

# Réflexions pratiques sur la forme physique et la reprise de la plongée

L'expression « aptitude à la plongée » inclut un grand nombre de facteurs : aptitude médicale et psychologique, connaissances appropriées, aptitudes physiques appropriées et forme physique appropriée. Suite à une interruption des activités de plongée, le plongeur peut avoir perdu certaines de ces aptitudes.

Tandis que certains plongeurs gardent un contact régulier avec l'eau, d'autres peuvent laisser passer de longs laps de temps entre leurs plongées, par exemple s'ils plongent uniquement pendant leurs vacances annuelles ou de façon saisonnière. De nombreux facteurs peuvent faire en sorte qu'un plongeur ne touche pas l'eau pendant de longues périodes.

Ces périodes d'interruption des activités de plongée peuvent être associées avec une activité physique plus ou moins importante que durant les périodes de plongée. Prenons l'exemple du triathlonien, qui pourrait laisser la plongée de côté pendant plusieurs mois pour s'entraîner pour une course. Le déclin de la forme physique ne sera pas un problème dans son cas. Cependant, il existe sans doute beaucoup plus de cas dans lesquels l'interruption de la plongée est associée avec une réduction de l'activité physique. On peut avoir une vie très remplie, qui nous incite à remettre certaines choses à plus tard. Les raisons à la base de l'interruption de la plongée peuvent être les mêmes qui empêchent la réalisation d'exercices réguliers. Dans de tels cas, le retour à la plongée peut s'avérer problématique.

## Des compétences non utilisées finissent par se perdre

Lorsqu'elles ne sont pas pratiquées, les compétences physiques tendent à se détériorer. Certains plongeurs suivent des formations de remise à niveau ou passent en revue leur matériel de formation s'ils ont l'impression que leurs connaissances sont un peu « rouillées ». La forme physique doit suivre le même raisonnement. Votre niveau de forme physique a-t-il baissé ? Rentrez-vous toujours aussi facilement dans votre combinaison de plongée ?

Le plongeur expérimenté sait que le maintien d'une flottabilité neutre peut réduire la quantité d'énergie qu'il devra déployer pendant une plongée. Mais un cours de remise à niveau est-il suffisant pour lui permettre de récupérer un bon niveau de maintien de sa flottabilité ? Qu'en est-il des autres aspects physiques les plus exigeants, comme se tenir debout et marcher en étant totalement équipé, nager à la surface de l'eau, sortir de l'eau, sans parler des événements inattendus ou des urgences qui peuvent survenir ? Se poser quelques questions commençant par « Et si... » permet de se rappeler que de petits compromis peuvent parfois transformer des événements insignifiants en problèmes graves. La solution ? L'une d'elles pourrait consister à ranger nos palmes une bonne fois pour toutes. Il arrivera sans doute un moment où tout plongeur devra s'y résoudre. Nous pouvons toutefois contrôler le moment auquel cela devra « finalement » arriver. Une meilleure stratégie consiste à s'assurer que nous sommes prêts pour l'activité envisagée. Cela passe par une évaluation honnête de nos capacités, une activité physique régulière et la prise en compte des exigences physiques spécifiques à l'activité. Le respect de ces différents critères réduit non seulement les difficultés associées à la reprise de la plongée après une interruption, mais améliore en outre la préparation de l'organisme à toutes les activités physiques liées ou non à la plongée.

L'évaluation honnête de nos capacités représente un défi pour nous en tant qu'être humain. Nombre de

personnes ignorent leurs capacités réelles, ou les surestiment. Bien qu'il puisse sembler plus facile d'éviter les problèmes ou de penser que tout va bien se passer, une évaluation objective est plus prudente. En étant honnêtes envers nous-mêmes, nous pouvons normalement juger raisonnablement si nous sommes prêts ou non à nous lancer dans une arène que nous connaissons. Une telle évaluation objective est la première étape vers la reprise d'une activité.

