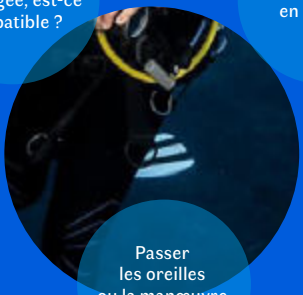
MES 7 CONSEILS PRATIQUES POUR ABORDER VOTRE FORMATION DE PLONGÉE EN TOUTE SÉRÉNITÉ !!

RECEVEZ GRATUITEMENT VOTRE GUIDE PRATIQUE

Les sept bonnes raisons d'apprendre et de pratiquer la plongée

Claustrophobe et plongée, est-ce compatible ?

La respiration en plongée



Flottabilité et débutant ne font pas bon ménage

Passer les oreilles ou la manœuvre de Valsalva

L'exercice du vidage de masque en plongée ? Fastoche... ou pas !

Les sept erreurs du débutant

Mes 7 conseils pratiques pour aborder
votre formation
de plongée en toute sérénité !

Anne Ramos — 2020, tous droits réservés
Site internet : www.dansnosbulles.com

SOMMAIRE

	Bienvenue dans nos bulles !	3
01	Les sept bonnes raisons d'apprendre et de pratiquer la plongée	5
02	Les sept erreurs du débutant	10
03	Claustrophobe et plongée, est-ce compatible ?	13
04	Passer les oreilles ou la manoeuvre de valsalva	17
05	Flottabilité et débutant ne font pas bon ménage	19
06	La respiration en plongée	22
07	L'exercice du vidage de masque en plongée ? fastoche… ou pas !	26

BIENVENUE DANS CE BONUS DE DANS NOS BULLES !

Ici, j'ai juste envie de donner le désir à ceux qui débutent ce sport passionnant, de poursuivre l'expérience, de les aider à surmonter leur appréhension des premières plongées. Car croyez-moi, beaucoup n'osent pas l'avouer, mais c'est souvent rédhibitoire et il arrive souvent qu'on ne passe pas l'étape de la première tentative. Quel dommage ce serait pour vous qui avez envie de vous lancer !

Avec ce bonus je vous fais profiter de ce que les gens ne disent jamais sur leurs débuts en plongée. Au moment où j'ai lancé mon blog, je venais juste de valider la première partie de mon niveau 2, je n'avais pas une longue expérience (j'avais commencé en décembre 2011 et j'avais une soixantaine de plongées à mon actif), mais j'avais déjà plongé sur quelques sublimes spots, et surtout passé ce cap douloureux des débuts. Et ce que j'ai pu constater c'est qu'il n'y a pas de recettes données sur les blogs ou dans les clubs pour dépasser ces inconvénients et vous aider à vous surpasser ou aller au-delà des a priori. Combien de fois ai-je entendu, « je n'y arriverai pas, je suis claustrophobe, je vais m'étouffer » par des personnes anxieuses qui n'ont même pas tenté ?

Le plus précieux des conseils est de vous dire que pour ceux qui n'ont pas essayé cela vaut pourtant vraiment la peine de tester... Et qu'au-delà des premières impressions il faut persister un peu et pratiquer. Il me

paraît crucial, si les sensations du démarrage ne sont pas mauvaises (je n'ai pas dit bonnes !), de se former dès que possible. Seul l'apprentissage vous permet de vous sentir plus à l'aise rapidement. Et encore un conseil, l'apprentissage en piscine est la meilleure manière de commencer sans rajouter le stress du milieu naturel qui peut être source d'inquiétude supplémentaire…

Et finalement combien de plongeurs confirmés se souviennent de ces objections qu'ils ont peut-être eux-mêmes alléguées à leur début ? Alors prenez confiance et suivez-moi pas à pas. Et pour les autres ceux qui ne plongent pas encore, partagez avec moi quelques retours sur vos voyages. Je vous ferai part de mes impressions sur certaines destinations pour le weekend ou plus si affinités !

01 LES SEPT BONNES RAISONS D'APPRENDRE ET DE PRATIQUER LA PLONGÉE

Je me suis récemment interrogée sur les raisons qui m'avaient poussée à apprendre et pratiquer la plongée. Et surtout à dépasser les premiers stades de l'apprentissage. Et j'ai eu envie de les partager avec vous, surtout pour ceux qui sont tentés, mais hésitent encore !

Qu'est-ce qui avait pu pousser la cartésienne que je suis, pas forcément très téméraire, à renoncer même pour une heure, à la respiration naturelle, pour se mettre en danger et à respirer par moins 20 mètres sous l'eau à travers une machine bizarre dans un comportement totalement contre nature ?

Je me suis donc mise à dresser le bilan de tout ce que la plongée m'apporte pour me pousser, ainsi que des millions de pratiquants, à enfreindre les élémentaires règles de la survie.

