

LA RÉFÉRENCE EN ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES AU QUÉBEC

EN PROFONDEUR

www.fqas.qc.ca

Vol. 6 no. 2

Êtes-vous un bon plongeur ?

La plongée accessible pour les handicapés

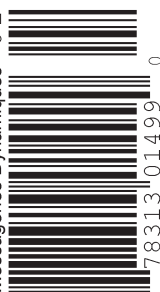
Destinations:

Plonger à Havre Saint-Pierre
L'Empress of Ireland

Plonger en circuit fermé



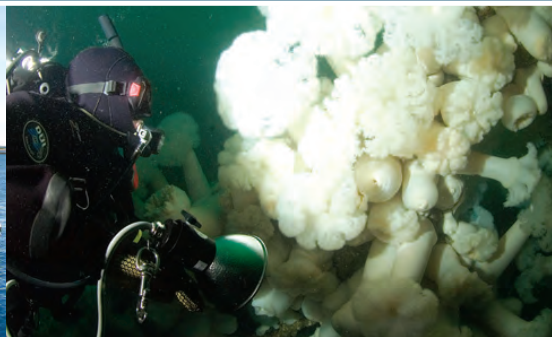
0 2
Messageries Dynamiques



7 78313 01499 0

4519

4.99\$





LA BOUTIQUE DU PLONGEUR

AQUA LUNG
FIRST TO DIVE

3 SUPER SPÉCIAUX
Meilleur rapport Qualité/Prix au Canada



L'ENSEMBLE CANADIAN DIVER 35% de rabais

COMPREND :

- Un détendeur Aqua Lung Titan LX Supreme - *Le plus performant, à utiliser dans tous les océans.*
- Un octopus XLC Aqua Lung - *Ultra Léger, peut se raccorder autant à droite qu'à gauche.*
- Un compensateur Sea Quest Pro QD Plus - *Meilleur vendeur au Canada.*
- Une console ordinateur Apeks Quantum - *Air/Nitrox, garantie 5 ans.*



PRIX DU MANUFACTURIER SUGGÉRÉ : 2 375.00 \$

OFFRE SPÉCIALE LIMITÉE : 1 575.00 \$

Économie de 800.00 \$



L'ENSEMBLE EXPLORATEUR 40% de rabais

COMPREND :

- Un détendeur Aqua Lung Titan LX Supreme - *Le plus performant, à utiliser dans tous les océans.*
- Un octopus ABS Aqua Lung - *Ultra Léger, peut se raccorder autant à droite qu'à gauche.*
- Un compensateur Sea Quest Latitude avec poche de plombs intégrée.
- Un combo Aqua Lung Pivot II

PRIX DU MANUFACTURIER SUGGÉRÉ : 1 675.00 \$

OFFRE SPÉCIALE LIMITÉE : 999.95 \$

Économie de 675.00 \$

L'image de la console peut différer.



OBTENEZ UN OCTOPUS GRATUIT

À L'ACHAT D'UN DÉTENDEUR APEXS OU AQUA LUNG DU 1ER AVRIL AU 31 JUILLET 2006

Détails en magasin - Taxes en sus. (Visa, Master Card, American Express, Interac)

1355, boul. Des Laurentides, Vimont, Laval • Tél.: (450) 667-4656 • Fax: (450) 667-3648
E-mail : info@boutiqueduploueur.com • www.boutiqueduploueur.com

COURS DE PLONGÉE SOUS-MARINE



association PADI

avec plus de
**1/2 MILLION
D'INVENTAIRE**

le plus grand magasin
spécialisé en
plongée sous-marine

**Souvent imité
Jamais égalé**

32 instructeurs à votre service

1100 élèves certifiés en 2005

Base de Plongée au
lac Sacacomie, hébergement
gratuit pour tous nos cours

Nouveau Charter Brockville
et Kingston (bateau 36')

12 employés à votre service

Service de réparation en
atelier ultra-moderne
(service 24h disponible)

Nouveau système de
remplissage et département
Technique (Nitrox, Trimix)

Plus grande sélection en
inventaire pour l'année 2006

**Garantie de
satisfaction**



Une Histoire d'Eau

www.plongee-cpas.com

(514) 529-6288

4601 Iberville Montréal
(Stationnement)

Prêts pour vous, et pour les autres...



Une nouvelle saison se pointe à l'horizon. On dit que l'année 2006 est celle du changement. Qu'allez-vous changer cette année? Votre équipement, ou partie de celui-ci? Hé bien, il y a le Grand Bazar (vente/échange) du club de plongée Les Diabes des Mers qui se tient le 6 mai prochain. Une excellente occasion de justifier une nouvelle dépense et de faire du ménage dans vos affaires tout en donnant une chance aux nouveaux plongeurs.

Parlant de donner une chance, pourquoi ne pas prendre une résolution pour la prochaine saison en parrainant un nouveau plongeur: **une seule fois** peut faire la différence pour un novice. Si vous avez le goût d'en faire plus, pourquoi ne pas suivre un cours de formation HSA pour encadrer des personnes à mobilité réduite qui désirent faire l'expérience de la plongée sous-marine? Cette expérience valorisante vous apportera beaucoup. Un article à cet effet (*Tous pour un, un pour tous...*) figure dans ce numéro.

Il y a aussi nos habitudes de plongeur. Êtes-vous un bon plongeur? Comment l'évaluer si l'on fait exception de notre formation qui est purement théorique. Il y a aussi la façon dont nous pratiquons notre passion. Une réflexion à cet effet ne nous fait certainement pas de torts.

Mieux vaudrait faire régulièrement que d'en entendre parler par les autres. Surtout par ceux qui ne plongent pas. L'article «Êtes-vous un bon plongeur» peut certainement porter à réflexion. Vous m'en donnerez des nouvelles sur le forum de discussion de la FQAS.

Parlant de changements, le magazine **En Profondeur** vous en propose un. Profitez du Québec et de ses sites de plongées exceptionnels. On vous parle, dans ce numéro, du Havre Saint-Pierre et de ses joyaux. C'est chez nous et c'est paradisiaque car on se croirait sur une autre planète mais, beaucoup moins loin...

Cette saison, donnez-vous une chance, du temps et si vous en avez en surplus, partagez-le avec les autres!

Bonne lecture!

Paul Laramée

(514) 252-3009
 enprofondeur@fqas.qc.ca
 www.fqas.qc.ca

Formulaire d'inscription



Tous les membres de la FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES bénéficient des avantages suivants :

- Abonnement au magazine
- Assurance responsabilité civile
- Assurances auto/habitation/voyage à taux préférentiel
- Rabais centres de conditionnement physique
- Rabais location auto
- Rabais hébergement

Le membre CoopAir obtient en plus 4 coupons pour des remplissages d'air gratuits

Le membre familial obtient une carte de membre par membre d'une même famille (deux adultes et deux enfants), mais un seul abonnement au magazine.

Les tarifs d'adhésion sont sujets à changement sans préavis.

Nom : _____

Adresse : _____ Ville : _____

Province : _____ Pays : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Catégorie :

- Plongeur
- Apnéiste
- Hockeyeur subaquatique
- Monopalmiste

Type d'abonnement :

- Régulier 26 \$ + taxes = 29,91 \$
- Coopair 40 \$ + taxes = 46,00 \$
- Familial 45 \$ + taxes = 51,75 \$

Envoyez votre formulaire et votre paiement à :

FQAS
 4545, av. Pierre-De Coubertin
 C.P. 1000, Succursale M
 Montréal (QC) H1V 3R2

février - mars 2006

Chèque inclus ou portez à mon compte

Visa MasterCard

N° _____

Date d'expiration ____ / ____
 M A

Total \$ _____

Signature _____

Plonger au nord du 50^{ième}, le Havre de Saint-Pierre

*Plonger l'Archipel-de-Mingan
n'est pas un luxe, c'est une
aventure dans un paysage
bucolique autant en
surface que sous l'eau.*



La Fédération québécoise des activités subaquatiques est un organisme sans but lucratif fondé en 1970. Les principaux objectifs de la fédération sont de regrouper les plongeurs et les intervenants du milieu subaquatique, de veiller à la sécurité de ces derniers et de leur offrir des services. La fédération s'implique également dans la promotion des activités subaquatiques, dans l'information et l'éducation du grand public.

La fédération est administrée par un conseil d'administration composé de neuf personnes élues par les membres lors de l'assemblée générale annuelle.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Paul Boissinot • Président
Darcy Kieran • Vice-président
André Labelle • Trésorier
Roger Lacasse • Secrétaire
Diane Beausoleil • Administrateur
Michel Langlois • Administrateur
Jean-Yves Arseneault • Administrateur
Steve Lafontaine • Directeur Général

ÉQUIPE DE PRODUCTION

Paul Laramée • Directeur de la publication et rédacteur en chef
Yann Brissette • Directeur des ventes
Nathalie Durand • Conseillère publicitaire
Véronique Poirier • Infographie
Mélanie Morin • Infographie
Webco London • Impression
Messagerie Dynamique • Distribution

COLLABORATEURS

• Danielle Alary • Paul Boisseau • Madeleine Clément
• Yves Clercin • Michel Gilbert • Lou Jankowski
• Roger Lacasse • Pierre Taillefer • Jean-François Hazel
• Michel Langlois • Yves Clercin • Yves Charland
• Richard Larocque • Hubert Chrézien • Mathieu Desbiens

Photos de la couverture: Paul Laramée

EN PROFONDEUR est publié par la Fédération québécoise des activités subaquatiques (FQAS), à raison de six numéros par année. Ce magazine se veut un moyen de communication accessible à l'ensemble des membres de la FQAS, ainsi qu'à toute personne ou organisme dont la nouvelle est en affinité avec la mission de la fédération.

FQAS, 4545, ave Pierre-De Coubertin, C.P. 1000,
Succursale M, Montréal (Québec) H1V 3R2
Tél. : (514) 252-3009 • Téléc. : (514) 254-1363
Courriel : plongee@fqas.qc.ca • Internet : www.fqas.qc.ca



Québec

Éditorial	4
En surface	6
Formation:	10
Le continuum des déficiences	
Équipement	12
Destination:	14
Plongez l'Empress of Ireland 2	
Réseau des observateurs sous-marin	17
Destination:	18
Le Havre de Saint-Pierre	
Déclic:	22
Composez vos images 2	
Fondation du cœur:	24
Accès rapide	
Santé:	28
Une civière qui sauve des vies	
Loisir:	30
Développement junior	
Chronique du lecteur:	31
L'apprentissage du monopalmé	
Formation:	32
Tous pour un, un pour tous...	
Apnée:	34
Planifier son entraînement en apnée	
Chronique du lecteur:	35
Un dimanche bien ordinaire	
Éthique:	36
Êtes-vous un bon plongeur?	



Poste-Publications n° de convention: 40069242
ISSN 1201-1819

Dépôt légal Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

Note: Toute reproduction totale ou partielle de ce magazine est formellement interdite sans l'autorisation écrite de la FQAS. La direction du magazine fait tous les efforts pour éviter les erreurs de tout ordre et les opinions inopportunes. Elle se dégage cependant de toutes responsabilités quant aux textes publiés. Ces derniers n'engagent que leurs auteurs. La direction est heureuse de recevoir des textes provenant du public. Par ailleurs, elle ne s'engage ni à les publier ni à les retourner à leur auteur.

Coupe d'apnée de Montréal

La 2^e Coupe d'apnée de Montréal a été un succès. Normal, nous sommes toute une équipe d'experts et de passionnés pour mettre sur pieds de tels événements. De plus, cette année, la télé était au rendez-vous. Après le petit reportage à TVA avec Josée Lavigneur, c'est l'explorateur urbain qui est venu prendre des images sur notre sport.

Il y a eu deux records féminins Québécois de battus par un jeune apnéiste du nom de Marie-Odile Hugue : 4'20 en statique et 83 m. en dynamique. Les records sont reconnus par Apnée Québec, filiale québécoise de l'AIDA. Notez les deux meilleures performances: Patrick Souci avec une apnée statique de 5 minutes 10 secondes et Normand St-Louis avec une panée dynamique de 91 mètres.

CLASSEMENT FEMME

1. Marie-Odile Hugue
* Béragère Duclos (FRA)
2. Christine Leroy
3. Chantal Thériault

CLASSEMENT HOMME

1. Johan Valentin
2. Patrick Souci
3. Frédérick Gagnon

Tous les détails de cette compétition sont sur le site du CASM (www.casm.info) et Apnée Québec (www.apneequebec.com).

Yves Charland

Coordonnateur de la 2^e Coupe d'apnée de Montréal



Monopalme - Comité de nage

Lors du dernier Conseil d'administration de la Confédération mondiale des activités subaquatiques (CMAS) qui fut tenu en début du mois de mars, il fut décidé d'introduire, dans les championnats, les courses en monopalme. Cette décision est fort bien accueillie des adeptes de ce sport.

Il s'agit de courses de bi-palme (50, 100 et 200m, surface) tenant compte des faits suivants:

1. Les bi-palmes doivent être des palmes de commerce et non artisanale (coût nettement moindre pour les débutants).
2. Les bi-palmes sont plus adaptés aux jeunes enfants que les monopalmes ce qui permettra, dans certains pays, d'introduire la nage avec palme comme discipline sportive dans les écoles.
3. D'obtenir des commandites des grands fabricants de palmes dans le but de développer, d'encourager et de rendre accessible cette discipline pour tous.

Ceci est valable pour les juniors comme les seniors et sera mis en application dès les championnats de l'année 2006 (Seniors au championnat de Turin et Juniors au championnat de Moscou).

