

*Claude Chapuis, membre du groupe d'apnéistes niçois Inspiration-Beuchat bien connu, at plusieurs cordes à son arc. Présent au deuxième championnat du monde AIDA de plongée en apnée, il est aussi breveté d'état de plongée scaphandre. C'est à ce titre qu'il vous propose une série de réflexions sur ces deux pratiques que tout semble opposer.*

## **SCAPHANDRE ET APNEE : DEUX MONDES COMPLEMENTAIRES**

L'apnée et la plongée scaphandre ne semblent avoir comme point commun que le milieu dans lequel elles se pratiquent. Tout le monde pense que la première exige plus de qualités physiques et sportives que la seconde réputée plus technique et contemplative. On retrouve cette image dans la réflexion d'un enfant que nous avons initié à la plongée scaphandre et à l'apnée cet été. Il n'arrêtait pas de nous dire : « quand je plonge en bouteille, je fais l'hyppopotame. Quand je plonge en apnée, je fais le dauphin ». Certes, ce plongeur n'avait que 6 ans ! Objectivement, il existe une réelle différence : en apnée, il faut retenir sa respiration ; en scaphandre, il faut maîtriser sa respiration en immersion. Cela justifie-t-il pour autant d'opposer ces deux pratiques ? Nous pensons bien au contraire qu'elles sont complémentaires et que la formation du plongeur de demain devrait être polyvalente.

Un brevet d'état de plongée peut-il enseigner l'apnée.

Mis à part les traditionnelles questions de pédagogie théorique du rendez-vous syncopal des 7 mètres et de la syncope anoxique, rien sur l'organisation d'une séance, l'apnée en piscine, la sécurité si ce n'est que le bon sens de l'intéressé.

Espérons que le brevet d'état modulaire ouvrira ses portes à la pratique de la plongée en apnée. La demande existe.

moniteurs de plongée. Donnons à ces derniers un minimum de formation et d'information sur l'apnée. Quand aux structures, c'est en développant celles ci et en accueillant les jeunes apnéistes avides de sensations fortes et d'exploits du grand bleu que nous verrons disparaître ces tristes accidents d'apnée liés à une pratique sauvage et solitaire. Les moniteurs fédéraux d'apnée existent bien sûr en France, mais ils sont encore

très peu et ont souvent d'autres aspirations que l'apnée sans fusil. Ne parlons pas des contenus pédagogiques qui, ayant le mérite d'exister sont pratiquement inexistantes.

Pourquoi ne pas donner quelques outils aux moniteurs de plongée de l'intérieur afin de dynamiser les tristes séances de plongée en piscine?

### **L'apnée : une angoisse pour le plongeur bouteille.**

Voici deux exemples. Vous qui avez passé les épreuves d'apnée du niveau II, souvenez-vous de vos angoisses pour descendre à 5 mètres et parcourir 10 mètres à l'horizontale. Rassurez-vous, ce problème existe à tous les niveaux. Il suffit de regarder les têtes déconfites des candidats futurs formateurs de cadres devant la « terrible » épreuve de plongée libre à 15 mètres pour comprendre que ces épreuves ont mauvaise presse. C'est bien sûr le manque d'éducation et de pratique qui explique l'incapacité de certains à

s'immerger sans détendeur en bouche et sans quelques bons kilos de plomb accrochés à la ceinture. Les formations des moniteurs scaphandre seraient-elles en cause ? En France, il y a deux types de moniteurs : les brevets d'Etat (BEES) et les moniteurs fédéraux (MF). Les uns comme les autres reçoivent des formations qui présentent des carences dans le domaine de la plongée libre. En effet, le temps consacré à l'apnée y est minime. Notons qu'au MF1 et au BEES1 aucune épreuve d'apnée n'est demandée. Les prérequis du niveau IV ne sont pas vérifiés. Néanmoins, ces formateurs doivent préparer les candidats aux différentes épreuves d'apnée du niveau I à IV.

Encadré : L'apnée dans les niveaux de plongeurs scaphandre  
Niveau I : apnée entre 3 et 5 mètres.  
Niveau II : descendre à 5 mètres parcourir une distance de 10 mètres.  
Niveau III : malgré l'autonomie dans la zone des 40 mètres, l'apnée n'est pas du tout travaillée.  
Niveau IV : descendre à 10 mètres, 20 secondes d'apnée après un 100 mètres nage libre.

