

# 'Le Château de Cartes' : Plongez-vous avec les bonnes cartes en main ?

*La maîtrise des compétences fondamentales de la plongée permet de profiter confortablement de chaque immersion mais elle garantit surtout la sécurité des plongeurs et la préservation de l'environnement dans lequel ils évoluent. Chaque organisme de formation de plongée s'efforce d'aborder et d'inculquer ces compétences aux élèves de diverses manières et à différents degrés. Ceci étant, à ce jour et en pratique, on observe qu'il existe toujours une marge d'amélioration considérable de ces fondamentaux pour l'ensemble de la communauté de la plongée sportive. Dans ce premier article, Audrey Cudel, une instructrice de plongée technique et de plongée souterraine expérimentée et une extraordinaire photographe sous-marine introduit "Le Château de Cartes", une série de cinq articles voués à étudier le contenu et l'importance de ces compétences fondamentales en plongée, ceci avec le support d'explorateurs et autres instructeurs respectés au sein de la communauté internationale de la plongée. Plongez-vous avec les bonnes cartes en main? A vous de voir.*

—

*Equipe éditoriale d'Alert Diver*

La plupart des difficultés rencontrées en plongée sont liées à l'absence de maîtrise des compétences fondamentales. Celles-ci sont souvent négligées au début des formations récréatives; elles requièrent, aussi bien de la part des instructeurs que des élèves, de consacrer le temps et l'énergie nécessaires à leur appréhension et à leur pratique. Les plongeurs débutants s'imaginent souvent à tort que l'apprentissage de la plongée se résume simplement à oser se mettre à l'eau avant de se laisser aller au plaisir de flotter dans le bleu. Les lacunes accumulées refont généralement surface ultérieurement pour celles et ceux qui s'orientent vers des formations de plongée technique et peinent à désapprendre les mauvaises habitudes qu'ils ont développées avec le temps. Le cheminement aurait été plus appréciable et enrichissant si les fondamentaux avaient été acquis dès le début. Comme dit le proverbe : "Avant d'apprendre à courir, il faut apprendre à marcher".

La maîtrise des fondamentaux peut sembler laborieuse au premier abord et en intimider plus d'un compte tenu du temps et de l'investissement financier parfois nécessaires. Cependant, consolider son expérience initiale par l'analyse et la maîtrise de chaque immersion permet de forger des bases solides afin de pouvoir envisager plus sereinement de futurs objectifs de formation. Le résultat escompté est l'essence même de la définition d'un "bon plongeur" : un plongeur ayant préparé et contrôlant son immersion, sa propre sécurité, celle de son équipe et préservant l'environnement qu'il entend explorer.

Le défi et l'accomplissement en plongée sont de parvenir à coordonner simultanément chacune des compétences fondamentales. La fragilisation d'une ou plusieurs des fondations induit l'effondrement du "Château de Cartes", et contrairement aux cartes de certifications, aucune de ces cartes n'est faite de plastique! Comment permettre alors aux plongeurs de renforcer les fondations et la structure de ce Château de Cartes? Bien que les fondamentaux opèrent de manière synchrone, ils s'organisent de manière pyramidale autour de cinq compétences essentielles en terme de priorité et d'importance :

- Le Contrôle de la Respiration et de la Flottabilité
- L'Assiette
- L'Efficacité des Techniques de Propulsion et de Palmage

- La Gestion de l'Equipe
- La Conscience de la Situation



Au-delà de la maîtrise de chacune de ces compétences, leur synchronisation est la voie ultime vers une plongée plus sécuritaire et la base nécessaire pour pouvoir concentrer son attention sur d'autres tâches.

Rien n'est plus difficile que de se débarrasser de mauvaises habitudes quand on ne réalise pas qu'elles sont justement à l'origine du problème. Que ce soit pour des raisons d'ego ou de pression sociale, accumuler des cartes de certification sans avoir assuré les bases rend toute progression hasardeuse et tout objectif plus difficile à atteindre. Comme nous l'avons observé précédemment, ces fondamentaux sont souvent négligés au début des formations récréatives. A terme, l'inconfort qui en résulte amène souvent les plongeurs à souscrire à des "Cours de Spécialités" afin de pallier leurs carences alors que le développement de ces compétences aurait dû être au coeur même de leur toute première formation.

Pour paraphraser quelques citations, "Privilégiez la Simplicité et la Sécurité plutôt que la Stupidité !", "La Sécurité est la sophistication suprême. On ne l'atteint pas lorsqu'il n'est plus nécessaire d'ajouter quoique ce soit, mais lorsque qu'il ne reste simplement plus rien à retirer". Consommateurs investis dans une activité avide de matériel, certains plongeurs espèrent améliorer leur performance par la collection extensive de "jouets" (i.e d'équipement), supposition erronée et néanmoins confortée parfois par certains instructeurs motivés par l'appât du gain. Paradoxalement, les choix de matériel et de configuration appropriés devraient procéder de la maîtrise initiale des fondamentaux et non leur précéder. Ce n'est qu'alors que davantage de paramètres de planification tels que le choix des gaz ou la navigation peuvent être pleinement appréciés dans le cadre de la préparation d'une plongée sûre et maîtrisée.

La flottabilité est-elle une question de contrôle ou de confort? Est-il judicieux de sur-lester une ceinture de plombs mal ajustée à la taille d'un plongeur? Dans quelle mesure cela met-il en jeu sa sécurité? L'assiette d'un plongeur importe-t-elle vraiment et en quoi est-elle corrélée à la flottabilité? Pourquoi certaines

techniques de propulsion telles que le rétropalmage ou l'hélicoptère ne sont enseignées qu'aux niveaux de plongée technique alors qu'elles sont tout aussi bénéfiques à la plongée récréative? Existe-t-il une paire de palmes miraculeuses plus efficaces que toutes les autres? Et plonger en équipe, cela suppose quoi? Pourquoi une palanquée ne correspond pas nécessairement à la définition d'une équipe? En quoi la maîtrise individuelle des techniques de flottabilité, d'assiette et de propulsion contribue-t-elle à performance et à la sécurité de l'équipe? Enfin la conscience de la situation a-t-elle grand chose à voir avec les prévisions météo...sérieusement?

Les cinq articles de la série "Le Château de Cartes" tentent de répondre à chacune de ces questions au travers d'exemples et d'illustrations plutôt que de manière purement académique. Ce faisant, ils traitent spécifiquement de chacune des cinq compétences fondamentales, de leurs interactions et du bénéfice qu'elles apportent à votre sécurité en plongée.

---

### **À propos de l'auteur**

[Audrey](#) est une exploratrice spéléologue et une instructrice de plongée technique, spécialisée en formation Sidemount et plongée souterraine en Europe et au Mexique.

Elle est également réputée dans le milieu de la plongée pour ses photographies sous-marines représentant des plongeurs techniques lors de plongées profondes et des plongeurs spéléologues. Son travail a été publié dans divers magazines tels que Wetnotes, Octopus, Plongeur International, Perfect Diver, Times of Malta, SDI/TDI et DAN (Divers Alert Network).

---

**Traducteur:** Audrey Cudel