La dimension sportive de la plongée récréative

Lorsque la forme physique suit, la plongée récréative ou sportive peut être pratiquée toute une vie. La préparation à la plongée implique une formation, de la pratique, de l'expérience et un entraînement physique. La formation se compose d'une certification initiale et de cours de formation continue. La pratique des techniques de base dans des conditions simples augmentera le niveau de confort et de confiance du plongeur sous l'eau. L'expérience s'acquiert au travers de la réalisation de plongées sans risque dans un environnement familier, où le plongeur a l'habitude de s'entraîner. De nombreux opérateurs de plongée requièrent la supervision de l'étudiant plongeur par un moniteur de plongée lors de la réalisation de plongées plus profondes ou de plus longue durée. L'amélioration des performances de plongée, de la sécurité et de la santé générale passe par l'intégration d'un entraînement physique dans la vie quotidienne.

La préparation et la précaution sont deux éléments cruciaux pour profiter au mieux d'une plongée. Des lettres de plongeurs publiées dans des éditions précédentes de l'Alert Diver démontrent que les lecteurs comprennent l'importance de ces facettes de la plongée. Les plongeurs sont attentifs à la sécurité et à l'optimisation du temps passé sous l'eau. Ils plongent accompagnés, suivent un plan de plongée établi au préalable, maintiennent un journal de leurs plongées et effectuent un entretien régulier de leur matériel. Malheureusement, nombreux sont-ils à négliger la partie la plus vitale de leur équipement : leur propre organisme. La prise de mesures préventives en vue d'accroître la forme physique permet d'augmenter la sécurité de la plongée et le plaisir que l'on en tire. Ces mesures amélioreront par la même occasion la qualité de vie. Le corps humain réagit directement à l'entraînement physique. Lorsqu'il est soumis à un effort, le corps s'adapte physiologiquement afin de faire face à des situations similaires dans le futur. Presque tout le monde peut améliorer son niveau de forme physique. L'une des principales exceptions est le cas des athlètes d'élite qui ont déjà atteint le maximum de leurs capacités.

Avant d'entamer un programme d'entraînement quel qu'il soit, il est important d'effectuer une évaluation de son aptitude physique initiale. Le tableau figurant à gauche vous permettra d'identifier les différents niveaux de forme physique. L'échelle de Houston de l'activité physique fournit une évaluation rudimentaire de la capacité aérobique. Utilisée en conjonction avec les paramètres d'âge, de sexe, de taille et de poids corporel, cette échelle se rapproche d'assez près à l'estimation de la capacité aérobique de la population générale tirée d'exercices effectués en laboratoire (Jackson et al., 1990).

Ensuite, des objectifs réalistes doivent être définis en fonction du niveau d'aptitude physique initial. Un objectif réaliste consiste à élever le niveau d'activité physique actuel d'un point. Chaque objectif doit être poursuivi aussi longtemps que nécessaire pour que l'activité fasse partie de la routine quotidienne. Une fois que ce niveau accru d'activité physique est devenu une habitude, un nouvel objectif peut être fixé. Le meilleur conseil que l'on puisse donner est de faire faire à votre organisme un peu plus d'effort que la veille. Augmentez très progressivement votre activité physique de jour en jour. L'exercice idéal est celui que vous finirez par intégrer à votre style de vie de façon permanente. En essayant différentes activités physiques, vous en trouverez certaines qui vous plairont plus que d'autres. Les activités énumérées dans le tableau à gauche ne sont que des suggestions.

Remplacez-les à votre gré par des exercices comportant un niveau d'effort comparable.Idéalement, les activités qui captivent finissent par entrer dans le quotidien. Il existe une infinité d'activités physiques ; il revient à chacun de trouver celles qui lui conviennent. En fait, il est très facile de rester en forme : il suffit

de bouger un peu plus chaque jour. Comme en plongée, une planification adéquate est nécessaire pour atteindre de manière efficace et en toute sécurité les objectifs établis. L'effort fourni lors de chaque exercice doit être augmenté graduellement. Si vous arrivez à faire 10 pompes cette semaine, fixez-vous un objectif de 11 pompes la semaine prochaine. Dans l'univers des activités physiques, le fait de soumettre l'organisme à un effort légèrement supérieur à ses limites normales s'appelle une « surcharge ». Pour éviter toute lésion, la surcharge appliquée à l'organisme doit être très progressive (environ 2 % de surcharge par semaine).

En tant que plongeur en scaphandre, vous intégrez déjà une bonne dose d'activité physique dans votre vie. Vous avez probablement déjà relevé plusieurs défis : appliquer avec succès les techniques apprises pendant votre formation, et répondre aux exigences de votre certification au travers d'une planification adéquate et d'exercices réguliers. En poursuivant dans cette direction, votre niveau d'aptitude physique continuera à augmenter. De légères modifications dans le style de vie peuvent avoir d'importantes répercussions sur la santé et les performances à long terme. L'activité physique peut également avoir un effet positif sur le bien-être physique et émotionnel ainsi qu'améliorer votre état général. Le maintien de votre forme vous garantira de belles plongées pour de nombreuses années à venir.

