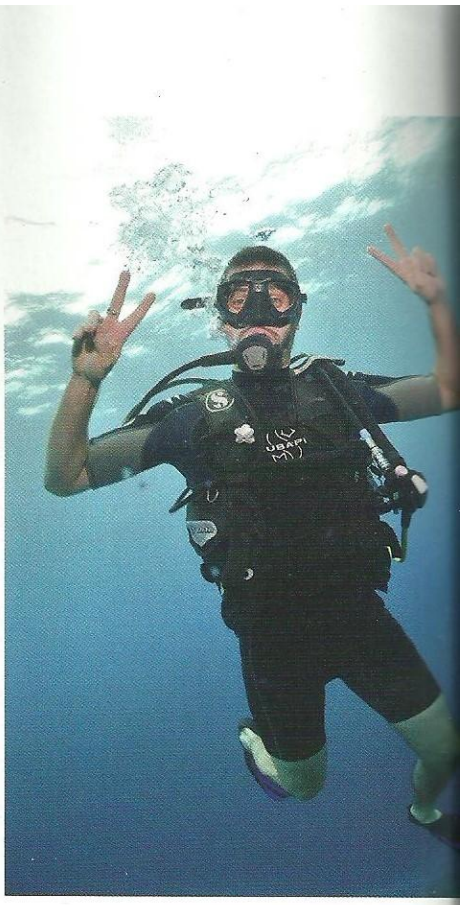
8 CONSEILS POUR (BIEN) RÉUSSIR SON NIVEAU 1

Vous rêvez de jouer les capitaines Nemo et vous prévoyez de passer votre Niveau 1 ? Voici quelques conseils bien utiles pour ceux qui se lancent dans cette formation. Mais rassurez-vous, il n'y a pas de mauvais plongeurs, juste de mauvais moniteurs !

Texte et photos Antoine Mettra



1 CONTRÔLER SON STRESS

Le stress a un effet négatif sur nos actions ou nos réactions. Il est obligatoire de le contrôler. Pour cela, il faut déjà l'identifier. Est-ce la peur de l'eau, de la profondeur ? Vous nagez mal voire pas du tout ? Vous avez eu mal aux oreilles pendant votre baptême ? Vous angoissez de respirer dans un détendeur ? Pour les plus anxieux, un peu de pratique en piscine serait bénéfique. Une bonne visibilité, une eau chaude, pas de profondeur, pas de gros poissons, ce sont les conditions idéales pour apprendre à respirer sur un détendeur, pour se détendre dans l'eau, pour travailler son palmage, pour habituer ses oreilles au Valsalva, etc. La respiration en tuba (ample et profonde, comme avec un détendeur) est possible même dans la baignoire ! Pour le côté pratique en mer, n'hésitez pas à échanger avec votre moniteur sur vos causes de stress. Il mettra tout en œuvre pour vous rassurer. C'est le moniteur qui vous stresse ? Hé bé, peuchère, changez de moniteur !

2 ÊTRE ZEN

On ne le dira jamais assez, la plongée est un loisir de fainéant. Moins on en fait, mieux on se porte. Pour information, la raison principale est une expiration active (alors qu'en surface nous expirons passivement, tel un ballon qui se dégonfle, si je puis m'exprimer ainsi). Conséquence : l'augmentation du taux de dioxyde de carbone est inévitable (et ce quelles que soient vos performances sportives). Ce qui oblige à expirer amplement pour bien l'évacuer. Ainsi, faire le moins d'effort possible est un leitmotiv pour le palmipède, car il en fait déjà rien qu'en respirant normalement. Alors contrôlez vos mouvements parasites (les bras ne font pas la brasse, pas de palmage de sustentation en surface, on s'équilibre en s'aidant de son gilet au fond, on évite de palmer à contre-courant…). Contrôlez votre ventilation et palmez doucement, sans forcer, mais amplement. Profitez de la sensation d'apesanteur qu'offre la plongée !

3 IMAGERIE MENTALE

Si vous galérez sur certains exercices comme le vidage de masque (*voir Plongée Magazine n°68*) ou la gestion du gilet (*voir Plongée Magazine n°61*), n'hésitez pas à les répéter mentalement. Cela permet de hiérarchiser vos étapes, d'acquérir des automatismes et d'être plus détendu dans l'action. Moins de stress permet d'avoir toute votre attention sur l'exercice et donc plus de facilité à le réussir ! Faites-le au calme, chez vous, assis tranquillement. Une sorte de méditation, en somme.

