



CTN

- G. POIRIER -

LE RAJEUNISSEMENT, C'EST MAINTENANT!

Le comité directeur national vient de valider trois décisions CTN majeures dans son projet de rajeunissement de la filière plongée: accès au PE12 à 10 ans; accès au PE20/N1 à 12 ans sans besoin de dérogation; accès au PE40 à 14 ans sous conditions: autorisation parentale; aucun palier obligatoire; possibilité deuxième plongée à 20 m maximum si la première > 30 m, intervalle de 3 heures entre les deux plongées.

Maintenant, il ne s'agit pas faire tout et n'importe quoi avec nos jeunes plongeurs. Bien sûr, nous comptons sur le bon sens de nos encadrants dans une adaptation progressive et raisonnable à la profondeur et bien sûr dans des conditions de plongée adéquates. La CTN a travaillé avec la commission médicale et de prévention nationale sur ce projet de rajeunissement. Je tiens à remercier Anne Henckes et la CMPN pour la qualité du travail et leurs conseils prodigués concernant la plongée scaphandre 8-16 ans. La CTN a fait valider en CDN l'ensemble de cette fiche conseils pour application dès début juillet.

Vous trouverez dans ces pages CTN un article de Jérôme Hladky, référent national jeunes plongeurs sur l'approche des profondeurs chez les jeunes plongeurs. Les moniteurs y trouveront des conseils pour aborder ces formations dans les meilleures conditions. Je profite enfin de ces quelques lignes pour vous souhaiter une belle saison de plongées. Prenez du plaisir, restez prudents!



© D. C. F.

NOUVELLES PRÉROGATIVES ET APPROCHE DE LA PROFONDEUR CHEZ LES JEUNES PLONGEURS



Le PE12 à partir de 10 ans et le PE40 à partir de 14 ans ouvrent un nouveau champ exploratoire aux jeunes plongeurs en leur autorisant des espaces d'évolution plus profonds. Ces évolutions récentes s'appuient sur un constat: au regard d'autres disciplines qui leur font une part beaucoup plus importante, peu de jeunes fréquentent nos activités. Ceci impose d'ouvrir de nouveaux horizons pour rendre nos activités attractives et fidéliser un public souvent volatil à un âge où le zapping (consommation rapide d'activités sportives) est la règle.

Jérôme Hladky, référent national jeunes plongeurs.
Photos O. Clot-Faybesse

Ces mesures d'ouverture sont donc intéressantes car elles permettront aux moniteurs de bénéficier d'un cadre d'évolution plus ouvert. Il n'en faut pas pour autant, et particulièrement avec ce public, négliger quelques règles d'évolution subaquatique essentielles qu'il convient de rappeler.

/// DES "GARDE-FOUS" ESSENTIELS

Interrogée quant à l'opportunité de ces mesures, la CMPN a émis plusieurs préconisations (cf. QR Code), notamment pour garantir la décompression en ce qui concerne le PE40 à partir de 14 ans. Ainsi: « La CMPN recommande que l'accès à la profondeur soit progressif et sous la surveillance attentive de l'encadrement; elle recommande également de ne pas exposer le jeune à des conditions de plongée dites « saturantes » c'est-à-dire de ne pas les exposer à des plongées nécessitant des paliers et d'éviter les successives; l'adulte responsable devra en outre s'assurer du bon respect de la période sans activité physique notable après la plongée. Les paramètres de chaque plongée devront être soigneusement consignés dans le carnet de plongée et validés par le moniteur; les incidents devront être également reportés ». Avec cet accès ouvert à des profondeurs plus importantes, l'encadrant plongée doit veiller à adopter une attitude en adéquation avec les particularités du public notamment en matière de décompression mais pas uniquement. Il est important de bien décliner ces évolutions, à la lumière des préconisations de la CMPN bien sûr mais également au plan technique et pédagogique.



