

# PLONGEZ!

**DOSSIER**

Mer Rouge, Grande Barrière, Philippines...

## CORAIL : LA LONGUE ROUTE

**DESTINATION**

Martinique, Dominique :  
d'une île à l'autre

**AQUA PIXELS**

PHOTOGRAPHIER LES ÉPAVES

**AVENTURE**

EN APNÉE AUX GALAPAGOS

**TEK**

DEVENIR PLONGEUR  
SOUTERRAIN

**N°9**

MAI JUIN 2017



20°12'39"N  
87°28'15"O

LA DISTANCE QUI VOUS SÉPARE  
DE LA SORTIE NE REPOSE PLUS QUE  
SUR VOTRE MATÉRIEL, VOTRE MAÎTRISE  
TECHNIQUE... ET VOS ÉMOTIONS !

L'itinéraire d'un plongeur passionné peut assez naturellement l'entraîner sous terre pour goûter aux plaisirs de la plongée souterraine. Il s'agit d'une activité spécifique nécessitant une solide préparation et beaucoup de rigueur. Nous avons profité d'un séjour au Mexique pour tenter l'aventure et vous livrer les secrets de cette discipline où il ne faut jamais perdre le fil...

# COMMENT DEVENIR PLONGEUR SOUTERRAIN ?

**C**haque séjour sous terre est un voyage en soi, une expérience... Imaginez ! Vous êtes dans un cénote, dans un puits ou devant une rivière qui jaillit de la roche. En simple terrien, cette eau vous apparaît comme "la source", la seule origine visible de l'eau. En quittant votre condition de terrien vous pouvez vous aventurer au "cœur de la source" et remonter à la véritable origine de l'eau. Dans le même temps, vous quittez la surface et le monde des hommes pour pénétrer un monde de silence, de calme et d'inconnu. Votre statut de simple terrien s'efface doucement au profit de celui d'explorateur, d'invité du monde sous-marin et souterrain. La distance qui vous sépare de la surface et de la sortie ne repose plus que sur votre matériel, votre maîtrise technique... et vos émotions !

## Un peu d'histoire pour mieux comprendre

La plongée en grotte est née de l'audace d'une poignée d'aventuriers souhaitant explorer des chemins alors encore jamais foulés par l'homme. Ces premières explorations souterraines se sont déroulées hors de l'eau, nécessitant des techniques d'escalade et imposant de souvent ramper dans la boue. Ces explorateurs ont ensuite vu leurs routes souterraines bloquées par l'eau noyant les galeries et rendant la progression impossible. En ayant recours au scaphandre autonome, ils ont poursuivi la découverte de ces espaces vierges. Sans connaissance du milieu et par manque de préparation, certains de ces pionniers ont payé de leur

vie leur désir de découverte.

En vue de développer une pratique sûre et efficace, Sheck Exley, pionnier de la plongée souterraine en Amérique, analyse et détermine 5 motifs d'accident :

- absence de formation ;
- absence de fil d'Ariane ;
- absence de règles de gestion des gaz ;
- profondeur excessive ;
- absence de lumière.

Ces éléments constituent depuis des années le fil rouge de la plongée souterraine et ont largement inspiré les cursus de formation et les principes actuels de plongée.

## Plongée souterraine, des cursus tout en douceur

De nos jours, se former à la plongée souterraine ne doit pas être autre chose qu'une partie de plaisir. Aucune raison de se faire peur ou de se faire mal ! Les cursus établis par les agences de certification ainsi que

Texte  
**Nicolas Seksik**

Photos  
**Roman Simcisko**

Le plongeur souterrain ne quitte jamais son fil d'Ariane, un cordon ombilical en direction de la sortie.



Plongeur privilégié, le plongeur souterrain parcourt l'eau qui coule dans les veines de la Terre.



La maîtrise de la flottabilité et du trim (équilibre horizontal) sont la base technique du plongeur souterrain.