Cette décision tombe à point pour tous les pays participant dans la discipline de nage en monopalme. Le Canada, quarantième pays au monde pour la nage en monopalme, peut maintenant mettre en place l'activité sportive de nage en bi-palmes. L'introduction de cette discipline dans notre culture fera la joie de bien des écoles ou centres sportifs. Un défi à relever pour les passionnés de ce sport.

Yves Clercin, président du comité de nage en monopalme

Hockey sous-marin

Le 22 mai 2005, lors de son assemblée annuelle, l'Association Canadienne des Jeux Subaquatiques (CUGA) a mandaté le Club Camo Hockey Sous-Marin d'organiser l'édition 2006 du Championnat Canadien. Le Championnat aura lieu le 9 juin de 19h à 22h, le 10 juin de 8h à 18h et le 11 juin de 8h à 16h au complexe sportif Claude-Robillard à Montréal (1000, avenue Émile-Journault). Cette compétition de haut niveau regroupera plus de 150 athlètes de l'élite canadienne dans les catégories masculines, féminines et juniors.

La cérémonie de remise des médailles ainsi que le banquet de clôture des jeux se tiendra à la salle VIP du complexe sportif Claude-Robillard à 17h la dernière journée du championnat.

Toutes les informations concernant le championnat canadien 2006 de hockey sous-marin sont disponibles sur le site web du club Camo au www.camo-underwater.ca dans la section tournoi.



Partenariat avec le RPQ

C'est avec grand plaisir que nous vous annonçons qu'une entente de partenariat a été conclue avec le Regroupement des Plaisanciers du Québec (RPQ).

Cette entente permet à la FQAS d'avoir une visibilité au sein des membres du RPQ et de participer activement à divers projets dont les buts et les intérêts se complètent et s'harmonisent mutuellement. La FQAS contribuera donc activement à la sensibilisation de ses membres sur la sécurité nautique par rapport aux activités subaquatiques par des articles qui paraîtront régulièrement dans nos magazines respectifs.

Le RPQ et la FQAS deviennent donc les portes-paroles importants dans le monde de l'« aqua-nautisme ».



En surface

Le Jamboree 2006 s'en vient !

La FQAS prépare un super Jamboree à Percé. Plus de 500 plongeurs en provenance des quatre coins du pays sont attendus en Gaspésie entre le 17 et le 20 août 2006. Le thème: **La Gaspésie, une plongée au goût du monde!** Parmi les nombreuses activités mentionnons un rallye, une chasse au trésor, des ateliers spécialisés (équipements, photographies sous-marines, etc.), des dégustations du produit du terroir, des spectacles et beaucoup d'autres événements. Surveillez notre site web, le Jamboree 2006 sera bientôt en place. Si vous êtes intéressés à vous impliquer et participer au succès de l'événement, contactez nous sur notre site web au www.jamboree2006.com

La FQAS a son forum de discussion

Si vous n'êtes pas déjà parmi les 116 membres nouvellement inscrits, sachez que la FQAS a son forum de discussion. Et il est très actif merci!

Pour y accéder, vous n'avez qu'à vous rendre sur le site web de la fédé au www.fqas.qc.ca, cliquez sur «Membre - Régulier» et ensuite sur l'onglet «Vous pouvez accéder à notre forum de discussion en cliquant ici» situé dans la barre grise en haut de l'écran.

Le forum de discussion se divise en huit catégories soit: Apnée, Monopalme, Plongée, Hockey subaquatique, Inspection visuelle, Fondation Bulles d'Air, Annonces classées et Membres. Ces divisions se divisent elles-mêmes en plusieurs sous-catégories. Refaites surface et devenez un membre actif!

Les épaves du Saint-Laurent, maintenant en DVD!

Pour la première fois au Québec et présenté par Odysea Production Vidéo: Les épaves du Saint-Laurent Vol. 1 voit enfin le jour. Cette merveilleuse aventure vous plongera sur trois épaves fréquemment visitées et connues de tous: le **Eastcliffe Hall**, le **Lillie Parsons** et le **Conestoga**.



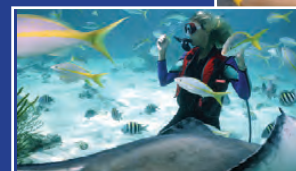
Afin de mieux connaître leurs contextes, deux cinéphiles prennent part à l'aventure. Martin LeBlanc, excellent chasseur d'images et Marcel Goulet, narrateur hors pair - teinté d'une musique bien orchestrée - nous livre leur passion par des images inédites de ces monuments historiques immergés. Trois années d'efforts et de complicité auront suffi pour offrir au public avide de plongées sur épaves, ce document DVD unique et de haute qualité. Pour de plus amples informations visitez le site web: www.odysea.ca.

Le Grand Bazar des Diables s'en vient !

Le club de plongée sous-marine **Les Diables des mers** est heureux de vous présenter sa troisième édition de vente/échange/bazar d'équipement de plongée sous-marine usagée. Le moment est venu, une seule fois, juste avant la nouvelle saison de plongée, de regarder votre équipement et de décider des pièces qui pourraient servir à un autre plongeur. Pour les nouveaux plongeurs, c'est aussi l'occasion de s'équiper à moindre coût et de profiter des aubaines. Un faible pourcentage des ventes ira à la Fondation Bulles d'Air. Ce grand bazar aura lieu le samedi 6 mai prochain, de 11h00 à 16h00 à l'aréna Père Marquette situé au 1600 rue Drucourt à Montréal. Pour les vendeurs, qui désirent réserver une table, écrire à bazar@diablesdesmers.qc.ca

VIVEZ

PAR
PROCURATION
OU
FAITES-EN
VOUS-MÊME
L'EXPÉRIENCE!



Apprenez la plongée autonome et vivez l'aventure qui fait des envieux!

Pour savoir comment vous y prendre, visitez padi.com.

Lancez-vous dans un monde de découverte.

Ou visitez un centre ou un site de plongée PADI dans votre région pour vous y mettre dès aujourd'hui.

**C'est votre vie.
Plongez-y avec plaisir!**



F09147

© PADI, Inc. 2006



Sub Aqua Tech Inc.

Les spécialistes de la Montérégie Depuis 1975

NOUS SOMMES :

- Une boutique spécialisée avec un service hors pair
 - Vente • location • réparation
 - Station d'air (NITROX - mai 2006)
 - Formation du plongeur: Débutant à Moniteur
- NOUVEAU SITE WEB de SUB AQUA TECH à visiter vers le 15 mai
- L'aventure au bout du monde !!!
 - Renseignez-vous sur nos prochains départs (Égypte, Fidji, Kenya, Maldives, Philippines & Vietnam, Roatan, ...)

CONTACTEZ-NOUS:

7195, ch. Chambly, St-Hubert
450-676-9893 • 1-866-676-9893

www.subaquatech.com

plongee@subaquatech.com

AQUA  LUNG

F09407



www.souloinc.com
info@souloinc.com



Distributeur des produits



ÉCOLE DE PLONGÉE SOULO

25 ans
d'expérience

- Seule école au Québec à offrir une déduction d'impôts à 100 % (Provincial / Fédéral)
- Cours selon l'horaire des clients
- Cours de développement d'instructeurs 5 étoiles
- Piscine sur place
- Nous organisons vos voyages de plongée dans le Sud

F01727

1175 boul. Mgr Langlois, Valleyfield • 1-800-363-4961

Vous connaissez

LA VAGUE?



**JOURNAL
MENSUEL**
INFORMATIF ET
DIVERTISSANT

Plein air

Plongée

Aventure

Visitez www.aquapleinair.com
pour votre abonnement gratuit

**aqua
pleinair**

80, boul. Labelle, Ste-Thérèse, (450) 433.1294
www.aquapleinair.com aquapleinair@bellnet.ca

Le continuum des déficiences

« Ne cherchez pas l'infirmes parmi vous, nous boitons tous à notre façon... » - Proverbe arabe



Ce simple énoncé inclut plusieurs idées pouvant servir de discussion aux moniteurs qui ont l'opportunité d'enseigner la plongée autonome à des personnes ayant un handicap physique ou sensoriel. Selon ce vieux proverbe, aucun être humain n'est parfait, chaque personne a ses propres déficiences. Les déficiences peuvent être visualisées sur un continuum gradué variant de légère et invisible à sévère et évidente. Vue sous cet angle, la différence entre les personnes dites « handicapées » et les autres dites « non-handicapées », n'est qu'une question de degrés (importance relative) de leur handicap. Aussi, paraît-il inappropriée de faire une distinction entre « eux » et « nous ». Ironiquement, certaines personnes qui semblent fermer les yeux sur des milliers de caractéristiques communes aux humains singularisent une personne à partir d'une simple imperfection qui la différencie des autres. Au cours de l'histoire, plusieurs hommes et femmes doués et talentueux - artistes, scientifiques, musiciens, poètes, politiciens et athlètes - présentaient diverses déficiences sensorielles ou, physiques, soulignant ainsi le fait qu'il est possible, pour la personne ayant un handicap, de fonctionner et même d'exceller dans divers domaines.

La technologie moderne offre une variété d'appareils pouvant aider les personnes, qui ont une déficience physique ou sensorielle, à surmonter leur handicap et à maximiser leurs habiletés fonctionnelles, leur indépendance et leur autonomie. Conséquemment, les personnes dont la vision est amoindrie peuvent lire et même conduire une automobile, celles qui sont édentées peuvent manger un bifteck avec un épi de maïs et celles dont l'ouïe est diminuée peuvent apprécier la musique et même en jouer. Les personnes amputées d'un membre inférieur ont la possibilité de faire de la randonnée ou du cyclotourisme, celles qui sont amputées d'un membre supérieur peuvent jouer du violon, et les personnes paraplégiques peuvent même envisager faire un marathon. Ces mêmes personnes ayant ces diverses déficiences peuvent apprendre et faire de la plongée sous-marine et ce, habituellement, avec peu de modifications et sans faire appel à des appareils très spécialisés et coûteux.

Laisser tomber les préjugés

À une époque où émergent divers modes de vie atypiques, il est de plus en plus fréquent de voir des personnes ayant une anomalie s'impliquer dans les sports et des activités physiques tel : tir à l'arc, golf, tennis, basketball, rugby, escalade, équitation, marathon, course automobile, voile, natation et plongée sous-marine. En cette matière, la plongée sous-marine semble être une activité idéale pour les personnes ayant une déficience physique du fait, qu'en cours d'immersion complète, la flottabilité de l'eau neutralise les effets de la force de gravité, éliminant ainsi les incapacités motrices de ceux qui ont un handicap physique. Ce qui a fait dire à Jean-Michel Cousteau, pionnier dans le domaine, que la plongée est :

« **The wheelchair sport without the wheelchairs** »²

Bien que des personnes avec diverses anomalies physiques et sensorielles aient commencé à faire de la plongée sous-marine, il y a près de 30 ans, le moniteur de plongée, qui n'a jamais côtoyé cette « clientèle », peut appréhender l'enseignement à l'une d'elles inscrite à son cours. Et c'est une réaction tout à fait normale, mais qui doit être ajustée car c'est au moniteur que l'on doit attribuer le... handicap.

Liberté et aide, une combinaison essentielle

Si tel est le cas, le moniteur doit réaliser, élément très important sinon essentiel, que les personnes ayant des anomalies sont tout simplement des personnes qui ont besoin de liberté pour remplir leurs objectifs différemment. Les objectifs des plongeurs sportifs sont habituellement assez semblables : une descente relativement brève pour observer et explorer le monde sous-marin, un retour sécuritaire à la surface et une autre excursion sous l'eau lorsque la condition physique, physiologique, financière et logistique le permettront. Contrairement aux sports de compétition, la plongée est une activité de collaboration dans laquelle les « copains » s'entraident plutôt que de faire une volée pour compter des points ou de comploter des stratégies défensives ou offensives à utiliser contre l'autre :

1. Organisme
Liberté
en profondeur

2. Un sport de
chaise roulante,
sans la chaise
roulante.
Traduction libre
de la rédaction

l'adversaire. Heureusement, la plongée récréative, contrairement au plongeon et à la gymnastique, n'émet pas de règles régissant le style, la position ou les manœuvres requises. L'inexistence de lignes de démarcation, de lignes frontières, de lignes de but ou de boîtes de punition souligne que la plongée est sport qui, tout en respectant la sécurité, alloue une liberté maximale à ses adeptes.

Étant donné que la plongée est une activité extrêmement pragmatique dans laquelle le succès ou l'échec dépendent de la sécurité et du plaisir, les techniques de plongée (orthodoxes ou non) sont également acceptables en autant qu'elles soient sécuritaires, pratiques et efficaces. Les méthodes non orthodoxes utilisées par les plongeurs ayant une anomalie pour accomplir certaines tâches comme entrer en agitant l'eau, nager avec des gants palmés ou encore, un membre artificiel et prêter assistance à un plongeur fatigué, peuvent être considérablement différentes de celles illustrées dans le manuel de plongée. Aussi, les moniteurs de plongée peuvent avoir à modifier leur conception de ce qu'est une technique « correcte » ou « incorrecte », « bonne » ou « mauvaise », basée sur les illustrations stéréotypées d'un manuel, pour apprendre à évaluer les méthodes différentes de plongées en terme de sécurité et d'efficacité.

Le moniteur intéressé à parfaire ses connaissances a intérêt à suivre le cours de formation pour personne handicapée donné par la Handicap Scuba Association³ (HSA), un organisme parrainé par la PADI (voir article Formation, dans ce numéro, page 16)

3. Pour plus d'information consultez le site web : www.freedomatdepth.ca

FORMATION COMPLÈTE de débutant à instructeur
Mandataire de la FQAS

VENEZ PLONGER AVEC NOUS À TOBERMORY

Du 23 au 28 juillet,
venez vivre une expérience unique
dans les eaux limpides du lac Huron !

