

## BIENFAITS DE LA PLONGÉE

La plongée engendre des contraintes particulières. Pour ces raisons, elle est considérée comme une activité à environnement spécifique au sens du Code du sport. Sa pratique nécessite d'être en bonne condition physique et un respect des règles de sécurité. Elle contribue aussi au « sport santé » à travers l'activité physique dite adaptée. Les sports subaquatiques sécurisés et l'activité physique correspondante participent à l'augmentation de l'espérance de vie, l'amélioration du bien-être et de l'autonomie en aidant les capacités cognitives et psychologiques, sociales et physiques.

### BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES

Contemplation, découverte, relaxation, aventure en trois dimensions... ce sont les termes mis en avant par ceux qui pratiquent l'activité. La plongée est avant tout un sport de nature. Du fait de ce contact, la plongée améliore le bien-être mental. Elle permet d'avoir un effet positif sur l'humeur. Une séance de sport en pleine nature par rapport au vélo d'appartement, au moins une fois par semaine peut augmenter de 50% le bien-être mental tout en diminuant le stress et les problèmes de sommeil. La plongée est souvent considérée comme un remède « antistress » très efficace, renforçant la confiance en soi et la maîtrise de soi, au fil de la pratique. Elle réduit les risques de burn-out, procurant une fatigue saine qui facilite le sommeil.

Activité de loisir par excellence, la plongée peut être utilisée comme un véritable outil dans la gestion du stress à travers les Thérapies Comportementales et Cognitives. Cette analyse est appuyée par des études récentes et innovantes sur le bénéfice rémanent de la pratique de la plongée en pleine conscience sur la qualité de vie et sur le stress post-traumatique des attentats du Bataclan. L'analyse du « bien-être » amené par la plongée est évoquée par les plongeurs après leur plongée, ces caractéristiques sont proches de celles développées dans la méditation.

### BIENFAITS SOCIAUX

L'émergence des sports de nature a été notifiée par la loi sur le sport. Ce terme figure ainsi à l'article L311-1 du Code du sport, marquant une reconnaissance des sports de nature comme fait social et économique à part entière. Avec prise en compte à l'échelle internationale de la dimension sociale des sports de nature.

Bon nombre d'acteurs institutionnels reconnaissent que les apports des sports de natures sont égaux, voire supérieurs à ceux d'autres sports traditionnels tels le foot. Et la plongée ? Le Pôle de ressources national des sports de nature a identifié nos activités.

Ce milieu naturel changeant est un moyen de se valoriser, de s'évaluer par rapport aux autres avec une notion fondamentale d'entraide et de solidarité. Chez le jeune, ce milieu permet de construire l'autonomie dans l'action collective. Cette activité en plongée établit ainsi une relation de confiance avec sa palanquée et surtout son binôme.



En plongée libre, c'est avec son compagnon que s'établit cette relation de confiance sécuritaire, chacun en alternance surveillant l'autre de la surface. Pendant la plongée, nous veillons aux uns aux autres, mais aussi sur nous-même.

Le débutant apprend à acquérir des savoir-faire mentaux et corporels, un code de communication spécifique à la plongée. C'est un vecteur de socialisation par la mise en pratique de cette notion de solidarité et d'entraide. Elle développe le sens des responsabilités et le respect nécessaire des règles de sécurité, vu cet environnement spécifique.

Cette activité permet de transmettre des valeurs et constitue un puissant outil éducatif chez les jeunes au travers d'une éducation à l'environnement et aux sciences participatives avec une démarche citoyenne dédiée au bien commun.

### BIENFAITS PHYSIQUES

**La plongée loisir est une activité physique d'endurance, d'intensité modérée et prolongée.**

**Sur le plan locomoteur**, par la résistance de l'eau, elle tonifie l'ensemble des groupes musculaires sans surcharger les articulations. L'effort en apesanteur « relative » limite ainsi les traumatismes et contraintes articulaires, l'activité développe la musculation de la partie inférieure du corps suite à l'usage des palmes, aide au gainage de la ceinture abdominale, des fessiers et du dos.

**Sur le plan sensoriel**, les modifications des sensations kinesthésiques, proprioceptives et vestibulaires pour l'équilibre donnent une expérience particulière de ce nouvel espace. Ceci participe aux capacités de méditation.

**Sur le plan cardio-vasculaire**, il y a un bénéfice par réduction de la fréquence cardiaque, tout ceci dans des conditions de plongée calmes, le froid par contre pose des problèmes sur la Tension artérielle.

Schématiquement, la randonnée palmée donne une contrainte cardio-vasculaire discrète à modérée, la plongée bouteille une contrainte modérée et la plongée en apnée une contrainte qui peut être intense. L'activité cardiaque

est cependant nettement plus sollicitée en plongée (stress physiologique) qu'elle ne l'ait pour des dépenses métaboliques équivalentes à terre. D'où l'importance d'une visite médicale préalable à l'activité, avec une pratique dite adaptée, fonction de l'individu et des conditions.

**Sur le plan respiratoire** ; l'apnée est une vraie rééducation respiratoire ; de même le scaphandre avec la diminution de la fréquence ventilatoire et l'augmentation du volume courant vers le VRI (volume de réserve inspiratoire), avec une respiration plus ample et plus lente. Cela nécessite par contre un bon apprentissage du contrôle expiratoire.

Cette cohérence cardio-respiratoire en situation de pratique calme de l'activité facilite la résilience et se rapproche des techniques de relaxation. Cette maîtrise au fil du temps participe à une meilleure gestion du stress.