Tableau 1: AVANTAGES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE POUR LA SANTÉ
• réduction du risque de mort prématurée • réduction du risque de maladie cardiaque • réduction du risque de diabète • réduction du risque de tension artérielle élevée • réduction du risque de cancer du côlon • réduction des sensations de dépression/ d'anxiété • contribution au contrôle du poids • contribution au développement et au maintien en bonne santé des os, des muscles et des articulations • amélioration du bienêtre psychologique • amélioration de la performance au travail et dans les activités sportives et récréatives

Tableau 2: ÉCHELLE DE HOUSTON D'ÉVALUATION SANS EXERCIC E DE L'ACTIVI TÉ PHYSI QUE	
Score	Activité
0	Vous évitez de marcher ou d'effectuer un exercice physique, p. ex. vous utilisez toujours l'ascenseur, ou prenez la voiture quand possible au lieu de marcher
1	Vous marchez pour le plaisir, utilisez habituellement les escaliers, faites parfois un exercice physique qui vous fait transpirer ou vous essouffle
2	Vous effectuez régulièrement une activité de loisir ou un travail qui requiert un effort physique modéré, p. ex. vous jouez au golf ou au bowling ou effectuez du jardinage pendant:

3	10 à 60 minutes par semaine
4	plus d'une heure par semaine
5	Vous réalisez une activité physique intense, p. ex. courir, faire du vélo, nager, jouer au tennis, au basketball ou au football:
6	1,5 km par semaine ou moins de 30 minutes par semaine d'une activité physique comparable
7	1,5 à 8 km par semaine ou 30 à 60 minutes par semaine d'une activité physique comparable
8	8 à 15 km par semaine ou moins de 1 à 3 heures par semaine d'une activité physique comparable
9	Plus de 15 km par semaine ou plus de 3 heures par semaine d'une activité physique comparable

Tableau 3: CONSEILS POUR MODIFIER SON STYLE DE VIE	
Conseils	Ceci vous ressemble-t-il ?
Garez-vous loin : vous trouverez généralement plus de places libres de toute façon.	Vous scrutez le parking à la recherche de la place la plus proche de votre salle de gym.
Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur : vous aurez plus d'espace autour de vous.	Vous attendez plusieurs minutes pour vous engouffrer dans un ascenseur bondé qui vous mènera à l'étage suivant.
Buvez de l'eau : vous vous hydraterez tout en ayant un sentiment de satiété sans prendre de calories.	Il vous faudrait courir plus d'un kilomètre pour brûler les calories contenues dans une bouteille d'un demilitre de jus de fruit ou de boisson gazeuse.
Mangez une portion raisonnable d'un petit-déjeuner sain : cela élèvera votre métabolisme pour la journée.	En sautant le petit-déjeuner pour réduire la prise de calories, vous risquez en fait de ralentir votre métabolisme pour la journée.
Prenez quelques minutes pour vous lever et vous étirer au cours de la journée:il a été démontré que les étirements réduisent les niveaux de stress en augmentant l'apport d'oxygène au cerveau et à l'organisme.	Êtes-vous trop occupé pour vous lever de votre bureau ? Remarque : des pauses courtes peuvent en fait améliorer votre productivité.

N’utilisez pas les bras de votre chaise pour vous lever : vous ferez faire un bon exercice à vos jambes. Comptez combien de fois vous vous levez de votre chaise chaque jour.	Vous utilisez les bras et un élan pour sortir de la position assise derrière votre bureau.
Maintenez une posture appropriée : soulevez vos épaules jusqu’aux oreilles et laissez-les retomber dans une position confortable.	Au fil des années passées au bureau, on a tendance à prendre la forme de sa chaise (dos voûté, avec des raideurs dans les jambes et des douleurs dans le bas du dos).
Prenez des pauses pendant votre travail pour vous lever de votre chaise et faire QUELQUE CHOSE : vous étirer, marcher, faire des «abdos ».	Marcher jusqu’à la cuisine pour vous resservir une portion de chips, de pop-corn ou de crème glacée ne compte PAS !
Faites des promenades à pied ou à vélo avec des amis ou des proches.	Vous passez du temps en famille ou avec des amis à regarder des films.
Offrez-vous des cours : apprendre un nouveau sport augmentera non seulement votre activité physique, mais stimulera également votre cerveau.	Vous ne savez pas si une activité vous plaît avant de l’avoir réellement essayée.

À propos des auteurs

Jessica B. Adams, MS, est diplômée en physiologie de l’exercice et dispose d’une expérience en tant qu’instructrice de plongeur et instructrice d’entraîneur personnel. En 2004, elle a rejoint l’équipe de recherche DAN basée au Sunset House à Grand Cayman. En 2005, elle a intégré le Centre de médecine hyperbare et de physiologie environnementale du Centre médical de la Duke University. Elle est co-auteure, avec Jaime B. Adams, de l’ouvrage intitulé « Fit for SCUBA » (En forme pour la plongée en scaphandre).

Jaime B. Adams, MS, est diplômé en physiologie de l’exercice et dispose d’une expérience en tant qu’instructeur de plongeur et entraîneur personnel. Il a rejoint le Centre de médecine hyperbare et de physiologie environnementale
du Centre médical de la Duke University de Durham, en Caroline du Nord, en tant que chercheur DAN au cours de l’été 2005.