

L'ivresse des profondeurs



■ **HAUTE-VIENNE.** Dans le département, les férus de plongée sous-marine s'entraînent dans les piscines municipales de Limoges, où ils initient gratuitement ceux qui souhaitent faire leur baptême.

■ **EXPÉRIENCE.** Trois jeunes ont surmonté leur appréhension, avec l'aide bienveillante de leurs encadrants, pour s'immerger dans le grand bain. Nous avons recueilli leurs témoignages.

PAGES 2 ET 3

Grand angle



FFESSM

HAUTE-VIENNE | 87

Grand angle

Et si vous testiez la plongée



PREMIÈRE FOIS. Trois jeunes ont tenté l'expérience à la piscine de Beaublanc avec le club de l'AS ORTF.

Plongée, apnée, étude des fonds marins... En Haute-Vienne, des passionnés de l'univers sous-marin nous font découvrir ce monde en partageant leur passion.

Marion Dos Santos

« Ici, c'est la mimine dans la mimine, et la palme dans la palme ! » Le ton est donné dès l'arrivée à la piscine de Beaublanc à Limoges. Les mots d'ordre sont l'accompagnement et le partage. Ce jour-là, comme presque tous les vendredis soirs, le club de plongée de l'AS ORTF accueille des curieux qui veulent s'essayer à la plongée. Gratuitement, les clubs de plongée proposent de baptiser ceux qui le désirent. L'encadrement, le matériel, l'entrée à la piscine, tout est pris en charge.

Il est 21 heures ce vendredi 1^{er} mars. Les membres de l'AS ORTF se saluent comme de vieux amis devant l'entrée de la piscine. Dans le groupe, trois nouvelles têtes se sont glissées. Océane 17 ans, son amie Lucie, 16 ans, et Guillaume,

21 ans, n'ont jamais pratiqué la plongée. Ce soir, pour la première fois, et avec l'aide des encadrants, ils apprendront à respirer sous l'eau, et pourquoi pas à nager à quatre mètres de profondeur avec leur bouteille sur le dos.

Entre plaisir et appréhension

Océane et Lucie, lycéennes, travaillent sur un devoir commun autour de la question de la surdité dans le sport. Dans l'avancée de leur travail, plusieurs fois l'évocation de la plongée est revenue. Alors elles décident de faire elles-mêmes l'expérience du « monde du silence ».

Pour Guillaume, alternant chez Orange, c'est une discussion avec son collègue passionné de plongée depuis longtemps qui l'a mené jusqu'au bord du bassin. À force d'en entendre parler, et adorant nager, il a été tenté.

Alors qu'autour des trois baptisés, les plongeurs des autres clubs présents s'équipent et s'immergent déjà, le responsable tech-

nique de l'AS ORTF, Jean-Pierre Bel, prend le temps de leur expliquer comment fonctionne tout le matériel : le poids de la bouteille, sa contenance en oxygène, le bon maintien du détendeur entre ses dents, l'équilibrage de la veste... L'encadrant prend le temps de tout détailler pour mettre les novices en confiance.

L'appréhension semble gagner les deux lycéennes alors que Guillaume est, lui, plus qu' impatient de se laisser aller au fond de la piscine. Avant de passer à la pratique, Jean-Pierre

dispense encore quelques conseils : « Vous n'avez que deux choses à gérer : vos oreilles, et l'eau dans le masque, et n'oubliez pas qu'en plongée, moins on en fait, plus ça dure ».

Après une dernière révision des signes de communication de base sous l'eau, les trois jeunes s'apprêtent à se jeter dans le bain. C'est à ce moment précis que tout semble devenir compliqué : mettre des palmes, régler le masque, sauter dans l'eau plutôt fraîche du bassin...

Dernière étape avant de mettre la tête sous l'eau :

enfiler le « stab », la veste avec la bouteille. Pour plus de facilité, elles sont déjà dans l'eau, il « suffit » de s'allonger dessus pour l'accrocher. Après plusieurs essais, Lucie et Océane sont prêtes.

