

--- LA PLONGEE SOUS-MARINE POUR LES ENFANTS---

Parce qu'un enfant est un merveilleux pari sur l'avenir, les Instructeurs qui l'encadrent doivent faire preuve, à chaque instant, du plus grand respect de sa physiologie, de sa psychologie, de ses aspirations personnelles afin de le guider au mieux dans l'apprentissage de la plongée sous-marine. De là découlent des normes d'immersion strictes à respecter sans condition et des formations spécifiques pour les encadrants qui désirent s'occuper d'enfants.

La règle dominante en plongée sous-marine est la recherche de l'équilibre psychologique, physiologique, physique et environnemental... Pour tendre à cet équilibre, l'enfant doit d'abord nourrir l'envie d'aller dans l'eau. Parents, amis : observez-le dans son bain, sur le bord des cours d'eau ou des étangs et plus encore à la piscine. Déduisez de son comportement, de ses histoires, de ses questions, l'envie ou pas d'aller voir sous la surface ce qui se passe. Ensuite, si cette envie persiste et est clairement exprimée – même autrement qu'avec des mots –, confiez-le nous afin que nous puissions lui offrir d'emblée les meilleures conditions d'exploration. Nous allons poser les premiers jalons vers l'équilibre, dont question, en créant autour de cette immersion dans l'inconnu une ambiance feutrée, sereine. Nous allons aider votre enfant à réaliser ses souhaits et lui permettre de se rendre compte s'ils sont réalisables ou pas en le guidant vers le calme du dessous de la surface. Brièvement, nous lui expliquerons les différentes étapes de l'apprentissage afin qu'il soit, durant celui-ci, en « équilibre conscient » avec ses aspirations tant qu'avec ses compétences et les exigences du milieu aquatique.

Même si des enfants plongent partout dans le monde depuis trente ans au moins, la littérature manque pour aider les formateurs d'Instructeurs à préparer les candidats à leur futur métier d'Instructeur spécialisé pour enfants. Un organisme français, l'A.R.P.E. (Association de Réflexion sur la Plongée – Enfants) travaille depuis plus de vingt ans à l'approche ludique de

l'éducation des enfants à la plongée sous-marine. Les Instructeurs du Zanclus qui s'occupent de votre chérubin ont suivi plusieurs stages de formation organisés par cette merveilleuse association. Des kinésithérapeutes, des pédiatres, des psycho-pédagogues, tous plongeurs passionnés, ont mis leur savoir et leur savoir-faire au service de l'enseignement sécuritaire de la plongée aux jeunes. Ils partagent leurs expériences avec les stagiaires une fois par an en séminaire : des échanges théoriques et pratiques en piscine d'où chacun ressort grandi.

Forts de ces enseignements, régulièrement remis sur le métier, nous allons aussi respecter à chaque instant l'équilibre physiologique de votre petit plongeur. Nous assurons d'abord son confort tant hors de l'eau que dans l'eau, en utilisant des matériels adaptés à sa morphologie, à sa force physique, à sa capacité pulmonaire, ... Les tubas seront plus courts, les palmes moins rigides, les bouteilles beaucoup plus petites et plus légères que chez les adolescents et que chez les adultes. Nous restons attentifs à son développement et le matériel sera régulièrement adapté en fonction de son évolution. C'est ainsi que nous utilisons plusieurs types de détendeurs, certains pouvant même être utilisés avec un appareil dentaire. Notre objectif principal reste ici aussi la pratique de la plongée la plus en équilibre possible entre la force de l'enfant, son développement physiologique et son accession aux techniques qui lui permettront d'atteindre ses buts dans les meilleures conditions et pour son plus grand bonheur. Nous accordons ensuite beaucoup d'importance au respect de l'accès aux profondeurs proposées par l'A.R.P.E. Là aussi, nous recherchons un équilibre entre sa force, son développement physique et les efforts à fournir pour être bien sous l'eau. Un enfant de 7 à 8 ans peut plonger sans danger... à 2 ou 3 mètres de profondeur, dûment revêtu d'une combinaison isothermique adaptée, dans une eau à 18°C au moins ! Nous lui ferons partager ce bonheur simple d'être en symbiose avec le milieu aquatique, sans recherche de performances. Son frère ou son ami, de 5 ans son aîné, ira certes plonger plus bas et le vrai bonheur viendra des échanges d'impressions que nous favoriserons au terme de l'immersion. En veillant

ainsi à son bien-être psychologique, il pourra soit progresser sans « attraper le gros cou » soit décrocher, sans aucun sentiment de culpabilité. Nous mettrons tout en œuvre pour qu'il garde un excellent souvenir de ces moments choisis et qu'ainsi, il reste, à son niveau, un être responsable qui laissera certes une porte ouverte vers un retour à la plongée à l'âge adulte et qui aura la faculté d'émettre un jugement équilibré sur cette merveilleuse activité.

