

Le monde du silence sans les écueils

ET SI VOUS ALLIEZ VOIR CE QUI SE CACHE SOUS LES VAGUES ? PLONGÉE, RANDONNÉE PALMÉE OU APNÉE, PATRICIA BRETON, RESPONSABLE DE L'ACTIVITÉ PLONGÉE À L'UCPA, VOUS CONSEILLE POUR VOUS LANCER SOUS L'EAU EN TOUTE SÉCURITÉ.

POUR SE LANCER

PREMIER PALIER : S'INFORMER

Le site Internet de la Fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM) propose de nombreuses informations et une liste des clubs français : www.ffessm.fr

DEUXIÈME PALIER : S'INITIER

Un baptême de plongée d'une heure coûte environ 40 € (le prix varie selon les centres). Les clubs de plongée fournissent toujours le matériel.

TROISIÈME PALIER : PROGRESSER

Pour passer son niveau 1, compter environ 280 €. L'UCPA (Union nationale des centres sportifs de plein air, association loi 1901) propose des stages « plongée initiation » de 7 jours en Méditerranée : à partir de 545 € de 15 à 17 ans, à partir de 374 € pour 18 ans et plus. www.ucpa.com

CONSEILS POUR LES ENFANTS

L'Association de réflexion pour la plongée des enfants (ARPE) offre des informations spécifiques : conseils sur l'âge minimum, conditions d'encadrement, matériel à utiliser. arpe.asso.free.fr

L'APNÉE AVEC UN CHAMPION

La fosse aquatique de Ville-neuve-la-Garenne (Hauts-de-Seine), gérée par l'UCPA, propose un stage de plongée en apnée pour tous les niveaux, les 19, 20 et 21 novembre, encadré par Umberto Pelizzari, multiple recordman du monde d'apnée. 299 €. aqua92.ucpa.com



SURVEILLER SA SANTÉ

« Pratiquer la plongée demande une bonne forme physique, et il est obligatoire de faire établir un certificat médical. Les contre-indications principales sont l'asthme, les problèmes cardio-vasculaires et la surdité. Ne surestimez jamais votre forme physique : l'erreur, c'est de plonger si on se sent indisposé, fatigué ou stress . Néanmoins, les accidents arrivent rarement aux débutants, souvent plus attentifs et respectueux des règles. En revanche, les pratiquants plus expérimentés ont parfois un peu trop confiance en eux. C'est alors que les accidents surviennent... »

ÉVOLUER   SON RYTHME

« Au fur et à mesure de leur progression, les plongeurs peuvent passer des brevets : chacun des quatre niveaux correspond à un degré croissant de profondeur et d'autonomie. Attention à ne pas tomber dans la "course aux diplômes" : entre chaque niveau, il est important de pratiquer et de se faire plaisir. »

PREMIÈRES BULLES : DÈS 8 ANS

« Les enfants peuvent pratiquer la plongée sous-marine, avec bouteilles, à partir de 8 ans. Avant cet âge, l'appareil respiratoire n'est pas suffisamment formé. Entre 8 et 10 ans, ils ne plongeront pas à plus de 2 mètres – mais à cette profondeur, la découverte des fonds marins est d j   im-

pressionnante. A cet âge-là, la formation insiste sur l'importance de la préservation de l'environnement marin, la flore, la faune. Les consignes de sécurité sont bien évidemment adaptées aux enfants. Le risque, c'est qu'en voulant évoluer trop vite, ils oublient toute prudence. Il faut aussi prendre garde à la température de l'eau : un enfant ne dira jamais qu'il a froid, même s'il est tout bleu ! »

RANDONNÉE PALM E :   TOUT ÂGE

« Pour une approche plus simple de la découverte du milieu aquatique, la randonnée palm e est une bonne alternative. Elle se pratique en milieu naturel, avec un masque et un tuba. Les pratiquants découvrent les fonds sous-marins et les poissons en suivant un parcours à la surface de l'eau. La randonnée palm e est idéale pour une pratique en famille, à tous les âges. »

L'APNÉE, DISCIPLINE ZEN

« Autre discipline, l'apnée se pratique en milieu artificiel. Elle nécessite un apprentissage de différentes techniques pour retenir sa respiration sous l'eau. Cette pratique touche un public qui recherche une certaine communion avec l'eau. L'apnée est une discipline très zen, elle permet de déstresser et d'apprendre à gérer son corps et sa respiration. » □

Propos recueillis par Sandy Plas