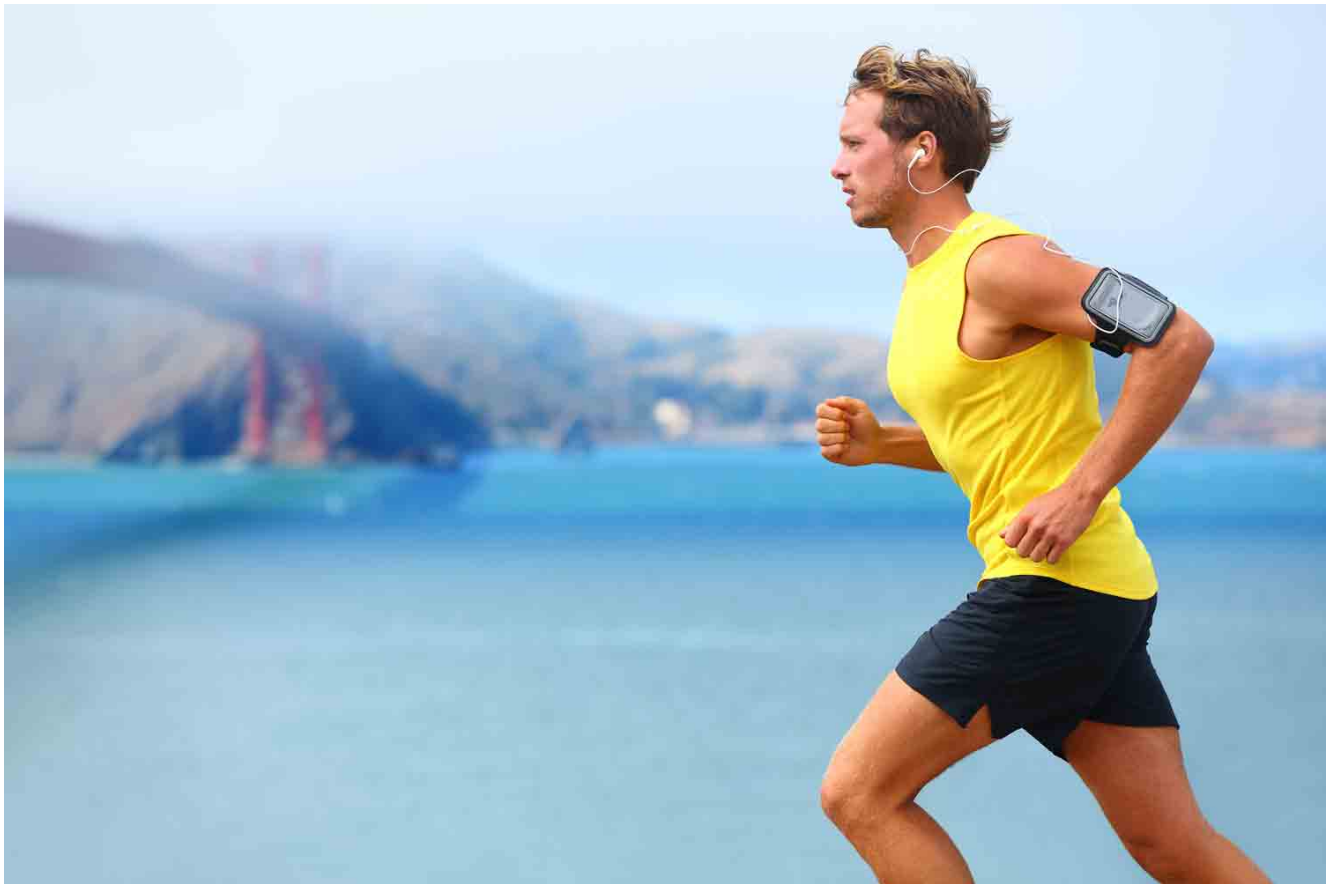
## Mise en pratique

Une fois un problème identifié, la prochaine étape consiste à agir en conséquence. Il est important de maintenir sa forme physique tout au long de la vie afin de préserver sa santé générale et ses capacités. Une bonne forme physique signifie la suppression d'un obstacle important à la participation ou à la reprise de la plongée ou de toute autre activité. Le Directeur du Service de santé publique des États-Unis recommande depuis longtemps d'effectuer une activité physique régulière la plupart des jours de la semaine (Physical Activity and Health, 1996).

