

Problèmes de poids

La ceinture de lest est probablement l'une des parties de l'équipement que les plongeurs aiment le moins porter. En effet, les ceintures de lest classiques composées d'une ceinture de nylon munie de poids de plomb dur et d'une boucle en plastique ou en métal sont lourdes, inconfortables et peu pratiques. En particulier lors de l'habillage ou de la sortie de l'eau, lorsqu'il s'agit de hisser l'équipement à bord du bateau de plongée.

En outre, les poids de la ceinture de plomb sont souvent mal placés. Les ceintures sont rarement portées correctement, et ne sont guère larguées en cas de besoin. Il existe heureusement quelques astuces pratiques, ainsi que du matériel innovant, permettant de se réconcilier avec sa ceinture de lest.

Types de problèmes rencontrés

Les incidents impliquant la ceinture de lest ne sont pas rares. Selon l'étude australienne DIMS* réalisée voici quelques années, la ceinture de lest était impliquée dans environ 12 % des accidents rapportés liés à l'équipement. Néanmoins, aucun des problèmes mentionnés n'était associé à un réel dysfonctionnement de la ceinture de lest. Il semble que la plupart des problèmes rencontrés étaient dus à une mauvaise manipulation ou à un oubli de la part du plongeur. Dans certains cas, par exemple, la ceinture était mal bouclée ou l'extrémité libre était nouée de façon inappropriée.

Dans d'autres cas, le plongeur se rendait compte que son lestage était insuffisant une fois arrivé dans l'eau. Au lieu de retirer sa ceinture pour y enfiler un plomb supplémentaire, il plaçait simplement le plomb supplémentaire dans une poche de son gilet de stabilisation. Bien que cette solution soit plus rapide, elle n'est pas très sûre. Les poches des gilets étant généralement munies d'une fermeture velcro, elles peuvent facilement s'ouvrir et laisser s'échapper le plomb sans que le plongeur ne s'en aperçoive. En remontant en petite profondeur, celui-ci risquera alors de ne pas parvenir à se stabiliser pour effectuer ses paliers et d'arriver directement à la surface.

Il peut également arriver que la ceinture de plomb se desserre pendant la descente. Une fois que la combinaison se comprime sous l'effet de la pression, la ceinture n'est plus suffisamment serrée. Celle-ci peut alors facilement se retourner sous le poids des plombs.

Si la boucle se retrouve dans le dos, le plongeur ne peut plus réajuster sa ceinture ou la larguer en cas d'urgence.

Le plongeur attentif évitera ce problème en s'assurant que sa ceinture est bien en place et en la réajustant à intervalles réguliers. Néanmoins, si le plongeur a les mains froides ou si l'extrémité libre de la ceinture est trop courte pour permettre au plongeur de la saisir facilement, il pourrait la détacher accidentellement. En conséquence, il risque de faire l'objet d'une remontée rapide (et dangereuse*) vers la surface.

Des problèmes peuvent également survenir lors de l'utilisation de matériel de location parfois inconfortable ou inadapté, ou encore avec lequel on est moins familier.

Remèdes

Il existe différentes façons de résoudre les problèmes liés à la ceinture de lest. Une première solution, pour ceux qui ne peuvent emporter leur ceinture classique en raison de la limite de poids imposée par les compagnies aériennes, consiste à d'emporter une ceinture à poches. Afin que vous n'ayez plus à enfiler des plombs durs, cette ceinture contient des poches pouvant accueillir au choix des plombs durs ou des sacs de grenaille. En emportant cette ceinture à poches, vous aurez l'assurance de posséder une ceinture adaptée à votre taille, qui permet l'insertion et le retrait aisé des plombs, même lorsque la ceinture est autour de votre taille.

Le désavantage de la ceinture à poches réside dans la nécessité d'opter pour une ceinture de haute qualité et de la vérifier régulièrement afin de détecter tout signe d'usure ou d'endommagement. Les

poches doivent être sûres et permettre un écoulement rapide de l'eau. Il faudra périodiquement contrôler la résistance des coutures au poids et l'usure du velcro.

Une autre solution aux problèmes de lest consiste à utiliser un gilet de stabilisation avec poches à plomb intégrées. Ces gilets sont conçus pour accueillir des sacs de grenaille et sont dotés d'un mécanisme de largage rapide du plomb en cas de besoin. Ainsi, plutôt que de porter tout le poids autour d'une ceinture, une partie ou tout le poids peut être placé dans le gilet, où il sera généralement réparti de manière plus adéquate et plus confortable. Le problème est que la plupart des centres de plongée ne disposent que de plombs durs, qui peuvent endommager le gilet. Par ailleurs, le volume des poches des gilets est parfois trop restreint et le plongeur devra les surcharger pour atteindre le poids nécessaire.

Pour lutter contre le syndrome de la « ceinture qui se desserre », certains fabricants ont commercialisé des dispositifs de compensation qui resserrent automatiquement la ceinture à mesure que le plongeur descend, une idée qui avait déjà été émise voici quelques années. À titre d'exemple, Trident propose une ceinture de lest en caoutchouc qui se resserre automatiquement à mesure que la profondeur augmente. XS Scuba a créé une boucle de compensation de la profondeur munie d'un ressort qui maintient une tension sur la ceinture.

