

AVANT DE SAUTER A L'EAU ...

PREAMBULE

Tout d'abord je précise que ce ne sont que des remarques et conseils personnels, non exhaustifs, et qui peuvent être sujet à contradiction bien entendu ; chacun a sa manière de plonger et de se préparer, et heureusement que nous ne sommes pas des clones !

POURQUOI SE STRESSER ?

J'ai l'ai déjà évoqué dans " plaidoyer pour ne pas plonger ", et vous connaissez tous, le moment fatidique de l'équipement et des mises à l'eau, emprunt souvent de stress inutile, de bordel désorganisé, de jurons et d'injures diverses, et souvent de chutes et de matériel cassé.

J'ai toujours été choqué de ce comportement à cette phase de notre activité, qui pour moi devrait se passer au contraire dans le plus grand calme.

Pour plusieurs raisons :

- d'abord, c'est un loisir, et nous souhaitons nous faire plaisir, et pas seulement sous la surface ; crier et s'engueuler ne m'apportent personnellement aucun plaisir.
- ensuite, je rappelle qu'il s'agit d'une activité à hauts risques (et oui !), et que cette phase d'équipement et de mise à l'eau devrait être une phase de concentration importante pour vérifier son équipement (vital), et se restituer le profil de la plongée décrite au briefing ou débattue avec ses compagnons de palanquée (important pour l'orientation).
- enfin, nous quittons un monde bruyant, de rapidité et de stress pour aller vers un monde de calme, de ralenti et d'apesanteur. Ce moment devrait être une transition douce, et un " sas " entre ces deux mondes ; ne serait-ce que pour ralentir sa ventilation et ne pas partir essoufflé !

Je suis intimement persuadé que ceux qui " gueulent " à ce moment-là évacuent en partie leur propre stress, mais malheureusement le transmettent à ceux qui n'en ont pas encore ! (ou pas beaucoup).

Il y a aussi une part de sadisme (pas toujours inconscient), qui consiste à asseoir son autorité et son expérience en bousculant les autres, et en se moquant des débutants qui paniquent et qui font facilement des erreurs dans ces moments-là. Le " vieux plongeur " ou le " vénéré moniteur " n'attendant que cela pour marquer sa différence.

AIR OU EAU, MEME PREPARATION

Faisons une analogie avec une autre activité à haut risque (que j'ai aussi pratiqué) : l'aviation.

Pensez-vous qu'un pilote (privé, pas de ligne) se précipite " au manche ", démarre, et décolle précipitamment en gueulant à ces passagers qu'ils vont être en retard ?

Non, voyons les phases et associons les à celles de notre activité sous-marine.

Phase	AVION	PLONGEE	remarques
PREPARATION	Le pilote prépare son vol (carburant, navigation), et vérifie la météo	Le plongeur écoute le briefing, et discute avec sa palanquée sur le parcours envisagé, et aura adapté éventuellement son	

		équipement (autonomie / temps et profondeur)	
AVANT	Le pilote fait sa visite prévol : tour complet de l'avion	Le plongeur vérifie chaque élément de son équipement, en profitant du trajet	<i>Cette phase précède souvent pour nous la précédente</i>
JUSTE AVANT	Le pilote démarre l'avion en parcourant sa check-list	Le plongeur s'équipe en vérifiant un par un à nouveau ses éléments et leur positionnement	
GO !	Le pilote décolle après en avoir reçu l'autorisation, et vérifié une nouvelle check-list	Le plongeur se met à l'eau après en avoir reçu l'autorisation du directeur de plongée ou de son guide, et vérifié une dernière fois s'il n'a rien oublié	

OSEZ LA CHECK-LIST

Vous voyez apparaître en aviation la notion de check-list, un peu utilisée en plongée technique, mais jamais pratiquée en plongée loisir, et pourtant ...

Ces check-list peuvent être écrites (sécurité maximum) ou bien être mémorisées sous formes d'acronymes adaptés à l'activité, à l'équipement, et au moment.

On peut éventuellement s'en passer, à condition de mentalement balayer son corps des pieds (palmes) à la tête (masque), en énumérant chaque élément d'équipement nécessaire à son emplacement. Le cas le plus fréquent est l'oubli de la ceinture de plomb à la taille.

Cette vérification mentale peut encore se faire facilement juste avant la mise à l'eau.

Cas fréquent d'oubli à ce stade : la bouteille est restée fermée ; elle a souvent été ouverte une première fois lors de l'équipement (d'où le souvenir d'ouverture) puis refermée par sécurité.

Enfin, il faut accepter et ne pas se vexer, même si l'on est d'expérience, de se laisser " checker " par un compagnon avant la mise à l'eau. On a déjà vu des instructeurs se mettre à l'eau sans leurs palmes !

DETENDU MAIS PAS MOU !

Revenons à l'ambiance, et précisons tout de suite, que calme et concentration, ne veulent pas dire traîner, et se boucher les oreilles. Les personnes qui font attendre les autres vont provoquer leur agacement, leur nervosité, et vont donc participer au stress ambiant. Il n'est pas confortable, et même préjudiciable pour la sécurité de faire attendre péniblement des compagnons déjà lourdement équipés, et éventuellement nauséux. L'attente dans l'eau, ballotté par la houle ou le mouillage, oppressé par le différentiel de pression sur le thorax n'est pas non plus favorable à un début de plongée serein et non essoufflé.

De même il faut rester attentif et entendre les informations importantes pour la plongée ou les remarques pertinentes d'autres plongeurs.

