

Plongée en lac

la Suisse comme vous ne l'avez jamais vue

BAPTÊME Plonger, c'est à la fois quitter la terre et ses habitudes, pénétrer dans un monde du silence où les notions de temps et de profondeur sont distordues. Faune sous-marine, épaves englouties, apesanteur... Accessible dès l'âge de 10 ans, la plongée dans nos lacs est une expérience unique au monde. Serez-vous prêt à vous jeter à l'eau ?

PAR EMILIE BORÉ



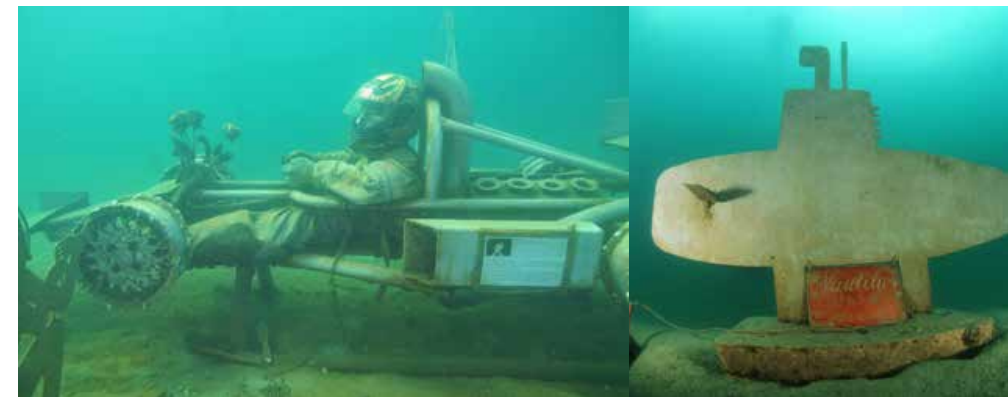
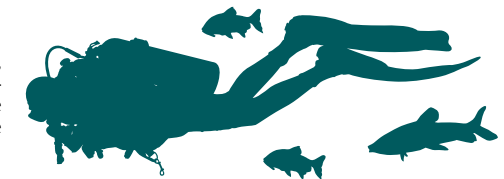
Lorsque l'on pense à la plongée sous-marine naissent inévitablement dans notre esprit des images de coraux et de poissons-clowns illuminant des mers turquoises. Pourtant, la plongée de loisir est une discipline très développée dans nos contrées. Et si la plupart des clubs suisses proposent à leurs clients des excursions dans des pays lointains pour achever leur formation, ils insistent farouchement sur l'intérêt et la beauté de la plongée lacustre. La première raison est technique. « Quand tu plonges ici, tu plonges partout dans le monde! », s'enthousiasme Christian Demierre, instructeur PADI basé dans le canton de Fribourg. Dans l'eau douce de nos lacs, les conditions sont en effet plus difficiles qu'en mer : flotabilité moindre, températures fraîches, visibilité réduite. Dans le lac Léman, en raison du Rhône, certains courants sont même assez dangereux.

Trésors et épaves

On a tous en tête des images d'épaves sous-marines, énormes masses immobiles dans lesquelles la vie aquatique a repris ses droits... Des images fascinantes qui ne sont toutefois pas à la portée du premier venu puisque

« les épaves de Suisse sont plutôt profondes et ne sont accessibles qu'à une certaine catégorie de plongeurs très expérimentés — niveau 3 du PADI », rappelle Sébastien Reichel. La plus belle et la plus connue du Léman est celle de l'Hirondelle, un des premiers bateaux à vapeur du lac, qui se trouve aujourd'hui à 42 m de fond, non loin du château de Chillon.

Mais une épave peut revêtir bien des formes : petits bateaux, mais aussi voitures, cabines téléphoniques, nains de jardin et tout un tas d'objets insolites qui n'ont rien à faire là. Heureusement pour les débutants, nos lacs recèlent pas mal de ces petites épaves à faible profondeur qu'il est amusant d'aller visiter. Gilbert Paillex, chercheur d'épaves, en dénombrait plus d'une soixantaine en 2011, rien que dans le Léman.



ÉPAVES POUR DÉBUTANTS : LE PARCOURS DE SCULPTURES SOUS-MARIN À ST-TRYPHON (VD)

Florian Labanti, président de La Coulée Douce à Monthey (VS) explique en riant: « A une époque, je plongeais jusqu'à quatre fois par semaine et j'en avais assez de voir toujours la même chose ! ». C'est comme ça que ce passionné a eu l'idée de sa première sculpture, installée en 2000 dans le Léman, à 30 m de fond : Marius le pêcheur, une silhouette découpée dans de la tôle et lestée d'un socle en béton.