Un peu en vrac et sans trop réfléchir, voilà mes motivations principales :

I La découverte d'autres paysages et une sensation d'aventure

En moyenne, et comme chacun sait, l'eau recouvre 80% de la notre belle planète. Ne visiter que les endroits « au sec », c'est se limiter à 20% des paysages ! Sous l'eau, il y a tour à tour des fonds sablonneux, des rochers, des barrières de coraux mais aussi des canyons, des pics, des gros rochers, des grottes et des tombants. La flore se compose de la plus basique des algues vertes, aux coraux mous ou aux gorgones les plus

colorés, en passant par tout un éventail de formes et de couleurs. L'eau n'est pas notre milieu naturel, ça c'est une évidence. Se jeter à l'eau, au figuré comme au sens propre, c'est sortir de sa « zone de confort » pour partir explorer un environnement nouveau, dans des conditions hors normes. Il existe différentes sortes de plongée : des plongées d'explorations simples, des plongées sur épaves, des plongées en eaux profondes, les plongées de nuit (hum !) ou encore les plongées dérivantes ou dans les courants forts, et chacune apporte son lot d'aventures et de découvertes !

II La détente

Sous l'eau, ce n'est pas le monde du silence contrairement aux idées reçues, mais c'est le monde de la détente. Et le bruit dominant que vous entendrez sera le son de vos bulles, à chaque expiration. Respirer lentement et profondément est la base de la relaxation. En cas d'imprévus et de difficultés, il est toujours conseillé de se calmer en respirant tranquillement et lentement.

Comme en Yoga notamment, on pratique la respiration profonde qui permet d'entendre sa respiration, rendant le sujet plus posé, plus concentré. On comprend alors pourquoi passer 1 heure sous l'eau à écouter chacune de ses respirations permet d'être détendu et relaxé.

Personnellement, je dirais même « vidé » en sortant de l'eau.

Ne se concentrer que sur une seule chose est pour les « hyper actifs de la cervelle » comme moi, extrêmement rare, donc par définition précieux : la garantie de la détente absolue. Une de mes principales raisons !

III Le partage

Devenir plongeur, c'est comme être accepté dans un club fermé. En effet, communiquer sous l'eau nécessite l'apprentissage d'un langage des signes et de compétences spécifiques. Partageant la même passion, des expériences similaires et le même langage, vous vous sentez rapidement coopté ! De plus, la plongée est un sport qui se pratique au minimum à deux, en binôme. Vous pouvez venir vous inscrire seul à un centre de plongée, vous ne serez jamais seul sous l'eau. Un excellent moyen de faire des rencontres sympas !

Enfin, comme dans de nombreux sports lorsqu'ils se transforment en passions, les plongeurs se retrouvent souvent après la plongée pour partager leur ressenti sur l'exploration passée, leurs anecdotes et les plus belles rencontres sous-marines.

IV La curiosité

Pour moi, la beauté de la faune et la flore sous-marines, sont les objets d'une inépuisable curiosité, une autre excellente raison. Et si je vous dis qu'il y a encore 6 ans, seules les « bêtes » à poil m'intéressaient ! Des plus grandes et impressionnantes créatures sous-marines telles que les tortues, les raies mantas ou les requins, aux plus minuscules telles que les nudibranches, sorte de limaces de mer colorées, ou à l'hippocampe pygmée, dont la taille moyenne ne dépasse pas les 16 mm (ma plus belle rencontre à Raja Ampat), les espèces sous-marines sont multicolores riches et variées.

La faune et la flore varient grandement d'un bout à l'autre de la planète, d'un spot à l'autre. L'océan peut se targuer d'une biodiversité inégalée, les rencontres ne sont jamais les mêmes ! Je reviens d'un voyage fabuleux en Indonésie, à Raja Ampat et j'en suis plus que jamais convaincue… La découverte de la faune et de la flore est réellement un moment riche en émotions. La vie à toutes les échelles est omniprésente. Entre l'exploration d'un rocher ou d'un tombant, et l'évolution au milieu de grands prédateurs, la vie sous-marine vous réserve toujours une richesse extraordinaire. Il faut aussi être doté d'un œil de lynx pour voir certaines choses !

V Un sport passion

La « plongée loisir » n'est pas un sport de compétition. C'est une sorte de randonnée sous l'eau, une visite d'un lieu magique, une balade entre amis. Il n'y a pas d'enjeu, il n'y a rien à gagner, que de belles choses à contempler. C'est un sport de partage, qui ne se pratique qu'exceptionnellement seul, et quasiment toujours avec un binôme. La plongée loisir, est celle que tout le monde peut pratiquer. Il faut avoir un minimum de formation et de condition physique et le monde sous-marin et ses aventures sont à vous. Contrairement aux idées reçues, la plongée n'est pas une activité réservée à une élite, même si certains font tout pour le faire croire ! Et c'est un sport addictif, plus vous plongez, plus vous avez envie de replonger !!

