

Bien-être | **ÉVASION**

La plongée le bonheur est d'être sous l'eau !

Ludique, accessible à tous et à tout âge,
la plongée s'est simplifiée en dix ans. Un nouveau monde,
celui du grand bleu s'ouvre aux amateurs de frissons,
à condition de respecter les règles de sécurité.

Alliette de Clozet

Lâcher prise et se laisser
porter par la beauté irréelle
du monde sous-marin.

Depuis dix ans, le matériel et l'état d'esprit ont évolué. La plongée est devenue une activité très zen... dès que l'on accepte de respirer avec un détendeur », dit Hélène Tayrac, la fondatrice du **Salon de la plongée**. Autrefois, un peu "militaire", la plongée sous-marine est de plus en plus un loisir qui attire les familles. Les baptêmes sont accessibles dès 8 ans, ce sport est praticable par quasi tout le monde, hors les contre-indications majeures : problèmes cardiaques, ORL, respiratoires (dont l'asthme), ou neurologiques (épilepsie...). Pour Emmanuel Troncquer, kinésithérapeute et ostéopathe, la plongée reste cependant un sport extrême : matériel lourd, équipement long, bateau qui tangue, eau froide. « Respirer avec la bouche n'est pas naturel. La part du mental est importante. Si on est anxieux, se mettre à 10 mètres de fond peut faire paniquer. » Mieux vaut donc être bien dans sa peau au moment d'essayer et de débiter avec des moniteurs rassurants. Et qui parlent français. Car, pour Gérard Carnot, d'Ultra-marina, agence de voyages, « la personnalité du moniteur et la

GEORGETTE DOUWNA / GETTY IMAGES

Comme un oiseau chahuté par les courants

vôtre aussi se révèlent dans l'eau. » Des programmes (*Padi discover scuba diving*, DSD) permettent aujourd'hui, de descendre à - 12 mètres sans diplôme, avec un moniteur, pour goûter au bonheur des profondeurs.

Avoir la sensation de voler

Après les préparatifs et les vérifications de sécurité indispensables, vous voilà dans l'eau. « S'y retrouver calme aussitôt. On éprouve une vraie impression de liberté », apprécie Gérard Carnot. La sensation d'être un oiseau, chahuté par les courants « On ne pèse plus rien, il n'y a pas de bruit, personne ne vous parle... Dans notre société, de tels moments sont rares », ajoute Hélène Tayrac. Et surtout, la nature assure le spectacle : fonds sablonneux, éboulis ou grottes, tombants volcaniques ou rochers sont le théâtre des ballets de carangues ou de sardines, tourteaux, murènes, saupes et autres méros.

Protéger nos océans

Sept ans après la création du Parc national des Calanques, les plongeurs constatent la différence. Yannick Prigent, de Plongée Frioul, un club installé sur la petite île À 5 km de Marseille, se réjouit : « Les eaux entourant l'archipel sont devenues un aquarium. Les petits poissons ont pu grandir et attirer les plus gros. On observe même des barracudas. » Conscients des problèmes causés par le réchauffement climatique, sensibilisés à la surpêche et à la réduction des ressources, les plongeurs - 160 000 licenciés à la Fédération française d'études et de sports sous-marins* - s'abstiennent souvent de manger des langoustes



Profiter du ballet des raies en se rappelant qu'il est préférable de les contempler sans les toucher.

ou des poulpes, si beaux en liberté. « Si tous les Terriens allaient voir le fond de l'eau, la planète se porterait beaucoup mieux ! », affirme Hélène Tayrac. « Les récifs coralliens et les poissons tropicaux sont magnifiques. Mais la Méditerranée aussi est un trésor, surtout dans les aires marines protégées », explique le plongeur et photographe, Henri Eskenazi.