Au fil des années, Florian a eu envie de se rapprocher de la surface pour faire bénéficier de ses œuvres aux plongeurs de loisir, et notamment ceux de niveau 1, autorisés à descendre jusqu'à 12 m. C'est ainsi qu'en 2003 naquit sur le même modèle une sirène, placée à 6 m de fond (« Nymphéa »), première d'une longue série dans la gouille du Duzillet à St-Tryphon (VD) : une famille de kangourous, le Nautilus, un vélo et enfin, star du parcours, une réplique de la Formule 1 de Schumacher en inox construite par Mario Wohlgehaben, qui perdit tragiquement la vie une semaine avant sa mise à l'eau, en 2007. Comme un hommage, Florian et ses compagnons ont achevé l'écurie F1 qui compte désormais un pilote, un mécanicien, un déboulonneur, un ravitailleur, une caisse à outils et l'emblème du cheval cabré... Toutes possèdent un socle avec leur nom, leur profondeur et leurs coordonnées géographiques. Un parcours ludique qui sert autant d'exercice d'orientation avec boussole pour les débutants que de balade insolite propice à éveiller quelques frissons.



Vie sous-marine

Ensuite, comme en témoignent les collections vivantes du Musée du Léman à Nyon (VD), nos eaux sont loin d'être dépourvues de vie sous-marine. Brochet, perches, ombles, silures, tanches, lottes, écrevisses... Des dangers connus ? Christian Demierre, l'œil rieur, rapporte tout de même que le silure attaque, « mais uniquement la ficelle du maillot de bain des demoiselles ! ». Mauro Zürcher de MZ Plongée (NE), lui, évoque l'incroyable vie au bord du lac de Biemme où il organise ses baptêmes de plongée : la ponte des poissons entre juin et septembre et le développement des alvins.



Baptême de plongée : pourquoi pas vous ?

C'est peut-être pour la plongée que le terme de « baptême » est le plus approprié. En effet, pour la première fois, l'eau vous immerge dans une nouvelle existence où il faut apprendre à respirer et développer la confiance en soi. « Un baptême de plongée peut changer la vie de celui qui le réalise... », selon Mauro Zürcher (NE). Si la plongée est classée parmi « les sports à risques », tous les professionnels s'accordent à le dire : c'est une activité de loisir qui s'adresse à tout un chacun, à condition d'être bien encadré et de suivre une formation sérieuse. Et les vertus de la plongée sont nombreuses, dont celle, unanimement reconnue, de déconnecter.

Le baptême de plongée peut se faire en piscine (6 m) ou en milieu naturel protégé (12 m). Outre les restrictions médicales d'usage (asthme, problèmes cardiaques ou attaques de panique), le défi réside surtout dans la respiration. « Mais apprendre à respirer s'apprend plus vite que le coup droit au tennis ! », assure Florian Labanti. Le déroulement d'un baptême est simple : découverte et test du matériel sur la terre ferme, mise à l'eau pour apprendre à respirer dans le masque et faire des bulles, découverte du fond marin en palmant et petits jeux techniques. Le but ? Donner envie au baptisé de continuer la formation !

DOMPTER SA PEUR DE L'EAU AVEC LA PIEUVRE (VD)

Spécialisé dans l'aquaphobie et ses traitements, Eric Goyer, responsable de l'école de plongée Spirit of Diving à Morges, a mis en place une activité imparable pour dompter sa peur de l'eau, dès l'âge de 5 ans. Sous son nom tentaculaire, « La Pieuvre » n'est en fait qu'un moyen simplissime pour apprendre à respirer sous l'eau, sans subir le poids de l'équipement puisque votre détenteur est relié à une bouteille d'oxygène restée au bord de la piscine. En maillot de bain et avec un simple masque, vous êtes totalement libre de vos mouvements pour vous essayer à la respiration subaquatique.

Quand ? De mi-mai à fin septembre, sur rés.
Du 5 juillet au 23 août, samedi 9h30-11h30, sans rés.
Où ? Piscine en plein air de Morges
Combien ? 1 leçon (30 min) 30 fr.
Plus d'infos sur www.spiritofdiving.com



Testé pour vous !