VI Bon pour la forme

La plongée, comme la plupart des sports aquatiques, permet aussi de faire de l'exercice physique sans aucune pression sur les articulations. À chaque plongée, vous profitez avec plaisir d'une heure de natation, à palmer, musclant les jambes et les fessiers. On estime qu'une plongée de 45 min permet de brûler environ 550 calories, soit l'équivalent d'une heure de vélo. Pas si mal, non ?

VII La sensation d'apesanteur

Enfin et surtout, évoluer sous l'eau, c'est évoluer en apesanteur avec la possibilité de naviguer dans les 3 dimensions. Quel sport procure-t-il cela ? Dans cet espace, les couleurs et les sons ne sont plus les mêmes, tout est nouveau et surprenant. Le bleu est omniprésent et le silence environnant n'est qu'illusion !! Il y a des tonnes de bruits feutrés... Sensation rare et surprenante : la plongée donne l'impression de voler. Vous vous sentez l'âme d'un explorateur, surplombant les récifs, étudiant chaque poisson et autres créatures marines étonnantes. C'est une sensation qui marque et surprend, où vous survolez littéralement les choses que vous observez...

Alors dites-moi un peu, pour les néophytes, c'est un bon début pour vous persuader de tenter l'expérience, non ? Et pour les confirmés, quelles sont vos raisons à vous ?

02 LES SEPT ERREURS DU DÉBUTANT

Il y a les 7 péchés capitaux et les 7 erreurs du débutant, celles qu'immanquablement les « ptits bleus » vont commettre. Vous les exposer ne vous les évitera sans doute pas. Mais au moins quand vous en ferez une ou plusieurs d'entre elles, vous vous direz « c'est normal, j'en connais d'autres qui les ont faites avant moi ! ».

Toutes ont plus ou moins trait à l'équipement et à la préparation d'avant mise à l'eau. Mais pas que :

I La première des erreurs, un grand classique, mettre son masque sur le front comme une paire de lunettes de soleil, sur le bateau ou un peu avant l'immersion. Une chance sur deux qu'il soit au fond de l'eau avant vous (ce qui suivant l'endroit peut être particulièrement galère !). Les plongeurs émérites vont diront d'ailleurs comme un seul homme « masque au front, masque au fond » !! À ne pas faire donc ! Il faut le mettre sous le menton, façon collier.

II Mettre son masque en le serrant comme un forcené de peur qu'une goutte ne s'introduise malencontreusement à l'intérieur pendant la plongée. Avec la pression dont nous avons déjà parlée, celui-ci s'enfoncera encore davantage dans la chair de votre visage, s'y incrustant inconfortablement et inesthétiquement. Et des heures durant, à l'apéro ou au resto

post plongée, tout le monde aura l'impression que vous l'avez toujours sur le nez, oui des heures après être sorti de l'eau ! C'est un choix ! Mais pas le bon !

III Toujours sur le masque, rester les 50 minutes moyennes que dure une plongée avec de l'eau (salée et qui pique en plus !) à la moitié des yeux de peur de pratiquer ce pour quoi on vous a pourtant déjà entrainés : « le fameux vidage de masque ». Tout plutôt que de le pratiquer au début ! Mais courage ça viendra et bientôt vous le ferez sans même y penser !

IV Un autre grand classique au registre des erreurs à ne pas commettre. Vous vous équipez sur le bateau et au moment de faire votre bascule arrière, vous apercevoir que vous avez oublié d'ouvrir votre bouteille ! Deux options s'offrent à vous : vous déséquiper et mettre tout le monde en retard, ou demander (la honte !) à un camarade de jeu de l'ouvrir pour vous. Moi je m'en fous je choisis la deuxième option !

V Le détendeur qui fuite sur le bateau ou dans l'eau avant le départ, se tortillant dans tous les sens, gaspillant à grand bruit le précieux gaz (en général la bouteille est gonflée à 200 bars et au début ils vous sont bien utiles pour ne pas finir à 0), et que vous mettez deux heures à attraper et à stopper en mettant vos doigts devant l'embout, ne fait jamais très bon effet non plus !

VI Le lestage aussi peut se révéler un vrai poème ! Trop lesté vous avez du mal à remonter à l'aide de votre poumon ballast ce qui vous contraint à passer votre temps à gonfler votre stab, et c'est un peu la galère. Pas assez lesté, vous aurez du mal à descendre… Vous ferez un canard dont les palmes seront à encore à l'extérieur alors que vous aurez l'impression d'être déjà descendu (l'impression !) puis, vous remonterez comme un ballon à la fin de la plongée, ce qui vous vaut de devoir demander au guide de palanquée de vous céder un de ses plombs, pour pouvoir finir tranquillement votre plongée. Mal lesté, j'entends par là les plombs mal équilibrés sur la ceinture prévue à cet effet, vous finirez penché d'un côté plus que de l'autre ce qui rendra votre position assez inconfortable ! Moi au début j'ai même eu des crampes !! Vous remarquerez d'ailleurs un autre signe que vous êtes débutant : sans le vouloir, inconsciemment vous avez tendance à nager à la verticale, façon hippocampe !

