

# PLONGEZ!

**DOSSIER**

Sciences participatives

## 1 001 FAÇONS D'APPORTER SA PIERRE À L'ÉDIFICE !

**DESTINATION**

Palau : plongez au rythme de la lune !

**TEK**

OBJECTIF 100 MÈTRES !

**PORTFOLIO**

LES PLUS BELLES ÉPAVES DE MARSEILLE À MONACO

**COULISSES**

ENQUÊTE SOUS-MARINE INÉDITE AUX PHILIPPINES

**N°17**

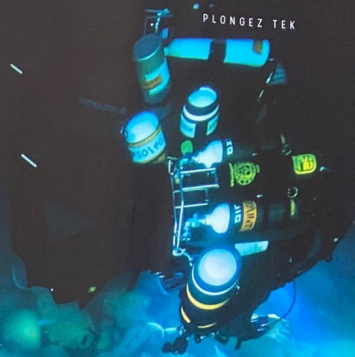
SEPT.OCTOBRE 2018







**POUR L'EXPLORATEUR QUI SOMMEILLE EN CHAQUE PLONGEUR, LES PROFONDEURS SONT DE VASTES TERRITOIRES QUI OFFRENT UN POTENTIEL INFINI DE DÉCOUVERTES**



Nombreuses sont les motivations du plongeur à pratiquer. Parmi elles, la performance technique, et notamment la profondeur, peut être un moteur déterminant. La barrière des 100 mètres est pour tout plongeur non pas "une" profondeur, mais "la" profondeur de fascination qui sous-entend un niveau d'excellence technique et une maîtrise humaine réservées aux seuls plongeurs très initiés. Conseils avant d'envisager d'atteindre cet "Everest" du plongeur.

## OBJECTIF : 100 MÈTRES !

### ► Pourquoi aller à 100 mètres ?

Il faut une vraie et bonne raison pour aller à 100 mètres ! Certains diront que ça ne sert à rien et d'autres ne jurent que par ces plongées complexes... les deux ont raison et tort à la fois.

La motivation première de la majorité des plongeurs est la soif de découverte. La nature humaine est ainsi faite ! Depuis que l'homme est homme, il n'a eu de cesse d'aller voir ce qu'il y a au-delà (de la montagne, de la surface des océans), de fouler des terres

vierges inexplorées, d'être le premier à découvrir. L'explorateur qui sommeille en chaque plongeur est évidemment curieux de s'affranchir de la profondeur pour voir ce qui se trouve au-delà des limites habituelles. Les profondeurs aquatiques sont de vastes territoires qui offrent un potentiel infini de découvertes.

Pour beaucoup de plongeurs cette envie de découverte s'accompagne d'une fascination pour la profondeur doublée par l'objectif de réaliser un défi personnel. Les mots des



Texte  
Nicolas Sekalik  
Photo d'ouverture  
Romain Simelkko



La plongée profonde extrême est indissociable d'une très généreuse configuration matérielle.

Photo : François Brun.

## QUE PEUT-ON DÉCOUVRIR À 100 MÈTRES ?

Vous êtes prêt à vous lancer et à réaliser une belle plongée à marquer impérativement dans votre carnet ? Pour les amateurs, voici une (toute petite) sélection de sites légendaires à 100 mètres qui méritent le détour :

Le **Titanic Romain**, la plus grande épave antique découverte par la Comex. Un champ d'amphores de plus de 20 mètres de long reposant par 102 mètres de profondeur dans le parc national des Calanques (accessible depuis Marseille).

Le **Tombant des Américains**, à l'extrémité de la promenade des Anglais à Nice, est un tombant vertigineux qui descend à plus de 100 mètres de profondeur à quelques encablures du centre-ville niçois.

Le **Goul du Pont**, cette résurgence ardéchoise, peut vous entraîner profond sous terre, dans une ambiance totalement minérale.