* Possibilité de stage en chambre hyperbare

Renseignez-vous sur nos
camps d'été de plongée sous-marine
pour les jeunes 12 ans et +

F09406

LES AQUANAUTES DE MONTRÉAL
Complexe récréatif Gadbois
5485 Côte St-Paul
514-346-4781
aquanaute@lesaquanautes.com

COURS de PLONGÉE

Le seul Centre de Plongée 5 étoiles à desservir plus de 10 villes en Montérégie et en Estrie dont:

- Ste-Julie
- St-Hyacinthe
- Sherbrooke

...et plusieurs autres!!!

F03829

LES CENTRES DE Plongée Nordsud

St-Hyacinthe
715, Castelnau
450-778-3408

Sherbrooke
45, rue Cate
819-564-2929

Sans frais: **1-866-667-3783**
www.plongee-nordsud.com

La plongée au recycleur, mes premières impressions

Le recycleur est une belle «patente» pour les passionnés de la plongée, qu'elle soit récréative ou technique...

Il y a environ 2 ans, lors d'une journée «porte ouverte», j'ai fait l'essai au bassin olympique d'un recycleur en circuit fermé («rebreather»). Depuis, j'ai toujours refoulé l'idée de faire une plongée à nouveau avec cet appareil, ayant peur de... l'adopter. Il m'a suffi d'une petite conférence sur le sujet – organisée par le club de plongée *Les Diables des Mers* – pour me laisser tenter à nouveau. C'est maintenant parti, et je vais maintenant vous partager mes premières expériences et impressions.

Le principe technique

Tout d'abord, le recycleur permet au plongeur de respirer à nouveau le même gaz plutôt que de le rejeter dans l'eau à chaque expiration. En comparaison, c'est comme si le plongeur respirait dans un sac en papier. Pour respirer le même gaz, il faut ajouter un peu d'oxygène puisqu'il est consommé en partie à chaque inspiration du plongeur. De plus, il faut aussi épurer le gaz expiré puisqu'il contient du bioxyde de carbone produit par le métabolisme. C'est exactement la fonction du recycleur : épurer le gaz et ajouter de l'oxygène pour compenser celui qui a été consommé.

Le fait de recycler et respirer toujours le même gaz procure de nombreux avantages au recycleur :

- l'appareil ne produit pas de bulles. On peut donc approcher les animaux marins de très près car ils ne sont plus effrayés par le bruit.
- l'autonomie de plongée est très grande, de l'ordre de 3 à 10 heures selon l'appareil utilisé.
- des économies substantielles sur les coûts de remplissage sont réalisées lors des plongées profondes au trimix.

Les premières impressions

Le premier essai d'un recycleur entraîne des sensations très différentes de celles habituellement ressenties sous l'eau

avec un bloc bouteille : il faut s'y habituer. En premier lieu, la respiration en recycleur est très différente car elle nécessite des adaptations. Ainsi, il faut un peu plus «tirer» à l'inspiration et «pousser» lors de l'expiration. En respirant, on découvre toutefois une sensation exaltante : le gaz est chaud et très humide. Quoi de plus terrible que d'avoir soif sous l'eau ! Les inconforts causés par la déshydratation, l'assèchement de la gorge et la sensation de froid à l'inspiration sont donc éliminés.

Pour avoir une respiration confortable, il faut constamment ajouter du gaz dans les faux poumons lors de la descente car ces «sacs», dans lesquels on respire, sont compressés sous l'effet de la pression de l'eau. Lors de la remontée, il faut en contrepartie évacuer le surplus de gaz en expansion ; c'est le seul moment où des bulles sont produites avec un recycleur

Fonctionnement du recycleur



Le recycleur permet de respirer n'importe quel gaz, comme l'air ou le trimix, qui permet des plongées profondes.

A : Le gaz vicié est expiré dans un faux poumon (un sac)
B : Le gaz vicié est ensuite acheminé dans un filtre (3) qui absorbe lentement le gaz carbonique expulsé à l'expiration
C : De l'oxygène (1) est ajouté au gaz filtré afin de compenser celui qui a été absorbé par le plongeur lors de l'inspiration
D : L'air recyclé est retourné dans un faux poumon avant d'être inspiré à nouveau par le plongeur

Courtoisie de Ambient Pressure Diving Ltd et IANTD

en circuit fermé. Il faut donc contrôler le volume de gaz des faux poumons d'une façon identique au compensateur de flottabilité.

En plus de la respiration, le contrôle de la flottabilité en recycleur est très différent. Avec un recycleur, il n'y a aucun changement de flottabilité lors de la respiration; en gonflant ses poumons, les faux poumons se vident et l'effet inverse se produit lors de l'expiration. C'est la perte de l'effet «poumon ballast» qui est initialement déroutante pour le nouveau plongeur recycleur car il faut modifier la technique et réapprendre à ... plonger! Nonobstant l'expérience acquise en plongée bouteille, les premières expériences avec le recycleur en milieu naturel doivent être acceptées avec humilité!

Une formation adéquate est vitale

Malgré tous les avantages du recycleur, une solide formation est requise puisque cet équipement ne pardonne pas les erreurs du plongeur. Trois dangers guettent celui-ci: l'hypoxie (manque d'oxygène), l'hyperoxie (trop d'oxygène) et l'hypercapnie (trop de gaz carbonique). À cet effet, la préparation de l'équipement d'une durée d'environ 30 minutes doit être faite méticuleusement: montage, vérification des gaz et tests de pressurisation font partie de la routine. Pendant la plongée, le plongeur doit périodiquement surveiller les instruments, particulièrement la pression partielle d'oxygène de la «boucle respiratoire» constituée des faux poumons, des boyaux et du filtre. Entre deux plongées rapprochées, il n'y a rien de particulier à faire, par contre, l'équipement doit être entièrement rincé à la fin de la journée et la boucle respiratoire, elle, doit être lavée et désinfectée régulièrement. Ceci représente un travail équivalent à celui réalisé sur un équipement de plongée standard.

La plongée avec un copain sur recycleur est identique à celle exécutée avec un équipement conventionnel. La seule différence est que le copain est très silencieux, donc la position relative des partenaires prend plus d'importance. Pour les urgences, le recycleur est habituellement muni d'un détendeur de secours (octopus) relié à la bouteille de «diluant» contenant un gaz respirable, soit de l'air, du trimix ou du nitrox. Toutefois, les plongeurs sur recycleurs transportent souvent un système redondant en circuit ouvert («stage») afin de palier aux différentes situations qui pourraient survenir. Lors des accidents de plongée, il n'y a aucun changement à apporter dans les procédures de premiers soins à procurer au plongeur sur recycleur.

Des restrictions repoussées

Une fois que les adaptations au niveau de la respiration et de la flottabilité sont faites, la plongée au recycleur est simple et captivante; elle offre un environnement douillet, chaud,



humide et extrêmement paisible. Les poissons ne sont pas effrayés et nous approchent comme si on faisait partie de leur monde. Dans le courant, il est beaucoup plus facile de reprendre son souffle avec un recycleur. Contrairement à la respiration lente, la respiration rapide est naturelle, on ne se rend pas compte que l'on respire dans un recycleur. La limite de temps de plongée imposée par la quantité de gaz transporté ne présente plus une contrainte réelle, quelle que soit la profondeur. De plus, les limites de non décompression sont repoussées puisque la pression partielle d'oxygène est optimisée en tout temps. Il en est de même pour les paliers de décompression qui sont réduits. Bref, de nombreux avantages et un grand confort.

Un confort qui a un prix

Mais la grande question est toujours «combien ça coûte?». La réponse est simple: un bras!!! Les coûts d'utilisation pour la plongée à l'air (nitrox) sont d'environ 15 à 20\$ l'heure alors que les frais d'entretien annuels de l'équipement sont d'environ 300\$. Quant au prix d'achat d'un recycleur neuf, il varie entre 5 000\$ et 25 000\$. Les prix sont toutefois à la baisse, puisqu'il y a de plus en plus d'adeptes et de fabricants. Au Québec, on dénombre environ 30 plongeurs certifiés sur recycleur et les adeptes sont de plus en plus nombreux depuis que la formation est disponible en français.

Pour conclure, le recycleur est une belle «patente» pour les passionnés de la plongée, qu'elle soit récréative ou technique. Cet équipement offre un confort incomparable mais doit être apprivoisé car il implique certains changements dans la respiration et le contrôle de la flottabilité. De plus, une formation reconnue est nécessaire voire capitale pour permettre l'utilisation sécuritaire de l'appareil. L'achat d'un recycleur doit se faire avec le cœur beaucoup plus qu'avec la tête, parce que l'investissement est significatif. Par contre, il offre un confort incomparable qui n'a pas de prix!

Plonger l'*Empress of Ireland*, deuxième partie



Dans le numéro précédent, nous avons vu que plonger l'*Empress* nécessite une grande aisance face aux contraintes de courant, de froid et d'obscurité ainsi qu'une expérience de leur synergie. Voyons maintenant comment le plongeur, voulant explorer plus loin que la zone de sécurité autour de sa ligne de descente, doit se préparer.

On doit d'abord comprendre que la ligne de descente est aussi une ligne de remontée et, de ce fait, un lien vital avec la surface. Idéalement, le plongeur doit s'assurer de pouvoir la retrouver en tout temps, peu importe ce qui arrivera en tenant compte des pires imprévus. En pratique, ceci est impossible et le plongeur devra prévoir quitter l'épave même s'il ne peut revenir à son point de départ. Ceci signifie l'amorcer d'une remontée en pleine eau avec tous les risques qu'elle comporte. À peu près personne ne peut prétendre réussir une remontée contrôlée entre deux eaux, dans l'obscurité, sans repère visuel et avec un courant qui varie selon les profondeurs. Il faut donc prévoir un dispositif de remontée d'urgence qui prendra généralement la forme d'un filin sur moulinet et d'une bouée de surface.

L'exploration avec décompression

L'exploration plus élaborée de l'épave suppose aussi un temps de fond prolongé et, à ces profondeurs, une étape de décompression obligatoire. L'obligation de la décompression est à peu près incontournable. Des

mélanges respiratoires à grande teneur en oxygène (Nitrox) peuvent être utilisés mais ceux-ci n'offriront qu'un avantage marginal à ces profondeurs et il est préférable de les inclure comme simple marge de sécurité plutôt que comme facteur visant à réduire les temps alloués à la décompression.

La planification et la réalisation d'une plongée avec décompression requièrent une rigueur qui va bien au-delà de simplement suivre les indications de son ordinateur de plongée. L'obligation de faire des paliers de décompression s'accompagne d'un besoin accru en gaz et d'une préparation ajustée en conséquence. Ceci signifie généralement que la plongée s'effectuera en doubles-cylindres avec tous les changements de logistique que cela implique. Le plongeur doit garder à l'esprit qu'il doit pouvoir terminer sa décompression peu importe ce qui arrive à sa palanquée sous peine de devoir subir les problèmes d'un accident de décompression. La préparation de la plongée prend alors toute son importance et le plongeur doit connaître sa consommation d'air ET celle de son copain pour être en mesure de pouvoir évaluer, de façon réaliste, quel sera le plan de plongée adéquat. Il pourra ainsi déterminer le point de retour qui permettra aux deux plongeurs d'échanger de l'air et de terminer la décompression en toute sécurité, même en cas d'une perte d'air accidentelle.

Un aller-retour sécuritaire

Deux autres éléments doivent être considérés pour s'assurer de pouvoir revenir à son point de départ: l'obscurité et le risque d'enchevêtrement. Une lampe est essentielle, même pour simplement aller toucher l'épave. Cependant, l'éclairage prend toute son importance lorsqu'on décide de s'aventurer plus loin sur la structure. Dans l'obscurité totale, la lampe devient aussi importante que les autres pièces d'équipement et il est essentiel qu'elle soit fiable et d'une puissance suffisante. Il faut aussi prévoir une lampe de sécurité (d'appoint), généralement plus petite, mais qui fera toute la différence lors d'une défaillance de la lampe primaire.

Au minimum, une plongée sur l'*Empress* suppose donc une grande aisance face à trois contraintes: le courant, le froid et l'obscurité. Au-delà d'une expérience avec ces facteurs isolés, le plongeur devra avoir déjà fait face à ces conditions simultanément et avoir compris comment leur synergie peut affecter la plongée.

« Pêches » et « patates de mer »
sur le bastingage.

Les risques d'enchevêtrement n'inquiètent généralement pas trop les plongeurs, mais on doit néanmoins considérer cet aspect. Le couteau est essentiel, mais celui-ci ne sera pas d'une grande utilité si on se prend dans des fils métalliques (électriques) ou dans du fil très résistant (ex : Kevlar). Un « coupe-ligne » avec une lame de rasoir, complète bien le couteau et est plus efficace si on doit se libérer d'un filet ou d'un fil à pêche. Une paire de ciseaux d'ambulancier est aussi utile car elle permet de couper à peu près n'importe quoi, y compris un fil électrique de gros calibre. Ces deux outils, en plus d'être bien adaptés à des tâches précises, servent aussi de rechange au couteau qu'il est toujours possible d'échapper.

À l'exception des doubles-cylindres qui requièrent des techniques particulières, rien de ce qui précède n'est hors de portée du plongeur récréatif qui veut explorer l'*Empress*. Il suffit d'avoir appris à utiliser adéquatement son matériel et d'avoir pratiqué les scénarios d'urgence dans des conditions plus faciles. Les doubles-cylindres requièrent cependant un certain entraînement pour bien les utiliser, surtout pour la gestion de l'air avec le collecteur (manifold). Mentionnons au passage que, de nos jours, il n'y a plus de justification à l'utilisation des doubles indépendants ou d'une barre temporaire (« cheater bar ») pour plonger l'*Empress*.

