



## Alban Michon initie meltyXtrem à la plongée en conditions polaires !

Lors du **Salon de la Plongée** 2015, Alban Michon a initié meltyXtrem à la plongée en conditions polaires. L'aventurier nous a donné tous les conseils pour bien débuter dans ce sport!

C'est lors du 17<sup>ème</sup> **Salon de la Plongée** que la rédaction de meltyXtrem est allée à la rencontre d'Alban Michon. Après avoir répondu à nos questions lors d'une interview, et déclaré qu'il allait "vivre dans une maison sous-marine", le plongeur a entrepris de nous faire explorer les fonds de la piscine polaire installée Porte de Versailles. L'eau à 10°C fait plus penser à la mer en Bretagne l'hiver qu'à l'Arctique dont Alban Michon a l'habitude d'explorer les profondeurs, mais est suffisamment froide pour que l'on soit heureux de porter une combinaison. Pour l'occasion le **Salon de la Plongée** a mis à disposition du public des combinaisons étanches, en néoprène et d'une épaisseur de 7mm. Alban Michon me promet que je ressortirai entièrement sèche : " Quand je suis en expédition, je plonge tout habillé, en pull, et parfois même en doudoune. Avec de grosses chaussettes ! Il faut être à l'aise et libre de ses mouvements mais avoir bien chaud ". Alban Michon initie meltyXtrem L'aventurier est très rassurant dans ses explications. " C'est important d'avoir confiance en son moniteur, m'explique un bénévole du salon. Plus on est à l'aise avec lui, plus on sera à l'aise dans l'eau ". Et il faut dire qu'Alban Michon excelle dans l'exercice. C'est à coup de blagues qu'il vient à bout de toutes mes interrogations. Place aux choses sérieuses, après avoir enfilé la combinaison, direction la piscine. Là, on m'équipe de bouteilles, d'un masque, d'une cagoule, et d'une ceinture de plomb, sans quoi tout l'air contenu dans la combinaison pour me maintenir au chaud ne me permettrait pas d'explorer les fonds de la piscine. Alban Michon initie meltyXtrem Alban Michon m'explique que tenir longtemps en plongée dans une eau aussi froide est difficile sans équipement. Tout sourire, il ajoute " On va d'abord voir ce que ça donne, et ensuite je t'emmènerai faire des tourbillons sous la banquise ". La banquise ? Deux grandes plaques de polystyrène, flottant dans la piscine, surmontées d'ours polaires. Puis vient le moment tant attendu, après un rappel des bases de la plongée du type comment respirer correctement avec des bouteilles, et donc un détendeur, ou bien rester sur le ventre et sur les genoux pour éviter que le poids de l'équipement ne me cloue au sol, mais également l'importance de cracher dans son masque pour éviter la buée, nous plongeons. Premier défi, gérer sa respiration sous l'eau pour gérer le détendeur, et donc l'arrivée d'oxygène. Il ne faudrait pas s'étouffer ! Alban Michon initie meltyXtrem Sous l'eau, Alban Michon communique par signes. Après les classiques " ça va " (pouce en l'air), " ça va pas " (petit geste de la main) vient un jeu de mime, pour essayer de communiquer. Il me montre qu'il ne sert à rien d'essayer de nager, qu'il faut s'allonger au fond du bassin, et avancer en se projetant à l'aide du sol. Puis m'indique la direction de la banquise. Positionné en dessous des blocs de polystyrène, il se met à genoux, et me montre comment faire des tourbillons avec l'air qui s'échappe du détendeur et va se coller sous les blocs. Il suffit de tourner le doigt en cercle le plus près possible de la plaque de polystyrène, et assez rapidement pour entraîner l'air. Un exercice dans lequel Alban excelle, mais de mon côté, le verdict tombe " c'était pas tout à fait ça ", rit-il. Les minutes s'écoulent trop vite dans le bassin, et bientôt il est l'heure de sortir. Pas de surprises en enlevant la combinaison, je suis bien sèche!