Pour les voyageurs, le légendaire **Blue Hole de Dahab** en Égypte offre une profonde supérieure à 100 mètres au pied de son arche, le tout en partant du bord.



futurs candidats à la profondeur sont souvent les mêmes : *"Je rêve de pousser mon corps au-delà de sa zone de confort, de le confronter à la difficulté, d'appivoiser le danger et de gagner sur ma peur... pour grandir !"* Pourquoi s'infliger autant d'inconnues et de difficultés pourrait-on se demander ? Sûrement parce qu'il n'y a pas de plus bel exploit que de se surpasser et de s'affranchir de sa propre peur.

Pour accéder à ce rêve de découverte et de dépassement il est incontournable de se sentir à l'aise dans l'inconfort et la complexité. Ce qui vous attend, c'est l'exigence technique absolue, la parfaite compréhension conceptuelle de ce que vous faites ainsi qu'une connaissance approfondie de votre propre esprit. Enfin, il vous faut être prêt à pouvoir tout reconsidérer, comme si vos certitudes étaient fausses.

Si en revanche, vous voulez atteindre les trois chiffres pour épater la galerie, rouler des mécaniques ou prouver que vous êtes plus fort qu'un autre, n'allez surtout pas plus profond !

### ► Objectif 100 mètres, quel point de départ ?

C'est décidé, vous voulez mettre votre rêve de plongée profonde en marche ! Cet objectif

ambitieux démarre avec un niveau 3 de plongeur confirmé. Qu'est-ce qu'un niveau 3 confirmé ? C'est un plongeur qui comptabilise plusieurs centaines de plongées dans des conditions et des environnements variables, et qui a déjà atteint les limites de son 15 litres sans jamais se faire surprendre.

## POUR ACCÉDER AUX 100 MÈTRES, IL EST INDISPENSABLE DE SE SENTIR À L'AISE DANS L'INCONFORT ET LA COMPLEXITÉ

C'est un plongeur expérimenté (définition possible de l'expérience : la somme des erreurs passées) qui a vécu des situations délicates, qui les a analysées et qui a capitalisé sur son savoir de plongeur. Physiquement, il est sportif et entretient une bonne fonction musculaire et cardiovasculaire. Techniquement, il cultive un savoir-faire irréprouvable avec une flottabilité, une position et une technique de déplacement exemplaires. En définitive, c'est un plongeur qui développe la plus grande efficacité sous l'eau en dépensant



le moins d'énergie possible. Vous vous reconnaissez ? Alors on continue !

► **Quelles options pour aller à 100 mètres ?**

Les possibilités d'accès à la profondeur des 100 mètres sont nombreuses. Il existe essentiellement deux itinéraires possibles qui vont dépendre de vos ambitions. Dans tous les cas, attendez vous à devoir transporter un important volume de matériel sur vos épaules.

- **Le circuit ouvert (OC), la solution de facilité / rapidité.** Si vos rêves de plongée profonde se limitent à un site légendaire que vous voulez fouler de vos palmes, que vous disposez de peu de temps et d'un budget limité, vous avez intérêt à privilégier la plongée en circuit ouvert. Il vous faut suivre une formation nitrox confirmé, puis trimix normoxique (PTH70) en configuration lourde et enfin trimix hypoxique (PTH120) en configuration encore plus lourde. Entre chacune de ces formations, il est indispensable d'accumuler de l'expérience avant de passer à l'étape suivante.



- **Le circuit fermé (CC), la solution pour une pratique profonde régulière.** Vous voulez pratiquer la plongée profonde très régulièrement et envisager des immersions complexes très engagées, passez le plus vite possible au recycleur. Il vous faut dans ce cas suivre une formation nitrox confirmé, recycleur diluant air, diluant trimix 70 mètres et enfin diluant trimix 120 mètres.

Pour plonger dans l'espace lointain, la technique individuelle doit être parfaite et reposer sur une solide expérience de plongeur autonome.

Photos : Nicolas Barraqué.

