Date : 12/01/2014
Pays : FRANCE
Page(s) : 1-31
Rubrique : MON DIMANCHE
Diffusion : 145049
Périodicité : Quotidien
Surface : 133 %

Edition du dimanche
Aujourd'hui en France

Sport. Les joies de la plongée

La plongée, jetez-vous à l'eau !

Sport. Beaucoup de vacanciers profitent de leurs congés pour plonger, avec des bouteilles ou en apnée. Pour en savoir plus, rendez-vous au salon de la spécialité, ce week-end à Paris.

On peut évidemment rester sagement sur son transat sur la plage, et ne s'offrir que quelques baignades en forme de trempette express. Quel dommage pourtant, pendant des vacances hivernales sous les tropiques, ou estivales en France, de se priver d'une escapade sous-marine !

La plongée a le vent en poupe, chez les amateurs de cette discipline sportive ou de loisirs, pratiqué régulièrement par 360 000 passionnés, soit 100 000 de plus qu'en 2007, comme chez les vacanciers. Pour préparer au mieux un futur séjour, quelques brasses dans les allées du 16e Salon international de la plongée sous-marine, ouvert jusqu'à ce soir porte de Versailles à Paris, permettent de bien choisir son activité comme sa destination. Au large des plages paradisiaques de la Polynésie, du Mexique ou des Antilles. Ou en France métropolitaine sur la Côte d'Azur ou encore en Corse, hauts lieux du tourisme subaquatique.

Les 50 000 visiteurs attendus au salon peuvent également y rencontrer quelques grands noms de la spécialité, jamais avares d'anecdotes et de conseils. Pierre Frolla, quadruple recordman d'apnée, Laurent Ballesta, photographe biologiste sous-marin de l'émission «Ushuaïa» de Nicolas Hulot, ou encore François Sarano, ancien chef d'expédition du commandant Cousteau et plongeur du film «Océans». Equipé en PMT (palmes, masque, tuba) ou de bouteilles d'air comprimée, on peut aussi s'y initier aux diverses pratiques dans un grand bassin chauffé à 27 °C. Il suffit de venir avec son maillot de bain, les «pros» s'occupent du reste.

Baptême de plongée en bouteille, initiation au hockey subaquatique avec l'équipe championne du monde, à la nage en palmes avec la vice-championne du monde. On peut même, c'est unique, plonger avec cinq militaires du Centre national d'instruction nautique de la gendarmerie d'Antibes, spécialistes de l'investigation sous-marine lors d'enquêtes judiciaires !

Dossier réalisé par AYMERIC RENOU

Cinq idées pour buller en vacances

Voici notre sélection de quelques-uns des meilleurs spots français et mondiaux pour plonger seul, en groupe ou en famille.

En France

Au Cap-d'Agde (Hérault) en mode « baby plongée » avec des enfants à partir de 5 ans ! Le centre Belouga Plongée permet aux plus jeunes de découvrir les joies d'une balade sous-marine en milieu naturel. 35 € la plongée de deux heures trente, dont quinze minutes sous l'eau, par un ou deux mètres de fond, ou stage « mini-bulles » à partir de 120 €.
Belouga Plongée au 04.67.21.00.84 et www.belouga plongee.com.

A Port-Cros (Var), au large d'Hyères, avec des enfants également pour une découverte tout en douceur de la plongée. Avec palmes, masque et tuba, on parcourt le circuit sous-marin balisé par des pancartes informatives immergées. Accès libre à tout nageur avec possibilité de louer, pour 5 €, une plaquette immergeable presentant les principales espèces de poissons, crustacés et algues présentes. Hébergement et restauration auprès de Sun Port Cros. *www.sun-port-cros.com.*

Avec l'UCPA, qui dispose de plusieurs dizaines de centres un peu partout en France, dont un équipé d'un bassin multiprofondeurs (jusqu'à - 20 m) à **Villeneuve-la-Garenne** (Hauts-de-Seine). Baptême de plongée à partir de 25 €. Séjours en France et à l'étranger sur *www.ucpa-vacances.com.*

A l'étranger

Aux Canaries, à seulement quatre heures de vol de Paris, pour découvrir les fonds volcaniques de l'île de Tenerife, dont certains sont parsemés de magnifiques épaves. A faire en famille, car le plateau rocheux du sud de l'île est peu profond et accueille murènes, poulpes, poissons-perroquets et trompettes.

A partir de 820 € par personne la semaine, incluant 10 plongées et 7 nuits en demi-pension. *www.oceandivingtenerife.com.*

Les bords de la mer Rouge, en Egypte, restent la destination au meilleur rapport qualité/prix/dépaysement pour la plongée. Pas de souci si l'on part directement sur place et sans escale au Caire pour éviter les zones encore politique-

Tous droits de reproduction réservés

Date : 12/01/2014
Pays : FRANCE
Page(s) : 1-31
Rubrique : MON DIMANCHE
Diffusion : 145049
Périodicité : Quotidien
Surface : 133 %

Edition du dimanche
Aujourd'hui en France

ment instables.

A partir de 865 € la semaine (*www.oceanes.com* ou au 04.42.52.82.40.) en pension complète en ecolodge à Marsa Alam, incluant le vol direct depuis Paris et cinq jours de plongées illimitées du bord, avec quatre sorties guidées.

Aux Bahamas, pour un séjour exceptionnel et des plongées dans le parc national Lucayan, un site de plus de 170 000 m² offrant le plus vaste réseau de grottes sous-marines du monde.

A partir de 1 739 € la semaine en formule tout compris incluant 10 plongées. *www.amv-subocea.com*, tél. 04.95.06.12.39.