La narcose

Il ne faut pas négliger les effets de la narcose. À partir de 30 mètres (100 pi.) et sans doute même moins profond, tous les plongeurs subissent les effets de la narcose à l'azote. L'effet peut être subtil ou foudroyant mais il sera toujours là et ne fera qu'augmenter avec la profondeur. Les effets réels de la narcose versus la perception que nous les subissons est un débat en soi mais il est certain que tout plongeur qui visite l'*Empress* devra y faire face. Quoique la composante objective de la narcose soit sans doute à peu près constante, la perception varie beaucoup en fonction



de l'individu, de son niveau de confort, de la plongée et de l'environnement. Avec ses nombreuses contraintes, l'*Empress* vient augmenter l'effet de la narcose chez la majorité des gens. À moins d'avoir recours à des mélanges respiratoires contenant de l'hélium, il n'y a pas de façon simple de contourner le problème. Chez plusieurs individus, la narcose peut sans doute être gérée de façon acceptable aux profondeurs rencontrées sur l'*Empress*, mais cela suppose une grande préparation et des réactions quasi automatiques en cas d'imprévu. Ceci suggère un long entraînement que peu de gens voudront envisager.

Pénétrer l'*Empress* of Ireland

Terminons en abordant un sujet tabou en plongée récréative: la pénétration. Sauf pour de très rares exceptions, il n'y a pas de formation en pénétration d'épave qui se donne au Québec. Les " spécialités "



L'auteur explorant l'épave de l'*Empress of Ireland*.



L'auteur sortant du « trou de dynamite ».

récréatives en plongée d'épave visent généralement la plongée **sur** épave et non pas **dans** les épaves et, encore là, à des profondeurs inférieures à ce qu'on retrouve sur l'*Empress*. La distinction est importante. La pénétration d'épave requiert un ensemble de compétences qui ne peuvent s'acquérir facilement. À bien des égards, celle-ci est similaire à la plongée de caverne mais avec une plus grande complexité. Les standards américains pour la plongée de caverne requièrent un minimum d'une semaine de formation intensive en conditions idéales de température et de visibilité pour obtenir une certification. La pénétration d'épave requiert les mêmes compétences en plus des habilités spécifiques requises pour plonger dans des conditions difficiles à l'intérieur d'une structure instable. C'est à ce niveau que le discours, en apparence élitiste, de certains plongeurs prend toute son importance et sa justification.

Pour des informations complémentaires

Guide de plongée :

www.mcc.gouv.qc.ca/publications/regions/guideplongee.pdf

Protection du Ministère de la culture et des communications :

www.mcc.gouv.qc.ca/region/01/dir01/empress.htm

Le Musée de la Mer de Pointe au Père :

www.museedelamer.qc.ca/

L'*Empress* n'est pas une épave facile à pénétrer pour plusieurs raisons dont son orientation, les visibilités réduites, de la présence de sédiments et son degré de dégradation. À ce qu'on dit, d'autres épaves, en apparence plus difficile (comme l'*Andrea Doria*), sont plus faciles à visiter à cause des facteurs précédents. La pénétration d'épave ne s'improvise pas et ne s'apprend pas rapidement. Le plongeur autodidacte parviendra peut-être à acquérir les compétences théoriques requises, mais l'expérience a démontré que, dans plusieurs cas, il agira plutôt par simple imitation sans nécessairement saisir toutes les nuances des techniques et des configurations. La formation de haut niveau en plongée présente l'immense avantage de permettre un apprentissage avec les meilleurs éléments du milieu en plus de favoriser l'uniformité des procédures et des standards.

En conclusion, l'*Empress of Ireland* est un site exceptionnel. Quoiqu'il se situe à la limite de la plongée récréative, il peut néanmoins être à la portée de plusieurs plongeurs avancés. Il est tout à fait possible d'y réaliser des plongées simples en autant qu'on sait respecter un plan de plongée réaliste et ses propres limites. Mais le plongeur qui veut y réaliser une plongée sécuritaire se doit de connaître les contraintes spécifiques au site et s'y préparer sérieusement.

De nouveaux outils

Cette année, des fiches papier seront à votre disposition afin de vous permettre de noter vos observations. Elles sont identiques à celles que vous retrouverez sur le site Web. Il en existe deux versions, une pour les plongées faites en eaux douces et une pour celles faites en eaux salées.

La fiche est divisée en trois parties. Les informations générales sont recueillies sur la page couverture. Il est important de nous indiquer de la façon la plus précise possible où la plongée a été faite. Il nous faut donc non seulement le nom du plan d'eau mais aussi celui de la localité. Dieu sait combien il y a de lacs Long ou de lacs Clair au Québec ! Et si vous indiquez que vous avez plongé dans le Richelieu sans autre précision, il nous sera impossible de pouvoir géoréférencer vos observations. Puis vous devez ajouter les informations de routine, telles la date et l'heure de la plongée, la profondeur maximale, le type de plongée. Nous vous invitons aussi à laisser votre nom et une façon de vous rejoindre, mais c'est vraiment sur une base volontaire de votre part. Vos coordonnées vont non seulement nous aider à évaluer la popularité du Réseau mais seront très utiles si jamais de vos observations étaient hors du commun et que nous aimerions en savoir un peu plus.

Vous retrouverez à l'intérieur de la fiche une liste des espèces les plus susceptibles d'être vues, et reconnues. Les espèces de trop petites tailles n'y sont pas, ni les plantes d'eau douce. Vous pourrez remarquer que certains carreaux à cocher sont plus en retrait que d'autres. Ils correspondent à des espèces dont l'identification, à notre

avis, requière une certaine expertise. Prenons par exemple l'écrevisse. Qui aurait cru que huit espèces sont présentes au Québec ? Comme la majorité des livres ne nous présente ni les huit espèces ni les indications pour les distinguer, seul quelqu'un d'extrêmement familier sera capable de l'identifier sans équivoque. C'est pourquoi, dans le doute, nous vous recommandons de cocher « Écrevisse sp. ». Nous espérons qu'un jour, à l'aide des spécialistes en taxonomie, nous pourrions mettre sur pied des outils et des ateliers d'identification vous permettant de mieux connaître ces espèces.

Enfin, vous trouverez une page dédiée aux notes, commentaires et observations que vous aimeriez nous transmettre, et une autre permettant de faire un croquis du site, ou encore de dessiner votre plan de plongée et les endroits où vous avez fait vos observations.

Ces fiches seront disponibles sur le site Web du Réseau, dans les boutiques participantes et dans divers points de chute. Nous espérons que vous trouverez les fiches conviviales et comme c'est une première version, ne soyez pas gênés de nous faire parvenir vos commentaires et suggestions pour de les améliorer.

Bonne plongées !

Pour en savoir plus sur les fiches :

Réseau des observateurs sous-marins :
www.caus.ca/reseau_obs-f.html

ÉCOLE DE
PLONGÉE SOUS-MARINE
ALAIN
TREMBLAY



Boutique
*Le monde
du silence*

- Boutique / achat et vente neufs et usagés, location
- Station d'air
- Excursions / voyages / charter
- Leçons privées / Groupe
- Débutant à instructeur

**TRAVAUX
SOUS-MARINS**



F09081

4060, Ste-Catherine Est, Montréal • 514 528-5883 • www.scubadivingpat.com



Plonger au nord du 50^{ième}, le Havre de Saint-Pierre

Plonger l'Archipel-de-Mingan n'est pas un luxe, c'est une aventure dans un paysage bucolique autant en surface que sous l'eau. Pour une expérience de plongée, c'est tout un dépaysement !

Par Paul Laramée

La Minganie de la Côte-Nord, pays du chanteur et compositeur québécois Gilles Vigneault, nous surprends avec ses charmes sauvages, ses chapelets d'îles et d'îlots ainsi que ses monolithes : témoins silencieux du temps.

Et il y a la plongée sous-marine. Cet endroit est méconnu d'une très grande majorité de plongeurs, québécois de surcroît, parce que Havre Saint-Pierre est, soi-disant, une destination qui est supposément loin. Peut-être que cet endroit paradisiaque n'est pas à la porte, mais justement, son éloignement n'a d'égal que sa qualité de plongée, l'accueil particulier (et l'accent de l'endroit), l'infrastructure touristique légendaire, la qualité de la

nourriture et un environnement unique au monde. Les plages de sable, la pratique de la voile, le cyclo-tourisme le long de la piste cyclable qui longe la berge sont au nombre des activités accessibles sur place. En aucun moment, vous vous demanderez quoi faire. Prévoyez au moins une semaine pour profiter d'un minimum des attraits touristiques offerts. Une semaine, c'est pas assez !

Pour s'y rendre

Se rendre à l'archipel est relativement simple. De Montréal, vous vous rendez d'abord à Québec puis vous dirigez vers Tadoussac où vous emprunterez, gratuitement, le traversier. Tadoussac est à environ 475 km de Montréal. Regardez bien lors de votre traversée, peut-être y verrez-vous les bélugas qui font la joie de tous les vacanciers.

Vous continuez ensuite sur la route 138 Est - la Route des baleines - et vous passerez par Baie-Comeau (km 675), Sept-Îles (km 900) et, finalement, Havre Saint-Pierre soit à près de 1125 km de Montréal. La durée du trajet est d'environ 15 heures et, pour cette raison, plusieurs préfèrent s'arrêter à Baie-Comeau pour couper le voyage en deux.

1. Le Sorcier, monolithe massif situé au « Zoo » sur Grande-Île

2. La visite des îles offre des moments de contemplation

L'Archipel de Mingan

Arrivé à Havre Saint-Pierre, en vous rapprochant du quai, vous distinguerez au loin les îles, régulières et basses, se profilant à l'horizon. Même de loin, les îles ont une allure unique avec leur platiers (plate-forme littorale à surface plane, rocheuse, qui se prolonge sous le niveau de la mer), arches, falaises et monolithes (blocs de pierres taillés et sculptés par divers agents d'érosion).

Le Frère Marie-Victorin, célèbre botaniste québécois, parle ainsi des îles Mingan: «...la Minganie est fille de l'eau: les îles qui la composent sont des fragments, des miettes d'une terre ancienne lentement déposée au fond des mers...». Pour comprendre l'origine des paysages fascinants de la Minganie, on doit effectuer un voyage dans le temps et remonter bien avant les dinosaures !

La plongée, l'accès

À moins que vous possédiez votre propre embarcation, un pneumatique d'une longueur d'au moins 6 mètres, la meilleure façon de découvrir les sites de plongée est de faire appel à la seule base de plongée locale; le Centre de Plongée Boréale. La visite de l'Archipel-de-Mingan peut vous révéler des mauvaises surprises car si le temps est au beau le matin, il peut en être très différent quelques heures plus tard. Passer d'une mer calme à une mer tumultueuse avec des vagues de quelques mètres à votre sortie de l'eau peut s'avérer une aventure de retour que l'on peut facilement se passer.

De façon générale, la plupart des plongées se font à partir du bateau. Le jeu des courants et les difficultés d'accostage (roches et interdiction de Parc Canada sur certaines îles) justifient l'ancrage. On doit absolument tenir compte des marées pour plonger à Havre Saint-Pierre¹. Il y a très peu de courant à l'étable (sauf à certains endroits où même les « locaux » ont de la difficulté à prédire les courants qui varient selon l'amplitude des marées). La température de



Le Havre de Saint-Pierre²

Un groupe de familles acadiennes des Îles-de-la-Madeleine, qui avaient été auparavant déportées en Georgie, s'installent, en 1857, à un endroit dit **Pointe aux Esquimaux**, sur la Côte-Nord, à quelques 200 km à l'est de Sept-Îles par la route. C'est ainsi que naquit Havre Saint-Pierre. D'abord érigé canoniquement en 1872 sous l'appellation de la paroisse de **Saint-Pierre-de-la-Pointe-aux-Esquimaux**, c'est en 1927, que la dénomination est modifiée en **Havre Saint-Pierre** car on désirait mettre l'accent sur le havre qui caractérise l'endroit.



¹ Cette information est disponible à la marina ou en téléphonant à Météo Mingan au (418) 949-2912.

² Tiré de: Noms et lieux du Québec: dictionnaire illustré. 1996. Réalisé par la Commission de toponymie du Québec. 2^{ème} édition. Sainte-Foy, Québec. Publications du Québec. 925 pages.

Centre de plongée Boréale

Cet opérateur, établi au cœur de l'Archipel-de-Mingan, offre ses services d'excursion en plongée sous-marine avec des embarcations pneumatiques très confortables et sécuritaires. De plus, Plongée Boréale offre aussi des sorties pour les amateurs de la baignade et l'apnée afin de découvrir les abords des îles; même les enfants y trouvent leur compte. De fait, Parcs Canada fait appel à leurs services pour transporter, en toute sécurité, les visiteurs sur les îles pour y faire du camping ou, dans les cas d'urgences, faire les évacuations. Ce centre de plongée offre le service de remplissage d'air, location, vente et réparation d'équipement.

Pour plus d'information visitez le site web:
www.plongeeboreale.com

Petite Île au Marteau.
Les anémones plumeuses sont géantes.



La faune de havre Saint-Pierre est d'une richesse incomparable

Pour de plus amples informations :

Parc Canada (Archipel-de-Mingan) : www.parcscanada.gc.ca

Tourisme: www.tourismemanicouagan.com/fr

Hébergement:

www.hebergement-quebec.net/duplessis/havre-saint-pierre.html

Centre de plongée: www.plongeeboreale.com

l'eau variant autour de 4°C (40°F), un costume en néoprène de 7,5mm d'épaisseur est fortement recommandé. Un costume sec (dry) est idéal car même si vous ne faites pas deux plongées par jour, la profondeur de plongée ne dépasse guère les 20 mètres et donc votre temps de fond peut excéder une heure. Si vous êtes du type contemplatif, un habit sec est plus confortable et vous permettra d'avoir plus de patience pour observer la richesse de la faune marine. Si vous ne possédez pas d'habit sec, peut-être est-ce l'occasion d'en louer un pour la durée de votre séjour?

