



SORTIR | GRAND PARIS



LE PAYSAN CONRADSSON

DANS LA PEAU D'UNE SIRÈNE

Au salon de la plongée, Porte de Versailles (XV^e), on peut apprendre à nager comme une sirène, queue de poisson à l'appui. Insolite et sportif ! Et c'est aussi pour les garçons.

PAR PAULINE CONRADSSON

* On a testé

OUBLIEZ LEUR CHANT, leur soutie-
gorge en coquillage et leur longue
chevelure soyeuse ! Au Salon de la
plongée, jusqu'à ce dimanche soir à la
porte de Versailles (Paris, XV^e), les si-
rènes ne sont pas là pour charmer les
visiteurs, les fesses posées sur un ro-
cher. Mais bien pour enchaîner les
longueurs et mouiller le maillot.

L'association Paradis Sirène, école
basée à Val-d'Europe (Seine-et-Mar-
ne), y propose toute la journée des



**On oublie les paillettes
et le côté Bisounours !
Ça fait travailler
énormément de muscles.**
Océane, notre professeur

baptêmes de nage sirène appelés
aussi mermaiding. Un vrai sport, ve-
nu des Etats-Unis, qui trouve de plus
en plus d'adeptes en France.

« On oublie les paillettes et le côté
Bisounours ! Ça fait travailler énormé-
ment de muscles », insiste Océane.
Cette professeur forme de plus en
plus d'écoles de natation à cette disci-
pline. Gainage, dos, jambes... « C'est
de la nage, mais en plus ludique, plus
varié. On travaille aussi la respiration
pour maîtriser l'apnée. »

Direction, la piscine. Côté tempéra-
ture, on est loin des mers chaudes des
tropiques. La sirène du jour enfle une
combinaison en néoprène. Pas très
sexy mais beaucoup plus conforta-
ble ! Il faut ensuite glisser ses jambes
dans la queue, équipée d'une mono-
palme. Avec ses couleurs arc-en-
ciel et ses reflets nacrés, on se prendrait
presque pour Ariel, la fameuse « Peti-
te sirène » de Disney.

Une fois dans l'eau, on a envie de
marcher, mais impossible, les deux
pieds sont collés ! On sautille bête-

ment. Avant de se lancer et plonger.
« Tendez les bras au-dessus de votre
tête ! Comme vous nagez sous l'eau et
que la vue est brouillée, c'est ce qui
vous protégera en cas d'obstacle en
mer, conseille Océane. Ça vous per-
mettra aussi de mieux onduler ! »

Autre conseil : nager au fond du
bassin. L'ondulation n'en sera que
meilleure. Et on évitera d'éclabousser
tout le monde ! Après des débuts un
peu gauches, le mouvement devient
de plus en plus fluide. On se sent un
peu dans sa bulle, au fond de l'eau,
malgré l'agitation du salon et des cu-
rieux qui regardent, intrigués. Après
une dizaine de longueurs, en apnée,
on sort de là bien fatigué, avec un beau
diplôme. Content de s'être jeté à l'eau !

Gratuit. Inscriptions au stand de Paradis Si-
rène. Baptêmes de 20 minutes à 14 heures,
15 h 30 et 17 heures. Salon de la plongée,
Pavillon 5, porte de Versailles (XV^e), ouvert
de 10 heures à 19 heures aujourd'hui et de
10 heures à 15 heures demain. Entrée :
13 €. Rens : salon-de-la-plongee.com