

Hibernation ou formation continue

Être « actif » peut signifier différentes choses selon la personne. La plupart des plongeurs passent généralement d'un état de « somnolence » lorsque les grands froids arrivent, à la réalisation de plusieurs plongées par mois lorsque le bon temps revient. Envisager la plongée sous un autre angle lorsqu'il fait mauvais peut aider le plongeur à retrouver sa motivation. Avec un peu de planification et de créativité, il est possible de maintenir ses bonnes habitudes de plongeur tout au long de l'année. La première activité de plongée qui vient à l'esprit en hiver dans les climats froids est la plongée sous glace. Bien que ce type de plongée ne soit pas à la portée de tous, les plongeurs les plus coriaces seront ravis de cette option. Avec un peu de prévoyance, vous pourriez même arriver à convaincre votre compagnon de plongée de s'aventurer dans un environnement requérant une tronçonneuse... Il s'agit d'une excellente occasion pour étendre vos horizons et faire face à de nouveaux défis. Cela dit, d'autres activités non liées avec l'eau congelée peuvent également être envisagées.

Tout le monde, à la piscine !

Il existe une infinité de façons de rester actif sans pour autant avoir à passer du temps à l'extérieur. Cela commence par une piscine et se termine par une meilleure préparation du plongeur. Il va sans dire que les compétences d'un plongeur inactif se détériorent plus vite que celles d'un plongeur actif. Dès lors, pourquoi ne pas vous rendre avec votre compagnon de plongée au centre de plongée local pour une session d'entraînement ? Tous les centres de plongée vous diront que les mois d'hiver sont un moment idéal pour améliorer les aptitudes à la plongée et vous proposeront différents types de cours ou de stages, par exemple de flottabilité, de sauvetage, d'orientation en combinaison sèche, de photographie ou de vidéographie sous-marine.

Contrôle de la flottabilité

Il est extrêmement important pour tout plongeur d'être en mesure de maintenir une flottabilité adéquate. En effet, un contrôle constant de la flottabilité est indispensable dans tout type de situation, qu'il s'agisse de préserver la faune marine, d'éviter de racler le fond et de soulever des particules entravant la visibilité, ou encore d'effectuer les paliers de sécurité. Une piscine vous permet de vous entraîner dans un environnement contrôlé. Un cours de flottabilité vous permet également de tester votre lest. Généralement, vous découvrirez que vous n'avez plus besoin d'autant de lest que lorsque vous avez commencé la plongée. Avec l'expérience, vous apprenez à être plus détendus sous l'eau et à mieux contrôler votre respiration. Et à condition que vous soyez correctement lestés, une respiration lente et mesurée vous permet d'effectuer des ajustements mineurs au niveau de votre flottabilité. Une piscine vous permet également de tester différentes configurations de lest avec différents types de combinaisons, avec ou sans cagoule, gants et sous-vêtements de plongée. Testez avec vos compagnons de plongée lequel de vous parviendra à éliminer le plus de poids de son système de lest, en vous assurant bien sûr de garder suffisamment de poids pour pouvoir simuler un palier de sécurité avec une bouteille presque vide.

Techniques de sauvetage

La flottabilité n'est pas la seule aptitude qu'il est important de pratiquer. La piscine est également un endroit idéal pour s'entraîner aux techniques de sauvetage afin d'être en mesure de réagir en cas de manque d'air, de crampe aux jambes ou de panique par exemple, ou pour apprendre à remonter un plongeur inconscient sous l'eau ou à gérer une remontée rapide ou un accès de panique. Si vous êtes un secouriste-plongeur breveté, vous pourriez participer à un cours de sauvetage afin de pratiquer les techniques avec les nouveaux secouristes-plongeurs. Et si vous ne possédez pas encore un tel brevet, il s'agit peut-être du moment idéal pour vous inscrire à une formation !

Utilisation d'une combinaison sèche

Une combinaison sèche est idéale durant la période hivernale, et représente une nécessité absolue dans certaines régions. C'est peut-être justement la seule chose qu'il vous manque pour prolonger votre saison de plongée. Toutefois, avant de passer à l'achat, testez différents types de combinaisons étanches et différentes configurations d'accessoires dans une piscine. Votre instructeur ou centre de plongée local sera mieux à même de vous conseiller sur le système qui vous convient le mieux et de vous fournir les informations et les cours nécessaires pour simplifier la transition d'une combinaison humide à une combinaison sèche.

Aiguiser votre aptitude à la photographie

Pour les amateurs de photo et de vidéo sous-marine, l'hiver peut être un moment idéal pour apprendre à manier un appareil photo et améliorer les techniques de composition sous l'eau. Cela peut valoir la peine d'investir dans quelques cartes mémoire pour votre appareil photo ou votre caméra afin de vous entraîner en piscine. Certains centres de plongée ont même installé des « récifs artificiels » dans le fond de la piscine, ainsi que des jouets et autres objets qui requièrent certaines manoeuvres de la part du photographe pour obtenir une bonne prise. Vous apprendrez également à faire plus attention à votre flottabilité pendant la prise de la photo ou de la vidéo et lorsque vous vous extrairez de la zone en tentant de ne pas endommager le récif artificiel.

Un climat vraiment épouvantable ?

Si une escapade à la piscine en plein hiver, même en intérieur, ne vous dit vraiment rien, vous pouvez vous maintenir à niveau sans toucher la moindre goutte d'eau. Tout plongeur a besoin de rafraîchir de temps en temps ses notions de réanimation cardiorespiratoire et de premiers soins afin de s'assurer qu'il pourra réagir correctement en cas d'accident sur un site de plongée ou dans la rue. Les cours portant sur l'utilisation d'un défibrillateur externe automatique ou sur l'administration d'oxygène sont également des « indispensables ». En effet, à mesure que la population générale de plongeurs vieillit, il devient de plus en plus utile d'être en mesure d'utiliser un défibrillateur sur un site de plongée. Vérifiez auprès de votre instructeur DAN quels cours ont été planifiés pour la saison. Il y a toujours de nouvelles choses à apprendre et des cours intéressants à suivre, qu'il s'agisse de nouvelles formations ou de remises à niveau. Pourquoi ne pas profiter des mois de grand froid pour améliorer vos capacités à fournir une assistance ? Quel que soit le temps qu'il fait dehors, vous pouvez participer à des activités enrichissantes liées à la plongée tout au long de l'année. Pour obtenir des informations sur d'autres cours, notamment le cours d'examen neurologique sur site pour plongeurs ou le cours sur les lésions dues à la faune et la flore marines, contactez votre centre de plongée.