masque : apprise tête et mains nues, en piscine et à trente degrés, comment va-t-elle être exécutée dans une eau à dix-sept degrés, cagoule et gants compris ? Pour limiter l'effet de surprise, mais aussi pour garantir que les techniques pourront être réalisées sans peine en toutes conditions, il vaut mieux, si possible, évoluer en piscine avec le matériel qui sera employé en milieu naturel. Et puis, surtout, afin de limiter tout choc thermique en cas d'entrée d'eau, pensons toujours à acclimater notre visage en l'immergeant sans le masque avant la plongée ; de même, lors d'exercices de retrait du masque, il est indispensable de laisser l'eau y pénétrer petit à petit avant de le retirer – les arrachages cruels auxquels se livrent encore certains moniteurs devraient être dénoncés à Amnesty International !

Le lestage : déterminant pour notre confort, c'est l'un des points sur lesquels les plongeurs sont le moins bien formés ou informés. Il n'y a pas de formule secrète pour déterminer à l'avance le lestage idéal ; cela ne peut se faire que dans l'eau, et avec tout le matériel. Même lorsque tout l'équipement – bloc compris – ne change pas de la piscine à la mer, le simple fait de passer de l'eau douce à l'eau salée modifie déjà complètement nos besoins en plombs. Correctement lesté, un plongeur doit pouvoir se maintenir facilement gilet vide en surface, et descendre lentement avec une expiration profonde. D'autres éléments peuvent encore perturber les habitudes acquises, notamment en passant des palmes chaussantes, portées pieds nus en piscine, à des palmes réglables chaussées avec des bottillons épais : là, c'est un excès de flottabilité encore inconnu qui risque de nous empêcher de retrouver la fluidité acquise en fosse. Dans un tel cas, une nouvelle répartition du lestage, en employant notamment des plombs de cheville, reste la meilleure solution pour rééquilibrer les volumes et favoriser une position hydrodynamique.

La surface : le demi-mètre de houle auquel un moniteur est régulièrement confronté peut donner un sentiment de tsunami au débutant qui se met à l'eau depuis une plage pour la première fois. La gestion des étapes de surface est fondamentale pour aborder en douceur ses premières évolutions dans le milieu. Pour acquérir les bons mécanismes, il faut s'habituer à gonfler son gilet en surface

PHOTOS PHIL SIMHA/SUNFISH PRODUCTIONS - JEAN-MICHEL MILLE

Maîtriser les techniques en piscine, c'est s'assurer des débuts en mer plus sereins...



► **Correctement lesté, un plongeur doit pouvoir se maintenir facilement gilet vide en surface, et descendre lentement...**

dès la toute première séance en piscine, même lorsque l'on a pied. Soit un plongeur tout équipé peut flotter normalement en surface, la tête largement hors de l'eau, soit un problème de lestage ou de volume du gilet doit être réglé avant d'aller plus loin. De même, les rebords du bassin, parfois si sécurisants lors des premiers sursauts, doivent absolument être proscrits lors du travail technique en piscine : en surface, un plongeur doit être suffisamment maintenu par son gilet, que l'on appelle d'ailleurs aussi une bouée... Enfin, pour garantir un confort additionnel, n'oublions pas que c'est en surface que le tuba trouve toute sa valeur : utile dans les vagues, comme dans une nage d'approche, il se doit de faire partie de la panoplie initiale et le passage du détendeur au tuba doit être travaillé avec le même soin que toute autre technique.

La profondeur : pour faciliter descente et compensation, un bout de gros diamètre ou un fond en pente douce sont indispensables lors des premières plongées, et ce, si possible, sans risquer de soulever vase ou sédiment dès que l'on se rapproche un peu trop du fond. Dans les milieux tropicaux, c'est en revanche aux récifs qu'il faut d'abord penser en cherchant des zones de mise à l'eau sableuses, afin de protéger coraux et plongeurs les uns des autres. Pour bien gérer les premières descentes, rien de plus crucial que la flottabilité : là où les deux mètres de la piscine excusaient facilement un oubli de

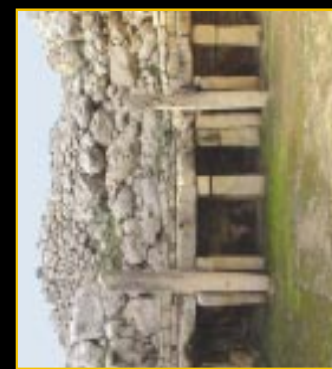
compensation ou une stabilisation défailante, les grands fonds ne pardonnent plus et l'inconfort qui peut s'en suivre est parfois suffisant pour rebuter un débutant. Les fosses favorisent largement la préparation à des descentes vers des profondeurs plus importantes. Qui sait gérer sa flottabilité dans cinq mètres, le fera plus bas sans problème, pour autant qu'il se souvienne que plus il descend, plus il lui faut injecter d'air dans sa stab pour une bonne stabilisation. Une des meilleures méthodes pour descendre en douceur consiste simplement à s'arrêter tous les trois mètres pour ajuster sa stabilité entre gilet et volume pulmonaire.

