

<http://www.cpalb.fr/forme-physique-ou-pas>

# Forme physique, ou pas ????



Date de mise en ligne : lundi 20 mai 2013

---

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

réservés

---

Nécessité de pratiquer une Activité Physique et Sportive régulière pour pratiquer la plongée sous marine ?

Si je me replonge dans les cours théoriques que j'ai suivis dans le cadre de mon cursus de formation de plongeur au sein de la fédération, je constate qu'il n'y a pas grand-chose de précisé concernant l'activité physique que doit avoir un plongeur pour pouvoir pratiquer la plongée en toute sécurité.

Il est simplement mentionné ici et là qu'il est préférable de plonger en « bonne forme physique ».

Mais comment caractériser la bonne forme physique ? Si l'on questionne les français sur leur pratique sportive, un sur deux affirme pratiquer une activité physique régulière afin de garder une « bonne forme physique » alors que paradoxalement on constate une augmentation du nombre d'obèses et de malades atteints de pathologies cardio-vasculaires

Dans le cadre d'une pratique de la plongée cela signifie une augmentation du nombre de plongeurs « à risques ». Rappelons la tendre affinité de l'azote pour les tissus adipeux, qui si elle est restée « agréable » quand elle provoque la narcose, l'est beaucoup moins en ce qui concerne les ADD.

Pratiquer une vraie activité physique régulièrement semble alors nécessaire afin de ne pas finir notre vie de plongeur dans un caisson hyperbare.

Je m'étonne qu'au cours de mon cursus de formation personne ne m'ait jamais parlé du principe d'entraînement ou d'entretien physique alors que je me souviens avoir eu un cours sur les différentes filières énergétiques, chose oh combien superflue lorsque l'on parle de plongée à un Niveau 3.

Il me semble alors important qu'à un moment donné on nous parle de pratique physique régulière dans notre cursus de formation. On peut inciter les gens à aller nager pendant les créneaux piscine de leur club, ou de faire des footings au moins une fois par semaine

En tout cas préciser à ceux qui pensent que plonger est une activité physique régulière que la plongée en elle-même n'est pas suffisante pour muscler le cœur et brûler l'excédent de tissus adipeux qui pourrait devenir plus tard des « pièges à azote ».

Je ne pense évidemment pas qu'il est nécessaire de faire une liste exhaustive des façons de s'entraîner ni d'expliquer dans le détail comment muscler son cœur. Mais simplement dire clairement que plonger ne suffit pas à maintenir son corps en bonne santé.

Rappelons aussi que les tables mn90 ont été conçues sur un modèle humain jeune et sportif (et masculin certes), et qu'on en est bien loin lorsque l'on voit arriver sur le bateau une horde de plongeurs frôlant tous le quintal qui passent leurs dimanches à jouer aux boules en buvant du rosé.

En conclusion je répèterais qu'il me semble nécessaire de prévenir nos plongeurs sur les risques qu'ils courent s'ils ne prennent pas soin de leur état physique, en plongée autant qu'ailleurs nous dépendons énormément de notre corps, nous nous devons d'être un minimum entraînés pour éviter les accidents cardiaques ou les ADD ; plus seulement dans le cadre d'une préparation d'examen mais comme une condition nécessaire à notre survie en tant que plongeur.

Claire FAGGIANELLI