/// PE12 À PARTIR DE 10 ANS: UN ESPACE À ABORDER EN DOUCEUR

Le PE12 est un Autre type de participation (ATP, sans licence) et véritablement un outil de découverte. Un enfant est donc désormais susceptible de descendre jusqu'à 12 mètres dès 10 ans au cours d'un cycle de trois plongées de découverte. 12 mètres n'est pas une profondeur anodine pour un enfant de 10 ans. Cette nouvelle donne va permettre sans doute une pratique plus facile liée à la possibilité d'évoluer sur un plus grand nombre de sites, une faible profondeur étant souvent restrictive pour accueillir des jeunes en découverte en même temps que d'autres publics plus aguerris. L'évolution dans la zone des 6 mètres, comme c'est le cas actuellement pour le plongeur d'argent, possède l'avantage



indéniable d'être à proximité de la surface. Souvent, en évolution sous-marine, nombre de situations avec les jeunes (et les moins jeunes...) qui évoluent défavorablement se règlent par un retour salutaire à la surface, permis par la faible profondeur. Les 12 mètres désormais accessibles éloignent la proximité de la surface et rendent impérative une maîtrise minimale de compétences en matière d'évolution subaquatique notamment en matière de :

- Compréhension des enjeux de l'activité.
- Maîtrise des gestes de base (vidage partiel du masque notamment).
- Ventilation et équilibre.
- Passage des oreilles.
- Règles de « l'évolution subaquatique » plus généralement, etc.

> **Conseils aux moniteurs :**

L'approche, même dans la zone des 12 mètres :

- doit être progressive,
- ne pas être une finalité mais un moyen de découverte,
- et doit tenir compte des facultés du jeune à évoluer à une profondeur telle.

C'est une démarche qui doit être totalement individualisée.

L'espace au-delà de 6 mètres doit être réservé aux élèves maîtrisant les compétences évoquées ci-dessus.

/// **PE 40 À PARTIR DE 14 ANS : PRUDENCE ET PROGRESSIVITÉ**

14 ans c'est... jeune. Cette nouvelle liberté offerte aux clubs doit être bien mesurée car 14 ans est un âge charnière entre l'enfance et l'adolescence. Le moniteur de plongée doit bien avoir en tête plusieurs points qui ne sont pas tous propres aux jeunes mais qui prennent encore plus de sens avec ce public.

> **La quête de la profondeur n'est une fin en soi : on évolue en fonction d'un objectif**, la profondeur est une donnée permettant de l'atteindre. La pire erreur serait de retrouver des jeunes de 14 ans à 40 mètres (ou à proximité de) leur date anniversaire puisque désormais le contexte technique va, en théorie, le permettre... Tout comme il serait imprécis de ne considérer pour les jeunes que les aspects de désaturation liés à l'évolution à cette profondeur. Découvrir une épave ou un joli site, voilà de bonnes motivations pour descendre un peu. Descendre pour aller plus profond n'a pas de sens. Cette nouvelle zone d'évolution doit être considérée comme un outil pour faire découvrir aux jeunes un espace plus ouvert certes mais dont il faut faire bon usage. Passer de 20 à 40 mètres ne peut se faire rapidement mais par étapes permettant de constater que le jeune réagit bien à des profondeurs supérieures à 20 mètres. « *Par progression, on entend des profondeurs de progression d'au maximum 5 mètres* » évoque la CMPN pour continuer : « *La progression se fera à partir de plongées réalisées sans difficultés. Le cas échéant, l'encadrant devra savoir freiner voire interrompre cette progression temporairement* ».

> **Conseils aux moniteurs :**

Cette notion d'étape est intéressante pour ne pas dire fondamentale : elle doit permettre de vérifier que les jeunes réagissent bien et sans difficulté à des profondeurs croissantes (fatigue, narcose, stress, essoufflement, etc.). Sur des séjours longs, faire des breaks de demi-journée permettant 24 heures de récupération sans bulles, tous les deux ou trois jours par exemple, est une bonne attitude...

Il convient d'être particulièrement attentif aux signes traditionnels de la narcose car il n'y a pas de données à ce sujet chez les ados. Il n'est pas impossible d'en découvrir, avec les jeunes, de nouveaux.

Les encadrants doivent également être vigilants aux signes de fatigue, nécessairement générés par les évolutions plus profondes et les successives. Le rythme des séjours doit tenir compte de cet aspect.

Les activités physiques soutenues sont totalement à proscrire après la, et a fortiori, les plongées. Il en est de même des temps de convivialité en soirée dont le déroulement doit être compatible avec des plongées rapprochées.

> **Une utilisation raisonnée de ces nouvelles libertés :**

La CMPN rappelle, selon la formule consacrée : « *L'enfant et l'adolescent ne sont pas des adultes en réduction* » pour poursuivre : « *Leurs capacités fonctionnelles sont différentes de celles des adultes. La croissance, le développement et la maturation des différentes fonctions et organes ne sont pas linéaires et sont très variables d'une personne à l'autre. Ainsi il est difficile de donner des repères de taille, d'âge, de stature... La physiologie du plongeur est de mieux en mieux connue, son accidentologie aussi, mais il faut bien noter que les données existantes ne concernent que l'adulte* ».