## FORMATION CAVERN, INTRO TO CAVE, FULL CAVE AU MEXIQUE

Cette formation vous intéresse ? Selon vos disponibilités et vos capacités, vous pouvez suivre chaque module isolément ou cumuler l'ensemble sur 12 jours. Pour la formation intégrale comptez un budget de 1 400 \$ US. Des stages sont organisés toute l'année par le centre Phocéa Mexico avec Jonathan, un moniteur Full Cave TDI expérimenté, le tout dans une ambiance studieuse et chaleureuse. En savoir plus : <http://mexique-plongee.fr/plongee-tek/>

le savoir-faire d'un instructeur compétent doivent vous aider à apprivoiser l'environnement souterrain sans stress. La progression pédagogique vous amènera à une évolution technique et psychologique cohérente qui élargira progressivement votre bulle de confort sans jamais la faire exploser mais uniquement en la renforçant.

Les principales agences tek (TDI, IANTD...) ont défini 3 niveaux de plongeurs qui vous emmènent de plus en plus loin dans l'engagement souterrain. Chaque niveau correspond à des connaissances et des techniques variables :

### 1 ► Cavern Diver

Il s'agit du premier niveau de plongeur souterrain. Pour faire connaissance prudemment avec le milieu, le plongeur évolue toujours avec la lueur du soleil (même faible), sans jamais dépasser 60 mètres de pénétration, le long d'un fil principal et le tout sans étroitures. Le Cavern Diver apprend à maîtriser les différentes techniques de palmage, la communication entre plongeurs souterrains et les règles de sécurité élémentaires. La parfaite maîtrise de la configuration matérielle est indispensable.

### 2 ► Intro to cave

Ce deuxième niveau de plongeur permet de s'engager plus loin dans la grotte. On abandonne la lumière du soleil pour se

retrouver dans le noir total. Il n'y a plus de distance maximale qui nous sépare de l'entrée mais seulement la règle de gestion des gaz. Dès le premier 1/6 de gaz consommé, la palanquée fait demi-tour et dispose de 5/6 de gaz pour faire marche arrière. Les plongeurs Intro ne quittent pas la ligne principale sans étroitures et sont capables de gérer une situation de perte de visibilité, de perte de fil ou de perte de binôme. Même après des milliers de plongées au compteur, ces limites offrent un potentiel d'exploration incroyable.

### 3 ► Full Cave

Il s'agit du plus haut niveau de plongeur souterrain qui permet de quitter la ligne principale pour emprunter les nombreuses autres lignes d'un réseau. Le plongeur peut

## TECHNIQUE, MATÉRIEL, ÉMOTIONNEL... LE PLONGEUR SOUTERRAIN EST UNE SOMME D'ÉQUILIBRES

s'aventurer dans les étroitures (où peut passer un seul plongeur à la fois). La maîtrise de la navigation complexe lui permet – tel le Petit Poucet – de toujours baliser son chemin pour retrouver sa route du retour. Le plongeur Full Cave compétent peut réaliser des progressions jusqu'au premier 1/3 de gaz consommé. En disposant d'une configuration Sidemount ou bi-bouteille, il peut réaliser jusqu'à 2 heures d'immersion en toute sécurité dans un monde minéral d'une rare beauté.

### Quel matériel en plongée souterraine ?

En plongée souterraine, rien n'est laissé au hasard concernant l'équipement qui devra satisfaire aux exigences d'un cahier des charges bien précis :

Le cenote "The Pit" offre l'illusion d'un voyage dans l'espace pour les initiés, tellement l'eau de cette cavité hors norme est cristalline.

/// **Simplicité** /// Un matériel optimisé ne souffre d'aucune fioriture et garantit un maximum d'ergonomie. "La bonne configuration, c'est quand il n'y a plus rien à enlever et non pas encore quelque chose à rajouter."

/// **Redondance** /// L'alimentation en gaz respirable ne doit jamais être compromise par une panne de matériel. C'est pourquoi le bi-bouteille ou la configuration Sidemount sont la norme en souterraine. Le plongeur devra également toujours disposer de 3 éclairages.

/// **Fiabilité** /// Le matériel utilisé sous terre doit être de fabrication robuste pour supporter les frictions et les chocs lors de la progression. Un entretien rigoureux et régulier est indispensable.