Partager des expériences

Dans ce club de plongée du Calvados, chaque membre a des intérêts différents : Ludovic, pharmacien, y trouve « une échappatoire à la délivrance de médicaments. » Et il prend des photos superbes. Infirmière à Caen, Christel, s'est lancée par intérêt pour la biologie marine. Elle plonge aujourd'hui pour admirer les épaves, sous leurs algues et gorgones. « J'avais entendu parler du Débarquement, bien sûr, mais le fait de voir des chars ou des canons à 15 mètres sous l'eau,

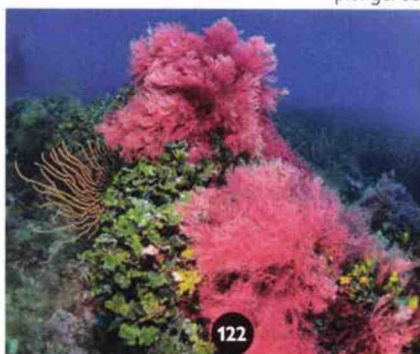


À quelques encablures de Bendor, le port de plaisance de Bendor est le plus petit du littoral azuréen.

ancrer dans le réel. Même voir un bateau de pêche qui a coulé apprend beaucoup de choses. » Un plongeur amateur d'histoire a communiqué sa passion à Christel. Et comme on ne plonge jamais seul, on échange volontiers sur ses goûts. Pour le Dr Bérangère Beauplet, « comme on compte les uns sur les autres pour sa sécurité, des liens forts se créent. La plongée est une activité très riche sur le plan humain et relationnel. Mais c'est aussi enrichissant sur la biologie marine, bien sûr, sur le plan artistique, car on prend des photos, dans le domaine culturel puisqu'il y a des épaves et des vestiges sous-marins. »

* FFESSM, ffessm.fr

Pour partager des souvenirs mémorables et surtout parce que la sécurité est primordiale, il ne faut jamais plonger seul.



CARNET PRATIQUE



10 SITES OÙ DÉCOUVRIR LA PLONGÉE

Sur l'île de Bendor, au large de Bandol

À 4 minutes en bateau de Bandol, Bendor a été aménagée dans les années cinquante par Paul Ricard. Insolite, elle comporte le plus petit port de Méditerranée (9 anneaux) des statues, des villas, des musées dédiés aux apéritifs et à la peinture... Et parmi ses trésors, un centre de plongée, le CIP Bendor qui y jouit d'une plate-forme privée et accueille dans des hébergements rustiques mais sur l'île, un privilège.

► Pack découverte 3 plongées : 150 €. Hébergement : 17 € la nuitée. Centre international de plongée, tél. : 06 77 69 53 12, plongee-cip-bandol.fr



Rencontre improbable dans les eaux de Bendor.

À Port-Vendres, à la frontière espagnole

Ce coin de la Côte Vermeille est doublement protégé, par la réserve marine de Cerbère-Banyuls, la plus ancienne de France (1974) et par le parc naturel marin du golfe du Lion, le plus grand de Méditerranée. Le Centre d'activité plongée de Port-Vendres propose toutes sortes de baptêmes et de formations. Un exemple : plongée niveau 1, 360 € les 6 plongées, plongeur encadré 40 m, 280 €. Tél. : 04 34 12 09 27, plongee66.com

► L'hôtel et résidence Béar, dans une crique à 3 km de Collioure, propose des nuits à tarifs spécial plongeurs à partir de 40 € la nuit. Hôtel et Résidence Béar, tél. : 04 68 98 01 04 et hotel-residence-bear.com

Dans l'archipel du Frioul, non loin de Marseille

Marseille est la capitale française de la plongée où l'on répertorie 50 sites naturels de plongée et plus de 30 épaves. Les plongeurs privilégient deux archipels de la rade : l'archipel de Riou, pour les bancs de saupes entourant le site des Impériaux, et le Frioul, accessible par navette depuis le Vieux-Port.

► Plongée Frioul assure des baptêmes de plongée (60 €) et fait passer tous les niveaux (niveau 1 : 390 €). Hébergement sur l'île à partir de 30 € la nuit. Tél. : 06 03 51 11 49, plongee-marseillefrioul.com

Initiation en binôme à Cavalaire

La baie de Cavalaire au fond de laquelle repose 12 épaves, se prête à la découverte de la plongée à bord du yacht Tiki Dive King. Ce forfait pour deux comprend un baptême, un dîner et une nuit à La Villa Provençale.

