

# Devons-nous traiter les enfants comme de petits adultes dans le cadre de la plongée sous-marine ?

Selon l'organisation de formation de plongée ou le pays, les enfants peuvent participer à des activités d'initiation à la plongée en piscine ou dans une zone protégée adaptée dès l'âge de huit ans. Ensuite, à partir de dix ans, ils peuvent s'inscrire à une formation de plongée "junior". Bien que cela ne soit pas forcément un problème en soi, les parents, les médecins qui délivrent des certificats d'aptitude à la plongée et les instructeurs de plongée doivent tenir compte de plusieurs aspects essentiels avant d'autoriser des enfants à plonger.

Une question primordiale doit être posée : l'enfant veut-il plonger, ou est-ce les parents qui veulent que leur enfant plonge ? La pression parentale n'est pas inhabituelle. C'est même un signal d'avertissement. Vous ne devez jamais pousser un enfant à suivre un cours de plongée s'il ne se sent pas à l'aise ou s'il se sent obligé de participer. Cela conduit à une situation très dangereuse pour tous.

L'enfant doit faire l'objet d'un bilan médical et le médecin doit être informé au minimum des points suivants :

- Le développement pulmonaire jusqu'à l'âge de huit ans, lorsque le diamètre des voies respiratoires et l'élasticité des poumons ne sont encore pas entièrement développés ;
- Un volume de fermeture pulmonaire élevé (le volume au niveau du poumon à partir duquel ses plus petites voies respiratoires, les bronchioles, se ferment) ;
- Une immaturité fonctionnelle du mécanisme d'ouverture de la trompe d'Eustache ;
- Des problèmes d'oreille interne ou de sinus, plus fréquents chez les jeunes enfants et pouvant poser des problèmes en plongée ;
- La présence de troubles cardiorespiratoires ou musculo-squelettiques ;
- Un développement osseux insuffisant.
- Un rapport surface corporelle/poids défavorable, augmentant le risque d'hypothermie ;
- Une instabilité émotionnelle.



Enfin, les instructeurs de plongée doivent évaluer la maturité de l'enfant. Les questions suivantes sont essentielles :

- L'enfant est-il capable d'écouter, de comprendre, de suivre des règles et d'interpréter des hypothèses ?
- L'enfant peut-il comprendre des concepts mathématiques et physiques ?
- L'enfant est-il capable d'identifier et d'interpréter sa peur, et de réagir de façon appropriée lorsqu'il est stressé, effrayé ou frustré ?
- L'enfant est-il capable de communiquer ses problèmes, de demander de l'aide et d'en proposer ?
- L'enfant peut-il s'occuper de lui-même et s'occuper des autres ?
- La taille de l'équipement de plongée pose-t-elle problème par rapport à la taille et au gabarit de l'enfant ?
- L'enfant peut-il tolérer une augmentation de sa thermorégulation ou de son métabolisme ? Il est important de comprendre qu'un enfant perd sa chaleur plus rapidement qu'un adulte et qu'il peut tomber en hypothermie dans un laps de temps relativement court.
- L'enfant peut-il entrer et sortir de l'eau confortablement lorsqu'il est entièrement équipé, et de gérer des conditions de plongée défavorables telles que du courant ou de la houle ? Les enfants peuvent tout simplement ne pas être en capacité physique de se prendre en charge ou autrui pour plonger en toute sécurité.
- L'enfant sera-t-il capable de gérer le stress de l'environnement sous-marin, et est-il à l'aise dans l'eau ?

Il n'existe pas de test psychotechnique spécifique pour évaluer la capacité générale d'un enfant à plonger confortablement et en toute sécurité. Voyez la réaction de nombreux enfants en termes de distraction et de concentration. Un enfant peut avoir un plus grand sens de l'aventure mais aussi une plus faible

conscience du risque. Les enfants utilisent une pensée concrète et sont moins capables de réagir de manière adéquate dans les différentes situations décrites par leurs instructeurs.



