




Maxence et Elisa au coeur du projet plongée

publié le 01/06/2017

Descriptif :

Témoignage de Maxence et Elisa sur leur première année de plongée au CEPMO.

Le lycée du CEPMO propose chaque années à ses élèves d'intégrer le projet « EPS de complément », celui ci permet aux élèves de pratiquer la course à pieds et la natation tout au long de l'année scolaire, ils peuvent également choisir entre l'apprentissage du sauvetage ou de la plongée. La natation et le sauvetage se pratiquent le lundi à la fin des cours à compter de 15 heures 30, et la course à pied à la même heure le mercredi.

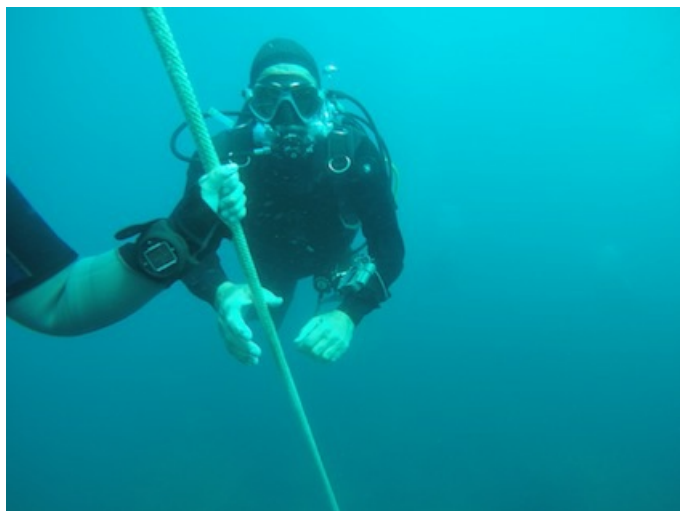
 **diapo** (OpenDocument Presentation de 30 Mo)

La plongée est établie sur des plages horaires de trois heures par semaines. Cela permet aux élèves qui se sont engagés d'acquérir des notions dans le domaine de la plongée, aboutissant à l'obtention de leurs niveaux au cours d'un voyage durant lequel ils ont l'opportunité de plonger en pleine mer.

Tous les jeudi à partir de 14h00, les élèves participant à ce projet ont l'occasion de se réunir. Une des trois heures réservées à la plongée consiste à l'apprentissage de la théorie, elle est ensuite suivie par deux heures qui nous permettent de nous rejoindre à la piscine afin de mettre en pratique ce à quoi nous avons été initiés. Nous commençons dans un premier temps par des exercices tels que la compréhension des signes de plongée, c'est une base essentielle. Ces huit mois nous ont ainsi permis de progresser et d'être évalués sur nos compétences lors d'une semaine de plongée dans la mer Méditerranée.

Nous avons mis en pratique notre apprentissage, notamment sur les risques qui existent lors d'une plongée, les signes, ou encore le montage et le soin de notre matériel... Par conséquent, nous avons été évalué en fonction du niveau que l'on souhaite obtenir en plongée et des compétences que nous avons assimilées.

Avec Maxence, nous passons notre niveau 2 de plongée, nous avons donc été évalués sur nos capacités à réagir aux signes de manière rapide et adaptée, sur le respect de la courbe de sécurité impliquant la vitesse de remontée, celle ci devant être constante, entre 10 et 15 mètres par minutes. Nous devons également être autonomes sur la vérification du matériel, les consignes de sécurité ainsi que les paliers à respecter.



Lors de notre séjour à Estartit en Espagne, nous allions plonger deux fois par jour en mer. La plongée du matin était

généralement réservée à la pratique des exercices. Nous avons ainsi mis en œuvre les exercices que nous avons d'abord pratiqué en piscine. Par exemple, pour valider le niveau 2, nous devons être capable de remonter une personne en détresse tout en respectant certaines consignes telles que la vitesse de remontée. La plongée de l'après-midi était relativement plus cool, elle nous permettait notamment de découvrir des espèces marines et de faire des ballades en palanquée. Une palanquée est un groupe constitué au maximum de quatre plongeurs en plus du guide de plongée. Ce nombre varie en fonction de la profondeur et du niveau des plongeurs. Après quelques difficultés, nous avons pu ressentir le bonheur d'être au milieu des poissons, le silence, le calme que nous offre les fonds marins.

L'après midi de la cinquième journée, nous avons eu l'occasion de plonger pour la première fois en binôme de manière autonome où nous pouvions aller jusque douze mètres de profondeur. Avant de partir sous l'eau, nous avons écouté le débriefing où il nous est expliqué comment est organisée la baie et où sont les zones de profondeur.. Nous avons ainsi expliqué notre projet d'orientation à Marie Jo (notre super prof de plongée) afin qu'elle puisse examiner si nous le respectons et que l'on puisse en apprendre pour la fois prochaine. Nous avons eu l'occasion de découvrir des espèces marines telles que des poulpes et des murènes, tout en nous exerçant à nous orienter grâce au soleil ou à la boussole.

En conclusion, bien que nous soyons arrivés tous deux au CEPMO en terminale, et n'avons pu profiter que d'une année de plongée, cette année a été pour nous très enrichissante. En effet, le fait de commencer la plongée en piscine nous a vite mis « dans le bain » et nous a permis de progresser rapidement, et la récompense en a été d'autant plus enrichissante car le voyage à Estartit nous a permis d'atteindre un niveau où nous sommes à l'aise et grâce auquel nous pouvons pleinement profiter du monde marin.