



> [Cliquez ici pour voir la page de l'article](#)

La plongée dans tous ses états

Les fans de plongée ont rendez-vous ce week-end au Salon de la spécialité, à Paris. L'occasion de découvrir que l'on peut se balader sous l'eau de différentes manières.

On l'associe souvent aux vacances d'été, lorsque la mer est bleu turquoise, les poissons multicolores et l'eau pas trop froide. La plongée sous-marine est un loisir sportif en pleine forme. On estime à 360 000 le nombre de pratiquants en France, soit 100 000 de plus qu'en 2007. Sans compter tous ceux et celles qui s'offrent un baptême ou une initiation au gré de leurs envies, en été pendant les grandes vacances, mais aussi tout au long de l'année en piscine ou, comme ce week-end, au [Salon de la plongée sous-marine](#), ouvert au public jusqu'à ce soir par des Expositions de la porte de Versailles, à Paris.

Palmes, masque et tuba pour commencer

Pour sa 15e édition, le salon offre

une nouvelle fois tout le panorama d'une discipline aux multiples facettes. Car la plongée se pratique de différentes manières. On y goûte généralement tout doucement, chaussé de palmes, un masque devant les yeux et un tuba dans la bouche (on appelle ça le PMT), avant de se lancer avec une bouteille d'air comprimé pour un baptême à la Cousteau.

Une autre manière de plonger, mise en avant pendant le salon parisien, consiste à se passer de tout accessoire. L'apnée (voir page de droite), même célébrée sur grand écran en 1988 par Luc Besson et son « *Grand Bleu* », reste une discipline méconnue.

S'enfoncer dans l'eau sans oxygène en retenant son souffle n'est en effet

pas chose aisée. Au-delà des craintes naturelles de chacun, la pratique de l'apnée est accessible facilement. En moins d'une heure, sous les conseils de respiration et de concentration d'un spécialiste, il est même possible de rapidement dépasser ses limites et contrôler son corps d'une manière insoupçonnée. On oublie alors très vite les images « *carte postale* » d'une balade dans l'eau, fonds marins et poissons multicolores, pour s'offrir une vraie plongée intérieure.