Mais il n'est pas nécessaire que le Directeur du Service de santé publique nous le dise. Il suffit que nous fassions ce que nous savons être raisonnable. Le choix d'activités physiques permettant de maintenir une bonne santé est vaste. Un bon choix serait d'inclure des activités musculaires, aérobiques et dynamiques/ de souplesse. La course à pied, la nage, le cyclisme, la marche, le volley-ball, le badminton, le football ou la danse ne sont que quelques exemples d'activités possibles. Le plus important est d'opter pour une activité qui vous plaise et qui soit adaptée à votre emploi du temps ainsi qu'à vos capacités. Alternier le type d'activité peut accroître le divertissement tout en réduisant le risque de blessure liée à l'utilisation excessive d'un muscle en particulier. S'entraîner avec un partenaire aide à maintenir la motivation. Certains préféreront s'exercer en groupe ou combiner l'activité physique avec d'autres intérêts.

Par exemple, la randonnée ou le kayak peuvent être combinés avec l'observation des oiseaux ou la photographie. La natation est un excellent choix d'exercice pour de nombreuses raisons. Cette discipline fait travailler de nombreux groupes musculaires et améliore la capacité aérobique. Elle sollicite relativement peu les articulations et est dès lors moins susceptible de provoquer des lésions. La natation améliore par ailleurs le confort dans et autour de l'eau. Bien qu'il existe de nombreux débats autour du niveau requis en natation pour plonger en toute sécurité, il existe un consensus général sur le fait que disposer d'un bon niveau sera toujours bénéfique, surtout pour gérer les situations d'urgence.

Il y a différentes façons de pratiquer la natation. Certains aiment simplement effectuer quelques longueurs pour garder la forme et se libérer du stress de la journée. Pour ceux qui ont besoin d'aide, des cours de natation classiques ou des cours de perfectionnement des techniques de nage peuvent s'avérer utiles. D'autres préféreront le côté social qu'offre un club de natation. Certains centres aquatiques proposent des disciplines plus actives, comme le water-polo, le hockey subaquatique ou des entraînements de plongée en apnée, par exemple. Il ne faut pas être un expert dans une activité pour en tirer un avantage sur le plan physique. Quelqu'un qui possède des compétences limitées en natation et qui doit faire un plus grand effort pour réaliser les mouvements de nage tirera davantage de bénéfice de sa séance de natation qu'un nageur confirmé qui se laisse glisser sous l'eau. De plus, la satisfaction liée au développement de nouvelles capacités peut être motivant en soi.



## Un moment de réflexion

Jusqu'à présent, nous nous sommes concentrés sur l'importance de réaliser des exercices physiques réguliers lors de l'interruption des activités de plongée. En effet, le maintien de la forme physique réduit les problèmes pouvant surgir lors de la reprise d'un sport après une période d'arrêt. L'exercice doit faire partie de notre routine quotidienne. Toutes bonnes intentions mises à part, nous savons que ceci n'est pas souvent le cas. Selon une récente étude, seuls 20 % de la population adulte réaliseraient un entraînement musculaire plus de deux fois par semaine (1998-2004), et ce pourcentage diminuerait avec l'âge en dépit des initiatives mises en place pour augmenter la participation à des activités sportives (Kruger et al., 2006).

Nous devons tous faire preuve d'initiative personnelle pour inverser cette tendance. Ceci dit, qu'en est-il de votre prochain voyage de plongée dont la date s'approche dangereusement ? Êtes-vous prêt ? Le moment est venu de faire une évaluation honnête de vos capacités. Faites le point sur votre situation. Rassemblez votre équipement. Si vous hésitez pendant son assemblage ou pendant la révision mentale des étapes de vos plongées, un entraînement de remise à niveau est crucial. Utilisez votre propre équipement pendant cette remise à niveau afin de le tester et de tester vos capacités sous l'oeil d'un superviseur.