Les accessoires - qui sont loin d'être accessoires - outil coupant (Easycut), dévidoir principal et bobines de fil (spool) complètent l'équipement de tout plongeur souterrain.

### 3 configurations, 3 objectifs

Le plongeur souterrain peut utiliser aujourd'hui 3 types d'équipement en fonction de ses ambitions :

## LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DE PLONGEUR SOUTERRAIN

	CAVERN	INTRO TO CAVE	FULL CAVE
Lumière du soleil	OUI	NON	NON
Distance à la sortie	60 mètres	pas de limite	pas de limite
Gestion du gaz	1/6	1/6	1/3
Section de la galerie	large	large	étroite
Ligne et orientation	ligne principale	ligne principale	navigation complexe

- Un bi-bouteille inspiré de la configuration DIR (Do It Right), qui assure redondance et simplicité de préparation. En revanche il limite la capacité de pénétration par son volume.

- Le Sidemount offre la même redondance que le bi-bouteille mais avec plus de flexibilité et de capacité d'intervention sur le matériel. Un plongeur Sidemount peut passer là où passe un homme sans équipement. La péninsule du Yucatán est devenue un pôle d'expertise en la matière notamment suite au développement du Razor, un harnais Sidemount made in Mexico et des ➤



tripadvisor  
mares

# EXPLORASUB

FORMATIONS et EXPLORATIONS

SEJOURS pour GROUPE à partir de **266.00 € TTC**

5 PLONGEES 3 JOURS / 2 NUITS  
PENSION COMPLETE  
Cargèse - Ouest-Corse

www.explorasub.fr  
+33 (0)6 11 01 19 54 - info@explorasub.fr

inscription  
fiche



Formations  
Plongée à la carte  
Recycler et Trimix  
...du débutant au moniteur

FRED LOMBARD PLONGÉE

Centre de plongée en Mer Rouge, Safaga  
www.fredlombard.com

## CROISIÈRES PLONGÉES AUX MEILLEURS PRIX

# INDONESIE

ECONOMISEZ  
JUSQU'À 500€  
SUR L'AMBAI



WWW.WALLACEA-DIVECRUISE.COM

WALLACEA DIVE CRUISE

**RAJA AMPAT**  
17 FEVR/11 NUITS  
3790€ -> **3.490€**

**ALOR**  
9 AVR/11 NUITS  
3790€ -> **3.390€**

**KOMODO**  
21 JUIL/8 NUITS  
2790€ -> **2.290€**

www.victoria-croisieres.com

# NOUVEAU

Croisières  
**CORSE**  
au départ  
d'Ajaccio



VICTORIA  
IV  
MARSEILLE

**06 11 55 93 56**

Spacieux - confortable - spécialement conçu pour la croisière plongée  
Circuits - Marseille - Parc National des Calanques  
Corse Nord et Sud - Croisières à la carte

» formations GoSidemount développées par l'explorateur Steve Bogaerts.  
 - Le recycleur constitue l'outil des explorations hors normes permettant de découvrir de nouveaux réseaux ou d'évoluer à grandes profondeurs.

### Ce qui va changer dans votre façon de plonger

Vous êtes à l'origine un plongeur mer ? Attendez-vous à révolutionner votre façon de plonger en développant votre savoir-faire et votre savoir-être.

Prenez le temps. Précipitation rime avec erreurs et perte de temps. Une fois plongeur souterrain, vous considèrerez les instants avant l'immersion comme des moments cruciaux nécessitant calme et concentration. Ne laissez rien au hasard. Le fait de partir respirer de l'air sous pression sous terre et dans l'eau doit vous imposer de faire une vérification minutieuse et intelligente de votre équipement avant toute immersion.

- Soyez courageux et apprenez : il n'y a pas de progression sans effort. En plongée souterraine l'effort consiste essentiellement à accepter de sortir de sa zone de confort technique et émotionnelle.

- Soyez technique : le plongeur mer sait avancer, monter et descendre et peut se permettre de se stabiliser approximativement. En plongée souterraine vous saurez avancer, reculer, tourner sur vous-même, vous stabiliser avec finesse. Ce solide bagage transformera votre approche de la plongée dans son ensemble.