En fait, la réelle compétence en apnée d'un moniteur scaphandre vient de sa pratique personnelle. Celle-ci lui donne les moyens d'organiser en toute sécurité une séance en mer ou en piscine de manière dynamique et motivante. Aujourd'hui, seule la pratique au sein d'un groupe ou d'un club spécialisés permet d'acquérir suffisamment d'expérience. Une telle carence a des conséquences sur les éternelles et monotones séances PMT proposées dans les clubs de plongée : du palmage au kilomètre ou de la nage capelée

### **Péda**

Et pourtant la maîtrise et la pratique de l'apnée sont souvent synonyme de sécurité et d'aquaticité. L'apnée peut faciliter grandement la progression du plongeur. On se sent plus à l'aise, on se maîtrise d'autant plus devant une situation de panne d'air. Le débutant quelquefois très terrien, mais voulant à tout prix goûter aux joies de la plongée, à souvent du mal à surmonter les premières difficultés techniques; l'angoisse des premières plongées de manquer d'air est très présente. On découvre très vite que la seule manière d'acquérir sa liberté, et une certaine aisance, est de perfectionner sa propre aquaticité et que l'aisance dans l'eau, est la clé de tous les bonheurs. Cette aisance donc est primordiale, et tout débutant doit s'efforcer de l'acquérir ainsi que tout plongeur se doit de l'entretenir et de la développer. Bref, ici encore l'apnée est quelque peu oubliée. Et pourtant quel enrichissement au niveau personnel car l'apnée requiert un minimum d'efforts physiques et permet d'appréhender le milieu différemment. Mais aussi au niveau pédagogique arrêtons les traditionnelles longueurs de piscine en PMT. La pratique de l'apnée en plongée peut amener une variété de séances et quelques exercices et situations ludiques d'apnée viendront briser la monotonie des perpétuels échanges de signes ou de 500 m capelé. Les débutants désireux de s'initier à la plongée scaphandre tireront un plus grand profit d'exercices d'apnée avant même d'aborder les exercices techniques propres au scaphandre. De même que pour le plongeur confirmé, un entraînement à l'apnée entretiendra sa condition physique, et améliorera son niveau technique. Il est vrai que l'apnée devant la plongée n'est que très peu commerciale. Alors on vend et on propose du bloc, de la bouteille et encore de la bombone. Ca suffit, une véritable éducation du plongeur doit passer par une polyvalence apnée et plongée, qui ne peut que permettre de diversifier les plaisirs, les situations

d'exercices, et d'accroître la maîtrise de soi et donc la sécurité. Il est important que les futurs plongeurs maîtrisent les techniques de l'apnée et puis il est difficile d'imaginer qu'un amoureux de la mer ne puisse jamais enlever son détendeur, prendre ses palmes sur son épaule et goûter au "vrai silence" yeux ouverts ou yeux fermés. Malheureusement la plongée libre n'est que trop peu enseignée dans les différents centres au profit d'un rendement qui ne tend pas toujours vers la sécurité.

## L'APNEE ET LA PLONGEE SCAPHANDRE

Et la plongée technique pour un apnéiste me direz-vous? Les textes fédéraux limitent la plongée en apnée à 40 m. Ces mêmes textes suggèrent la présence de plongeurs en scaphandre entre 25 et 40 m. Le niveau de plongeur demandé au MF d'apnée est le niveau 1. N'y a-t'il pas une certaine incohérence! Il est vrai que si l'on imposait la présence obligatoire de plongeurs au delà de 25 m, on serait en droit de se demander pourquoi il n'y a pas ces mêmes plongeurs lors des compétitions de chasse (HIC "il est fou ce mec"). Mais voilà l'apnée et la chasse c'est la même chose et la même commission, alors on en reste aux suggestions, fin de commentaire.

Dans une séance d'apnée le responsable (moniteur) doit pouvoir s'adapter aux problèmes liés à la plongée scaphandre, il lui faut donc un minimum de vécu dans cette discipline et un niveau 2 devrait être le minimum demandé aux cadres d'apnée.

Mais il ne faut pas croire que la présence de plongeurs soit une fin dans la sécurité en apnée. L'apnéiste doit assurer sa propre sécurité par la maîtrise des profondeurs atteintes et par son humilité. La présence de scaphandre est un complément. En aucun cas l'apnéiste doit penser que le plongeur est gage de sa sécurité, il doit rester conscient que sa témérité ou son insouciance peut entraîner et mettre en situation délicate le plongeur. La sécurité en apnée ne doit donc pas dépendre exclusivement de la plongée scaphandre. L'assistance d'un apnéiste par un plongeur à - 40 reste très délicate et seul un relais entre plongeurs et apnéistes de surface semble pertinent.

## LES PLONGEURS DE SECURITE EN POIDS CONSTANT

### DOUBLE RESPONSABILITE CELLE DES APNEISTES ET DES PLONGEURS

Prenons les problèmes concrets d'une compétition d'apnée où la sécurité est assurée par des plongeurs et des apnéistes. Quel est le rôle du plongeur? Exemple d'un apnéiste s'immergeant pour une profondeur de 60 m. 2 plongeurs se positionnent sur le câble à une profondeur comprise entre 50 m et 55 m. Ils vérifient tout d'abord le respect du règlement ( ne pas se tirer sur le câble, prise de plaquette, virage, ne pas dépasser la profondeur abandon du lest...) . Ils évitent de gêner l'apnéiste à la remontée et à la descente, et se placent de manière telle que leur bulles ne remontent pas sur le câble et bien entendu surveillent l'apnéiste. Les apnéistes ont une heure de départ très précise, les tentatives sont espacées toutes les 5 minutes. Généralement suivant la profondeur les plongeurs ont à surveiller 2 passages d'apnéiste. Si les apnéistes annoncent 50 m les 2 plongeurs doivent se situer à 45 m, ils