## Les formations de plongée pour et avec les enfants

En tant que parent, vous voulez être sûr que l'instructeur a les connaissances et l'expérience nécessaires pour emmener votre enfant sous l'eau ; en tant qu'instructeur de plongée, vous voulez vous assurer que vous êtes en mesure de le faire en toute sécurité.

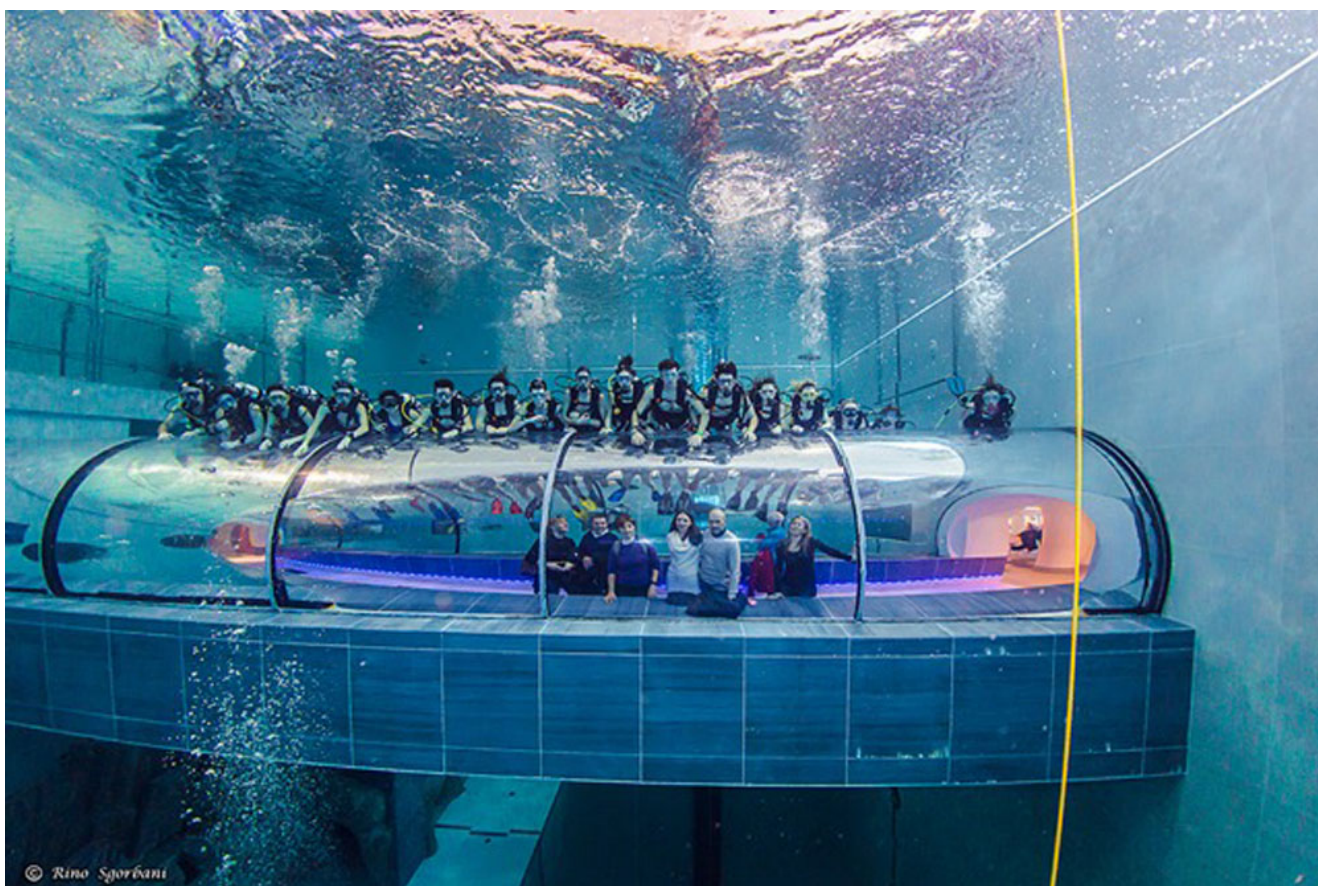
Les organisations de plongée ont des normes de sécurité spécifiques, mais celles-ci s'appliquent principalement aux formations pour adultes, avec certaines restrictions (limites de profondeur), et/ou des exigences particulières pour le binôme de plongée. Par conséquent, les enfants apprendront à partir de supports de formation conçus pour les adultes. Il est donc important que l'instructeur soit en mesure d'expliquer certains concepts, ou qu'il dispose d'outils permettant de les expliquer à un enfant, mais aussi à ses parents.

