



Ivresse des

profondeurs Alors que Paris regorge de piscines, notre reporter a préféré découvrir la plongée dans un lagon polynésien. En dépit d'une technique approximative, il s'est laissé griser par la beauté des fonds marins.

J'ai touché le fond

Pour son baptême de plongée, notre reporter a vu les choses en grand et mis le cap sur la Polynésie

SIMON ROGER

Bora Bora (Polynésie française), envoyé spécial

Plutôt Saint-Ouen ou Bora Bora ? Plutôt RATP (bus ligne 85, direction mairie de Saint-Ouen) ou avion de ligne (vols quotidiens Paris-Papeete au départ de Roissy-Charles-de-Gaulle et d'Orly) ? Plutôt piscine chlorée ou eau de mer ? Ecartelé par ces questions hautement existentielles, il me faut trancher ce dilemme au plus vite. Les occasions de piquer une tête dans le lagon et d'observer de près le ballet des poissons au milieu des reliefs coralliens ne se présentent pas tous les jours. Fin 2012, un déplacement à Tahiti m'offre la possibilité de m'initier à la plongée avec bouteille... à moins bien sûr que je ne préfère franchir le pas plus près de chez moi, dans la piscine Auguste-Delaune par exemple, au centre nautique de la cité audonienne.

J'en conviens, l'empreinte écologique n'est pas tout à fait la même entre un trajet de vingt minutes en bus et un vol de vingt heures, avec escale, sur un gros-porteur gourmand en kérosène. Pas d'autre choix de toute façon que de prendre l'avion pour réaliser les autres reportages prévus durant mon séjour en terre australe. Alors, quitte à agrandir de quelques centimètres supplémentaires le trou qui ronge la couche d'ozone, autant mettre à profit mon voyage dans le Pacifique sud pour y découvrir l'une des facettes les plus captivantes de cet archipel du bout du monde : la vie sous-marine.

Dans ce registre-là au moins, je n'ai guère de doutes. Le plus rachitique des coraux polynésiens vaudra toujours plus que le carrelage étincelant d'une piscine ou d'une fosse de plongée, ces tubes de 10 ou 20 mètres de profondeur

conçus pour sensibiliser les amateurs de plongée subaquatique aux joies (et aux contraintes) de cette discipline. Développant par ailleurs une claustrophobie tenace, je ne déborde pas d'enthousiasme à l'idée de passer une bonne demi-heure, la durée moyenne d'un baptême, dans ce qui ressemble davantage à un vaste puits qu'à la fosse des Mariannes.

Reconnaissons qu'il n'est pas donné à tout le monde de vivre en bordure de mer ni de réunir le budget nécessaire pour explorer les plus beaux sites de la Planète bleue. Pour tous ceux-là, une piscine classique, équipée ou non de fosse de plongée, est un sas d'entrée acceptable vers le monde du silence du commandant Cousteau. La Fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM) recense 150 000 licenciés répartis en quelque 2 500 clubs. « *Un tiers d'entre eux pratiquent en Ile-de-France ou en Picardie* », constate Jo Vrijens, le président de la commission technique nationale de la FFESSM.

Révassant à ces statistiques qui pourraient expliquer pourquoi les piscines parisiennes ne désemplissent jamais, j'enfile la combinaison sur le pont du bateau où se prépare la séance pilotée par Topdive. Ici, pas de vestiaires bondés ni de rappels à l'ordre intempestifs avant la fermeture du bassin. Nous ne sommes que trois élèves, dont deux bizuths, et le temps s'étire lentement sous le soleil de Bora Bora. Olivier, le capitaine, a mouillé l'encre dans la zone côtière de Toopua. Ce « jardin de corail » est un site parfait pour des débutants, précise le marin polynésien : « *Seulement 5 à 6 mètres de fond et un décor à couper le souffle.* » Julien, le moniteur, équipe John, un touriste californien, quinze plongées à son actif dans les eaux chaudes d'Hawaï et de Floride, puis Ilane, sa petite amie, qui semble aborder cette première plongée com-





me si c'était sa dernière. La mine grave, elle endosse le bloc bouteille contenant de l'air comprimé, le gilet gonflable qui sert à porter le bloc et à s'équilibrer sous l'eau et le détendeur qui permettra de respirer loin de la surface.