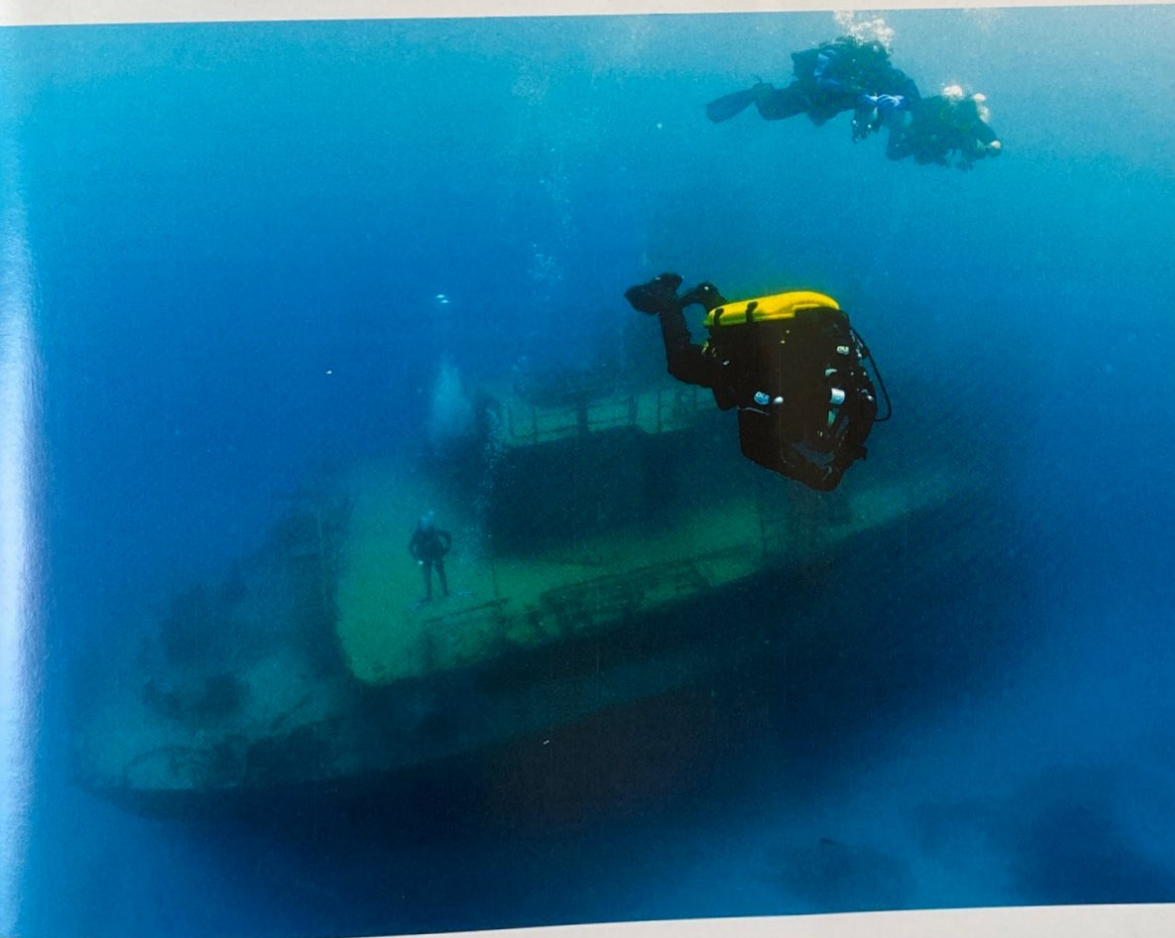
Certaines plongées à 3 chiffres peuvent offrir une visibilité hors du commun qui vous projette dans un voyage dans l'espace.