La plupart des organisations de plongée ne proposent pas ou n'exigent pas de formation supplémentaire de leurs instructeurs pour plonger avec des enfants. Il est donc important que les instructeurs comprennent les nombreuses considérations qui s'appliquent à l'enseignement de la plongée aux enfants.

Il ne s'agit pas seulement d'une limitation de la profondeur de plongée. Les instructeurs doivent être conscients de la responsabilité qui leur incombe et s'informer de manière approfondie afin de réduire tous les risques potentiels.

L'équipement de plongée pour adultes peut être source d'inconfort, de difficultés, de stress ou même de panique chez un enfant. Un gilet stabilisateur de petite taille pour adulte peut être trop grand et faire en sorte que la bouteille tire l'enfant sur le côté, ce qui, en plus d'être un problème de sécurité, gâche tout plaisir. L'instructeur ou le centre de plongée doit disposer d'un équipement adapté aux enfants, notamment :

- Des tailles de gilets stabilisateurs adaptées ;
- Des masques pour enfants, à faible volume, qui sont plus faciles à vider lorsqu'ils sont remplis d'eau ;
- Des tubas plus petits : En raison des espaces morts et du potentiel d'accumulation de CO<sub>2</sub> dans le tuba, le volume d'un tuba pour enfant ne doit pas dépasser 150 ml, alors que pour les adultes, le volume peut aller jusqu'à 230 ml ;
- Des détendeurs plus légers, avec des flexibles plus courts et des embouts buccaux plus petits ;
- Des bouteilles de plongées plus petites et plus légères ;
- Un système de lestage adapté : Pensez à utiliser des poches à plombs intégrées pour éviter que la ceinture de plombs ne glisse sur leurs hanches.



## Après la formation

La plupart des préoccupations décrites ci-dessus restent valables. Le binôme de plongée de l'enfant, qui peut être le parent, doit comprendre ses limites en plongée et planifier des voyages de plongée vers des destinations adaptées en prenant en compte les conditions de plongée sur place ainsi que la disponibilité

de l'équipement dont l'enfant aura besoin. Il est clair qu'un enfant ne pourra pas participer à tous les types de plongée et que son binôme doit être qualifié, expérimenté pour le type de plongée prévu et en bonne forme physique. Il doit également être capable de prendre soin de l'enfant, de l'aider et même de le secourir.

Pour conclure, si nous pouvons dire que la plongée pour les enfants peut être ludique et sûre, il est important de comprendre que toutes les personnes impliquées dans leur formation et leurs plongées doivent en connaître les limites et ne pas simplement considérer les enfants comme de "petits adultes".

---

## **À propos de l'auteur**

Guy Thomas est un expert de la formation de plongée et des premiers secours. Il travaille à plein temps en tant que directeur des programmes de sécurité de DAN Europe, où il est responsable de l'élaboration et de la mise en œuvre de ses initiatives de sécurité. Il est également membre de l'équipe spéciale de sauvetage de la Croix-Rouge italienne et opère en tant que nageur-sauveteur et technicien médical de plongée à bord d'un hélicoptère SAR de la police nationale italienne.

---

**Traductrice :** [Florine Quirion](#)