Il faut ensuite ajuster son masque, chausser des palmes et rejoindre dans ce costume d'Halloween le pont arrière du bateau. Quelques minutes plus tard, je réaliserai à quel point il est difficile de progresser tel un palmipède avec un barda de dix kilos sur le dos, puis de faire « *un pas dans le vide, en regardant droit devant : la technique de mise à l'eau la plus simple lorsqu'on débute* », assure Julien.

Cet équipement digne d'un astronaute, c'est ce qui fait tout le sel de la plongée avec bouteille. C'est aussi ce qui distingue ce sport de sa discipline sœur, la « plongée libre », branche qui regroupe la pratique de la randonnée sous-marine (le « snorkeling ») et de l'apnée. Libre ? Je ne peux pas en dire autant, engoncé dans ma combinaison moulante, ballotté par les vagues et serré de près par le moniteur, comme l'exige la réglementation française lors d'un baptême de plongée.

« *Pas besoin de savoir nager pour pratiquer la plongée*, m'avait prévenu au téléphone Jo Vrijens. *Vous aurez besoin en revanche de vous former pour prendre du plaisir en toute sécurité.* » Pour cette première descente, je laisse la sécurité aux soins de Julien et d'Olivier. « *Il faut toujours vérifier le matériel, planifier sa plongée en fonction de la profondeur, être en bonne forme avant de se mettre à l'eau* », confirme le moniteur. Reste le plaisir d'évoluer sous l'eau parmi des poissons d'aquarium et une flore généreuse, de frôler du doigt un poisson-papillon ou un napoléon vert émeraude, de comparer la consistance flasque du concombre de mer aux tenta-

cules de l'anémone ou aux aspérités du bémier. Enfin, pas tout de suite, pour être honnête.

Dans l'immédiat, je dois d'abord réviser l'alphabet muet appris à bord : ce geste de la main qui signifie que « tout va bien », cet autre code qui indique qu'au contraire « ça ne va pas ». Il faut ensuite mordre l'embout du détendeur et

s'exercer à respirer l'air de la bouteille, un air sec que l'organisme va peu à peu réchauffer et humidifier. « *Ta respiration doit être calme et profonde, en insistant sur les phases d'expiration afin de renouveler l'air de tes poumons, sans quoi tu t'intoxiquerais*, m'indique Julien. *Surtout, ne retiens jamais ta respiration en plongée.* » A peine plus rassuré qu'Ilane, je me prends à écouter mon souffle caverneux, à saccader mes respirations de manière inquiétante. Julien réagit aussitôt, me tire par la taille et m'invite à m'allonger au fond de l'eau, les mains à plat, les jambes en ciseaux. C'est parti pour une séance de yoga subaquatique, le sable pour tapis de sol et les bulles de nos détendeurs comme fond sonore !

« *La deuxième chose à acquérir, c'est la propulsion et la stabilité* », m'avait expliqué Julien sur le bateau. Un art subtil pour qui confond le PMT avec un parti politique polynésien. L'acronyme désigne l'ensemble palmes, masque, tuba utilisé en rando sous-marine (PM conviendrait mieux puisque je plonge avec bouteille). « *Essayez de palmer jambes tendues, chevilles en extension, comme une ballerine.* » La ballerine manque cruellement de souplesse, a toutes les peines du monde à remonter ou redescendre sans l'aide du professionnel et à soulager ses oreilles quand la pression est trop forte. Malgré tout, je me laisse griser par la lumière filtrée des profondeurs, par ce silence épais qui dissimule une vie intense. Julien doit refréner mon élan lorsque je tends l'index vers une murène aux dents acérées.

Il est temps de regagner la surface avant de laisser un doigt aux poissons du récif. A bord, Julien conclut le baptême par un débriefing. « *Pour un début, c'est bien. Désormais, il te faudra 5 à 6 séances pour être réellement à l'aise* », conclut le jeune homme, qui cumule près de 500 plongées par an. Après cinq années passées en mer Rouge et deux en France, c'est à Bora Bora qu'il entame sa huitième saison. Son baptême de plongée, Julien l'a fait en piscine. A Auguste-Delaune, le centre nautique de Saint-Ouen. ■



PRATIQUE



Salon international de la plongée

Du 11 au 13 janvier, les incondtionnels et les curieux peuvent s'immerger sans combi ni bouteille dans l'univers de la plongée au Parc des expositions, porte de Versailles, à Paris. La 15^e édition de ce rassemblement international met à l'honneur l'apnée et la randonnée palmée. Les plus grands apnéistes français seront au rendez-vous : Aurore Asso, Stéphane Mifsud et Guillaume Néry.