**TÉMOIGNAGE**

**Éric Blasco, 50 ans, E3**

**Ma première plongée à 100 mètres.**

"Elle a eu lieu le 23 février 2018 sur l'épave du Titanic au large de Cassis. Je l'attendais depuis longtemps, non pas pour battre des records, mais plutôt pour vivre un moment d'exception, à une profondeur où peu de plongeurs s'aventurent. Pour cette première, le stress a commencé la veille, voire quand j'ai connu la date. Je voulais être certain d'avoir pensé à tout, d'être à la hauteur. La descente dans le bleu est extraordinaire, elle n'en finit plus. Et puis tout à coup, nous apercevons le Titanic. 102 mètres d'eau au-dessus de la tête... Ça fait bizarre mais quel bonheur que d'être là ! Je dois juste rester concentré pour surveiller mon binôme tout en explorant l'épave... Je ressens un grand bonheur, un calme, une tranquillité. Je suis là où je souhaitais être. C'était juste la première, il y en aura bien d'autres !"





Si l'arbitrage entre les deux options se pose toujours, imaginez-vous vous engager en circuit ouvert dans un voyage sur la Lune ou en recycleur CCR sur Mars... à vous de choisir !

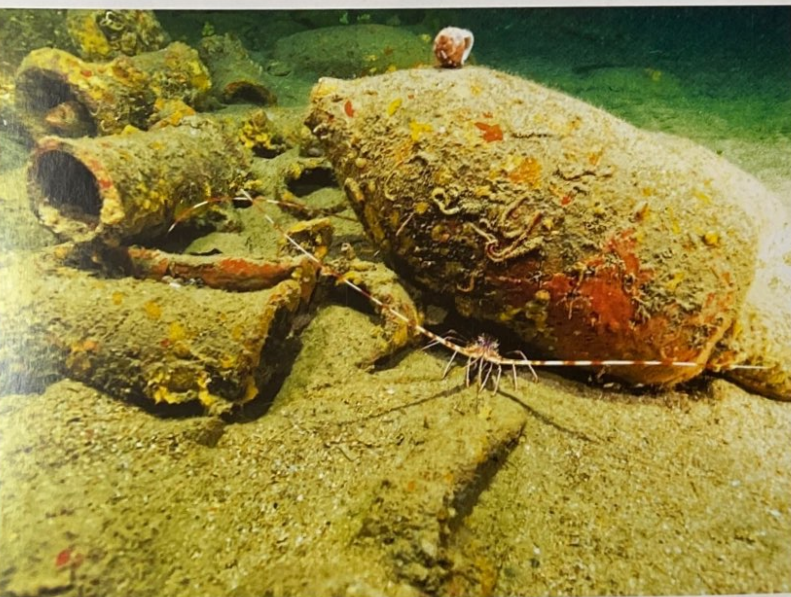
► **Qu'est-ce qui change vraiment à 100 mètres ?**

La plongée dans les grandes profondeurs est une expérience initiatique d'une intensité extrême. D'un point de vue sensoriel, attendez-vous à percevoir les bruits différemment (les bulles font le bruit du cristal).

**TECHNIQUEMENT, LE PLONGEUR CULTIVE UN SAVOIR-FAIRE IRRÉPROCHABLE AVEC UNE FLOTTABILITÉ ET UNE TECHNIQUE DE DÉPLACEMENT EXEMPLAIRES**

Le faisceau de votre lampe va trancher une eau à la limite de l'obscurité. Votre DTR (durée totale de la remontée) va augmenter de 20 minutes toutes les minutes et vous commencerez vos paliers à 50 mètres, là où habituellement vous limitiez vos immersions. Autant de raisons pour que le petit vélo au fond de votre tête se mette à tourner à plein régime. Nous avons tous un petit vélo, à considérer avec le plus grand des respects : *"Qu'est-ce que je fais là ? C'est un peu fou, non, de respirer à 100 mètres de profondeur... Je vis une expérience magique, tout simplement"*.

Une plongée sur l'épave du Titanic romain 102 mètres, 2 200 ans d'histoire.  
Photo : Roman Simcisko.



Il est indispensable de se rassurer sur la prétendue dangerosité de ce type de plongée. En 2018, le niveau de connaissance sur la plongée profonde est bien plus important qu'il ne l'était il y a encore 10 ans. Nous sommes déjà loin des exploits des pionniers de la plongée trimix. Bien qu'il reste encore beaucoup de choses à découvrir, notre chemin est déjà correctement balisé.

