



Un entraînement à couper le souffle

Un entraînement pour le MF 1 qui tourne au cauchemar. C'est ce qu'a vécu Stéphane Jacquet. Un essoufflement comme si vous y étiez, raconté en toute humilité.

Brest, le goulet, un dimanche de fin d'hiver. 27 m, c'est la profondeur affichée par le profondimètre. Il ne fait pas particulièrement chaud ni très clair. Mais il ne s'agit pas aujourd'hui de prendre du plaisir à contempler la faune et la flore. Plutôt, le temps de reprendre des automatismes, de viser ou d'apprendre des gestes effectués il y a quelques années pour le niveau IV. Au programme : sauvetage palmés pour se présenter dans quelques mois à l'examen du MF 1. J'ai bien revu ma théorie, répété les gestes. Nous voilà partis. Dans deux minutes, moi la satisfaction d'avoir ramené vers la surface, vitesse contrôlée, un camarade qui en a bien besoin. Les premiers mètres se passent bien. Un regard sur le profondimètre. Il affiche 22 m. La vitesse est bonne. C'est quand même un peu dur mais il faut le remonter. 20 mètres. Je pensais être plus haut. Il va falloir forcer davantage. Je le sens. Pas au niveau musculaire, mais clairement au niveau de la respiration. Elle est plus difficile. Ça sent et ça voit : gros chapelet de bulles. 17 mètres. Là, c'est clair, il y a un problème. Mauvais palma-

ge, fort courant, manque de verticalité. Me voilà redoublant d'effort, chercher mon air. L'horreur. Maintenant, c'est moi qui ne vais pas bien du tout. J'ai normalement de mal respirer ou plutôt d'inspirer. Je lâche Philippe et fais une croix avec mes bras, ponctuant l'exercice qui est d'ordinaire le dernier de mes soucis. Moi, ce que je veux, c'est aller en surface et reprendre mon souffle. Les derniers mètres seront particulièrement pénibles. On connaît tous l'expression : prendre sur soi. C'est ce que je fais pour ne pas filer comme une bombe vers l'air atmosphérique salvateur, arracher ce tendeur m'empêchant d'être à l'aise. Au cours de cette remontée, je me souviens très bien, m'efforçant d'inspirer, d'utiliser mes muscles abdominaux pour comprimer mon abdomen et purger mes poumons et surtout la vision de Philippe, prêt à intervenir. L'exercice aurait très bien pu être inversé, pour de vrai ! Que m'est-il arrivé ? Un essoufflement. Je m'en tirerai avec un bon mal de tête.

Faut-il connaître pour mieux enseigner ? Je ne vous invite pas à vous mettre dans une situation similaire. Imaginez le débat. Pour savoir, il faut connaître ! Imaginez que l'on nous enseigne à essouffler nos élèves pour qu'ils ressentent les sensations ? Il paraît que ça se fait. Tout comme remonter les poumons pleins en apnée, histoire de sentir la distension alvéolaire. Ça fait froid dans le dos. Je voulais plutôt accentuer l'idée que la prévention de l'essoufflement reste avant tout du domaine de l'information et de la connaissance de nos propres limites. Une bonne maîtrise de la technique individuelle personnelle est la meilleure prévention et l'exercice du sauvetage à la palme peut trouver ici sa justi-

fication, si besoin était. Il semble en effet peu probable que l'on soit un jour confronté à une situation nous obligeant à réaliser ce type d'effort : les plongeurs ayant tous aujourd'hui des bouées en état de fonctionnement et la probabilité de voir deux gilets crevés reste fortement improbable. Gardons donc bien l'esprit que l'essoufflement en plongée est un phénomène très sérieux cause des conséquences dramatiques qu'il peut engendrer s'il n'est pas considéré à temps. Au fait, cet été-là, j'ai réussi mon MF 1 !

Stéphane Jacquet

ENVOYEZ VOS HISTOIRES !

Vous avez vécu une plongée extraordinaire ou carrément ratée, vous avez eu peur ou froid, vous êtes dans une grotte ou une paille, vous êtes déboulonné ou bardé de toiles, toutes vos expériences nous intéressent. Cette rubrique, c'est vous qui la rédigez. Merci d'éviter les romans fleuve, contentez-vous de raconter vos histoires **brèvement** (pas plus de 500 mots). L'auteur dont le témoignage sera publié gagnera un abonnement d'un an à Plongée Mag. À vos plumes !

Adressez votre courrier
à la rédaction, Future Building 2, 1280 av. des
Platanes, Boirargues, 34970 Lattes, t.l.
04.67.22.22.78, fax 04.67.20.06.83.
Mail : l.veziat@plongee-mag.net.