Sous l'eau

La géologie de l'Archipel-de-Mingan offre un support pour la faune marine qui est unique. En pénétrant ce miroir d'eau qui sépare le monde terrestre de l'univers sous-marin vous vous rendrez vite compte que vous êtes sur une autre planète! Les escarpements rocheux et les falaises des îles plongent à plusieurs mètres de profondeur et offrent des courbes verticales qui forment des gorges. À certains endroits, ces falaises sous-marines offrent des architectures en forme de voûtes, sortes de balcons sous-marins où s'accrochent une faune et une flore colorées aux formes bizarres. À cet égard, je vous conseille d'apporter une bonne lampe sous-marine principale (forte intensité) car ces endroits, plutôt sombres, sont aussi les plus intéressants à visiter.

Sans passer en revue tous les sites de plongée visités, permettez-moi de vous parler d'un site exceptionnel où les anémones plumeuses sont d'une grosseur inhabituelle. Il s'agit du mur de la Petite île au Marteau. Cette île est située au sud-est de Havre Saint-Pierre, à moins de 5 km et l'on y distingue d'ailleurs le phare depuis la côte.

Il n'y a pas de guide ou de manuscrit décrivant les sites de plongée à l'Archipel-de-Mingan et donc, pour une première expérience, je vous conseille fortement de faire appel aux services du centre de plongée local. Les premières sorties se font à proximité; il s'agit d'un aller-retour de 10 km (Petite île au Marteau). Cependant, si vous désirez faire de vos sorties de plongée de véritables excursions d'aventures, il est possible de partir pour une journée complète en planifiant une plongée le matin, dîner à bord du bateau ou sur une île enchantée le midi pendant votre intervalle de surface, excursion de celle-ci et, une autre plongée sur le chemin du retour. Une excursion qui n'a rien à envier des voyages dans les pays tropicaux et pour beaucoup plus cher.

Alors, si vous désirez planifier un voyage différent, riche en découvertes sans compter le dépaysement total, Havre Saint-Pierre est votre prochaine destination.

On ne va pas qu'une seule fois à Havre Saint-Pierre. En y allant, vous n'en reviendrez pas!



ACCUEIL

CONTACT

FORMATION

FORMULAIRES

INTERNATIONAL

FORUM

Clie!

- * Le tout nouveau manuel de plongée sous-glace;
- * résumé des cours offerts;
- * centres de formation;
- * tables de plongée gratuites;
- * reconnaissance internationale;
- * plongée SANTÉ;
- * coupe d'apnée de Montréal.



Venez nous rencontrer sur notre toute nouvelle page web ...

www.cmasquebec.org

F09139



Chéri, qu'indique ton ordinateur de plongée ?

Formation NAUI requise !

F09079

Avec NAUI vous n'êtes pas seulement CERTIFIÉ, vous êtes QUALIFIÉS !

- Formation de qualité reconnue mondialement
- Instructeurs professionnels
- Plongée récréative et technique
- Centres de formation partout au Québec



Réprésentant NAUI au Canada
DIVEmar inc.
(613) 821-2470

Composez vos images – Partie 2



Notre dernière chronique abordait la technique de base en matière de composition; voici le reste de nos propos à ce sujet.

Dans le numéro précédent, nous avons expliqué l'importance de bien isoler le sujet principal et comment mettre en application la règle des tiers. Voyons maintenant quelques concepts utiles afin de rendre la composition de vos images plus dynamique.

Lignes de force

Un occidental «lit» une image exactement comme un texte : en balayant du regard, de haut en bas et de gauche à droite. Cherchez donc à imprimer à vos photos un «mouvement» naturel découlant de ce constat.

Autres concepts largement utilisés dans la création d'une image: les lignes de force et les formes. Leur utilisation judicieuse débouche sur des images plus attirantes.



Cette photo de crevette nettoyeuse (*Lysmata amboinensis*) met en pratique quelques règles de base de la composition : La ligne diagonale donne du dynamisme à l'image. L'espace négatif (la partie noire) sert également à mettre le sujet en valeur. On notera que la mise au point est faite sur l'œil du sujet. Le sujet principal – la crevette – et le sujet secondaire – le corail sur lequel elle repose – forment un triangle. De plus, les antennes de la crevette donnent l'impression de lignes de fuite.

La ligne diagonale attire le regard de l'observateur dans sa direction. Elle ajoute du dynamisme à l'image et lui confère du mouvement. Combinée à la règle des tiers, elle s'avère un outil puissant et versatile qui trouve son application dans de multiples situations de prises de vues.

Les lignes de force peuvent également correspondre à des formes particulières: lignes parallèles, courbes en «S», lignes de fuite. Pensons ici au poisson-trompette qui se tient à la verticale, en parallèle avec des branches de corail; au loup Atlantique dont le corps prend la forme d'un «S».

Composer une image c'est jouer avec la lumière, les formes et les couleurs. Le secret réside en un usage judicieux de cet ensemble. Il faut adopter un langage visuel qui traduise, à travers nos images, une émotion, un message particulier, une atmosphère, un sentiment; bref la photographie doit parler d'elle-même, impressionner l'observateur, tantôt subtilement, tantôt en jouant sur les contrastes.

Ainsi, on peut utiliser ce que l'on appelle «l'espace négatif», c'est-à-dire une sorte de vide, afin de mettre en valeur un sujet particulier. Une anémone ou la tête d'un poisson apparaissant sur un fond noir capte le regard.

Les formes et les textures

On peut aussi utiliser les formes comme le triangle, le cercle ou l'ovale par exemple. Elles peuvent soit appartenir au sujet lui-même - l'ovale d'un oursin, l'étoile à cinq branches de l'astérie - ou résulter de la disposition du sujet principal et des sujets secondaires – le banc de Crapets-soleils qui prend la forme d'un triangle.



Cette photo toute simple utilise à la fois la règle des tiers : la tête du plongeur est située à l'intersection des lignes imaginaires décrites dans notre article du numéro précédent; la diagonale: le plongeur se déplace sur une ligne oblique; le triangle: la partie claire correspond à une sorte de triangle; on a de plus pris soin de ménager une zone à l'avant du plongeur, ce qui lui laisse « de l'espace pour se déplacer ».

Le recours aux formes et aux textures d'un ou de plusieurs sujets produit des images « fortes ». La répétition d'un « pattern » confère ainsi un attrait particulier. Pour emprunter à la littérature, il s'agit d'une sorte d'allitération. Pensons ici à la multiplication des polypes de corail. Il en va de même d'une photo mettant en valeur la texture d'un sujet, la surface d'une éponge ou encore celle d'un Soleil de mer par exemple. Ces techniques simples sont souvent utilisées en macrophotographie. Si vous vous y adonnez, prenez soin de varier les angles de prises de vues et la disposition de vos flashes; l'expérience vous enseignera quels sont les meilleurs choix.

Dans le cas d'images abstraites, un éclairage diffu met en valeur les textures douces; on peut l'utiliser pour photographier des sabelles, aussi connues sous l'appellation « Feather duster worm ». Une telle lumière convient également dans le cas des polypes de certaines espèces de coraux.

Au-delà des règles

On consacre des livres entiers aux techniques de composition. Nous avons exploré avec vous certaines règles de base. Une fois assimilées, elles devraient améliorer la qualité de vos images en les rendant plus attrayantes.



Il ne faut cependant pas vous enfermer dans une application statique de ces préceptes. Utilisez la technique comme point de départ mais ne vous gênez pas pour briser le moule et aller au-delà des règles.

Votre compréhension, votre maîtrise des outils de la photographie demeurent des instruments au service de votre imagination. Ils doivent contribuer à faire passer le message et l'émotion que vous avez perçus.

N'hésitez donc pas à transgresser les conventions; ce faire il faut cependant d'abord les connaître, c'est désormais chose faite!

Bonnes plongées !

La répétition à l'infini des polypes de corail combinée à l'éclairage tamisé rend cette image attirante. On perçoit par ailleurs la forme arrondie de la structure qui supporte les polypes. Fragilité et abondance, voilà le message de cette photographie.



Dans cette image on exploite les formes et la texture du corail. L'allitération est brisée par la présence du blennie secrétaire (*Acanthemblemaria naria*).

Accès rapide

(maillon 3 de la chaîne de survie)



Pour donner suite aux explications et à la compréhension de la chaîne de survie élaborée et promue par la Fondation Québécoise des Maladies du Cœur (FQMC), il convient de faire une courte récapitulation des maillons précédents. D'abord, **Un mode de vie sain** (maillon 1) prévient les maladies cardiaques car il prône une saine alimentation et une pratique régulière de l'exercice physique ainsi qu'une visite périodique chez le médecin; ce sont les éléments gagnants de ce maillon. **La reconnaissance rapide** des signes avant-coureurs des maladies cardio-vasculaires (et de la crise cardiaque), la connaissance des effets néfastes du manque d'oxygène dans le système circulatoire et l'importance du facteur temps, complètent la structure de ce deuxième maillon.

Procédures pour un « Accès rapide » efficace

Les procédures pour un **Accès rapide** aux services médicaux d'urgence (SMU) sont l'essence de ce troisième maillon de la « Chaîne de survie ». Une fois que l'urgence a été reconnue, il faut tout mettre en œuvre pour contacter les services d'urgences locales. Au Canada, et dans bien d'autres pays, le numéro d'urgence est le 911. Cependant, il est possible que le pays visité pour le découvrir par la plongée récréative ne soit pas régi par une convention internationale (ex: le 911). Lors de voyages, les plongeurs devraient toujours prendre en note le numéro local des SMU ainsi que la localisation de la chambre hyperbare la plus proche. Un appel au secours assure à la victime les meilleures chances de recevoir les traitements appropriés. Ne pas attendre que la personne ait perdu connaissance avant d'appeler à l'aide.

Agissez: Commencez par téléphoner avant de faire quoi que ce soit d'autre ou demandez à une autre personne de contacter le 911 pour vous.

Afin d'accélérer le processus d'intervention des SMU, soyez prêts à répondre aux questions du répartiteur des soins d'urgences. Il peut vous poser des questions précises sur l'état de la victime afin d'enclencher un protocole d'intervention adéquat le plus rapidement que possible.

Rappelez-vous que le temps est un impératif crucial – voire vital - et que chaque seconde gagnée peut sauver une vie. Avant d'appeler les SMU, ayez en main les renseignements suivants:

1. Le numéro de téléphone d'où vous appelez et le type de téléphone (cellulaire, boîte téléphonique, etc.);
2. L'endroit où l'urgence s'est produite;
3. La description de l'événement, ce qui s'est passé (i.e.: crise cardiaque, accident de plongée, noyade, étouffement etc);
4. Le sexe, l'âge de la victime;
5. Si la personne est consciente;
6. Si elle respire;
7. Les mesures mises en œuvre pour aider la victime, (i.e. si les manœuvres de RCR ont été enclenchées); et,
8. Tout autre renseignement que vous jugé pertinent à la prise de décision.

Raccrochez toujours en dernier!

Il est très important de ne pas mettre fin à la communication avant le répartiteur. Il peut avoir besoin d'autres informations pertinentes à l'événement. Les technologies modernes permettent maintenant de transmettre aux véhicules d'urgences les informations directement des services de répartition. Les ambulances sont généralement en route avant que l'appel soit terminé.

Pour les régions éloignées où le transport de la victime s'avérerait trop long ou impossible, les informations sont immédiatement transmises à d'autres services d'urgences. Plusieurs services de police et de pompier sont maintenant habilités à répondre à des situations d'urgences.

Agissez: Si vous êtes en région éloignée, assurez-vous d'expliquer clairement où vous vous trouvez.

Mesures à prendre si vous êtes avec une personne qui a besoin d'aide

Dans une situation d'arrêt cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral, il est important de garder son calme et de bien prendre la situation en main. Après avoir demandé à une personne de contacter les SMU, demandez-lui de s'identifier et de revenir afin de confirmer que les secours d'urgences sont bien en route.

1. **La personne peut nier ses symptômes de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral** ou encore ne rien comprendre à ce qui se passe. Conséquemment, les intervenants doivent faire preuve d'initiative et contrôler la situation avec détermination.
2. **La victime est inconsciente.** Entamez les procédures de RCR dans l'attente des SMU.
3. **La victime est consciente.** Insistez pour que la victime cesse toute activité et qu'elle se repose.
4. **Desserrez les vêtements** autour de son cou, de sa poitrine et de sa taille.
5. **Demandez-lui si elle prend des médicaments.** Si elle prend un médicament telle la nitroglycérine, aidez-la à en prendre. Ne jamais offrir un médicament non prescrit par son médecin.
6. **Si la personne ressent une douleur thoracique.** Proposez-lui de croquer et d'avaler deux comprimés d'AAS (Aspirin^{MC}) pour enfant de 80 mg chacun ou un comprimé régulier d'AAS (Aspirin^{MC}) de 325 mg. Avant d'effectuer ce geste, il est important de demander à la personne si elle est allergique à ce produit ou si elle est asthmatique. Ne substituez pas l'AAS à un autre produit. La personne doit être en mesure de décider d'elle-même si elle prend ou non le médicament.
7. **La reconforter et lui offrir un soutien moral.** Une bonne communication avec la victime est de prime importance. Aussi, un bon contact visuel et verbal avec cette dernière est de mise dans l'attente des soins d'urgence. Cela permet au sauveteur d'évaluer l'état de conscience de la personne ainsi que la progression de l'accident vasculaire cérébral (AVC).