VII Enfin septième et dernière erreur, vous avez « pompé » quasiment tout le contenu de votre bouteille. Au début on respire fort ou vite, trop ! Si au bout de quelque temps de pratique, vous remontez parfois avec la moitié voire plus de votre air pour la même durée de plongée, il n'est

pas rare qu'au début il ne vous en reste que très peu, voire pas du tout ! La spécialité de mon chéri à ses débuts… Alors si finir à zéro, sur le détendeur de secours de votre guide a l'avantage de vous faire pratiquer le fameux lâché/reprise d'embout, ce n'est pas du meilleur effet. Sans compter, et c'est pénible, que remonter sans air signifie ne plus en avoir pour gonfler sa jaquette et vous contraint à rentrer au bateau et à l'échelle lourd comme une enclume !

Voilà à grands traits caricaturaux les joies des débuts et les erreurs de « jeunesse »… Une note d'espoir, tout cela s'améliore très vite et comme quand vous apprenez à conduire, certains de défauts du démarrage deviendront des automatismes, ou tout au moins des gestes beaucoup plus naturels !

03 CLAUSTROPHOBE ET PLONGÉE, EST-CE COMPATIBLE ?

Claustrophobe… Bonne nouvelle ! Ton trouble n'est pas inexorablement incompatible avec la plongée. Étonnant, non ? Très souvent quand les gens me parlent de la plongée et ils me disent : « je ne sais pas comment vous faites, moi je suis claustrophobe ! » Et immanquablement, je leur réponds : bonne nouvelle, cela n'a rien à voir ! Qu'on se sente angoissé, essoufflé, oppressé, flippé… peut-être, mais claustrophobe sous l'eau, non !

Revenons à la définition de ce mal qui finalement et malheureusement semble toucher beaucoup de monde (serait-ce une excuse pour ne pas tenter l'expérience ?)…

« La claustrophobie est la peur des espaces confinés, des lieux clos, des petites pièces et de l'enfermement. Elle est classifiée en tant que trouble anxieux et peut causer une crise de panique ». Mais je vous le dis, sous la mer, sauf à explorer une grotte, ou au Mexique un Cénote, pas d'espaces confinés ! Ce n'est pas pour rien que la mer est si souvent appelée le « grand bleu ».

Alors rassurez-vous claustrophobes de tout crin. Ce que vous appelez claustrophobie est juste l'anxiété légitime de n'être relié à notre milieu naturel que par des instruments bizarres que sont détendeurs et bouteille. Permettez-moi de vous assurer que l'expérience mérite finalement amplement de dépasser ce stade. Et ce n'est pas mon amie Isabelle, à qui j'ai fait faire un baptême lors de nos dernières vacances communes

en République Dominicaine, qui viendra me contredire ! Le moins qu'on puisse dire est que l'eau n'est pas son élément. Et pourtant l'expérience fut, de son propre aveu, une réussite et elle a entrevu les merveilles à explorer, loin de tout sentiment de confinement !! Souvent aussi les gens qui se sont essayés au snorkeling se basent sur leur ressenti pour ne pas aller plus loin. À eux aussi je dis qu'il est finalement plus compliqué de bien respirer avec un tuba, qui parfois malencontreusement se remplit d'eau, qu'avec un détendeur.

Allez plus d'excuse ! La claustrophobie et la plongée sont compatibles. J'en suis la preuve vivante, je déteste les espaces clos et confinés ! Come on !

NB : À la demande de certains lecteurs je précise que si le mal dont vous souffrez est réellement une claustrophobie avérée et sévère, vous devrez en parlez avec votre médecin au moment de l'avis médical. À minima le signaler lors des questionnaires à remplir et au pire renoncer à plonger. Mais en tentant l'expérience dans très peu de profondeur on arrive très vite à faire la part des choses entre claustrophobie réelle (qui dans ce cas s'exprime ailleurs que sous l'eau) ou l'anxiété naturelle de commencer une nouvelle activité.

04 PASSER LES OREILLES OU LA MANOEUVRE DE VALSALVA

Le « passage des oreilles »...
De nombreux débutants ne franchissent pas ce cap.

La première fois qu'on vous parle de « passer les oreilles » (ou de l'équilibrage des oreilles), croyez-moi vous regardez d'un air perplexe et méfiant votre interlocuteur... C'est pourtant une étape primordiale dans l'apprentissage de la plongée (avec la flottabilité, mais j'y reviendrai).