La visibilité : les quatre mètres de visibilité qui réjouissent le plongeur lacustre chevronné sont un brouillard menaçant pour celui qui sort d'un bassin à visibilité illimitée, tout comme un fond de dix mètres semblera un abysse sans fin à qui n'a jamais eu plus de deux mètres d'eau sous ses palmes. Les sites des premières plongées devraient donc ressembler autant que faire se peut à l'environnement déjà assimilé par le plongeur en devenant : des fonds proches qui offrent des références précises, une eau relativement claire qui facilite la communication et permet à un débutant peu rassuré d'aller trouver le réconfort dans les yeux de son moniteur. Enfin, là

où la lumière pénètre moins bien, un moniteur averti limitera le nombre d'élèves et emportera un phare qui le rend plus repérable. **La faune et la flore :** même s'il est indéniable que l'on rencontre aussi une faune variée aux abords des piscines, sous la surface, bassins et fosses sont plutôt désertiques. En milieu naturel, il y a un environnement fragile qui demande à être respecté, mais dont nous devons nous tenir éloignés dans notre propre intérêt aussi. Sur nombre de sites, un fond de sable ou de vase se métamorphose en nuage maléfique dès le premier frôlement de palme ; en d'autres lieux, les coraux pointent leurs rameaux vers la surface et semblent autant de cactus menaçants... Une approche en douceur de la faune et de la flore commence bien avant d'aller chercher cette récompense tant attendue. Côté déplacements et maîtrise des mouvements, reportez-vous à notre section consacrée aux jeux sous-marins (p. 44) et vous verrez à quel point il est facile d'allier fun et travail technique en piscine. Et pour ce qui est des bestioles que vous vous apprêtez à croiser, les moniteurs et nombre d'ouvrages spécialisés vous amèneront toutes les connaissances voulues pour vous souvenir au bon moment des mœurs alimentaires des espèces rencontrées !

PHIL SIMHA

► **Il vaut mieux, si possible, évoluer déjà en piscine avec le matériel qui sera employé par la suite en milieu naturel...**



Apprendre en s'amusant !

Tout pédagogue averti le sait bien, un apprentissage ludique est mille fois plus efficace que la répétition fastidieuse de techniques rébarbatives. Enfants pour de vrai, ou tout au moins dans l'âme, les plongeurs n'échappent pas à cette règle : le jeu reste le meilleur moyen de pratiquer des techniques essentielles pendant les mois où les plans d'eau de nos régions se font moins accueillants. Testez nos défis sous-marins, amusez-vous, et vous découvrirez vite à quel point la technique peut devenir une vraie partie de plaisir...



Une plongeuse concentrée en train de jouer à "Roule ta bille".

Le matériel nécessaire :

Un sac de 50 billes de taille moyenne ; une cuillère à soupe par participant ; des balles de tennis de table ou en mousse légère ; des cerceaux de plastique ; quelques bouts de cordelette fine ; des plombs de 1 et 2 kilos ; quelques plongeurs prêts à rire et équipés de leur matériel habituel.

Roule ta bille

L'organisation : le groupe se divise en deux équipes. Jetez 50 billes ou plus au fond de la piscine et remettez une cuillère à soupe à chacun.
Les règles : les participants doivent ramasser les billes avec la cuillère, la faire glisser dans leurs masques, et purger celui-ci. Les équipes peuvent se gêner entre elles par l'utilisation du détendeur en débit continu. L'équipe qui récolte le plus de billes a gagné.
Les interdits : les participants ne sont pas autorisés à se toucher et ne doivent pas toucher les billes avec autre chose que la cuillère.
La valeur pratique : déplacement dans l'eau, gestion de l'eau dans le masque, purge du détendeur.

Bas les masques !

L'organisation : chaque participant se familiarise avec son masque les yeux fermés, en le palpant et en mémorisant certains détails (éliminez les tubas, trop faciles à identifier !). Ensuite, récoltez tous les masques et déposez-les sous l'eau, dans un coin de la piscine. Placez

les participants dans un coin opposé, même à vingt-cinq mètres.

Les règles : au signal, les participants doivent nager vers les masques, retrouver le leur et retourner au point de départ. Le premier arrivé a gagné (variante en équipe : la première équipe revenue au point de départ a gagné - Variante pour porteur de lentilles : en binômes, l'un guide l'autre).



Les interdits : les participants n'ont pas le droit d'essayer plus de trois masques avant de trouver le bon, sinon ils sont disqualifiés. Un participant qui a retrouvé son masque doit nager vers l'autre côté du bassin et ne peut rester pour aider ses équipiers.
La valeur pratique : respirer sans le masque, nager sans le masque, purge du masque.

L'étoile de mer

L'organisation : demandez à un groupe de 4 à 8 plongeurs de former un cercle sur le fond de la piscine, autour du juge arbitre. Chacun injecte de l'air dans son gilet pour se mettre en flottabilité nulle, mais en restant sur le fond.