Ne faites plus qu'un avec la faune et la flore. *(Image Source/Hemis.fr.)*

PRATIQUE

■ **Y aller.** Le 16e Salon international de la plongée est ouvert jusqu'à 19 heures ce soir, pavillon 6 du parc des Expositions de la porte de Versailles, à Paris. Entrée 12 €, gratuit pour les moins de 8 ans. *www.salon-de-la-plongee.com.*

■ **A faire.** Sur place, dans la piscine de 200 m² et son eau à 27 °C, on peut s'offrir un baptême d'apnée, de respiration à la bouteille ou de PMT (palmes, masque, tuba).

■ **Sur le Net.** Deux sites de passionnés avec des tonnes d'infos, Plongeur.com et Paradiseplongee.com, ou encore celui de la Fédération française d'études et de sports sous-marins, Ffessm.fr.

■ **Lire.** Les librairies, comme de nombreux stands dans le salon, fourmillent d'ouvrages sur le sujet pour s'initier ou aller plus loin dans la pratique. Quelques beaux livres, parmi lesquels « Pirate des abysses » de Pierre Frolla (19 €, Editions du Rocher) ou « Rencontres sauvages » de François Sarano (18 €, Editions Gap), offrent une belle immersion.

Tous droits de reproduction réservés

Date : 12/01/2014
Pays : FRANCE
Page(s) : 1-31
Rubrique : MON DIMANCHE
Diffusion : 145049
Périodicité : Quotidien
Surface : 133 %

Edition du dimanche
Aujourd'hui en France

CES PROFESSIONNELS NOUS RACONTENT LEUR PLUS BEAU SOUVENIR

« J'ai nagé en apnée avec des baleines »

Maud Fontenoy, navigatrice

« J'ai eu la chance de vivre un moment inoubliable l'automne dernier à Tahiti, en Polynésie, le dernier paradis sur terre selon moi. J'ai nagé en apnée avec des baleines et leurs baleineaux tout juste nés, puisque c'est cette zone que ces énormes animaux choisissent pour mettre bas chaque année, d'octobre à décembre. C'était à la fois impressionnant — les baleines peuvent faire jusqu'à 40 t — et très émouvant, car elles ont rapidement conscience de notre présence, nous observent sans avoir peur, et font même attention à nous quand elles nous frôlent avec leurs grandes nageoires. Certaines ont même jeté un regard en arrière dans ma direction une fois passé à proximité, comme pour vérifier qu'elles ne m'avaient pas dérangée ! Le monde à l'envers en quelque sorte ! Et quand les mâles commencent à chanter, on ressent dans son corps toute la puissance vibratoire de leurs vocalises. Une expérience unique que je recommande à ceux qui peuvent s'offrir le voyage. »

(DR/Frédéric Hugel.)

« Pour débuter sans voyager jusqu'à l'autre côté de la planète, mon endroit préféré en métropole est la réserve de Port-Cros, au large d'Hyères dans le Var. Certaines criques me font d'ailleurs penser aux paysages de la Polynésie. La faune sous-marine y est extrêmement riche et préservée. »

« On s'est retrouvés face à un mur… bleu »

François Sarano, ancien de « la Calypso »

« Lors du tournage du film *Océans* en 2007, j'ai eu la chance de faire une rencontre très rare dans une baie californienne. Avec le caméraman David Reichert, nous nagions dans un nuage très dense de ces minuscules crevettes qu'on appelle le krill. En en sortant, on s'est retrouvés face à un mur… bleu ! Il nous a fallu quelques secondes pour réaliser que c'était une baleine bleue, un des animaux les plus furtifs de la planète et un géant des mers de 30 m et de 20 t. Se poser sur sa nageoire caudale, aussi grande qu'une aile d'un avion, est une expérience que je n'oublierai jamais. »

(DR.)

« Beaucoup plus proche de nous, et comme Maud Fontenoy, je conseille Port-Cros pour s'initier, et notamment le sentier sous-marin de la Palud. Il est accessible à tous, petits et grands avec simplement des palmes, un masque et un tuba, et permet d'observer à seulement quelques mètres de profondeur une quantité incroyable de poissons. »

« Quatre requins nous ont escortés »

Pierre Frolla, champion d'apnée

« En 2003, sur l'île d'Ouvéa, en Nouvelle-Calédonie, nous avons été invités, avec des amis et mon frère, par des Kanaks à plonger dans une zone réservée aux seuls initiés. Pour y accéder, il a d'abord fallu participer à un rituel en invoquant les esprits pour qu'ils nous ouvrent le chemin et nous autorisent à pénétrer dans ces eaux presque sacrées. Nous avons ensuite plongé le long d'un rif, une falaise sous-marine sur 5 ou 6 km. Tout du long du parcours, quatre requins nous ont escortés, dont un qui avait un hameçon relié à un fil de pêche jaune piqué sur une nageoire. En remontant, nous avons rencontré un autre groupe de nageurs, que nous n'avions pas croisé pendant la plongée, qui nous ont raconté avoir également été accompagnés par quatre requins, dont un avec le même hameçon ! Je n'ai jamais compris ce qui avait bien pu se passer. »

(AFP/Pascal Le Segretain.)

« Je recommande la Nouvelle-Calédonie à tout plongeur qui souhaite vivre quelque chose d'extraordinaire. Car la plongée, c'est d'abord des rencontres, avec la faune sous-marine, mais aussi avec les gens. Et avec les Kanaks, un peuple de la mer à la culture aussi riche que différente de la nôtre, c'est à chaque fois une expérience inoubliable. »

Tous droits de reproduction réservés