## Vérifiez votre équipement

Assurez-vous que tout votre équipement est en ordre d'entretien. Vérifiez que vous rentrez encore dans votre combinaison afin d'éviter une situation déplaisante. Si la combinaison est serrante lorsque vous l'enfilez dans votre salon ou sur le bord de la piscine, elle risquera d'être plus serrante encore lorsque vous

pénétrerez dans l'eau après avoir passé un long moment à l'extérieur.



## Vérifiez vos capacités

Un entraînement de plongée de remise à niveau se concentre généralement sur les techniques de plongée de base, ce qui est dans votre meilleur intérêt si vous souhaitez tester vos capacités générales. Êtes-vous physiquement, médicalement et psychologiquement prêt ? Des périodes de stress et d'épuisement peuvent rendre une plongée ingérable. Dans de tels cas, il est plus raisonnable de reporter la plongée et de vous donner un temps de récupération. Prenez quelques jours de repos avant d'entrer dans l'eau. Si la forme physique est le seul problème, vous rendre à la piscine sera sans doute la meilleure façon de le résoudre.

Pouvez-vous nager 200 mètres en tuba en moins de sept minutes sans difficulté et sans nécessiter de repos à la fin ? Pouvez-vous atteindre le fond à 4 ou 5 mètres en utilisant les techniques d'immersion en canard (tête en premier) ou en phoque (pieds en premier) ? Pouvez-vous, une fois cette profondeur atteinte, récupérer votre masque et votre tuba, les revêtir et vider votre masque sans reprendre votre respiration ? Ces tests rapides ne signifient pas à eux seuls que vous êtes prêt, mais si vous parvenez à les réaliser, votre forme physique et vos capacités de nage en PMT (palmes, masque, tuba) sont probablement raisonnables. La pratique immédiate de chacune de ces compétences n'améliorera pas votre forme physique, mais bien votre capacité physique, ce qui est toujours important, en particulier si vous ne jouissez pas d'une forme optimale.

## Faites une plongée de test

La piscine est également un bon endroit pour tester votre flottabilité neutre en étant totalement équipé. Vous devrez sans doute ajouter du poids pour obtenir une flottabilité neutre dans l'eau salée, mais l'essai en piscine vous permettra de vous faire une bonne idée du poids nécessaire. Rappelez-vous que la quantité de poids requise change généralement à mesure que le plongeur gagne en expérience. En effet, la plupart des plongeurs requièrent moins de poids à mesure qu'ils deviennent plus détendus et plus sûrs d'eux sous l'eau. Par contre, la prise de poids corporel peut nécessiter une plus grande quantité de lest au niveau de l'équipement.

Dans tous les cas, il est préférable de tester votre lest dans la piscine, où vous n'aurez pas à craindre de faire attendre la palanquée ou de devoir réajuster votre lest dans des circonstances moins idéales. Si vous constatez une forte dégradation de vos performances lors de votre test en piscine, il peut s'avérer judicieux de postposer la reprise de la plongée et de vous entraîner un peu plus. En effet, vous devez prendre en compte votre santé, votre sécurité et votre plaisir propre, mais aussi ceux de votre binôme ou de toute autre personne sur laquelle votre niveau de performance pourrait avoir une répercussion. Lors de la première sortie, si vous n'êtes pas tout à fait sûr de vous, organisez une plongée en binôme ou en petit groupe avec un moniteur de plongée dans des conditions environnementales faciles avant d'entamer vos plongées planifiées. Même si cela ne vous semble pas très excitant pour une première plongée, mieux vaut commencer par une plongée calme et sans accrocs afin de vous assurer de passer un séjour détendu et sans incident. Une fois de retour chez vous, vous vous trouverez dans un état d'esprit idéal pour penser aux étapes supplémentaires à suivre afin de vous préparer pour votre prochain séjour de plongée.



---

## **À propos de l'auteur**

Le Dr Neal W. Pollock est un physiologue et chercheur pour le Centre de médecine hyperbare et de physiologie environnementale du Centre médical de la Duke University de Durham, en Caroline du Nord, aux États-Unis.