PRÉCAUTIONS D'USAGE

On peut apprendre à plonger avec bouteille dès l'âge de 8 ans, encadré par un moniteur. Il suffit d'être en bonne santé et de ne pas souffrir de troubles respiratoires.

LA TENUE

Combi de saison

A Tahiti, la température de l'eau descend rarement sous les 25°C. A Concarneau, elle est de 12°C l'hiver. Vous l'aurez compris, un shorty suffit parfois, une combinaison isothermique s'impose dans d'autres cas. Aqualung propose une large gamme pour plongeurs et plongeuses ; combinaisons monopieces à partir de 100 euros.



Jamais sans mes PMT

L'achat de palmes, d'un masque et d'un tuba est un investissement raisonnable : ils seront toujours utiles, même si vous ne persévérez pas dans la plongée avec équipement. Palmes de la marque Tribord à partir de 9,95 euros ; masque et tuba Scubapro, 70 euros l'ensemble.

Inutile en revanche d'acheter bloc bouteille, gilet et détendeur, ils sont en général prêtés par le club de plongée ou faciles à louer en magasin.

LES ACCESSOIRES

Photo souvenir

Au rayon des accessoires, on rangera par exemple les Walkmans *waterproof*. Moins futiles et plus conviviaux, les appareils photo étanches, comme le Panasonic Lumix DMC-FT20 (238 euros), qu'on peut emporter jusqu'à 5m de profondeur.

OÙ PRATIQUER

2500 clubs

Si le baptême vous a converti, rapprochez-vous d'un club de plongée affilié à la FFESSM (liste complète sur www.ffessm.fr).

Plongez où vous voulez

La liste des séjours proposés par les tour-opérateurs est abyssale : Voyageurs du monde, UCPA, Club Med, Nouvelles frontières... sans oublier des enseignes spécialisées comme Aquarev ou Seafari.





JEAN-MAURICE DUVVIER



À MOI DE JOUER

PRATIQUE



Salon international de la plongée

Du 11 au 13 janvier, les inconditionnels et les curieux peuvent s'immerger sans combi ni bouteille dans l'univers de la plongée au Parc des expositions, porte de Versailles, à Paris. La 15^e édition de ce rassemblement international met à l'honneur l'apnée et la randonnée palmée. Les plus grands apnéistes français seront au rendez-vous : Aurore Asso, Stéphane Mifsud et Guillaume Néry.

PRÉCAUTIONS D'USAGE

On peut apprendre à plonger avec bouteille dès l'âge de 8 ans, encadré par un moniteur. Il suffit d'être en bonne santé et de ne pas souffrir de troubles respiratoires.

LA TENUE

Combi de saison

A Tahiti, la température de l'eau descend rarement sous les 25°C. A Concarneau, elle est de 12°C l'hiver. Vous l'aurez compris, un shorty suffit parfois, une combinaison isothermique s'impose dans d'autres cas. Aqualung propose une large gamme pour plongeurs et plongeuses ; combinaisons monopieces à partir de 100 euros.





Jamais sans mes PMT

L'achat de palmes, d'un masque et d'un tuba est un investissement raisonnable : ils seront toujours utiles, même si vous ne persévérez pas dans la plongée avec équipement. Palmes de la marque Tribord à partir de 9,95 euros ; masque et tuba Scubapro, 70 euros l'ensemble.

Inutile en revanche d'acheter bloc bouteille, gilet et détendeur, ils sont en général prêtés par le club de plongée ou faciles à louer en magasin.

LES ACCESSOIRES

Photo souvenir

Au rayon des accessoires, on rangera par exemple les Walkmans *waterproof*. Moins futiles et plus conviviaux, les appareils photo étanches, comme le Panasonic Lumix DMC-FT20 (238 euros), qu'on peut emporter jusqu'à 5 m de profondeur.

OÙ PRATIQUER

2500 clubs

Si le baptême vous a converti, rapprochez-vous d'un club de plongée affilié à la FFESSM (liste complète sur www.ffessm.fr).

Plongez où vous voulez

La liste des séjours proposés par les tour-opérateurs est abyssale : Voyageurs du monde, UCPA, Club Med, Nouvelles frontières... sans oublier des enseignes spécialisées comme Aquarev ou Seafari.

