

# Santé physique à bord

Lors d'un voyage de plongée, la clef pour améliorer ses plongées est de maintenir sa santé physique et sa souplesse à un niveau constant. Les exercices suivants peuvent être aisément répétés à bord quotidiennement, sans augmenter le risque de maladie de décompression.

## Soignez votre posture !

Tout d'abord, assurez-vous que votre posture est correcte. Commencez par lever les épaules vers les oreilles, puis laissez-les retomber vers le bas et l'arrière: cela permettra d'aligner votre dos.

Chaque fois que vous vous asseyez, pensez à serrer brièvement vos muscles abdominaux: cette pratique deviendra vite une bonne habitude quotidienne.

## Petits espaces, grands résultats !

Les étirements et le yoga ne demandent pas beaucoup d'espace pour être pratiqués, mais plutôt une prédisposition mentale. Évitez d'être pris dans une routine quotidienne et prenez du temps pour votre corps avec les exercices suivants:

### ▪ Étirements et abdominaux (Photo 1-2)

Étendez-vous sur le dos et étirez les bras derrière votre tête pendant que vous tirez vos orteils dans l'autre direction; gardez cette position durant 20 à 30 secondes. Ensuite, tournez-vous sur le ventre et appuyez sur le sol avec vos mains placées au niveau de vos épaules afin de redresser le dos, tout en gardant vos hanches en contact avec le sol. Respirez profondément et étirez toutes les parties du corps que vous sentez tendues.

### ▪ Le « Cobra » (Photo 3)

1. Allongez-vous à plat ventre sur le sol. Étirez vos jambes vers l'arrière, en posant la partie supérieure des pieds sur le sol. Pliez vos coudes et posez la paume des mains sur le sol de part et d'autre de la taille de sorte que vos avant-bras soient perpendiculaires au sol.

2. Inspirez et appuyez fermement avec vos paumes sur le sol, légèrement vers l'arrière, comme si vous essayiez de vous traîner vers l'avant. Ensuite, sur l'inspiration, tendez vos bras tout en levant votre torse et vos jambes à quelques centimètres du sol. Gardez les cuisses fermes et légèrement tournées vers l'intérieur, ainsi que les bras fermes et tournés vers l'extérieur de sorte que le pli du coude soit dirigé vers l'avant.

3. Poussez le coccyx en direction du pubis et soulevez le pubis en direction du nombril. Resserrez les hanches en raffermissant vos fesses, sans toutefois les contracter.

4. Gonflez la poitrine en tirant les omoplates vers l'arrière. Redressez-vous en relevant le haut du sternum, mais évitez de pousser les côtes vers l'avant afin de ne pas durcir le bas du dos. Regardez droit devant ou basculez légèrement la tête vers l'arrière, en prenant soin de ne pas compresser la nuque ou rigidifier la gorge.

### ▪ Le « chien tête en bas » (Photo 4)

1. Agenouillez-vous par terre. Placez les genoux au niveau des hanches et les mains légèrement en avant par rapport à vos épaules. Étalez vos paumes, les index parallèles ou légèrement tournés vers l'extérieur,

et les orteils pointant vers le sol.

2. Expirez et levez les genoux du sol. Dans un premier temps, gardez les genoux légèrement fléchis et les talons au-dessus du sol. Allongez le coccyx comme pour l'écarter du bassin et poussez-le légèrement vers le pubis. Tirez les fesses vers le haut, et tendez l'intérieur des jambes depuis les chevilles jusqu'à l'aine.

3. Sur une expiration, poussez les fesses vers l'arrière et étirez les talons vers le sol. Tendez les genoux en veillant à ne pas les coincer. Contractez l'extérieur des cuisses et exercez une légère rotation vers l'intérieur de la partie supérieure des cuisses, afin de contracter l'avant du bassin.

4. Tendez les muscles des bras et poussez avec la base des index sur le sol. À partir de ces deux points, étirez la partie interne de vos bras depuis les poignets jusqu'aux épaules. Contractez vos omoplates vers le centre du dos, puis écartez-les et poussez-les vers le coccyx. Maintenez votre tête entre les bras, sans la laisser pendre.

5. Restez dans cette position entre 1 et 3 minutes. Ensuite, sur une expiration, pliez vos genoux vers le sol et reposez-vous.

**Photo 1-2** Étirements et abdominaux

**Photo 3** Le « Cobra »

**Photo 4** Le « chien tête en bas »