Un baptême de plongée en live chez Chris Diving

18h, à l'embarcadère de Lutry (VD). Nous sommes au mois de mars et la température est étonnamment douce. Floriane, qui fêtera ses 30 ans dans quelques jours, a décidé de s'offrir un baptême de plongée en milieu naturel avec Christian Demierre, instructeur PADI de Chris Diving. « Ce spot de Lutry est idéal pour un baptême en raison de ses quatre m d'eau et de son fond plat », s'enthousiasme ce quadragénaire passionné. Floriane, elle, se prête au jeu de l'hamachement avec bonne grâce. C'est qu'on ne plonge pas à la légère, surtout pour un baptême dans une eau à 10°C... Une combinaison thermique, une combinaison étanche, une cagoule, des gants et enfin le fameux « stab », le gilet stabilisateur relié à la bouteille d'oxygène qui sera en plus lesté de plomb. Chris, aux petits soins, s'affaire autour de Floriane. Il lui explique comment purger son gilet afin de descendre un peu plus et lui montre le langage des signes à utiliser en cas de problème : pouce vers le haut pour remonter, un zéro avec le pouce et l'index pour signifier que tout va bien ainsi qu'un mouvement de la main latérale en cas de crampe... Après avoir utilisé le traditionnel déten-

La règle d'or : quel que soit son niveau, on plonge toujours en binôme.

deur (que l'on met dans la bouche pour respirer), Chris propose à Floriane de tester le masque facial qui couvre tout le visage. Cette technologie de pointe, plus chère à la location, permet de libérer la bouche pour respirer normalement et est munie de micros pour pouvoir communiquer sous l'eau.

Après une bonne heure de préparation, voici Chris et Floriane qui s'engouffrent dans le lac, main dans la main, depuis la petite plage de galets. Ils finissent par disparaître totalement, laissant dans leur sillage quelques bulles d'oxygène à la surface. Après une première remontée, le calme plat, troublé seulement par quelques cygnes glissant tranquillement dans les derniers rayons du soleil. Vingt minutes plus tard, les deux hommes-grenouilles sortent enfin de l'eau, sous l'œil ébahi des badauds. Epanouie, étonnée de ces sensations nouvelles, Floriane n'a « même pas eu peur » et ne grelotte pas de froid. Une fois dans le local, déshabillée, elle semble ailleurs. « Vous êtes fatiguée ? ». « Non, je réfléchis à mon budget pour savoir quand je vais pouvoir commencer mon Padi... », commente-t-elle avec un grand sourire.





QUELLE FORMATION ?

PADI et CMAS sont les deux brevets les plus connus pour la plongée. Selon Florian Labanti, 80 % des plongeurs optent pour le PADI, davantage orienté « loisir » que son homologue CMAS, plus « technique », et qui propose cinq niveaux (en plus du baptême intitulé « Discover Scuba Diving », accessible dès 10 ans). Avec le niveau 1 (« Scuba Diver », dès 15 ans), on peut plonger jusqu'à 12 m. La bonne trouvaille chez PADI ? Les formules ludiques « Bubble Maker » et « Seal Team », destinées aux plongeurs dès 8 ans, en piscine.

Pour un baptême, compter entre 50 et 120 fr. selon l'école et le milieu aquatique choisi.

Quelques spots idéals pour un baptême de plongée avec de petites épaves

La gouille du Duzillet à St-Tryphon (VD)

Cette ancienne gravière, située sur la commune d'Ollon, est un petit paradis pour les plongeurs. Avec 16 m de profondeur et une surface de 800 m par 100, elle assure un sentiment de sécurité aux néophytes. Sa particularité ? Un fond vaseux recouvert d'« une espèce de gazon d'1 m de haut » selon Florian Labanti, qui abrite une riche faune : des tanches, des perches et perchettes, des brochets et même des écrevisses européennes (une espèce aux pinces démesurées, réintroduite à cet endroit !).

Ses eaux, qui peuvent atteindre 24°C en été, sont plus claires que dans le lac Léman et permettent une bonne visibilité (jusqu'à 4 m). La gouille descend en pente douce ce qui permet de commencer par s'entraîner à respirer sous l'eau, dans 60 cm « afin d'enlever toute appréhension ». Dans ce petit biotope où Florian Labanti et bien d'autres instructeurs emmènent leurs clients (à l'instar de Christian Demierre de Chris Diving qui y organise des sorties découverte avec apéro et grillades), la consigne est de « palmer en apesanteur et toucher avec les yeux ». Le plus ? Le parcours de sculptures sous-marines.