Je m'explique : quand on descend de quelques mètres sous la surface de l'eau il est fréquent que vos oreilles se bouchent, et si vous insistez et continuez à descendre, il n'est pas rare qu'une violente douleur prenne également possession de votre conduit auditif, de votre tympan. Les moniteurs de plongée vous expliquent donc qu'il faut, tout en descendant, se boucher le nez et souffler dedans pour compenser la pression qui s'exerce sur vos tympans, les libérer en quelque sorte. C'est essentiel et dans des cas particuliers, cela peut même être pour certains une cause d'abandon, car malgré cette procédure, des personnes continuent d'avoir mal.

Cette manœuvre (la manœuvre de Valsalva) est à répéter plusieurs fois pendant la descente jusqu'à un moment où la douleur disparaît. Je m'empresse de vous dire qu'elle n'est pas systématique. Nombreux aussi sont ceux qui n'ont aucune difficulté à franchir cette étape. Malgré ce, il faut

toujours « compenser », même si on n'a pas mal pour éviter que la douleur ne survienne de manière inopinée. Quand cela persiste malgré tout, une autre méthode consiste à remonter d'un mètre ou un peu moins et de redescendre. Les oreilles qui ont fait de la résistance lors d'une première tentative peuvent tout à fait passer de manière totalement indolore la deuxième fois.

Pour moi au début il était fréquent que je ressente parfois une gêne, un commencement de douleur. J'ai alors scrupuleusement appliqué les consignes, et de plongée en plongée, cette dernière est allée decrescendo et a fini par disparaître totalement. Je souhaitais donc vous en faire part, amis débutants, témoigner et vous faire profiter de ce retour d'expérience, car je suis convaincue que sauf exception, la pratique viendra en quelque sorte « entraîner et muscler » vos conduits auditifs et les rendre moins récalcitrants, plus dociles à la pression de l'eau en descendant. Voici donc une note d'espérance pour ceux qui trop vite ont jeté l'éponge et qui aimeraient retenter l'expérience…

05 FLOTTABILITÉ ET DÉBUTANT NE FONT PAS BON MÉNAGE

La flottabilité, de quoi s'agit-il ?

Selon moi, sinon la première, du moins la plus importante des compétences à acquérir dans la pratique de ce sport hors normes. Bien sûr tout le monde le sait sous l'eau on est en apesanteur (et vu le poids des équipements et de la bouteille qu'on a sur le dos c'est tant mieux !)… Ce concept séduisant a priori est tout de même un obstacle de taille à surmonter lorsque l'on est débutant. Car pour se stabiliser à l'horizontale c'est déjà une aventure en soi ! Pour ne pas couler comme une pierre ou au contraire remonter à la surface comme une bulle c'est aussi tout un poème ! Avec à la clef des conséquences qui peuvent hélas être non négligeables.

Ne pas être à l'horizontale en nageant encore ce n'est pas trop grave, inesthétique, mais bénin. On se déplace un peu comme un hippocampe et cela permet de repérer très vite dans une palanquée celui qui est à l'aise et celui qui débute.

Couler à pic, c'est déjà plus embêtant, car il y a toujours le risque de descendre trop bas, plus bas que prévu. Mais une bonne réaction, un peu d'air dans les poumons ou le gilet, un bon coup de palmes et le problème est réglé.

En revanche remonter comme un ballon plein d'air peut avoir de très graves conséquences sur votre santé (surpression pulmonaire et accidents barométriques à la clef, mais nous y reviendrons). L'idée clef à

retenir à ce stade (quand on débute), est que si d'aventure vous remontez trop vite (vous percez « comme on dit dans le jargon » la surface), il faut avant tout tenter de purger son gilet et vider ses poumons, et en tous les cas ne surtout pas retenir sa respiration, en expirant au maximum. Il faut ensuite redescendre au plus vite, si la plongée n'était pas terminée et que vous n'avez pas respecté la remontée correctement, mais ça vous l'apprendrez, soyez sans crainte ! Bref maîtriser sa flottabilité est donc crucial.

Pour cela vous disposez de 3 outils : des plombs (passé dans une ceinture ou répartis dans la stab), un gilet stabilisateur (dit « stab » ou jaquette) et… vos poumons ! Surtout vos poumons !!

Avant toute descente dans les « abysses » vous devrez donc connaître le nombre de kilos de plomb que vous devrez embarquer avec vous pour compenser le fait que votre bouteille une fois vidée vous allez être plus léger, compenser l'air contenu dans votre combi aussi (quantité différente en fonction de son épaisseur)… Il faut aussi tenir compte de son équipement (l'épaisseur de la combinaison est un critère important, le lestage sera différent en fonction. Il en existe en 3, 5, ou 7 mn par exemple et plus la combinaison sera épaisse plus le lestage sera en principe conséquent, car la combinaison emprisonne une plus grande quantité d'air et vous rend plus léger). Idem avec la qualité des bouteilles de plongée. À l'étranger elles sont le plus souvent en aluminium, donc beaucoup plus légères que chez nous, c'est aussi à prendre en compte, croyez-moi. J'avoue avoir négligé ce facteur lors de ma première plongée à Raja Ampat cet hiver, et j'ai fini la plongée trop légère, ce qui a été un peu contraignant les dernières minutes.