La phase d'équipement doit donc se dérouler sans précipitation mais avec méthode, dans les temps, et pas isolé totalement.

POURQUOI PAS PLUSIEURS PHASES

Pour ma part, cette phase d'équipement est discontinue (ou multiple), et varie en fonction de la configuration du bateau et du trajet.

Je ne m'équipe pas trop tôt, mais progressivement à chaque fois que c'est possible et que cela n'engendre pas de contrainte.

Exemple : si votre combinaison vous serre et vous oppresse, et qu'elle est difficile à enfiler, changez-en ... euh ! Non... , ne l'enfilez pas trop tôt au risque de vous rendre malade, de transpirer (et donc de vous déshydrater). Si au contraire elle est parfaitement adaptée, et qu'il ne fait pas chaud, enfiler-la pendant que vous avez de la place, et que ce n'est pas encore le foutoir !

La combinaison enfilée, en général vous permet de fixer déjà les instruments à vos poignets ou autres couteaux, c'est déjà des éléments que vous n'oublierez pas.

Le masque peut se mettre autour du cou très tôt ; c'est le seul endroit, où vous ne le perdrez pas, vous ne l'oublierez pas, vous ne le casserez pas ; et vous pouvez même vous jeter à l'eau dans cette configuration sans risque (sauf en eau très froide).

A chaque fois posez-vous la question : " qu'est-ce que je peux équiper en avance, sans inconvénient ? " ; à chaque réponse positive, faites-le ; vous arriverez ainsi petit à petit à l'équipement complet, sans stress, et en ayant balayé plusieurs fois votre " check-list ", et croyez-moi, vous verrez, que c'est efficace pour ne rien oublier.

RANGÉ ET ORGANISÉ

A chaque étape le matériel passe de votre sac à sa place définitive ; profitez-en pour regrouper et ranger au fur et à mesure ; un dernier coup d'œil à l'intérieur de votre sac, sortez ce qui reste, fermez-le et rangez le, vous saurez alors que tout est en place.

Regroupez vos plombs, avec vos palmes si possible vers votre bouteille ou sur le trajet de la mise à l'eau, à un endroit où cela ne gêne pas ; vous les prendrez en passant.

Enfin, dans la mesure du possible, essayer de vous regrouper par palanquée, cela favorise la mise à l'eau et aussi la communication.

Sur ce dernier point, j'avoue avoir un peu de mal, car étant un peu maniaque, j'ai tendance à toujours placer mes affaires au même endroit du bateau, que j'ai si possible choisi du point de vue place et environnement. Une fois que j'ai trouvé mes marques, et " délimité mon territoire ", j'ai du mal à changer. Le côté positif est que cela favorise l'effort de mémoire sur l'équipement et l'emplacement des objets.

UNE FOIS PRÊT

Tenez-vous bien au bateau.

Si possible asseyez-vous et posez votre bloc pour alléger votre dos.

Évitez les déplacements inutiles, mettez vos palmes au dernier moment pour faciliter les déplacements à bord.

Rapprochez-vous tranquillement de la mise à l'eau ou de vos camarades, sans bousculer les autres.

Respirez à fond et concentrez-vous : prenez vos repères d'orientation surface, projetez-vous déjà sous la surface : " soyez zen ", cela fera écran à la nervosité de votre entourage.

Balayez encore une fois votre équipement par la pensée et la vue.

Avez-vous salivé dans votre masque ?

Votre bloc est-il ouvert ?

Votre lestage adapté et en place ?

...

Surveillez vos camarades de palanquées ; aidez-les si besoin.

Quelle est le type de mise à l'eau : saut droit, bascule arrière ?

...

EVITEZ

De céder au stress ambiant et aux injonctions d'accélération, souvent injustifiées, et génératrices au contraire de risques supplémentaires et de dangers : oubli de matériel, chutes sur le pont ou à la mise à l'eau, casses de matériel.

De changer au dernier moment une configuration d'équipement, potentiellement risqué, et génératrice de retard et de stress ; attendez la plongée suivante.

De changer les piles de votre lampe à ce moment-là (pensez à la préparation à terre ou pendant le trajet)

De vous laisser embarquer dans une conversation à l'avant, alors que le briefing va se dérouler à l'arrière.

De copier le voisin ; vous n'avez pas le même équipement, ni la même expérience, et il peut très bien oublier quelque chose d'important.

Soyez autonome, c'est votre plus grande sécurité.

EXCEPTION

Une seule exception qui impose une relative rapidité, ce sont les plongées sans mouillage, où le bateau largue les palanquées " à la volée ", au-dessus d'un site ou à proximité d'une bouée.

Les mises à l'eau doivent alors être bien ordonnées et rapides, pour ne pas rater le site en question, et surtout éviter les manœuvres du bateau, risquées pour les plongeurs surface ; le pilote étant en général visuellement gêné par les plongeurs debout encore à bord.

Mais encore une fois, ne confondons pas vitesse et précipitation,

et " gueuler " n'apporte rien de positif.

CONCLUSION

Soyez " zen " le plus tôt possible, ne vous laissez pas mener dans le jeu du stress.

Rabâchez sans cesse votre check-list mentale.

Vous aborderez alors la frontière du " monde du silence " dans une relative sérénité et peut-être déjà en situation de plaisir !

Une inquiétude m'envahit tout d'un coup, c'est de penser aux " gueulards " du futur, qui pourront poursuivre sous la surface, dans leur masque facial à système de communication intégré ...

bouh ... quel cauchemar !

Bonnes pré-plongées

Le Schtroumpf " presque zen "