Les jeunes ont donc aux plans physique et psychologique leurs propres caractéristiques. Physiologiquement, le moniteur de plongée doit, on l'a déjà évoqué, re-



doubler de prudence en matière de décompression mais pas uniquement. Chaque jeune est particulier : il va réagir individuellement aux phénomènes liés à l'évolution profonde (narcose notamment). Attention également à l'essoufflement et au froid. L'aspect matériel et l'équipement sont essentiels à ce niveau.

> **Conseils aux moniteurs :**

Avec l'évolution en profondeur, le moniteur doit être attentif aux signes traditionnels de l'essoufflement (ventilation accélérée, efforts ventilatoires, etc.). L'équilibrage (lest et gestion du gilet) doit également être affiné pour ne pas générer d'effort inutile. Quant au matériel, il doit être adapté tant à la morphologie qu'aux conditions de plongée du jeune de façon à garantir un confort physique et thermique. Bien sûr, le moniteur doit être attentif aux signes de froid (tremblements, repli sur soi, etc.) et interroger les jeunes plongeurs régulièrement à ce sujet au cours de la plongée. Attention aux thermoclines qui apparaissent souvent au-delà de 25 mètres et qui peuvent refroidir rapidement les jeunes plongeurs. À noter que l'hyperthermie est également à surveiller dès lors qu'il fait chaud. L'hydratation avant et après la plongée est essentielle.

Le MFT précise : « *La qualification PE40 peut être validée à partir de l'âge de 14 ans avec l'autorisation éclairée d'un responsable légal et sous réserve que les plongées soient réalisées sans paliers obligatoires avec le moyen de décompression utilisé. Il est possible de réaliser 2 plongées par jour en respectant un intervalle de 3 heures minimum entre ces 2 plongées, sans palier obligatoire sur aucune des 2 plongées, et avec une profondeur de la seconde plongée limitée à 20 mètres si la première a dépassé les 30 mètres.* »

> **Conseils aux moniteurs :**

Il convient d'avoir en tête cette recommandation de la CMPN : « *Elle (la CMPN) recommande également de ne pas exposer le jeune à des conditions de plongée dites « saturantes » c'est-à-dire de ne pas les exposer à des plongées nécessitant des paliers et d'éviter les successives* ». Les mesures édictées dans le MFT, une fois encore, définissent donc un cadre minimal : il convient en ce domaine également de faire preuve de prudence et de progressivité et de commencer les successives avec des valeurs moindres que celles indiquées. Dans l'absolu, et selon les recommandations de la CMPN, la successive doit être évitée. Le jeune doit être conscient des enjeux liés à l'évolution subaquatique au-delà de 20 mètres. Les aspects psychologiques (stress notamment) liés à l'évolution doivent être étroitement surveillés par le moniteur.

> **L'approche de la profondeur doit être résolument progressive et individualisée**

Tiré de l'article de la CMPN, ce paragraphe résume beaucoup de choses : « *L'accès à la profondeur n'est pas sans risque pour le jeune, notamment concernant la désaturation, l'adaptation ventilatoire et le risque d'essoufflement, ainsi que celui de la narcose chez des jeunes en pleine révolution psychologique. Ces risques devront être bien compris et mesurés par l'encadrant, le jeune concerné et son(s) responsable(s) légal(aux)* ».

Ce sont donc un ensemble de phénomènes nouveaux liés à la profondeur auxquels vont être soumis nos ados : désaturation, narcose, risques d'essoufflement,

évolution profonde, etc. Autant de phénomènes connus et qu'il va falloir appréhender et apprendre à maîtriser avec les jeunes. Et ils auront chacun leurs propres capacités à gérer ces phénomènes. Les cadres doivent donc vraiment individualiser leur approche avec chaque jeune. Citons encore la CMPN qui recommande sur le plan ventilatoire : « Pas d'effort de palmage important lors de l'accès à la profondeur, le matériel respiratoire devra être adapté (détendeur à faibles résistances...), 2^e étage (poids) et embout respiratoire adaptés à la mâchoire du jeune... pas d'essoufflement signalé ou ressenti par le jeune durant ni après la plongée, pas de consommation anormale de gaz par le jeune ».

L'ensemble des aspects évoqués par la commission médicale est à considérer, à surveiller attentivement et à évaluer sur la durée.

