



Jean-Pierre Stefanato  
Responsable de rubrique

## De la plongée sout' en piscine ?

*Ou comment diversifier les séances en bassin ? L'expérience initiée par Nicolas Proeschel du club ASCUL Plongée à Lyon, remonte à 2009. Les objectifs sont multiples : faire découvrir la plongée souterraine, essayer de s'approcher de la réalité, donner envie d'aller plus loin que cette initiation, accepter tout plongeur volontaire (y compris niveau 1), proposer une animation de club et initier une vingtaine de personnes dans un créneau de 2 heures. D'après l'article original de Nicolas Proeschel.*

Nicolas raconte : "Après quelques hésitations sur la façon de faire, nous décidons de reproduire sous l'eau un parcours le long d'un fil d'Ariane. L'éclairage de la piscine pourra être coupé afin de reproduire l'ambiance souterraine. Nous disposons à la piscine de quelques structures immergeables (toboggans, échelles, cerceaux...) nous permettant d'"accidentally" le parcours et la CRPS RABA peut nous prêter les tunnels verts utilisés aux RIFE."

Pendant le montage du parcours, les futurs "initiés" assistent à une présentation en salle puis se rendent ensuite à la piscine pour la pratique. Chaque initié est équipé d'un bidouille et d'un casque avec une seule lampe pas trop puissante pour éviter d'éclairer toute la piscine.

Au bilan, 17 plongeurs du niveau 1 au niveau 4 ont pu tester le parcours et ont tous été satisfaits. Seule une personne inscrite a été impressionnée et n'a pas voulu essayer (mieux vaut ici qu'au bord d'une résurgence lors d'une journée découverte!).

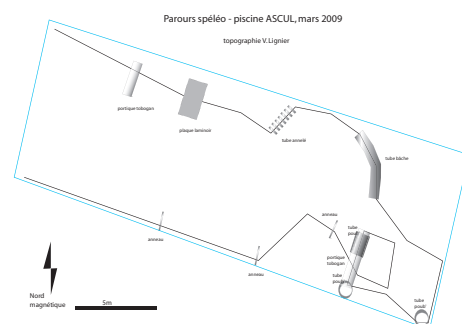
### Quelques points forts

- L'absence d'éclairage de la piscine crée une véritable ambiance "souterraine".
- Le fait de porter le casque, les lampes et le bi permet de démystifier l'équipement "lourd" du spéléo.
- Le parcours et l'obscurité rendent la chose très ludique.

- La piscine permet de toucher plus de monde.
- Avec un peu d'organisation c'est jouable en 2 heures.

### Les impressions d'une "initiée"

"D'étranges créatures coiffées de lumière glissent dans les eaux de notre piscine en ce vendredi de mars. Notre terrain de jeu habituel est plongé dans l'obscurité, des tunnels, des cerceaux et autres structures immergées dessinent un relief accidenté au fond du bassin. Ce soir, les plongeurs spéléos nous proposent une immersion dans leur monde... Un briefing détaillé, film à l'appui, nous fait prendre conscience des spécificités de ce type de plongée et des mesures de sécurité indispensables à cette activité. Revêtir l'équipement n'est pas une mince affaire; deux bouteilles, deux détendeurs, un casque muni de lampes... Chaque détail de cette simulation est scrupuleusement respecté et la concentration monte inconsciemment d'un cran. Et puis les premiers plongeurs se lancent, suivant le fil d'Ariane, respirant consciencieusement en alternance sur leurs deux détendeurs pour vider en parallèle leurs deux réserves d'air. Chaque apprenti spéléo est accompagné d'un encadrant pour le rassurer et quelques photographes amateurs immortalisent cette expérience toute nouvelle pour notre club. Vu du bord, le spectacle est irréal. Les flashes crépitent, les lumières ondulent sous



l'eau et les sourires éclairent les visages des plongeurs conquis... Un grand merci à Éric Charbonnier, Carlos Placido, Vincent Lignier et Alain Cloteau pour cette initiation et à la commission régionale de plongée souterraine RABA pour le prêt de matériel. Mission accomplie, une sortie en milieu naturel devrait confirmer de nouvelles vocations!".

Bénédicte Reverdy, ASCUL Plongée, Lyon.  
Le film de l'événement est visible sur : <http://www.ascul-plongee.com/videos/plgs-peleo/>

### Le mot du moniteur : les apports du fil-guide pour la formation des plongeurs

Sans aller jusqu'à mobiliser un bassin complet il est tout à fait possible de dédier une ligne d'eau à un parcours sur fil guide. Celui-ci doit présenter des changements d'orientation et des changements de profondeur. Dans un premier temps, suivre le fil amène les débutants à contrôler leur évolution dans l'eau, à maîtriser leur flottabilité et à adapter leur vitesse de progression avec celles des autres usagers du fil. L'étape suivante consiste à suivre le fil sans aucune visibilité, par exemple en recouvrant le masque. Le plongeur perd alors tout repère visuel et se voit contraint de se fier à d'autres sensations: le toucher de la main sur le fil, les oreilles pour les variations de profondeur, les signes tactiles pour communiquer avec les autres plongeurs qui évoluent sur le même fil. Le plongeur découvre ainsi de nouveaux outils sensoriels qui l'aideront plus tard à mieux évoluer dans le "grand bleu". ■

SENSIBILISATION A LA PLONGEE SPELEO - PISCINE DE LA MULATIERE - 29/04/2010