« Il faut se laisser aller »

Alors que son amie commence déjà les longueurs avec son encadrant, Océane se laisse gagner par la panique et ne parvient pas lâcher le bord de la piscine tout en enlevant son détendeur régulièrement pour reprendre son souffle. Le baptême de plongée prend alors des allures de leçon de philosophie. « Laisse-toi flotter, n'essaie pas de t'accrocher ! », sonne alors comme un mantra. Pour Guillaume, en revanche, tout ne semble être que plaisir, il fait ses longueurs sous l'eau sans se poser de question.

Selon Patrice Duloisy, président du club, qui assiste aux baptêmes depuis le bord du bassin : « Il faut

se laisser aller, se faire à l'idée que, même si ce n'est pas naturel, on peut respirer sous l'eau ». Il pose un regard bienveillant sur tous les baptisés qui viennent se dépasser dans le bassin. Réussir à frôler de son ventre les carreaux de la piscine à quatre mètres de profondeur avec tout un équipement de plongée, revient à se battre contre ses angoisses, à lâcher prise, à se confronter à ce que l'on est capable de faire ou non.

Si les baptisés ont vécu l'expérience différemment, tous ressentent la même chose à la sortie du bassin, fiers d'avoir réussi et d'avoir dépassé leur appréhension. Les trois avaient déjà envie de replonger. À croire que quand on se laisse porter par l'eau, on a du mal à revenir à la pesanteur de la terre ferme.

Leur diplôme leur a été remis des mains d'un président heureux d'avoir pu faire partager sa passion, tout comme les encadrants présents ce soir-là, un grand sourire aux lèvres. ■



DIPLOMÉS. Un document officialise le baptême de plongée.

sous-marine en piscine ?

LES CHIFFRES

601 : licenciés de plongée dans le département de la Haute-Vienne en 2018. Soit 27 de plus que l'année dernière.

13 : clubs de plongée dans le département. Pas de sentiment de compétition entre chaque, ils se réunissent souvent autour d'activités et manifestations communes.

0 : tous le déplorent considérant l'activité forte sur le département, mais il n'existe encore aucune fosse en Haute-Vienne. Les plongeurs doivent donc se rendre au plus près à Montluçon ou à la Teste-de-Buch.

70 : encadrants qui forment et partagent leur passion de la plongée.

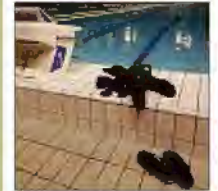
10, 11, 12 : les jours de mai où se tiendront pour la première fois à Limoges, et dans la nouvelle région Nouvelle-Aquitaine, les Championnats de France des sports sub-aquatiques de la Fédération française d'études et de sports sous-marins. À cette occasion, les licenciés de plongée sont invités à se porter volontaire pour aider à l'organisation de l'événement.



À QUATRE MÈTRES DE PROFONDEUR. Lors du baptême de plongée, pour frôler le fond de la piscine, il faut parfois surmonter certaines angoisses.

BUDGET

Licence. Pour s'inscrire dans un des 13 clubs de plongée de Haute-Vienne, comptez aux alentours de 100 euros pour la licence. Ce prix comprend le prêt de matériel. Pour les sorties ou voyages, les demandes de participation sont fixées par chaque club.



S'équiper. Pour les confirmés comme pour les débutants, Aurélien Desserprix, plongeur confirmé et apnéiste, a ouvert à Limoges l'entreprise SUB20. Un lieu où l'on peut trouver tout le matériel nécessaire aux sports sub-aquatiques mais aussi le conseil et le suivi après-vente.

Baptême. Pour les baptêmes de plongée, c'est gratuit ! L'occasion pour quiconque le désire de s'y essayer. L'entrée à la piscine, le matériel, l'encadrant, tout est offert. Il ne vous reste plus qu'à vous jeter à l'eau.

Baptême d'apnée : retenez votre souffle

Au centre aquatique Aquapolis de Limoges, ce mercredi-là, à 20 heures, il fait déjà nuit et pourtant une cinquantaine de personnes se sont donné rendez-vous devant la piscine. Parmi les plongeurs et les nageurs avec palmes, trois groupes d'apnéistes. Les 13 clubs de plongée de Haute-Vienne ont mis en place un partenariat inédit. Tous les mercredis, ils ont accès aux bassins pour pratiquer l'apnée.