> Conseils aux moniteurs :

Une fois encore, l'approche doit être résolument individuelle et progressive... Le moniteur doit pouvoir retarder une approche profonde avec un jeune qui n'aurait pas les aptitudes tant en termes psychologique que technique. Sur ce plan, les compétences définies dans le MFT doivent être bien sûr maîtrisées et notamment :

- maîtrise de la profondeur d'évolution,
- équipier relais (panne d'air),
- communication,
- procédure en cas de perte de palanquée,
- etc.

En conclusion

Ces nouveaux champs exploratoires doivent permettre de fidéliser nos jeunes. Au regard des nouvelles profondeurs d'évolution, nous devons nous considérer dans une phase expérimentale, au moins pour la première année de mise en œuvre du PE12 à 10 ans et du PE40 à 14 ans. Au regard des profondeurs évoquées, trois principes, largement répétés dans les paragraphes précédents, doivent guider l'action des moniteurs : la prudence, la progressivité et une approche résolument individualisée. Nous allons emmener nos jeunes vers des espaces vierges en matière de retour d'expérience (et pour cause...) : vigilance et rigueur sont impératives. 🐡



OPTIMISER LES CONDITIONS DE PLONGÉE DES JEUNES (ENFANTS ET ADOLESCENTS DE 8 À 16 ANS)



/// LES CONSEILS DE LA CMPN

L'enfant et l'adolescent ne sont pas des adultes en réduction. Leurs capacités fonctionnelles sont différentes de celles des adultes. La croissance, le développement et la maturation des différentes fonctions et organes ne sont pas linéaires et sont très variables d'une personne à l'autre. Ainsi il est difficile de donner des repères de taille, d'âge, de stature... La physiologie du plongeur est de mieux en mieux connue, son accidentologie aussi, mais il faut bien noter que les données existantes ne concernent que l'adulte. Ainsi, s'il est difficile de donner des limites de pratiques (durée, profondeur), fondées sur des études scientifiques, il nous semble raisonnable d'aborder la pratique sous l'angle de la prudence et de l'évaluation individuelle du jeune : par le médecin examinateur lors de la visite médicale préventive, par le(s) responsable(s) légal(aux) et surtout par l'encadrant. L'accès à la profondeur n'est pas sans risque pour le jeune, notamment concernant la désaturation, l'adaptation ventilatoire et le risque d'essoufflement, ainsi que celui de la narcose chez des jeunes en pleine révolution psychologique. Ces risques devront être bien compris et mesurés par l'encadrant, le jeune concerné et son(ses) responsable(s) légal(aux).

La CMPN recommande que l'accès à la profondeur soit progressif et sous la surveillance attentive de l'encadrement ; elle recommande également de ne pas exposer le jeune à des conditions de plongée dites « saturantes » c'est-à-dire de ne pas les exposer à des plongées nécessitant des paliers et d'éviter les successives. L'adulte responsable devra en outre s'assurer du bon respect de la période sans activité physique notable après la plongée. Les paramètres de chaque plongée devront être soigneusement consignés dans le carnet de plongée et validés par le moniteur ; les incidents devront être également reportés.

Par progression on entend des profondeurs de progression d'au maximum 5 mètres. La progression se fera à partir de plongées réalisées sans difficultés. Le cas échéant, l'encadrant devra savoir freiner voire interrompre cette progression temporairement.

Par surveillance il faut s'assurer de l'adaptation en général du jeune, d'un point de vue psychologique comme physiologique.

Sur le plan ventilatoire :

- > pas d'effort de palmage important lors de l'accès à la profondeur ;
- > le matériel respiratoire devra être adapté (détendeur à faibles résistances...);
- > 2^e étage (poids) et embout respiratoire adaptés à la mâchoire du jeune...;
- > pas d'essoufflement signalé ou ressenti par le jeune durant ni après la plongée ;
- > pas de consommation anormale de gaz par le jeune.

Sur le plan psychologique : il n'existe aucune donnée scientifique concernant la narcose chez le jeune et d'éventuels effets spécifiques. Il faudra donc prêter une attention particulière à ces effets. Enfin il faudra s'assurer que le jeune plongeur ait une protection thermique adaptée à sa taille, à son gabarit et à la température de l'eau ; des consignes claires doivent être données au jeune de signaler une sensation de froid désagréable durant la plongée et le comportement de ce dernier devra être attentivement surveillé.

Le jeune se protège bien contre le froid, mais ne résiste pas longtemps. A contrario, il se protège mal de la chaleur : un transport prolongé en combinaison de plongée peut être facilement générateur d'hyperthermie. Il faudra donc veiller au confort thermique durant les trajets et la période d'immersion. 🐡

Anne Henckes