sont avertis de l'imminence du départ par le passage de la plaquette de l'apnéiste le long du câble ( voir encadré ). Entre les 2 passages il est bien sûr inutile d'attendre à 45 m, les 2 plongeurs remontent vers les 30 m et attendent le passage de la plaquette. Facile!! vous diront tous les plongeurs ayant un peu d'expérience. Oui bien sûr mais le plongeur reste toujours le même, il a tendance à toujours en faire un peu trop. Par expérience lorsqu'on demande à un plongeur de s'immerger à 45 m pour faire la sécu on s'aperçoit souvent que sa remontée est longue et que les paliers n'en finissent pas. Pourtant l'organisation et le chef plongeur calculent et font en sorte que les sécurités plongeurs se fassent sans paliers. Mais voilà le plongeur fait du zèle, et veut montrer qu'il assure et qu'il est un plongeur profond, alors il descend de quelques mètres de plus et accumule de l'azote. Non seulement il met en péril sa propre sécurité mais aussi le bon déroulement de l'organisation. Les plongeurs doivent respecter scrupuleusement le cahier des charges de l'organisation. Ils sont le dernier relais entre le directeur de course et l'apnéiste en ce qui concerne le respect du règlement. Mais ils sont aussi aux premières loges pour assister au spectacle que nous offre les apnéistes. Tous les plongeurs ayant assuré une sécurité lors d'une compétition vous le diront " c'est un spectacle merveilleux que de voir glisser dans le bleu tous ces apnéistes ". Inutile donc de rappeler que la compétence d'un moniteur d'apnée exige une sérieuse expérience et connaissance au niveau de la plongée. Il doit gérer lors des entraînements la sécurité des apnéistes et celle des plongeurs.

## ENCADRE UN SYSTEME EFFICACE

Lors des premières compétitions la responsabilité des plongeur était alourdie par la mise en place de la plaquette témoin sur le câble. Tel était le cas en Sardaigne lors du dernier championnat du monde. Le plongeur n'étant pas infallible, cette méthode à entraîné quelques problèmes : absence de plaquette, plaquette positionnée à une mauvaise profondeur, l'apnéiste est dans de pareils cas pénalisé par la faute des plongeurs. Il prend des risques et malgré le port d'un profondimètre témoin, les réclamations et les préjudices sont nombreux.

Le groupe d'apnéistes niçois depuis la finale de la première coupe de France à mis au point un système infallible simple et facile à mettre en place. La responsabilité du positionnement de la plaquette n'est plus confiée au plongeur mais au juge de départ et d'arrivée. Il s'agit simplement pour ce dernier de positionner le câble à la profondeur annoncée par l'apnéiste. Le câble étant mesuré et marqué tous les mètres, le juge de départ fixe au câble un mousqueton auquel est relié la plaquette par un élastique. La plaquette descend jusqu'au disque (de couleur blanche) qui sert à lester le câble. Avec ce système plus aucun doute, la plaquette se trouve à la bonne profondeur et sert de signal aux plongeurs qui sont avertis de l'arrivée de l'apnéiste 2 minutes avant son départ.

## LES PLONGEURS DE SECURITE EN POIDS VARIABLE

Citons l'une des séances d'entraînement hebdomadaire dans la baie de St Jean de Cap-Ferrat. La sécurité d'une descente en poids variable à 110 m est assurée par la présence de 3 plongeurs, un médecin, 2 apnéistes et un coordinateur. 2 plongeurs sont envoyés à la profondeur de 60 m, 1 minute avant le départ de l'apnéiste. Ils ont pour rôle d'informer l'apnéiste de la profondeur et d'intervenir en cas de problème. L'apnéiste une fois informé par les plongeurs de son passage à 60 m, déclenche une micro-fuite qui permet d'amorcer le gonflage du parachute. L'apnéiste étant relié au câble de la gueuse par une longe largable, sera remonté en cas de problème automatiquement par le gonflage du parachute. Une double sécurité : si malgré tout l'apnéiste est mis en difficulté, les plongeurs ne voyant pas remonter l'apnéiste sont munis chacun d'un parachute de 100 litres équipé d'un bloqueur style spéléo ( croll, poignée de Peltz ou cam clean de Kong ) permettant de remonter toute l'installation, apnéiste compris. L'apnéiste sera ensuite remonté par le même système jusqu'à la surface. Cette opération effectuée par des plongeurs entraînés ne prend que 90 secondes. Là aussi le sérieux et la compétence des plongeurs est primordiale, le responsable de la séance doit être conscient des dangers envers l'apnéiste mais aussi envers les plongeurs. Il s'agit pour les plongeurs de rester le minimum de temps à la profondeur indiquée. Dans ce cas nos deux plongeurs restent 6 minutes, descente et remontée aux paliers, comprises.

CONCLUSION??? j'yyy réfléchééchhhiss