

<http://www.cpalb.fr/les-petits-ecoliers-de-la-plongee>



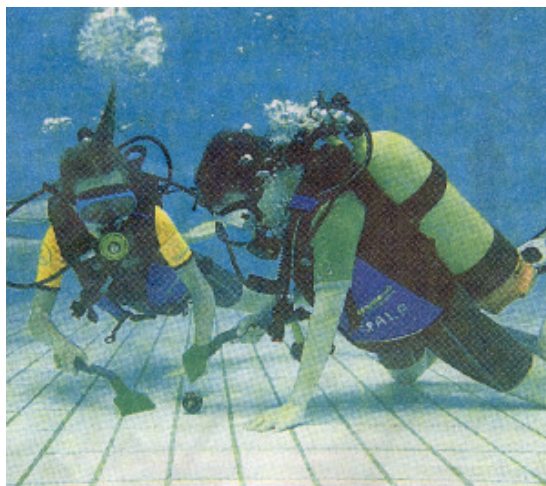
Date de mise en ligne : dimanche 26 mars 2006

Copyright © Club de plongée d'Aix les Bains, lac du Bourget - Tous droits

réservés

ACTIVITE. Les petits écoliers de la plongée sous-marine

Petit plongeur deviendra grand



Créée en 1999, la section enfant du Club de plongée d'Aix-les-Bains (CPALB) devait être avant tout expérimentale. Sept ans plus tard, elle a sa place toute entière au sein de l'association. Pas moins de 25 enfants ont été formés depuis sa création et actuellement la section est composée d'une dizaine de petits plongeurs.

Cette formation est réservée aux enfants âgés de 8 à 14 ans. Les entraînements se déroulent pendant les mois d'hiver et jusqu'à la fin du printemps, tous les jeudis soir au centre nautique d'Aix-les-Bains. Son encadrement nécessite la présence de quatre moniteurs confirmés ; trois MF1 (moniteur fédéral) et un niveau 4 en formation MF1 sont présents pour dix élèves. Contrairement à des plongeurs "classiques", pour ainsi dire adultes, les enfants ne peuvent porter le matériel. Ils utilisent donc un " biberon ", une bouteille de plongée pour enfant d'un volume de 6 litres et pesant en moyenne 10 kg ; ce qui peut représenter un tiers du poids d'un enfant.

Avant de pouvoir accéder au niveau 1 - l'âge minimum étant 14 ans - les apprentis plongeurs peuvent passer le plongeur de bronze, celui d'argent puis d'or. On leur demandera d'effectuer différents exercices d'aisance sous l'eau, un vidage de masque, un "canard" ou encore de savoir donner de l'air à un autre plongeur.

Sous l'eau, les enfants se montrent souvent très à l'aise.



Les petits écoliers de la plongée sous-marine

L'enfant plus à l'aise que l'adulte dans l'apprentissage.

Le niveau 1 est le premier niveau passé par des plongeurs adultes, reconnu par la Fédération nationale, et permettant à tout plongeur d'évoluer dans une zone de 20 m sous la surface, sous la direction d'un encadrant. L'aboutissement de cet entraînement en piscine se fait en milieu naturel dans lac du Bourget. Et entre l'adulte et l'enfant, la disposition n'est souvent pas la même. " L'enfant à moins d'appréhension que l'adulte, il réfléchit moins, il exécute les exercices donnés sous forme, le plus souvent, d'activités ludiques. Une fois les règles de sécurité acquises, l'enfant peut découvrir le milieu aquatique, cela lui permettant d'accéder aux nouveaux plaisirs que peut lui apporter l'eau ", explique Jean-Pierre Haas, le responsable de la section.

DES APTITUDES ?

Pour pratiquer la plongée sous-marine enfant, il faut savoir et aimer nager. Des contre-indications médicales existent : asthme, souffle au coeur, problèmes auditifs. Une visite médicale par un médecin du sport agréé plongée est obligatoire à l'inscription.

LE COÛT ?

Il suffit de posséder palmes, masque, tuba et short pour l'entraînement piscine. Le reste du matériel (bouteille, détendeur et combinaison de plongée) est fourni par le club. La cotisation est de 55â,- par an (incluant le droit d'entrée à la piscine le jeudi soir).

À vos palmes, masques et tubas car le monde de Némô n'est plus très loin pour nos petits plongeurs.

POUR EN SAVOIR PLUS CPALB, tél. 04 79 63 46 13 ou 06 12 45 79 77

Maryline POGUET

La plongée est une activité qui peut être débutée très tôt.

" C'est un moment de détente"

Si Astérix est tombé dans la potion magique petit, pour la plongée sous-marine c'est un peu le même phénomène. Les petits plongeurs sont très souvent fils ou fille de plongeur, et attrapent le virus dès le plus jeune âge au contact de leurs parents.

Maeva, 9 ans, est la plus jeune plongeuse du club d'Aix-les-Bains, mais elle compte déjà deux saisons de plongée sous-marine. Elle est fille de plongeur et depuis sa plus tendre enfance elle va avec son père sur le bateau. Pourquoi la plongée ? " Je me sens bien dans l'eau ; j'aime les poissons et j'en ai même vu en mer méditerranée ", dit-elle simplement.

À 13 ans, Camille est, elle, la plus âgée de la section. Elle totalise 6 ans de pratique. C'est également une fille de plongeurs. "Pour moi la plongée c'est un moment de détente, et je plonge autant en lac qu'en mer ", justifie Camille. Malgré son jeune âge, elle a pu passer son niveau 1 en demandant une dérogation.

Il semblerait que si le virus a été attrapé petit, il n'y a plus rien à faire si ce n'est contempler avec eux les poissons.
M.P.