Connaître aussi le fonctionnement de votre gilet pour le remplir d'air ou le vider totalement de son air au moyen d'un déflateur et de purges (lentes et rapides, hautes et basses) est aussi essentiel… On a coutume de dire qu'il faut diviser votre poids par dix pour obtenir le nombre de kilos nécessaires (ex pour 50 kilos, 5 kilos), mais c'est loin d'être une règle, et plus vous êtes expérimentés moins le lestage semble nécessaire… Car ce qui est avent tout primordial c'est d'apprendre au cours d'un long apprentissage et de la pratique, l'utilisation du poumon ballast, en d'autres termes vider vos poumons pour descendre, les gonfler pour remonter le tout dans un savant dosage qui vous évitera bien des péripéties et vous permettra de maîtriser votre flottabilité. Tous les débutants pour se stabiliser battent des bras, remuent les jambes et

s'agitent en tous sens, finissant par ressembler à des « culbutos » (les gens de ma génération verront très bien quoi je parle, j'invite les autres à consulter Google !). Il faut faire exactement le contraire, être calme, avoir des gestes minimalistes, lents et doser à chaque instant sa respiration sans jamais la bloquer… Avoir ces quelques notions bien présentes à l'esprit avant les premières plongées sera déjà un bon début pour éviter des déboires et des situations où vous ne serez pas à votre avantage (« genre cafard flytoxé ventre en l'air ») !

En tout état de cause, il n'est jamais trop conseillé de faire un test de lestage en début de plongée… En gros si en surface en purgeant tout (gilet et poumons), vous vous enfoncez doucement dans l'eau, c'est qu'a priori vous êtes assez lestés ! N'hésitez pas à le demander à votre dive master, c'est une petite perte de temps pour un grand gain de confort !!

06 LA RESPIRATION EN PLONGÉE

La respiration en plongée… Un sujet clef de votre apprentissage. Elle peut être source de stress, voire de panique, ou a minima vous causer des tracas de moindre importance en générant une surconsommation qui peut conduire à écourter vos explorations. Entre sport et méditation, la plongée peut contribuer à modifier votre perception de la vie. Elle peut vous amener à une discipline mentale bien utile en d'autres circonstances. Car il faut apprendre à se contrôler.

Tout d'abord respirer en plongée, ce n'est, au départ, pas naturel, personne ne peut le nier (même si, croyez-moi sur parole, ça le devient !)… Le réflexe humain à l'immersion, c'est d'inspirer un grand coup et de bloquer la respiration. Ventiler doucement et calmement nécessite alors un effort sur soi, un travail, une détente. C'est avant tout une question de pratique. Avec un détendeur on ventile par la bouche, inspiration et expiration, plutôt qu'inspirer par le nez et expirer par le nez ou la bouche, comme la plupart d'entre nous en surface normalement. Là encore ce n'est pas naturel.

Au début, les plongeurs débutants, sur-ventilent, souvent pour ces raisons entre autres. La sur-ventilation peut conduire à un essoufflement, un sentiment d'angoisse ou de stress. Mais cela se gère. En descendant, en ajoutant des litres d'eau au-dessus de sa tête, la pression augmente, cette pression est subie sur tout le corps et appuie

entre autres aussi sur le ventre et sur les côtes. Cela influe également sur les sensations de notre ventilation, sur nos repères. Cela augmente l'effort à faire pour respirer. Il faut s'y habituer. Les premières fois on est dérouté et il peut arriver de ressentir angoisse et anxiété… Stress, fatigue, mauvaise forme générale sont autant de facteurs qui vont contribuer à rendre la respiration moins aisée, et surtout vous faire consommer beaucoup d'air.

Alors voici quelques conseils, tirés de mes propres expériences, pour gérer ces inconvénients souvent présents chez les débutants :

I D'abord ne plongez que si vous avez envie de le faire, « vous ne le sentez pas, ne le faites pas » !

II Prenez aussi le temps de vous équiper tranquillement, pas en panique parce que les autres sont déjà à l'eau. Ils vous attendront. Prenez le temps de vous calmer aussi avant de descendre. Sinon sans vous rendre compte vous poumons ne se videront pas, vous retiendrez inconsciemment une partie de votre air.

III Une de mes proches a tendance à trop serrer son masque et à avoir peur qu'il ne se défasse sous l'eau. Outre le fait qu'elle garde la marque incrustée sur son visage longtemps après la plongée (!), ce stress lui pose problème au début de l'immersion. Réglez ce genre de chose tranquillement, avant la plongée. Et sachez qu'en ce qui concerne le masque il ne sert à rien sous l'eau, enfin à rien en ce qui concerne la respiration. J'ai connu un dive master à Raja Ampat qui n'avait carrément pas de lanière. Il posait son masque sur son visage et la pression le faisait tenir tout seul ! Énorme, quelle démo ! C'est par la bouche que tout se fait. Ce n'est pas pour rien si on vous le démontre avec l'exercice du vidage de masque (un excellent article de Philippe Jourdren à ce sujet que je vous recommande), si redouté des débutants, si bien maîtrisé par les plus confirmés !