Il existe également des baudriers, qui permettent un port plus confortable du poids qu'une ceinture traditionnelle et sont souvent appréciés des plongeurs qui utilisent une combinaison étanche. Tout comme les gilets à poches de lest intégrées, certains baudriers sont munis de sacs de plomb avec un mécanisme de largage rapide du lest.

Difficultés de réglage

De nombreux plongeurs éprouvent plus ou moins de difficultés pour ajuster leur lest. S'ils placent trop de poids trop haut, ils se retrouvent rapidement tête vers le bas. S'ils placent le poids trop bas, ils se retrouvent cette fois la tête en haut. Dans les deux cas, le plongeur doit fournir un effort supplémentaire pour se déplacer sous l'eau, et l'excès de poids augmente son inconfort. La solution consiste à répartir le poids correctement. Plusieurs techniques et outils existent pour y parvenir.

Premièrement, il s'agit de positionner la bouteille de manière adéquate sur le gilet afin d'améliorer sa flottabilité. Certains plongeurs utilisent des plombs de cheville lorsqu'ils portent une combinaison étanche ou utilisent des palmes ou des bottines qui ont tendance à flotter de manière excessive. Toutefois, cette solution demande un effort musculaire supplémentaire lors du palmage. Pour certains plongeurs, il s'avèrera plus judicieux de porter des palmes ou des bottines ayant une flottabilité moins élevée.

Les plongeurs spéléo, probablement la catégorie de plongeurs qui accordent la plus grande importance à l'ergonomie et à l'ajustement de l'équipement, font appel à toutes sortes de stratégies, comme la fixation de barres en acier sur leurs bouteilles et l'utilisation d'anneaux ou de mousquetons supplémentaires sur leur baudrier, auxquels ils peuvent attacher des poids pour optimiser leur équilibrage. Certains fabricants proposent désormais des poches de lest pouvant s'attacher aux bouteilles afin de faciliter la répartition du poids.

Retour aux bases

Même si vous continuez à utiliser une ceinture de lest classique, quelques astuces vous permettront d'améliorer le confort de votre plongée. La première astuce consiste à placer les poids correctement sur la ceinture. Plutôt que de placer plusieurs plombs dans le dos, il est préférable de répartir les plombs autour des hanches. De cette façon, la ceinture n'aura pas tendance à tourner lorsque vous gagnez en profondeur. Ensuite, veillez à ce que les plombs ne puissent glisser sur la ceinture et se retrouver coincés contre la boucle. Pour cela, une méthode simple consiste à introduire la ceinture dans la première fente du plomb, puis à la tordre à 180° avant de la faire passer dans la deuxième fente. Il est également possible d'utiliser des « cale-plombs », de petites pièces de plastique enfilées sur la ceinture avec le plomb.

L'extrémité libre de la ceinture doit mesurer au minimum 10 à 15 cm de longueur, mais ne doit pas dépasser 20 cm au risque de vous gêner ou de rester accrochée. Si elle est trop courte, vous aurez des difficultés pour l'ajuster sous l'eau.

En outre, vous devez pouvoir attraper l'extrémité afin de larguer la ceinture rapidement en cas d'urgence. Cela signifie qu'aucune autre sangle ne doit recouvrir la ceinture de lest ou pendre devant. Il sera également judicieux de placer votre couteau ou tout autre outil à un endroit où la ceinture ne pourra pas rester accrochée.

L'importance de l'entraînement

Quel que soit le type d'équipement utilisé pour se lester et améliorer son équilibre et sa flottabilité, il ne faut pas négliger l'importance de la mise en pratique et de la familiarisation avec cet équipement. Les bénéfices d'un entraînement approprié se feront particulièrement sentir dans les situations d'urgence. Tout geste qui devra être accompli de manière soudaine en cas d'incident doit être bien assimilé, au point de devenir quasiment instinctif ou automatique.

Comme le pilote aux commandes d'un avion dont un moteur lâche peu de temps après le décollage, le plongeur dispose généralement de très peu de temps pour réfléchir aux différentes actions à accomplir en cas d'incident. Lorsque le moment arrive où le plongeur doit soudainement larguer son plomb, il ne peut certainement pas perdre de temps à se demander quelle main utiliser, sur quelle sangle tirer, ou à se poser toute autre question de ce type. Il en va de même pour son binôme, qui devra être aussi familier avec l'équipement de son compagnon qu'avec son propre équipement. Quelle que soit la personne qui largue la ceinture du plongeur en difficulté, le largage doit être propre et rapide.

Même si la ceinture de plomb peut paraître encombrante et inconfortable, c'est grâce à elle que les plongeurs peuvent descendre en profondeur et non se contenter de barboter à la surface de l'eau. En appliquant une touche de technologie moderne et quelques astuces pratiques, vous pourrez aisément vous réconcilier avec son utilisation.