Pour obtenir sa certification, notre jeune plongeur devra se plier à des règles strictes. Dans la recherche d'équilibre qui caractérise notre activité de plongée, nous nous efforçons de ne pas imposer militairement des gestes, des attitudes, des comportements stéréotypés aux enfants qui nous sont confiés. Nous les conditionnons en utilisant leur intelligence et leur vécu terrestre. La formation est donc un ensemble indissociable de théorie et de pratique. Ainsi, s'il demande pourquoi son tuba est plus petit que le mien, je lui demanderai de penser à la largeur de notre cage thoracique, à la force des muscles qui l'entourent ; je lui parlerai des poumons... « des sacs à air »... en utilisant des mots justes mais compréhensibles, des allusions aux connaissances qui doivent être siennes à ce moment. Un enfant n'est pas un adulte en modèle réduit. Il est un adulte en devenir et pour cela, il faut le considérer capable de comprendre des messages techniques adaptés qui lui permettent de mieux réaliser les exercices d'apprentissage, mieux compris. Nous ne voulons pas de plongeurs singes ou perroquets, mais des jeunes êtres responsables en devenir heureux.

L'homme plonge depuis des siècles... Un Monsieur au bonnet rouge, que nous connaissons tous, a d'abord considéré la mer comme un immense terrain de jeu et d'expérimentation. Il a heureusement très vite compris que l'océan avait ses limites... Il nous appartient de perpétuer son action par des actes de tous les jours. Nous tentons d'inculquer des principes de civisme élémentaire à tous nos petits plongeurs en partant de l'exemple suivant : « Que devient la boulette de papier d'aluminium ou le sachet en plastique que le touriste peu

respectueux abandonne lors d'une randonnée en montagne ? »... Ces déchets, portés par le vent ou l'eau des rivières peuvent aboutir dans la mer. Nous, les plongeurs, risquons de les y retrouver ; mais des poissons peuvent mordre dans l'aluminium pensant qu'il s'agit de nourriture ; une tortue peut s'étouffer dans un sachet de plastique pour la même raison... Nous les sensibilisons aux petits actes de tous les jours qui préservent notre environnement.

Nous les mettons aussi en garde contre les agressions de leur organisme ! Nos plongeurs doivent être en bonne santé et surtout ne pas fumer, gérer leur poids, leur condition physique... Comme chaque fois, nous parlons d'équilibre : nul besoin, sauf maladie, d'abolir toute consommation de chocolat ! Mais faut-il en manger 500 grammes chaque semaine ?

La pratique de la plongée n'est pas incompatible avec la pratique d'autres sports. Parfois même elle serait complémentaire, de par la maîtrise de soi que l'enfant va être amené à développer tout au long de sa vie de plongeur, car chaque départ sous l'eau est une nouvelle aventure où l'imprévisible peut se produire. La maîtrise des techniques spécifiques passe par le bien-être sous l'eau. Tous les bons Instructeurs y travaillent et réduisent ainsi quasiment à néant le risque d'incident, d'autant plus que les matériels utilisés de nos jours offrent une merveilleuse fiabilité.

Si depuis quelques années la plongée s'est vraiment démocratisée, il n'en reste pas moins qu'une bonne santé reste la première condition à remplir pour la pratiquer. Les personnes souffrant d'épilepsie, d'asthme, de problèmes cardiaques ne peuvent pas s'y adonner. Dans certains cas, nous acceptons les diabétiques, mais leur participation sera soumise à l'acceptation d'une charte de pratique particulière et à un suivi médical informé.

En résumé, si votre ou vos enfants manifestent une attirance pour l'inconnu, très présent et immensément riche sous la surface de l'eau, n'hésitez pas à nous les confier. J'espère que vous êtes convaincus qu'ils seront choyés.

Je ne puis, pour terminer, que vous inviter à les suivre dans leur apprentissage pour, ensemble, partager les bonheurs de plonger en famille dans le plus grand respect des uns et des autres et de l'environnement, toujours à la recherche de l'équilibre bienfaisant.

Contactez-moi au 0477/48.77.74 pour toute question.