IV De même, ne choisissez pas une combinaison trop petite pour vous, ça a l'air si évident… et pourtant ! Mon chéri avait un jour pris du M au lieu de son traditionnel L en combinaison de plongée. Au moment de descendre, il était nerveux, essoufflé, oppressé. Ne comprenant pas les raisons de ce trouble inhabituel, il s'en ouvre alors à notre dive master, qui en dédramatisant son stress lui dit en riant, « euh ta combinaison, c'est pas du M ? Prends plus grand la prochaine fois » !

V Enfin, ne faites pas de votre consommation, même si de retour en surface quelques fanfarons se plaisent à faire des comparaisons, une

obsession (on s'en fout !!): le simple fait d'avoir peur de trop consommer risque de vous faire trop consommer ! C'est souvent dans la tête. Au début de nos sorties mon chéri faisait une fixation là-dessus, car une ou deux fois il avait dû avec un 12 litres finir la plongée sur l'octopus de notre guide. Du coup, il est passé à des blocs de 15 litres, et désormais moins obnubilé par sa consommation, il lui reste un maximum à chaque fois dans la bouteille à la remontée.

VI Une fois au fond, soyez zen et lents ! Inutile de palmer comme un fou, économisez au maximum votre énergie : moins vous palmerez ou vous agiterez et moins vous consommerez. Préférez l'amplitude et la souplesse, laissez-vous glisser dans l'eau. Évitez, dans le même sens, de lutter contre les éléments, en essayant désespérément par exemple d'aller à contre-courant. Tout effort se traduit par une plus forte consommation.

VII Si vous êtes trop lestés, vous allez aussi consommer beaucoup d'air, souvent bien plus que vos compagnons de plongée bien équilibrés. D'une part, vous aurez à fournir pour vous déplacer de gros efforts, consommateurs d'air et vous risquez de passer la plongée à gonfler votre stab, puis à la vider. Idem si vous n'êtes pas assez lestés, puisque là encore

vous aurez à fournir des efforts considérables pour vous stabiliser. N'hésitez à vérifier et revérifier votre lestage, qu'il soit le plus adéquat possible.

VIII Seule la pratique vous permettra d'apprivoiser vos sensations. Il faut aussi apprendre à progressivement maîtriser sa respiration. Et là encore, calme et décontraction doivent être les maîtres mots : une inspiration lente suivie d'une expiration profonde, mais tranquille… Attention, il ne faut pas faire d'apnées pour économiser son air, ce serait à la fois dangereux et inutile. Le but, comme avec le palmage, est de privilégier l'amplitude et le calme. Il faut chasser l'air et vider les ballasts pour couler, remplir les ballasts pour remonter tranquillement, comme un sous-marin. C'est ce que l'on appelle le poumon-ballast, base absolue de la plongée. Et ce n'est qu'en maîtrisant parfaitement cette technique, en sachant inspirer, mais surtout expirer correctement, qu'il est possible acquérir une aisance appréciable. Et vous verrez que très vite, simplement en remplissant et en vidant vos poumons, vous serez capable de monter et descendre sans faire un mouvement : vous n'aurez donc ni à palmer, ni à gaspiller votre air en remplissant et vidant votre stab sans arrêt. Tout cela deviendra complètement erroné si vous essayez la plongée en recycleur, mais cela est une autre histoire !

À priori, plus vous plongerez régulièrement et moins vous consommerez, même si certains sont toute leur vie plus « consommateurs » que les autres, malgré une pratique très régulière. Calme et « zénitude » sont les seules bonnes solutions. Et si vous êtes plutôt un gros consommateur, privilégiez les plongées à faible profondeur pour en profiter pleinement : mieux vaut remonter « rassasié » d'une longue plongée à 20 mètres qu'un peu frustré, bouteille vide, d'une incursion à 40 ! Enfin tout dépend ce qu'on recherche ! Je parle pour moi ! Voilà quelques conseils, les miens… mais peut-être y en a-t-il d'autres ? À vous lire amis plongeurs !

07 L'EXERCICE DU VIDAGE DE MASQUE EN PLONGÉE ? FASTOCHE... OU PAS !

Comment réussir l'exercice du vidage de masque en plongée ?
Vous savez, le terrible vidage de masque...

L'exercice qu'on vous fait faire au début de votre formation, tel un examen d'entrée, méritait qu'on revienne dessus dans un article spécifique. Pourtant je ne l'avais pas fait jusqu'ici (et Dans nos bulles à 4 ans !), pour la bonne et simple raison que je ne pensais pas qu'il posait tant de questions, jusqu'à un sondage récent auquel je me suis livrée. C'est apparemment un obstacle majeur pour nombre de plongeurs... Car en effet il est souvent rédhibitoire pour de nombreux apprentis plongeurs... qui ne passent pas ce cap.