Parmi les licenciés présents, trois se préparent à vivre une expérience inédite. Robin, Lucie et Marie-Lyne ont 25 ans. Pour profiter différemment de leurs vacances, ils ont décidé de s'initier à la plongée et sont déjà descendus à cinq mètres de profondeur. Mais ce soir, autre chose les attend. « J'ai beaucoup d'appréhension, c'est difficile quand même, et puis ça reste du sport », avoue Lucie. Pour Robin, « l'apnée est la découverte d'un nouveau monde, un outil supplé-



INITIATION. A l'apnée à l'Aquapolis de Limoges.

mentaire pour la plongée. C'est rassurant de savoir que l'on pourrait gérer sans avoir de bouteille ».

Écouter les signaux de son corps

Aurélien Desserprix, plongeur depuis plusieurs années, s'occupe de préparer ces baptisés pour que tout se déroule au mieux. Assis en maillot au bord du bassin, il commence par des exercices de respiration. Pour peu, on se croirait à un cours

de yoga. Principal conseil : « On se détend! ».

L'apnée ne nécessite pas un long temps de préparation. Après quelques minutes, les trois initiés n'ont plus qu'à se mettre à l'eau. Simplement munis de leur masque, accrochés au bord du bassin, dans une eau à 32 degrés, ils doivent se laisser porter, sur le ventre, le visage sous la surface de l'eau... La voix d'Aurélien les guide. Surpris, en sortant la tête, ils apprennent qu'ils

ont tenu 45 secondes sans respirer. « Les accidents n'arrivent jamais avec des débutants parce que justement, ils n'oublient pas de respirer, l'enjeu est de réussir à s'écouter, à comprendre les signaux de son corps », explique Aurélien.

« Au début, ce n'est pas naturel, on lutte », raconte Pierre, 44 ans, qui pratique l'apnée depuis deux ans. « Aujourd'hui, je ne fais qu'un avec l'eau, je fais travailler des muscles habituellement oubliés. En apnée, il n'y a pas de compétition, il est seulement question de dépasser ses propres limites. C'est un sport introspectif, on est dans la sensation, dans le bien-être ! C'est presque addictif. »

Après plusieurs longueurs sans sortir le nez de l'eau, c'est aussi le bilan de Robin : « On en ressort plus calme et on se rend compte qu'on est meilleur que ce que l'on pensait ». « Ça change toutes les sensations de progression dans l'eau », conclut-il, apaisé. ■

20.000 activités sous les eaux de Haute-Vienne

Si vous visualisez une bouteille d'oxygène et des palmes lorsqu'on vous parle de plongée, vous avez raison, mais c'est un peu réducteur.

En Haute-Vienne, où l'on estime à plus de 1.000 les pratiquants de sports sous-marins, les 13 clubs ne manquent pas d'idées pour ravir les passionnés du monde du silence.

Parce que protéger son environnement commence juste en bas de chez soi, des volontaires ont pu plonger pour la bonne cause. L'année dernière, ils ont été invités à remonter à la surface les déchets accumulés sous le pont Saint-Etienne.

Dans un autre registre, très récemment, certains plongeurs ont décidé de se lancer dans la plongée sportive en piscine (PSP) : cette fois la performance est bien de mise ! Le but est d'être le plus rapide pour réaliser un enchaînement de défis sportifs,

sous l'eau, seul ou en équipe.

Plus original, en étant licencié d'un club de plongée, vous pouvez presque toutes les semaines assister à des cours de biologie. La Commission environnement, biologie sub-aquatique 87 propose des cours et conférences sur le monde sous-marin. « Là où quelqu'un de non-initié fera 50 m³ sans voir grand-chose, un plongeur qui s'est intéressé à la biologie pourra s'émerveiller tous les mètres carrés et fera beaucoup moins de distance », argumente Aurélien Lazeiras, président du CODEP 87. La dernière rencontre autour du requin a été un succès.

Baptêmes de plongée, initiations à l'apnée, cours de biologie, sorties, voyages... : tout cela est possible grâce au travail de bénévoles passionnés par leur sport et mûs par l'envie de partager leurs expériences. ■