Le recycleur est l'arme absolue pour accéder facilement aux grandes profondeurs grâce à sa grande autonomie.  
Photo : François Brun.

► **Comment faire en pratique ?**

Votre décision est prise ? Alors ne traînez pas. Selon votre niveau de qualification actuel, il va falloir s'engager dans les formations adaptées tout en accumulant une solide expérience entre chaque phase d'apprentissage. Le bon point de repère avant de passer à la formation suivante, c'est la situation d'impasse. De manière répétée et chronique, vous vous retrouvez limité par votre configuration et vous trouvez votre plongée facile ? Alors vous pouvez passer à la suite. Si vous êtes N3 pratiquant régulier, votre objectif est accessible à l'horizon de 2-3 ans. Un minimum de 100 plongées par an est indispensable pour envisager cet objectif.



En termes de budget, tout dépend de votre choix entre OC et CC :

- Option OC : il faut envisager un budget de 2 000 à 3 000 € pour la formation, complété par un investissement en équipement compris entre 1 000 et 3 000 €. C'est l'option la plus économique, au moins au début. Pour une pratique régulière, il faut s'attendre à des consommations de gaz (hélium et oxygène) très coûteuses.

- Le CC est une solution dans le temps plus économique pour les pratiquants très réguliers (moins de consommation de gaz) mais plus onéreuse au début. Il faut prévoir un budget de formation entre 3 000 et 4 000 € et un investissement en équipement entre 5 000 et 15 000 €. Quand on aime... il faut tout de même compter !

► **D'innombrables possibilités**

Pour les passionnés, les 100 mètres sont souvent l'objectif d'une vie de plongeur pour se dépasser et assouvir inexorablement son désir d'aller encore plus loin. Celui qui goûte aux profondeurs n'en reste généralement pas là et comprend rapidement les possibilités qui s'offrent à lui. D'innombrables épaves et merveilles sous-marines nous tendent les bras au-delà de 100 mètres – et beaucoup plus profond encore. Si votre détermination vous amène à les explorer, vous aurez sûrement découvert beaucoup plus sur vous que n'importe quel autre plongeur. 🐠

La profondeur est un territoire d'exigence technique, physique et psychologique. Le seul itinéraire sérieux est le travail. Photo : Nicolas Barraqué.



**TOMPOTIKA DIVE LODGE**  
 RETOUR AUX ORIGINES POUR DES PLONGÉES EXCEPTIONNELLES  
 En Indonésie



[WWW.DIVINGSULAWESI-TOMPOTIKA.COM](http://WWW.DIVINGSULAWESI-TOMPOTIKA.COM)

**GITE DE PLONGÉE DU GAPEAU**.COM  
 A Hyères : plongée, restauration, hébergement, accès au bateau et parking regroupés sur un même site !  
 ☎ +33 4 94 00 47 30  
 ☎ +33 6 62 19 07 11

**VOTRE CENTRE DE PLONGÉE EN MER ROUGE - SAFAGA**

➤ PLONGÉES D'EXPLORATION  
 ➤ FORMATIONS PERSONNALISÉES DU DÉBUTANT AU MONITEUR  
 ➤ RECYCLEUR - TRIMIX

FRED LOMBARD PLONGÉE  
 FFESSM/CMAS - IANTD - ADIP  
[www.fredlombard.com](http://www.fredlombard.com)

**DONATOR, GABINIERE, PORT-CROS, RUBIS**  
 AIR-O2-NITROX-RECYCLEUR  
 EXPLORATION - ÉPAVES-ÉCOLE

Partenaire du parc National de Port Cros depuis 1994  
 ☎ 04 94 7183 65 - [www.lavandou-plongee.com](http://www.lavandou-plongee.com)

LAVANDOU PLONGÉE

**Côte Bleue Plongée**  
 Sausset-les-Pins

Magasin de Plongée  
 Centre de Plongée

[www.cote-bleue-plongee.com](http://www.cote-bleue-plongee.com) Tél : +33 (0)4 42 45 42 42