À l'époque un article fort bien fait sur le vidage de masque m'avait paru bien résumer la méthode à suivre. C'est celui de Philippe Jourdren, l'animateur du blog The Diving Lizard... Il l'avait appelé « VDM ou vidage de masque » et j'avais trouvé ça drôle et bien titré. Je n'ai pas changé d'avis pour la partie formation et technique je vous renvoie vers son site et vous mets ici le lien vers cet article...

En complément, mon petit conseil personnel
Ce serait de se tester en piscine avant de décider de se lancer dans un exercice en live en plongée… La mer, le milieu vivant et mouvant autour de vous au début de l'apprentissage peut déconcerter et rajouter du stress… Et bien souvent les échecs du test du vidage de masque peuvent venir de cela. Sur du sable dans peu d'eau en piscine, vous vous évitez des troubles liés à l'environnement qui vous entoure, et cela vous permettra de vous concentrer…

On n'imagine pas le nombre de plongeurs, même expérimentés, qui ont peur d'avoir de l'eau dans les yeux et dans leur masque, et ce encore davantage à 30 à 40 mètres de profondeur ! Alors pour eux, pas question de faire entrer de l'eau dans leur masque volontairement pour le désembuer par exemple (et j'avoue ça m'est arrivé aussi d'attendre d'être un peu remontée, pour soulever doucement la jupe du masque et faire rentrer l'eau qui finit d'évacuer la buée et de me rendre la vue !), ils savent qu'ils risqueraient de paniquer et de remonter comme un pop-corn à la surface. Ils sont donc plus ou moins conscients qu'ils sont potentiellement exposés à la catastrophe à chaque plongée, en espérant que le problème ne se produira jamais… un peu risqué » non ?

Personnellement je réussis mon vidage de masque à chaque fois, (je « merde » d'autres trucs, mais pas ça). Pour autant j'ai toujours peur de me faire surprendre par une voie d'eau inopinée qui m'ôterait toute réaction pertinente pendant une plongée…
Et si le vidage de masque en plongée n'était qu'un problème de formation, un exercice un peu bâclé par rapport à d'autres, sur lequel on ne revient pas assez souvent ?

Personne n'aime respirer en ayant de l'eau dans le nez, mais il faut juste prendre conscience que tout se passe bien tant qu'on a pas le réflexe d'inspirer. En le faisant, la moindre goutte donne l'impression de vous noyer. C'est ce qui se produit pour les personnes qui conservent une respiration « terrestre » consistant à inspirer par le nez aussitôt après avoir soufflé. Donc en plongée, on nous apprend à nous débarrasser de ce réflexe, en maîtrisant la respiration bucco-nasale, ou plus simplement à prendre conscience qu'il faut s'abstenir d'inspirer par le nez tout au long de l'immersion. C'est ce qui permet notamment de poursuivre la plongée, même en cas de remplissage « inattendu », « involontaire » ou « par surprise » du masque.

La formation doit donc avant tout pour moi permettre de maîtriser un remplissage inopiné du masque, et se concentrer plus sur votre réaction à cette situation surprenante, plutôt qu'à la technique proprement du vidage. Et pour cela il faut pratiquer, pratiquer, pratiquer ! Et il faut garder à l'esprit que cette technique est le plus souvent enseignée dans

des circonstances sécurisées, la plupart du temps genoux à terre après grande concentration, elle peut sembler donc parfaite alors qu'elle ne répond pas peut-être pas à l'objectif premier : ne pas paniquer si le masque se remplit soudainement. C'est à cela qu'il faut se préparer mentalement.

Vider son masque en plongée est donc un geste à pratiquer et à réviser !
Et si vous avez les compétences de base, le vidage de masque peut simplement être aussi facile que 1-2-3. 1-2-3 comme :

I Appuyez sur le haut du masque.
II Soufflez.
III Mettez la tête un peu en arrière

Voilà pour ce mini-guide gratuit.
Il a été réalisé pour vous remercier de votre intérêt pour Dansnosbulles. En espérant que ces quelques premiers conseils contribueront à vous donner envie d'essayer ou de poursuivre l'expérience…

Si vous avez téléchargé ce livret, c'est que vous êtes intéressé par les anecdotes et les conseils pour PROGRESSER plus vite dans votre apprentissage.

Restons en contact, car prochainement il y aura de nouveaux précieuses suggestions vous vous aider à gagner en sérénité lors de votre formation en plongée.

À bientôt DANSNOSBULLES !!

Crédits
Rédaction : Anne Ramos
Graphisme : Camille Trimardeau
Photographies :
Jean-Michel Mazzucco
Greg Lecœur