4 PROFITEZ ET PRENEZ DU PLAISIR

Mille milliards de mille sabords, c'est le but de notre activité : contempler des décors grandioses, regarder les poissons colorés, profiter de l'apesanteur et se vider la tête des soucis quotidiens… Plus vous serez détendu, plus vous profiterez. Plus vous profiterez, moins vous consommerez et moins vous bougerez inutilement. Ainsi, à l'écoute de votre corps et de vos sensations, vous gérerez plus finement votre poumon-ballast ou votre gilet. Ne réfléchissez pas trop sous l'eau et surtout, ne vous évaluez pas ! D'une, vous n'avez nullement les compétences pour le faire (c'est au moniteur de vous évaluer), de deux, votre propre évaluation est bien trop subjective pour être efficace. Alors profitez, profitez et profitez encore. Mais restez à l'écoute de vos sensations.

5 ÊTRE GENTIL AVEC SON MONITEUR !

C'est plus de l'humour qu'autre chose, mais il vaut tout de même mieux éviter de le vexer afin de profiter un maximum de sa pédagogie et de sa bonne humeur. Ou si vous ne voulez pas faire 12 plongées au lieu de 5… Plus sérieusement, si le contact est mauvais avec votre moniteur, n'hésitez pas à en changer. Il est exceptionnel qu'il n'y ait qu'un moniteur en centre. Donc, plongez avec ceux qui créent un dialogue, un échange positif, que vous comprenez clairement et, surtout, qui vous inspirent confiance. On ne peut pas plaire à tout le monde…

Si vous restez calme et que vous prenez du plaisir, vous êtes sur la bonne voie pour passer votre Niveau 1 en toute sérénité !

6 NE VOUS JUSTIFIEZ PAS

Quand on vous dit qu'un exercice est raté, écoutez pourquoi et comment y remédier. Ne commencez pas par vous justifier en invoquant telle ou telle raison. Cela ferme votre aptitude à progresser et vous empêche souvent de comprendre pourquoi vous l'avez raté. Ce n'est pas une honte que de rater un exercice ou de rencontrer des difficultés. Il n'y a que ceux qui ne font rien qui ne font pas d'erreurs, dit-on.

7 NE LAISSEZ PAS DE CÔTÉ LA THÉORIE

Ce n'est pas pour faire joli ou pour que les moniteurs se fassent mousser que l'on vous enseigne de la théorie. Celle-ci vient appuyer la pratique. Une meilleure compréhension des phénomènes (physiques, anatomiques et physiologiques) auxquels votre corps est soumis, autant dans le pourquoi que le comment, vous permet de mieux retenir les savoir-faire (vos actes) et de bien les anticiper (équilibrer vos oreilles, souffler, gonfler ou purger le gilet, pas de Valsalva à la remontée, etc.). On entend souvent : "J'ai besoin de comprendre pour apprendre et retenir !"

8 ENCHAÎNEZ LES PLONGÉES

Que vous souhaitiez faire votre Niveau 1 à votre rythme est normal. Maintenant, sachez qu'en plongeant une fois par semaine ou moins encore, vous ne pourrez progresser aussi vite qu'en plongeant tous les jours. Votre plaisir et votre aisance s'en trouveront amoindris ! En immersion dans le monde de Nemo, vous évoluez en 3D et sous pression, ce qui perturbe et sollicite, de manière inconsciente, de nombreux capteurs dans le corps. En les sollicitant régulièrement sur une courte période, vous augmentez l'efficacité de l'apprentissage, petit à petit des automatismes se créent jusqu'à aboutir à des savoir-faire ou des savoir-être acquis pour la vie, en tout cas pour longtemps. C'est la mémoire du corps. En apprentissage, si vous ne la stimulez pas assez souvent sur une courte période, le corps perd cette mémoire. Ceci explique les difficultés rencontrées par les plongeurs peu assidus (une immersion par mois), qui mettent à chaque plongée 30 minutes ou plus pour retrouver leurs sensations, quand ils les retrouvent ! Vous recommencez de 0 ou presque à chaque plongée : c'est pénible et démotivant.