Les règles : au signal, les participants se donnent la main et décollent du fond en se servant du pou-



La course de relais : la preuve, s'il en fallait, que les moniteurs ne manquent pas d'imagination !

mon ballast. Une fois en flottabilité nulle entre deux eaux, ils doivent maintenir le cercle et rester à une même profondeur. Après une trentaine de secondes, le juge arbitre tend un plomb à un des plongeurs ; celui-ci reçoit le plomb, et le fait passer à son voisin, qui le reçoit et le fait passer à son tour. Après un tour complet, le dernier receveur redonne le plomb au juge arbitre, qui relance un tour avec un plomb de poids différent.



Les interdits : les participants ne doivent ni toucher le fond, ni crever la surface ; ils ne peuvent pas tenir le plomb à deux, juste le faire passer de l'un(e) à l'autre.
La valeur pratique : stabilisation, contrôle du volume pulmonaire, précision du poumon ballast.

La course de relais

L'organisation : divisez les participants en deux équipes, puis positionnez la moitié de chaque équipe face à l'autre, le long des parois du bassin (la distance n'a pas d'importance, même si plus elle est grande, mieux c'est !). Chaque participant reçoit une cuillère à soupe. Le premier plongeur de chaque équipe reçoit une balle à flottabilité positive (mousse, ping-pong, etc.) qu'il/elle place sous la cuillère (retournée bien entendu).

Les règles : au signal, les plongeurs qui ont les balles se mettent en flottabilité nulle et traversent le bassin ; ils transmettent la balle à un(e) équipier(ère) en la faisant passer d'une cuillère à l'autre ;

l'équipier(-ère) qui a réceptionné la balle traverse à son tour le bassin en direction d'un autre membre de son équipe.
Les interdits : les plongeurs doivent rester en flottabilité nulle pendant toute la nage, en ne touchant ni le fond, ni la surface. Une touche au fond ou en surface, de même qu'une balle perdue, fait recommencer tout le "team" à zéro.

Variante 1 : le trou de serrure

Suspendez un cerceau en plastique entre deux eaux en l'attachant à un plomb, à mi-distance entre deux parois de la piscine. Répétez le jeu ci-dessus, mais cette fois, les participants doivent traverser le cerceau à chaque passage. Comme il n'y a qu'un seul cerceau, seul un plongeur peut passer à la fois : si deux plongeurs arrivent au cerceau en même temps, le premier qui passe sa cuillère avec la balle dans le cerceau a le droit de passage, l'autre doit attendre en flottabilité nulle. (Variante "les experts" : demandez aux participants de faire un tour du cerceau ou de réaliser un looping pour le traverser... sans perdre la balle, bien sûr !)



Rien de tel pour travailler sa flottabilité !

La valeur pratique : déplacement fluide en flottabilité nulle, approche en douceur, maintien de la flottabilité durant une manœuvre délicate.

Tout fout le camp !

L'organisation : les participants retirent leurs palmes et établissent une flottabilité nulle entre deux eaux.

Les règles : sans bouger les pieds, ils décapellent leur scaphandre en flottabilité neutre. Une fois décapelé, le scaphandre est maintenu d'une main devant eux, entre deux eaux. Avec la main libre, ils retirent, remettent et purgent leur masque, avant de capeler le scaphandre.
Les interdits : les participants doivent rester le plus neutre possible et ne toucher ni le fond, ni la surface.
La valeur pratique : flottabilité nulle, contrôle du volume pulmonaire, vérification de la répartition du lest. ■

PHIL SIMHA



Merci, merci, merci !

Comme le rappelle souvent Patrick Marchand ailleurs dans ce magazine, notre travail - certes idyllique - n'en reste pas moins possible que grâce à la collaboration de nombreuses personnes. Bassins mobilisés, plongeurs transformés en modèles (souvent frigorifiés !), longues séances dans l'eau, rires et bons moments... Sans ces aides précieuses, et surtout sans l'amitié, rien ne serait pareil !

Un énorme super méga merci, donc :

- Pour leur gentillesse, leur disponibilité, et pour avoir facilité notre travail au maximum : John Beernaerts et Sophie Dupuy à Nemo 33, ainsi que Heike Schultz et Jo Keller au Monte Mare ;
- A l'équipe du Scuba Libre de Genève, pour avoir joué le jeu ;
- A l'IT College de Cannes pour les excellentes idées de jeux qu'ils nous ont proposées ;
- A Philippe, Carine, Laurent, Quentin et Sandra, ils savent pourquoi !

TUSA est représentée par :

axess
MARKETING

Espace Garlaban / ZA de Napollon
Avenue de Passe-temps / 13676 Aubagne
Tél. : 04 42 62 80 60 / Fax : 04 42 62 80 69
axess2@wanadoo.fr

POURQUOI LES POISSONS AURAIENT-ILS TOUTE L'ATTENTION ?
Plongez dans la couleur

TUSA
WWW.TUSA.COM

► Les participants doivent ramasser les billes avec la cuillère, la faire glisser dans leurs masques, et purger celui-ci.