En conclusion

Le troisième maillon de la « Chaîne de survie » est d'une importance capitale face à un épisode d'AVC ou de crise cardiaque, nous devons être prêts à réagir rapidement, prendre de bonnes décisions, avoir les informations pertinentes à l'événement et contacter les soins médicaux d'urgence (SMU); le **911**. Le temps est un facteur crucial, les premières minutes sont les plus importantes et elles doivent être optimales; chaque minute compte.

Êtes-vous prêts à agir?





PLANÈTE OCEAN

Les centres de plongée ne sont pas tous pareils, venez voir la différence!

- Formation débutants à moniteurs
- Piscine sur place, cours de jour et de soir
- Excursion sur notre Zodiac de 24 pieds

Dépositaire des marques
Henderson - DiveRite - XS Scuba - Cochran - Poseidon

Photo par Richard Nantals

450 629-7311 • 682 boul. des Laurentides, Pont-Viau, Laval

www.planeteocean.com

F09070



Excursion et Plongée Petit Pingouin

Parc du vieux quai, Sept-îles, (Québec)

- Excursion en mer
- Vente, location, réparation
- Station d'air
- Inspection visuelle
- Mandataire F.Q.A.S.




F09417



Croisière Petit Pingouin Inc.

- Virée des Îles
- Île Grande-Basque
- Service de nolisement
- Excursion biologique avec plongeur scaphandrier
- Soirée en mer, idéal pour groupe (goûter et musiciens disponibles sur demande)




Information & Réservation (418) 968-9558
Télec.: (418) 962-4127 www.geocities.com/gtocpp • exc_plongeepeitpingouin@hotmail.com



TRAVEL CHOICE
VOTRE CHOIX DE VOYAGES



F09414

ÉGYPTE

FORFAIT 11 JOURS à partir de **3299\$**

8 jours Club Tout Inclus Magic Life 5* de Sharm El Sheikh **Exclusif**
et 3 jours Le Caire avec visites

Sharm el Sheikh est l'un des plus beaux sites de plongée au monde. Vos rêves de plongée deviennent réalité! Le centre de plongée vous proposera plusieurs forfaits (\$). Comprend : Le transport aérien de Montréal (taxes comprises), les vols intérieurs, 7 nuits à Sharm El Sheikh en formule tout inclus 5 étoiles, 2 nuits au Sheraton Le Caire incluant les petits-déjeuners, visite Le Caire avec guide (pyramides, Sphinx et autres joyaux de l'antiquité égyptienne), Prix valide pour des départs entre le 5 et le 12 juin 06. Autres tarifs disponibles.

exotik tours
Membre du groupe **Intair**

AUSTRALIE

16 JOURS à partir de **3999\$**

Plongée sur la Grande Barrière de Corail d'Australie

Comprend : Le transport aérien de Montréal (taxes comprises), 4 nuits à Sydney et 5 nuits à Cairns, excursions et tours de villes, forfait de plongée avec Mike Ball - l'opérateur de plongée le plus réputé d'Australie. Le forfait plongée comprend : Vol de 250km au dessus de la Grande Barrière de Corail pour se rendre au site de plongée, 4 nuits sur le vaisseau comprenant tous les repas et vins australiens servis au souper (catégorie standard), 14 plongées

Boomerang TOURS
Intair

Le prix par personne basé en occupation double:

Avril - 16 juin 2006	3 999\$	1er août - 30 septembre 2006	3 999\$
17 juin - 31 juillet 2006	4 439\$	1er octobre - 2 décembre 2006	4 254\$

Montréal Centre Ville Maisonneuve 514 284-3300 • 1 800 475-1116	Québec Québec Place Laurier 418 658-8820 • 1 800 336-8820
------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

Titulaire d'un permis du Québec

TANNÉ DU 9 À 5 ?

CHANGEZ DE CARRIÈRE !

WWW.PLONGEECARRIERE.COM

Apprenez à plonger
en UN week-end !

Essai en piscine
gratuit !



PADI CDC
Centre de Développement de Carrière

F09078

Total Diving

JOURNÉES PORTES OUVERTES
ET VENTE DU PRINTEMPS:
18-21 MAI (MONTRÉAL)

JOURNÉES D'ESSAI
D'ÉQUIPEMENT DE PLONGÉE:
10-11 JUIN (ST-ZOTIQUE)

VOYAGE À TURKS & CAICOS:
25 NOV. AU 2 DÉC.

514-482-1890

6356 RUE SHERBROOKE OUEST, MONTRÉAL.
ENTRE CAVENDISH ET DÉCARIE.
STATIONNEMENT À L'ARRIÈRE. SERVICE À L'AUTO.

WWW.TOTALDIVING.COM

Une civière qui sauve des vies

Dans les mesures d'urgences, les minutes sont précieuses. Voici une civière qui mérite d'être connue des plongeurs au Québec. Une vie n'a pas de prix, surtout s'il s'agit de la vôtre!

Les minutes qui suivent un accident de plongée sont très précieuses car le laps de temps écoulé entre l'accident et le traitement est un facteur déterminant quant aux chances de récupération de la personne traitée. Ainsi, il importe de traiter le plongeur en chambre hyperbare dans l'heure qui suit l'accident, ce qui augmente considérablement ses chances de récupération. Malheureusement, au Québec, les chambres hyperbares sont trop souvent situées loin des sites de plongée prisés par les plongeurs et, advenant le cas où un accident surviendrait, les traitements nécessaires se trouvent, la plupart du temps, à des heures de route de l'incident.

Une civière unique au Québec

Donc, dans le but de sécuriser encore plus les sites de plongée et les plongeurs également, le Québec sera la seule province au Canada à posséder une civière hyperbare qui pourra traiter des plongeurs en détresse sur les lieux même d'un accident. En effet, la Fédération québécoise des activités subaquatiques (FQAS) ainsi que la Fondation Bulles d'air feront l'acquisition d'une civière hyperbare Hyperlite. Cette civière est unique en son genre car elle peut être pressurisée jusqu'à 2,8 atmosphères (60 pieds de profondeur) afin de donner un traitement hyperbare à un plongeur. Cette civière est transportable par quatre personnes vers un véhicule approprié (terrestre ou aérien) tout en maintenant le plongeur sous pression et le diriger vers un centre hyperbare reconnu en province.

Compacte mais sophistiquée

Parmi les autres caractéristiques de cette civière, mentionnons qu'elle accommode un plongeur à la fois et permet un traitement hyperbare en son entier. Son autonomie est d'environ 5 heures. Ses dimensions sont de 2,3 m de longueur et de 0,5 m de largeur. L'entrée du plongeur dans ladite civière se fait par une des extrémités et une fois

à l'intérieur. Une fois en place, on lui installe un système de communication ainsi qu'un masque d'oxygène. Lorsque tout est organisé et vérifié, les extrémités en acrylique sont installées et le traitement peut alors commencer. L'efficacité du traitement offert par cette civière est identique à celui que l'individu recevrait dans un centre hyperbare. Il est à noter que la civière hyperbare Hyperlite ne peut recevoir une personne inconsciente; toute personne qui aura recours à des soins hyperbares avec cette civière devra être consciente et consentante à défaut de quoi, le traitement ne pourra être donné. Aussi, la pressurisation se fait avec de l'air et l'oxygène est administré par le biais d'un masque. Fait intéressant, les bonbonnes d'air utilisées pour la pressurisation





sont les mêmes que celles utilisées en plongée. La civière hyperbare Hyperlite rencontre toutes les normes nationales et internationales et elle est utilisée à travers le monde.

Présentement, il y a deux centres hyperbares reconnus en province soit l'Hôpital Sacré-Cœur de Montréal et l'Hôtel-Dieu de Lévis. Il y a plusieurs endroits au Québec où les plongeurs se dirigent pour pratiquer la plongée mais la région de la Côte-Nord, plus précisément, les Escoumins, est la plus convoitée par les plongeurs. Cependant, cette région est problématique en cas d'évacuation vers l'Hôtel-Dieu de Lévis par voie terrestre. En effet, l'évacuation d'un plongeur de la région de la Côte Nord vers Lévis doit se faire en passant par la région de Charlevoix et l'altitude de cette dernière s'élève à 2000 pieds. Sachant que l'altitude peut occasionner des problèmes suite à une plongée, celle-ci ne doit donc jamais s'élever à plus de 1000 pieds pendant l'évacuation d'un plongeur ayant subi un accident de plongée. En utilisant la civière hyperbare, la pression à l'intérieur de celle-ci peut donc être maintenue à 2,8 atmosphères (60 pieds de profondeur), l'altitude n'étant donc plus problématique. De plus, l'évacuation pourra se faire par voie aérienne s'il est impossible de la faire par voie terrestre car AirMedic se procurera un nouvel appareil soit un hélicoptère, modèle 429 de Bell, dans lequel on pourra introduire la civière qui sera transportée vers Lévis ou Montréal.

D'autres civières si les plongeurs s'investissent

Avec l'acquisition de cette civière hyperbare, le Québec se dote d'un outil majeur en ce qui a trait aux interventions pour les urgences en plongée. Il sera ainsi possible d'agir dans l'heure qui suit l'accident de plongée ce qui augmentera les chances du plongeur traité de récupérer sans séquelle majeure. Il est prévu que soit installée une



première civière hyperbare aux Escoumins, au Centre santé des Nord Côtiers. Le personnel technique sera formé par l'Institut maritime du Québec et le support médical sera maintenu par la ligne 1-888-835-7121 du Centre de médecine de plongée du Québec (CMPQ). Il est également prévu qu'une autre civière soit installée en Gaspésie, l'endroit reste à être déterminé ainsi que l'organisme qui en supportera les coûts.

En conclusion, l'acquisition de ces civières hyperbares, au coût de 80 000,00 \$CAN l'unité, sera donc rendue possible que grâce à des dons faits à la Fondation Bulles d'Air ce qui permettrait à la FQAS, avec l'aide du CMPQ, d'atteindre son objectif de rendre les sites de plongée au Québec plus sécuritaires en offrant des mesures d'urgence adéquates à chacun d'eux et ces civières feront dorénavant partie intégrante de ces mesures.

Développement junior

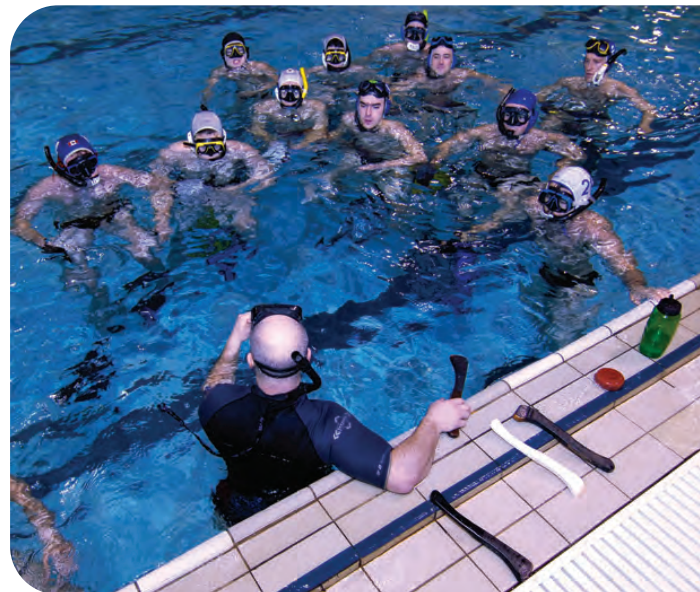
Dans le paysage sportif montréalais, le club Aquatique John F. Kennedy situé dans le quartier Saint-Michel est, depuis quinze ans, l'unique chef de file dans le développement de jeunes hockeyeurs (12-17 ans).



Tout d'abord, l'aventure junior s'est amorcée avec la naissance d'une compétition en 1993. Depuis, le tournoi revient année après année. Encore aujourd'hui, l'esprit de l'initiative d'offrir une première expérience de compétition reste intact grâce à la récente collaboration de l'école Joseph-François-Perreault. L'arrivée de ce nouveau joueur contribue directement à la promotion

du hockey subaquatique auprès des 12-17 ans, filles et garçons. Ce type de partenariat emboîte le pas sur des programmes déjà existant en Alberta, en Ohio (USA) ou en Nouvelle-Zélande où le hockey subaquatique fait parti du programme scolaire (traiter des avantages de recruter directement les joueurs dans une école). Il est donc heureux de voir le hockey subaquatique junior connaître une croissance à Montréal. L'avenir s'annonce d'autant plus prometteur puisque ces jeunes athlètes connaissent déjà du succès en compétition. Effet de ses résultats, pour les jeunes, motive d'autres jeunes à pratiquer le hockey, perspective de voyage sportif et culturel.

Le hockey ne s'arrête pas à sa seule pratique. Il y a tout ce qui entoure la pratique d'une discipline sportive : la camaraderie, le développement de la confiance en soi, les valeurs de partage, etc. Pour la société, l'impact social de pratiquer une discipline sportive peut se chiffrer en milliers de dollars sur le système de santé. Retenons plutôt l'idée que plus il y aura de jeunes qui pratiqueront une activité physique, plus les jeunes seront en santé. Parallèlement, plus il y aura de jeunes qui pratiqueront le hockey dans les clubs et les écoles,



plus le hockey entrera comme ailleurs dans la culture populaire du développement social. Une recette gagnante tant pour la santé de notre jeunesse que le hockey lui-même. Au fond, faire la promotion du hockey, c'est un appel aux différents intervenants à faire front commun devant le défi de conduire les jeunes à la pratique d'activités sportives originales comme le hockey subaquatique.