► De 152 à 167 € par personne, tél. : 04 94 55 22 00, weekend-provence.fr

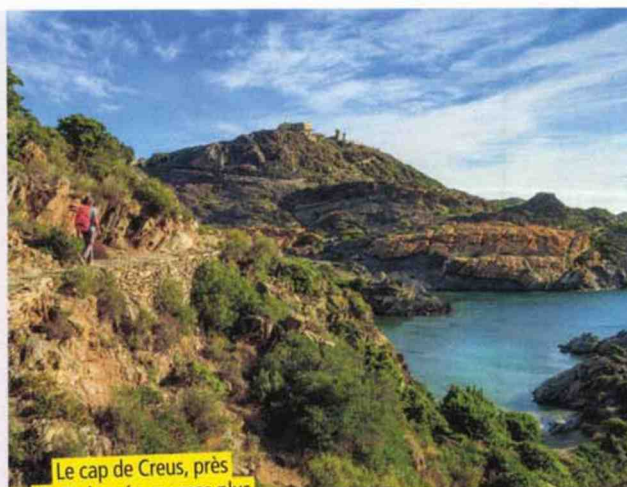
Dans le parc naturel marin de Port-Cros

La réserve marine de Port-Cros autorise la plongée autour de l'île. Elle réunit, sur 1 300 hectares, le meilleur de la flore et de la faune sous-marine en Méditerranée. Plonger de l'île permet d'être les premiers sur les épaves du Grec et du Donator ou sur l'îlot de la Gabinière. Le Sun plongée dispose de 3 bateaux et de 6 chambres dans une maison de pêcheurs rénovée.

► 1/2 pension par personne, de 98 à 118 €. Randonnée palmée 28 €, plongée à l'unité 45 €, sun-portcros.com

À Lanzarote, pour ses requins anges

Les fonds sous-marins volcaniques entourant la petite île des Canaries



Le cap de Creus, près de Cadaqués, recense plus de 20 sites de plongée.

étonnent autant que les champs de lave à sa surface. Raies pastenagues, coraux mous, et les stars de l'île, hippocampes et requins anges qui ressemblent à des tubes de lave. Autre curiosité : le Museo Atlantico, premier musée sous-marin d'Europe, un récif artificiel de sculptures en béton à 12 m de profondeur dans la Baie de Las Coloradas. Le site est adapté aux personnes en situation de handicap.

► 1 semaine TTC à l'hôtel Costa Calero Talaso and Spa au départ de Paris, 10 plongées comprises, à partir de 1 229 €, tél. : 04 95 06 12 39, suboceacom



Le requin ange a des faux airs de raie.

À Paros, dans les Cyclades

Monitrice de plongée, Sara Goretta prend le temps d'admirer la biodiversité plutôt que de traquer les gros poissons. Son Cycladic Diving, au sud de Paros, dans les Cyclades, dispense des cours Padi en français. Depuis le petit port d'Aliki, on part avec Sara et son équipe découvrir des cavernes, des plongées archéologiques, et les frayères autour de l'île d'Antiparos.

► 7 nuits à l'hôtel Narges et 6 plongées, vol compris, à partir de 1 284 €. UltraMarina, tél. : 0 825 02 98 02, ultramarina.com

Ustica, en mer Tyrrhénienne

Rustique et sauvage, la petite île d'Ustica, au large de la Sicile, est entourée par la première zone marine protégée d'Italie. Ses eaux cristallines et ses grottes abritent de multiples espèces.

► Centre de plongée Perla Nera, séjours de 7 nuits et 6 plongées à l'hôtel Spalmatore de 710 à 885 €. Transport en sus. Tél. : 07 62 31 92 18, bulleitalienne.fr

Sur les mosaïques romaines de Naples

À 20 km de Naples, sous le Vésuve, un parc archéologique protège les vestiges immergés de Baia, station balnéaire florissante de la Rome antique. Statues, thermes, mosaïques entre 5 et 16 m de profondeur se découvrent sous l'eau.

► Une plongée à faire avec le Centro Sub Camoi Flegrei Diving Center, 35 € la plongée, 20 € le snorkeling, centrosubcamoi.flegrei.it. À partir de 197 € le week-end à Naples, lastminute.com

Dans une crique, en Catalogne

Près de Cadaqués, sous le cap de Creus classé réserve naturelle, la crique de Cala Montjoi borde une baie idyllique. Plus de 20 sites sont répertoriés parmi lesquels El Gato avec ses tombants tapissés de gorgones rouges. Cette destination fait partie de la sélection "Vacances Famille" et propose de nombreuses autres activités.

► De 566 € à 795 € la semaine avec 10 plongées pour les plongeurs autonomes. Suboceacom, tél. : 04 95 06 12 39, suboceacom