### 5 vies pour explorer les merveilles souterraines

Si vous pensez avoir fait le tour de la plongée sous-marine, vous n'êtes pas au bout de vos surprises ! Il faudrait peut-être 5 vies pour pouvoir explorer la moitié de toutes les merveilles souterraines que le monde nous offre. Nous ne disposons pas d'autant de temps ! En revanche, nous en avons assez pour vivre une expérience qui dépasse de loin le seul exploit technique ou physique. La plongée souterraine est une incroyable démarche de synthèse, une aventure exigeante devant laquelle on ne peut pas tricher et qui, au prix de beaucoup de travail et de passion, peut vous amener à beaucoup découvrir sur vous-même. 🐉

Bibliographie : *Basic Cave Diving : A Blueprint for Survival*, Sheck Exley. Ed. National Speleological Society - 5<sup>e</sup> édition (juin 1986).



## TÉMOIGNAGE D'UN PLONGEUR "INTRO TO CAVE"

*Pilote de ligne, Derreck Watts est un nouveau plongeur souterrain. Il partage avec nous ses premières sensations.*

### Pourquoi avez-vous décidé de faire de la plongée souterraine ?

Je voyage au Mexique très souvent, et je suis tombé amoureux de la tranquillité des cenotes. Après avoir plongé dans presque tous les cenotes autour de Tulum et Playa del Carmen, j'ai décidé que j'étais prêt pour commencer à explorer les grottes. Obtenir une certification grotte est un peu comme avoir la clé d'un musée très privé dans notre histoire ancienne.

### D'un point de vue psychologique et technique, quelles sont les principales différences avec la plongée que vous pratiquez ?

Il y a des similitudes avec la plongée technique en mer que je pratiquais auparavant. Les 2 exigent beaucoup de discipline, d'attention aux détails dans la planification, l'exécution, la configuration de l'équipement. D'une certaine manière, la plongée profonde peut sembler moins stressante parce que vous n'avez pas une barrière physique au-dessus de votre tête mais en réalité, la situation est la même. La configuration spécifique pour les grottes est cependant tout à fait différente. Au début, on a de nombreux "pourquoi" en tête : Pourquoi utilisez-vous ce type de moulinet ? Pourquoi ce genre de lumière ? Pourquoi faire demi-tour après avoir consommé seulement 1/6 de gaz ? Une fois dans l'environnement de la grotte, vous réalisez rapidement pourquoi les choses se font de telle ou telle façon.

### Comment gérez-vous le stress dans la plongée en grotte ?

Pour moi, il était très important de progresser pas à pas, surtout de ne pas me précipiter vers la certification grotte. Pour le moment, je suis "Intro to Cave", et je reste donc sur la ligne principale. C'est suffisant pour bâtir mon expérience pendant au moins un an. Pour gérer le stress généré par une situation nouvelle, je m'efforce de ralentir et de prendre mon temps. Le stress et la peur, tant que ce n'est pas irrationnel, nous avertissent que nous quittons nos limites et nos capacités. Dans l'eau, je pense avoir une bonne concentration qui me permet de gérer mon stress. Ralentir ou arrêter, respirer, réfléchir... mieux vaut éviter de réagir dans l'urgence. Seule la gestion des urgences de gaz nécessite de réagir rapidement.

### Quel est votre rêve de plongée en grotte ?

J'aimerais pouvoir explorer ou même découvrir une nouvelle grotte. Quand je vois des sites tels que El Pit et Zapote, j'imagine l'excitation des premières personnes à y pénétrer !

### En tant que pilote d'avion, pensez-vous qu'il y a quelque chose de similaire entre votre métier et la plongée souterraine ?

Oui, je pense que beaucoup de pilotes sont attirés par la plongée, notamment la plongée technique. Nous sommes habitués à suivre les procédures et les listes de contrôle. Nous pensons toujours aux scénarios "Et si ?" (What if...). Et nous nous donnons toujours un moyen rationnel de sortir d'une situation. En volant, la bravoure ne doit pas être une condition pour gérer une situation critique, et c'est la même chose en plongée souterraine.