

## Plongée : S'initier pour mieux s'émerveiller



**La plongée renvoie l'image d'un monde coloré et foisonnant, souvent synonyme de pratique estivale. Mais, avant de profiter pleinement du spectacle offert par le monde du silence, mieux vaut se former. Les clubs locaux offrent cette possibilité à moindre coût.**

Lorsqu'on passe des vacances dans une station balnéaire, on a parfois envie d'explorer le monde subaquatique. Si l'on veut profiter pleinement du spectacle sous-marin, il faut se former, car plonger sans maîtriser la discipline peut s'avérer très dangereux. « La plupart des accidents concernent des plongeurs inexpérimentés » prévient Sébastien Allègre le président du comité départemental de plongée de la Haute-Vienne (Codep87). On peut, bien évidemment, prendre des cours de plongée sur son lieu de vacances, mais cette solution est souvent plus onéreuse que la formation proposée par les clubs de plongée.



En Haute-Vienne, on en dénombre 11. Autant de structures dans un département non maritime peut surprendre, mais ces clubs organisent de nombreuses sorties sur l'Atlantique ou la Méditerranée. « Le paysage sous-marin est très diversifié. Contrairement aux idées reçues, le rivage atlantique est beaucoup plus riche que celui de la Méditerranée. Malheureusement, la visibilité y est moins bonne », précise Jean-Pierre Bel, le président adjoint.

L'activité est également diversifiée. Certains se cantonnent à l'aspect technique de la plongée, d'autres

s'intéressent aux épaves. Là encore, il y a de quoi faire à proximité : « entre La Palisse et Lorient, on peut approcher plus de 300 épaves ». Un débutant voit la même chose que le reste du groupe, il est simplement accompagné d'un moniteur.

## DISCIPLINE ACCESSIBLE

La plongée à faible profondeur reste à la portée de tous, sans nécessiter une condition physique de grand sportif. On peut commencer dès 8 ans. L'amélioration du matériel, devenu plus confortable à utiliser, séduit également les séniors qui sont de plus en plus nombreux à pratiquer. Le principal obstacle est surtout psychologique, puisqu'il s'agit d'évoluer dans un milieu inhabituel. Les clubs organisent régulièrement des baptêmes de plongée.

« Dans un club, en dehors de la cotisation et de la licence, l'initiation est gratuite » rappelle le président ajoutant que « pour atteindre le niveau 1, permettant de plonger jusqu'à 20 m. avec un encadrement, il faut compter une saison de formation. Ce niveau apporte les bases suffisantes pour commencer à prendre du plaisir, en ayant appris à palmer efficacement afin d'économiser ses mouvements et donc sa réserve d'oxygène ».



Même si le Limousin ne dispose pas de fosse de plongée, le Codep87 multiplie les initiatives pour promouvoir l'activité et les piscines permettent de se former confortablement, avec du matériel prêté par les clubs. Pour les sorties, en revanche, il est recommandé de s'équiper d'une combinaison.

Les clubs permettent de pratiquer dans une ambiance conviviale et rassemblent des adeptes d'autres aspects de la plongée, comme la photo ou l'étude de la biologie sous-marine.

**Contacts:**  
[www.codep87.fr](http://www.codep87.fr)  
**S. Allègre:**  
06 13 50 90 00