L'apprentissage du monopalme : une méthode éprouvée vers la performance

Pour le néophyte, la pratique du monopalme demeure une activité mystérieuse voire marginale. Peut-être. Mais voilà une activité subaquatique qui mérite d'être découverte, ne serait-ce que d'avoir les « deux pieds dans la même bottine » ne veut pas nécessairement dire que vous faite du sur place, bien au contraire!

Soyons réalistes, avant qu'émergent des clubs de nage en monopalme, il faut que la discipline s'installe dans les programmes « aquatiques » offerts par les villes possédant des piscines et dans les clubs de natation. La formation de cours accéléré de moniteurs est le maillon de réussite. Des outils pédagogiques sont en place pour réaliser cette nouveauté. La médiatisation est de la partie pour inciter les moniteurs de piscines à s'ouvrir sur de nouvelles disciplines disponibles. Il suffit d'un bloc de huit heures pour façonner un futur moniteur de Niveau I. Que lui faut-il? De la curiosité, du changement dans l'enseignement des cours pour lesquels il est rémunéré, de la passion et le plaisir de voir l'univers du sport aquatique changer.

Voyons maintenant les deux premiers niveaux d'apprentissage de cette discipline.

Monopalme, niveau I

Croyez-moi, la nage en monopalme attire toute personne qui aime nager. C'est la base pour s'inscrire dans le cours niveau I. C'est l'initiation et entraînement à un sport de vitesse intégrant des techniques de natation en surface ou en immersion. Chaque session nouvelle nous apporte son lot de nageurs avides de se surpasser; avec quelques 26 exercices différents, point de place pour la monotonie !

Le cinquième cours vous amènera à partir d'un bloc de départ puis, au troisième coup de sifflet, c'est le plongeon, peut importe que le tuba frontal et les lunettes prennent le bord, le prochain saut sera meilleur. Dix semaines de cours, 15 heures d'entraînements dans un climat de détente et de mise en forme, je vous assure que vous serez apte de passer au niveau II pour votre plus grand plaisir.

Qu'est-ce que le niveau II ?

Monopalme, niveau II

Lorsqu'un groupe d'amateurs d'activités aquatiques découvre

le grand plaisir de glisser avec une monopalmes aux pieds, les plus mordus en ont jamais assez. Alors pour tous les nouveaux initiés, qui n'auraient pas été rassasiés, vous vous voyez chanceux car il existe un cours de niveau plus élevé où il vous sera possible de vous amuser davantage avec ce jouet magnifique qu'est la monopalmes.

Dans ce cours, de niveau II, les candidats auront la possibilité de combiner une technique plus approfondie et entraînement intensif, le tout se déroulant dans la bonne humeur. Et le groupe d'inconditionnels mordus de monopalmes s'agrandit et la pratique devient encore plus satisfaisante...

Une séance typique de monopalmes se déroule en quatre parties distinctes :

- L'échauffement
- Technique et endurance
- Intensité
- Retour au calme

Ce cours, de niveau plus avancé, permettra aux candidats de combler leur désir de glisser en toute aisance sur ou sous l'eau. Vous aurez vite l'impression d'être un dauphin.

**Pour en savoir plus,
consultez les sites web suivants :**

TOCHINGO, les spécialistes de la monopalmes :
www.tochingo.com

Centre d'éducation physique et de sports de
l'Université de Montréal (CEPSUM), sous la
rubrique « activités pour adultes – activités
subaquatiques » au : www.cepsum.umontreal.ca

1. École de nage en monopalmes Tochingo

Tous pour un, un pour tous...

Être un copain de plongée d'un plongeur handicapé peut vous faire vivre une expérience exaltante mais elle nécessite une formation particulière. Voici un programme de formation qui fera de vous un meilleur plongeur, en toutes circonstances.

Liberté en profondeur Canada forme des personnes handicapées pour leur permettre de découvrir le merveilleux monde de la plongée. Cependant, pour des questions de sécurité, un plongeur handicapé doit être accompagné par deux autres plongeurs dont au moins un doit être certifié en conséquence. *Liberté en profondeur Canada*, organisme situé à Gatineau au Québec, donne justement cette formation.

Le Programme de formation de copain de plongée

En suivant ce programme, les plongeurs non handicapés ouvrent leur univers sous-marin aux plongeurs handicapés. Le cours couvre une foule de renseignements sur les divers handicaps et sur les difficultés auxquelles font face les personnes handicapées dont, l'accessibilité, les déplacements, et les situations spéciales en plongée. Plongeurs ou non, le cours enseigne des éléments utiles pour tous!

À la fin du cours, vous aurez les compétences nécessaires pour servir de copain principal à un plongeur HSA (Handicap Scuba Association) de niveau C, c'est-à-dire un plongeur handicapé qui ne peut lui-même servir de copain et qui requiert une aide externe. Ces plongeurs ont en fait besoin de deux copains, dont l'un doit être qualifié par la HSA.

Une partie importante du cours vise à perfectionner les techniques de plongée et il fait de quiconque un plongeur plus compétent. L'inscription nécessite l'obtention préalable du certificat de plongeur en eau libre et un minimum de trente-trois plongées au cours des deux dernières années. L'étudiant doit faire la preuve qu'il répond à ces critères.

Liberté en profondeur Canada n'offre pas le cours de copain de plongée HSA de façon régulière, mais l'incorpore plutôt au cours de formation d'instructeur de plongée HSA (ITC - Cours de formation d'instructeur).



L'étudiant suit le cours ITC, mais n'est évalué que sur les sections pertinentes au cours de copain de plongée. Il reçoit également une attention individuelle pour certaines sections du cours.

Liberté en profondeur Canada peut enseigner en privé le cours de copain de plongée advenant un besoin pressant. À l'instar du cours d'ITC, le *Programme de formation de copain de plongée* comprend des cours théoriques, et une formation pratique en piscine et en eau libre.

Si vous êtes intéressés à relever un défi et vivre une expérience en profondeur, communiquez avec *Liberté en profondeur Canada*.

Pour en savoir plus :

Liberté en profondeur Canada :
www.freedomatdepth.ca

Si vous êtes intéressés à devenir moniteur spécialisé, vous pouvez rejoindre monsieur Chrétien à : hchretien@liberteenprofondeur.ca

¹ Directeur de formation accrédité par la HSA au Canada

SCUBA AVENTURES
 www.scuba-aventures.com
Expédition Sans limite...autour du monde...

Afrique (Plongée et Safari) Départ en Déc '06 • 17 jours
 - Plongée au Mozambique (Océan Indien) **6 500 \$** (tout inclus)
 - Safaris au Swaziland Date limite: 15 nov. '06
 - Plongée en Afrique du Sud (Protea Banks) MAX de 10 plongeurs

Expédition Africaine Ultime !!!

Arabie Saoudite (Farasan Bank) Départ en Jan '07 • 10 jours
 Croisière de 7 jrs sur la Mer Rouge **4 500 \$** (tout inclus)
 Récifs de coraux et faune marine vierge et abondante Date limite: 15 déc. '06
Destination Exclusive !!! MAX de 15 plongeurs

Thaïlande (Similan et Surin Islands) Départ en Fév '07 • 14 jours
 Croisière de 5 jrs dans la Mer Andaman Visite de Bangkok et de Phi Phi Island + 2 jours à Phuket
 4 plongées par jour incluant des plongées de nuit Date limite: 15 jan. '07
5 500 \$ (tout inclus)

Contactez-nous : Yves au 514-918-7684
RÉSERVEZ TÔT ET ÉCONOMISEZ ! David au 514-924-4404

30 DEGRÉS
Boutique nautique
Gamme complète de pneumatiques et accessoires de hauts standards

GRAND

Service complet en plongée sous-marine.
Situé directement sur le bord du LAC MEMPHRÉMAGOG

- Cours en milieu naturel
- Excursions sur le Lac
- Vente et location d'équipement
- Remplissage

201, Merry sud, Magog • 819-843-2102
www.30degres.com

Le Centre de médecine de plongée du Québec (CMPQ)

1-888-835-7121

Laissez nous vous aider :

- Service 24/7 en médecine de plongée (gratuit).
- Service bilingue.
- Nous fournissons des informations générales sur les urgences en plongée.
- Un médecin hyperbare peut vous assister par une consultation téléphonique.
- Nous assurons la liaison avec les départements et services d'urgence des centres hospitaliers.
- Nous coordonnons l'évacuation médicale vers la chambre hyperbare la plus près.

LE CLUB DE PLONGÉE DU PARC OLYMPIQUE

Découvrez la plongée sous-marine!

Seulement 35\$ offre spéciale *

Bassin de 15 mètres de profondeur unique au Canada!

Initiation d'une heure comprenant :

- théorie de base et explication de l'équipement;
- plongée à 9 mètres avec instructeur et équipement.

Réservez au (514) 254-4107
 Venez avec la famille ou un ami!

* le coût de 35 \$ sera crédité sur l'inscription à un cours.

Planifier son entraînement en apnée



Bien que la 2e Coupe d'apnée de Montréal vient tout juste de se terminer, l'équipe de coordination du CASM se prépare déjà pour le prochain événement compétitif. Juges, apnéistes de sécurité, chronométreurs seront prêts à faire défiler les compétiteurs un à un. De leur côté, les apnéistes doivent planifier leur entraînement pour s'assurer d'être au sommet de leur forme le jour de la compétition. Ceci étant dit, les apnéistes savent-ils bien structurer leur progression?

Les étapes

La première étape de la planification de l'entraînement est l'établissement des principes de base. Il faut particulièrement songer aux trois facteurs suivants :

- Vos objectifs : ce que vous désirez atteindre comme objectifs le jour de la compétition ou simplement pour votre propre plaisir.
- Votre développement : les capacités physiques, les habiletés techniques, intellectuelles et émotionnelles que vous désirez améliorer au cours de votre entraînement.
- Votre sécurité : votre partenaire ou votre équipe doit être compétente et bien rôdé pour vous assurer des séances d'entraînement sécuritaires.

Programmer son entraînement

Par la suite, vous devrez programmer votre entraînement de façon à progresser tout au long de l'année. Trois séances par semaine représentent un minimum pour atteindre des performances acceptables. Si vous désirez augmenter le nombre de séances, vous devrez alors faire attention à bien coordonner vos séances pour ne pas vous épuiser et risquez d'affecter vos performances.

Nous savons déjà que l'amélioration des performances en apnée est due à plusieurs facteurs : capacité et puissance cardio-vasculaire, tolérance à l'acidose, tolérance à l'augmentation du taux de CO₂ et à la diminution du taux d'O₂, habiletés techniques, gestion du stress, concentration, etc. En plus du travail pour améliorer sa condition physique et son savoir-faire, en apnée, deux types d'entraînement qui sont particulièrement utilisés : l'entraînement construit d'apnées courtes et de récupérations incomplètes,

puis l'entraînement construit d'apnées longues et de récupérations complètes.

Le premier type d'entraînement favorise particulièrement les adaptations chimiques liées au CO₂. En effet, une récupération incomplète entraîne plus rapidement une augmentation du CO₂ alvéolaire lors d'une série d'apnées successives. On a donc, par séance d'entraînement, un plus grand nombre de moments se situant proches du seuil critique. C'est le principe d'entraînement qui veut qu'une limite s'améliore en travaillant proche de celle-ci. De son côté, le deuxième type d'entraînement habitue le corps à travailler en présence d'un faible taux d'O₂ tout en permettant un travail mental important (relaxation, concentration). Du fait que les récupérations sont complètes, ce type d'entraînement comportera moins d'apnées. Il faudra s'assurer de garder au moins un entraînement de type I pour ne pas perdre les adaptations au CO₂.

Exemples de séries en apnée :

Type I:

Apnée dynamique

8 X 25 mètres départ au 45'

8 X 25 avec 4 ventilations en chaque apnée

Apnée statique

8 apnées statiques de 2'00 départ toutes les 3 minutes

Type II:

Apnée dynamique

4 x 50 mètres très lent (temps > 2'00)

récupération complète 3 à 5 minutes

50, 75, 85, 100 mètres récupération complète 3 à 5 minutes

Apnée statique

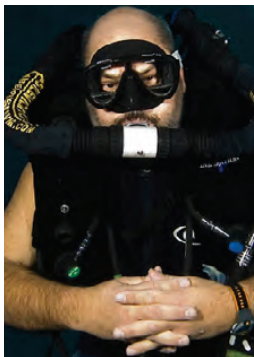
4 apnées de 4'00 avec une récupération complète 3 à 5 minutes

En début de saison, nous proposons des entraînements qui priorisent le développement des qualités cardio-vasculaires, des qualités techniques ainsi que l'amélioration de tolérance au CO₂. Quelques semaines avant la compétition, les séances d'entraînement seront construites pour privilégier les apnées maximales et les techniques de préparation, le contrôle des sorties et les stratégies mentales.

Enfin, n'oubliez pas de vous amuser et de partager avec vos amis les trucs et astuces qui vous ont permis de progresser. Cet échange vous permettra à vous aussi de progresser plus rapidement.

1. Édicateur physique, Moniteur d'apnée AMCQ/CMAS et AIDA, Entraîneur PNCE (Niveau III)

Un dimanche bien ordinaire, ou la déprime du plongeur



C'est avec un coeur gros que mon dimanche a débuté dans ma boutique préférée. Oui il y en a quelques-unes d'ouvertes, il faut en profiter. Il me manquait l'essentiel. Après avoir longuement examiné la situation, « chienné », regardé de tout côté, je me suis enfin décidé. Il faisait beau, la journée était chaude, parfaite pour ce genre d'activité.