La plage d'Hermance (GE)

Pour Fabrice Descaves, directeur de l'école Fare Moana à Chêne-Bourg (GE), le spot de prédilection pour un baptême est la plage d'Hermance, idéale car partant en pente douce dans 2 à 3 m d'eau et bénéficiant d'aménagement pour les plongeurs (vestiaire, toilettes et infirmerie). Là, on peut tomber sur « l'épave de 12 », un petit voilier de la police du lac à 12 m de fond.

Grandson (VD)

Au bord du lac de Neuchâtel - où la visibilité est injustement meilleure que dans le Léman - trône le club de plongée des Kabourias, l'un des rares à être doté d'un bateau pour rayonner facilement vers différents sites. Pour Pascal Dorsaz, vice-président du club qui fête cette année ses 23 ans, « guerriers comme débutants » sont les bienvenus. Pour un baptême, le spot devant l'école est idéal avec un fond rocheux et 4 à 5 m d'eau.

Nos bonnes adresse pour commencer la plongée

VAUD

Scuba Shop, Villeneuve (PADI)

Le + : location de matériel et agence de voyage
Francis Blétry
Tél. 021 960 15 35
Rte d'Arvel 106
www.scubashop.ch

Spirit of Diving, Morges (PADI)

Le + : Bubble Maker et Seal Team (dès 8 ans), anniversaires et La Pieuvre
Eric Goyer
Tél. 078 625 45 05
Piscine du parc, promenade du Général-Guisan 11
www.spiritofdiving.com

Ploufs plongée, Morges (PADI)

Le + : Bubble Maker et Seal Team (dès 8 ans)
Alain Binggeli
Tél. 079 658 51 10
Av. de Reneveyres 32
www.ploufs.ch

Swissub, Belmont-sur-Lausanne (PADI et CMAS)

Le + : Bubble Maker et Seal Team (dès 8 ans) et magasin
Michel von Siebenthal
Tél. 021 791 41 41
Rte des Chaffeises 18
www.swissub.ch

Deep Turtle, Prévèrenge (PADI et CMAS)

Le + : Bubble Maker et Seal Team (dès 8 ans)
Myriam et Sébastien Reichel
Tél. 021 802 57 43
Av. de la Gare 22
www.deep-turtle.com

FRIBOURG

ChrisDiving, Attalens (PADI)

Le + : anniversaires en piscine privée
Christian Demierre
Tél. 078 866 45 79
Ch. du Raffort 23
www.chrisdiving.com

Maui-Diving, La Tour-de-Trême (PADI et CMAS)

Le + : Bubble Maker et Seal Team (dès 8 ans)
Olivier Ruffieux
Tél. 079 632 37 34
Rte du Cloalet 14
www.maui-diving.ch

VALAIS

La Coulee Douce, Monthey (PADI)

Le + : créateur du parcours de sculptures au Duzillet
Florian Labanti
Tél. 079 440 35 86
www.la-coulee-douce.ch

Plongée Passion, Randogne (CMAS)

Le + : baptême pour groupes et individuels
Pascal Pannatier
Tél. 076 882 15 12
Ponteille 60
<http://plongeeepassion.ch>

Go-Diving, Sion (PADI)

Le + : Bubble Maker et Seal Team (dès 8 ans)
Nicolas Solioz
Tél. 079 440 83 48
Rte du Manège 60
www.go-diving.ch

GENÈVE

Fare Moana, Chêne-Bourg (PADI)

Le + : Bubble Maker et Seal Team (dès 8 ans) et handi-plongée
Fabrice et Crystel Descaves
Ch. de la Gravière 11
Tél. 022 349 12 11 / 076 693 22 26
www.faremoana.ch

NEUCHÂTEL

Les Kabourias, Grandson (CMAS et PADI)

Le + : bateau, handi-plongée
Pascal Dorsaz
Ch. de Belleuvre
Tél. 079 632 56 12
www.clubplongeegrandson.ch

Sub-Sport, Neuchâtel (CMAS et PADI)

Le + : location de matériel et boutique en ligne
Daniel Germanier
Rue des Usines 22
Tél. 032 740 17 61
www.subsport.ch

MZ Plongée, La Neuveville (CMAS et PADI)

Le + : spécialisé en photo sous-marine
Mauro Zürcher
Tél. 079 230 56 77
www.mzplongee.ch

Le dossier complet sur loisirs.ch/plongee

PUBLICITÉ

St-Léonard