Plutôt que de m'habiller de la tête aux pieds avec un habit sec ou même un habit humide de 3 mm, j'ai décidé de faire un homme de moi et je n'ai revêtu qu'un simple maillot de bain. Comment ça va se passer en maillot? Je n'en ai aucune idée. Froid, chaud, mais déjà, la chaleur s'impose et ma peau est moite. J'ai déjà lancé une mode avec les bas de laine et les palmes fendues, je n'ai pas peur du ridicule. Je prépare l'équipement seul, ça se fera en solo. Pourtant, tout ça devrait se faire à deux. Pas de copain, on me fuit, je me sens abandonné. Mais cette fois, le solo s'impose, les règles seront transgressées. L'équipement est prêt, je suis prêt.

Mouiller lentement, l'hydrocution guette avec cette chaleur suffocante. J'ai soif, je n'en peux plus. Je laisse l'équipement par terre, la gorge est sèche, la langue me colle au palais. Plus de copains, je pense à la belle blonde froide et ruisselante qui m'attend, une autre règle transgressée. Je ne comprends pas ce qui se passe dans ma tête, ça ne me ressemble pas. Ça me gêne aussi d'en parler publiquement, je me sens coincé, je n'ai pas le choix.

Je la prends avec fermeté plutôt qu'avec délicatesse, mais la passion n'est pas au rendez-vous. Contrairement à mes habitudes, je ne prends même pas le temps de la regarder, de poser des yeux doux sur elle. Des yeux de "nounours", certes, mais des yeux pleins de tendresse. Elle est maintenant vide, elle est sèche, c'est terminé. Il me faut poursuivre ma première idée.

Encore la préparation de l'équipement, je m'y remets, lentement. J'ai chaud, très chaud, même en maillot. À voir tout ce liquide, ça donne encore soif. Qu'importe. Il me faut avancer, progresser. D'un geste ample, lent et même paresseux, je poursuis ma progression. Pendant les gestes qui me sont maintenant automatiques, mon cerveau divague dans de lointaines pensées. Suis-je narcosé? Est-ce l'effet de la grande blonde? Je ne sais guère, mais je continue dans le même état second. Je m'en fous, une autre règle transgressée. Le cerveau un peu perdu, je me pose soudain une question simple. Vais-je en manquer? Le niveau baisse dangereusement, c'est inquiétant. Et il reste un grand bout

de chemin à faire. Je frise la panne sèche, j'étire tant que je peux. Pour économiser, je fais des gestes plus amples, plus lents, je retiens mon souffle, la fin n'est plus très loin.

C'est maintenant terminé, j'ai réussi, mon objectif est atteint, mais je n'en ai plus. "Il faut toujours en conserver au cas où!", une autre règle ignorée, j'ai honte de moi et de cette aventure. Vide, plus moyen de rien tirer de ce contenant d'acier.

Je suis dégoûté de moi-même, éclaboussé, je suis sale, j'en suis collant. Je laisse l'équipement par terre. J'ai tellement honte. À mon retour, sur le seuil, je n'ose même pas rentrer dans la maison. Je regarde la poignée de porte avec peu de convictions. Il me faut entrer, nettoyer l'équipement, rincer le tout de façon à pouvoir l'utiliser à nouveau. Je suis désolé de vous dire que j'ai transgressé tant de règles, mais je suis un peu perdu, j'ai trop étiré ma veine.

Je sors le nettoyeur, j'asperge un linceul pour mieux me détacher. Maudite peinture! Maudit cabanon! J'aurais dû aller plonger plutôt que de le peindre!



Bâissez votre futur avec PDIC International!

Qualité... Contact personnel... Présence mondiale

- Formation de qualité depuis 30 ans
- Formation PDIC en scène de crime
- Formation pour tous les niveaux d'instructeurs
- Instructeur Nitrox / Superviseur Nitrox
- Plongeur junior / Plongeur en apnée (PMT)
- Débutant / Avancé
- Programmes de spécialités avancées
- Plongée technique
- Tous les niveaux de formation continue
- Instructeur technique



Devenez un instructeur PDIC

PDIC INTERNATIONAL, USA
 C.P. 3633, Stranton, PA 18505 USA
 Tél.: (570) 342-1480 • Téléc.: (570) 342-6030
 Courriel: info@pdic-intl.com • Internet: www.pdic-intl.com

Pour plus de renseignements sur les cours PDIC de plongeur niveau I, avancé, superviseur, Nitrox ou spécialisé, contactez un de nos instructeurs PDIC:
 Antonio Alves IT-10982: (514) 969-9214 et Alain Tremblay IT-7410: (514) 528-5883

Êtes-vous un bon plongeur?¹

Plongeant depuis 1979, je suis toujours intrigué d'entendre, de mes confrères de plongée, la définition d'un « bon plongeur ». On entend dire assez souvent, avec un doigt pointant l'individu, « Lui, c'est vraiment un bon plongeur... ». Veut-il dire qu'il a un bon souffle, qu'il palme avec puissance, qu'il consomme peu d'air lors de ses plongées ou que, simplement, il a un niveau de certification élevé ?

Contrairement à d'autres activités sportives comme le hockey, le volley-ball ou le tennis, la plongée subaquatique est une activité et non pas une compétition sportive; il n'y a pas de pointage relié à la performance. Donc, comment peut-on caractériser un individu comme étant un « bon plongeur » ?

Une étude produite par Baddeley et al. (1978), fait ressortir les différences suivantes entre les bons et les mauvais plongeurs.

Après avoir consulté des plongeurs de tous les niveaux d'expériences, des moniteurs ainsi que des maîtres de plongée, voici quelques caractéristiques qui permettent d'évaluer subjectivement vos copains-plongeurs et, plus humblement, vous-même. Cette liste n'est pas exhaustive, cependant elle porte à la réflexion...

- Avant tout, un plongeur est compétent avec les rudiments de la plongée (certifié). Il conserve une bonne condition physique et un bon équilibre mentale.

- Un bon plongeur manipule son équipement avec aisance autant sous l'eau qu'en surface. Entre autres, il assemble avec minutie son équipement, entre et sort de l'eau en toute sécurité, exerce un bon contrôle de sa flottabilité, démontre un bon sens de l'orientation sous l'eau et il termine ses plongées avec une quantité d'air sécuritaire et selon son plan de plongée pré-établi en surface.

- Un bon plongeur s'intéresse au type et à la configuration de l'équipement de son binôme. Cette connaissance lui permettra de réagir promptement en cas d'aide ou d'urgence comme le largage des plombs de lestage, au besoin.

- Un bon plongeur connaît et utilise correctement et avec efficacité les tables de plongée ou son ordinateur de plongée, le cas échéant. Il ne plonge jamais à la limite des indications données par son ordinateur de plongée.

- Un bon plongeur supporte les organisations telles que DAN^{mc}, les boutiques de plongée, les clubs de plongée ou les associations ou fédération comme la FQAS. Sans le support des plongeurs, ces organisations cesseraient d'exister et nous serions tous perdants.

- Un bon plongeur réalise et accepte qu'il n'y a pas de garanties en plongée ; quelques fois le bateau (charter) ne fonctionne pas, les conditions météorologiques sont trop mauvaises, la visibilité est pratiquement nulle, certains autres plongeurs sont dérangeants, etc. Un bon

Un bon plongeur reconnaît ses limites de plongée et ne se place pas en situation critique pour lui ou les autres.

1. L'utilisation du genre masculin pour désigner un homme ou une femme est simplement utilisé pour alléger le texte.

2. L'auteur est Divemaster (NAUI #37229) et biologiste de la faune aquatique (M.sc.)

« Bon » plongeur	« Mauvais » plongeur
Fiabilité (méticuleux)	Ne pose pas de question, désordonné
Équilibre émotionnel	Abandonne facilement
Bon jugement	Insécurité
Bonnes connaissances de plongée	Pense tout savoir
Pose des questions pour savoir	« Suffisant »
Honnête	Malhonnête
Énergique	Amorphe (négligent)
Expérimenté et sécuritaire	Téméraire
Sens de l'humour	Associable
Considération pour son prochain	Égocentrique



plongeur garde sa bonne humeur et rend la situation agréable malgré tout.

- Un bon plongeur respect son environnement en étant discret, particulièrement lors des plongées très matinales aux abords des lacs où les villégiateurs recherchent la tranquillité et la paix. À la sortie de l'eau, il est facile de se laisser prendre par l'euphorie d'une plongée. Le partage des émotions doit se faire avec une certaine retenue.

- Un bon plongeur s'amuse. Plonger est agréable. Si le plaisir n'y est pas, c'est comme un travail... Un bon plongeur tire le meilleur parti de chaque situation.

Σ

- Un bon plongeur n'arrive jamais en retard au bateau de plongée. Son retard peut avoir un impact sur le moral des autres plongeurs qui attendent avec impatience le départ pour le site de plongée et d'entrer à l'eau.

- Un bon plongeur s'intéresse au site de plongée qu'il veut découvrir en lisant des comptes-rendus ou encore en écoutant attentivement la description du site donné par le maître de plongée (Divemaster). Même s'il connaît le site, il restera attentif afin que les autres plongeurs puissent aussi bien comprendre les explications et directives.

- Un bon plongeur aide les autres plongeurs. Parrainer un autre plongeur moins expérimenté est une bonne façon de promouvoir la passion de cette activité. Et qui sait, peut-être que vous apprendrez à voir la plongée sous un angle différent ?

- Un bon plongeur vérifie son équipement bien avant le jour de plongée en considérant une période nécessaire à la réparation ou, le cas échéant, à l'achat d'une pièce d'équipement.

- Un bon plongeur ne harcèle JAMAIS la faune aquatique. Un achigan sur son nid d'œufs doit être observé à au moins un mètre de distance. Un dérangement force l'achigan à quitter son nid et d'autres poissons (prédateurs d'œufs) élimineront totalement la progéniture.

- De la même façon, un bon plongeur respecte l'environnement et laisse les artefacts sur place pour le plus grand

plaisir visuel des autres plongeurs qui le suivront. Il ne touche pas inutilement les coraux ou autres organismes qui sont fixés. Êtes-vous un éco-plongeur ?

- Un bon plongeur reconnaît ses limites de plongée et ne se place pas en situation critique pour lui ou les autres. La formation continue et la pratique développent l'expérience et repousse les limites de la plongée.

- Un bon plongeur conserve une bonne connaissance de la plongée et de ses intérêts en investissant du temps en lecture sur ses sujets de plongée d'intérêts.

- Un bon plongeur n'arrête jamais d'apprendre. Que ce soit à travers d'autres cours spécialisés ou par la lecture. Il n'est JAMAIS trop vieux pour apprendre...

- Un bon plongeur ne fait jamais d'« expériences » sans la formation appropriée. La plongée subaquatique n'est pas une activité pour faire des paris avec ses copains...

- Un bon plongeur n'essaie pas d'accomplir des « niveaux » trop rapidement. L'expérience est plus importante que la connaissance théorique mais elle s'acquière l-e-n-t-e-m-e-n-t avec le temps et avec une bonne dose de persistance.

- Dans son objectif de plongée, le plongeur reste concentré sur ses attentes peu importe la situation. À cause de ceci, un bon plongeur récolte toujours des résultats !

Nous voulons tous devenir de bons plongeurs. Je suis certain que certains d'entre vous pensez à d'autres critères qui identifierait un « bon plongeur ». Mais, le plus important, est-ce que vous vous considérez comme « bon plongeur » ?

Si vous hésitez à répondre oui, sachez qu'un bon plongeur sait qu'il peut devenir meilleur...

Lectures recommandées :

Bachrach, A.J., & Egstrom, G.H., (1987). Stress and Performance in Diving. San Pedro, CA : Best Publishing Company. 183 pages.

Nevo, B., & Breitstein, S., (1999). Psychological and Behavioral Aspects of Diving. Flagstaff, Az: Best Publishing Company. 192 pages.



NEPTEAU

www.nepteau.com

PROFITEZ de l'expérience **NEPTEAU**
Professionalisme et services de haute qualité garantie !

PLUS DE 25 ANS À VOTRE SERVICE !

VENTE

**ENTRETIEN
ÉQUIPEMENT**

**COURS DE
PLONGÉE**

**ACTIVITÉS DE
PLONGÉE**

COURS

- Débutant à avancé
- Secourisme
- Formation NITROX
- Formation NITROX avancé
- Divemaster PADI

ACTIVITÉS ET SORTIES

- Bateau «Scubamax»
25' exclusif à la plongée
- Capacité 12 plongeurs
- Plongée de nuit
au clair de lune
- Plongée tous
les dimanches

SERVICES OFFERTS

- Remplissage: Nitrox,
Trimix, oxygène, argon
- Vérification et réparation
complètes de votre
équipement
- Location d'équipement
complet de plongée
sous-marine



VENEZ VOIR NOS SPÉCIAUX DE LA SEMAINE

COURS D'OPEN WATER DIVER



Maximum de 10 personnes par cours - Débutant maintenant



Centre de plongée Nepteau

10514 St-Laurent, Montréal 514-337-5489

Vous êtes un plongeur, c'est le temps ou jamais ! Adhérez à DAN maintenant.

- Pour vous servir...
- Assistance médicale d'urgence mondiale avec transport et évacuation
- Ligne d'urgence avec du personnel de plongée qualifié pour répondre à vos questions en tout temps
- Assurance accident de plongée
- Alert Diver, le magazine de DAN (en Anglais)



F09138

Beaucoup plus qu'une assurance accident , DAN est votre partenaire depuis 20 ans



Pour nous rejoindre, appelez sans frais au 1-877-595-0625 Ou www.DiversAlertNetwork.org

Divers Alert Network est un organisme sans but lucratif associé aux services de l'Université Duke.

Code de priorité: 999PQ