

Le paradoxe de l'enseignement de la technique.

En quoi l'enseignement de la technique du plongeur peut-il constituer un paradoxe ?

En considérant les intitulés des compétences que le plongeur doit acquérir, quelque soit le niveau, on remarque que l'essentiel de ses apprentissages se rapporte à des circonstances exceptionnelles : panne d'air, coéquipier en difficulté, sauvetage, et même réaction au remplissage inopiné du masque...

Il y a pourtant fort à parier que l'extrême grande majorité des plongeurs de loisir ne sera jamais confrontée, et c'est tant mieux, à une telle situation.

Il faut néanmoins affirmer en préalable que l'acquisition de ces savoir-faire est évidemment indispensable, surtout si on prétend bénéficier de l'autonomie, même réduite, telle qu'elle est définie par le niveau II. Pourtant, il est nécessaire de se poser une question fondamentale qui concerne la hiérarchie des compétences à acquérir.

On pourrait tout de même pour le moins espérer que la formation aboutisse d'abord à former des plongeurs capables d'évoluer avec élégance et efficacité dans le cadre de plongées d'exploration sans autre objectif que le plaisir puisque c'est la situation rencontrée dans l'extrême grande majorité des cas.

Cet objectif majeur est-il toujours parfaitement atteint ?

Le terrien va devenir plongeur...

Avant de devenir un plongeur le terrien est plaqué sur le sol depuis sa naissance par la gravité de ce bon Newton. Il évolue donc dans un monde à deux dimensions et tous ses réflexes sont des acquis résultant de cette donnée. Il perçoit son espace d'évolution à l'aide de différents récepteurs sensoriels : les yeux, les oreilles internes et les récepteurs proprioceptifs des muscles et des tendons. Le système nerveux central effectue en permanence une synthèse des informations reçues résultant de la position sur le sol et l'individu peut donc se mouvoir dans son univers limité par la pesanteur.

Dès qu'il devient plongeur, il lui faut très rapidement apprendre à décrypter d'autres informations dues à la quasi annulation de la pesanteur par la poussée d'Archimède. Les récepteurs proprioceptifs ne perçoivent plus les informations dues au contact avec le sol, le corps devient léger ; les yeux ne perçoivent plus les mêmes repères ; le poids apparent du bloc déplace le centre de gravité...

Il faut donc tout réapprendre, c'est-à-dire acquérir d'autres réflexes conditionnés. On mesure facilement l'importance de ces difficultés quand on observe par exemple un débutant qui tente désespérément de se mettre à genoux sur le fond.

Certes, les premiers progrès sont très rapides car c'est toujours le cas quand on débute un nouvel apprentissage en partant de zéro mais la vitesse d'acquisition de ces nouveaux réflexes va très vite ralentir. Il va falloir laisser du temps au corps pour qu'il intègre correctement ces nouvelles données.

L'apprentissage précoce de la technique : la charrue avant les bœufs...

Afin de concrétiser cette remise en question, l'exemple de la formation actuelle menant vers le niveau II peut parfaitement servir d'exemple.

Ce plongeur qui, le plus souvent, ne possède que très peu d'heures d'immersion (en étant optimiste...) devra être capable de remonter un coéquipier en difficulté d'une profondeur de 20 m à l'aide de son seul gilet en respectant une vitesse de remontée compatible avec les procédures de décompression. Cette capacité constitue un cumul de difficultés particulièrement important et pour parvenir à ce résultat, il faudrait d'abord que le plongeur soit capable de maîtriser son propre corps dans ce nouvel espace à trois dimensions.

Malheureusement, puisque, trop souvent, on veut obtenir la qualification le plus vite possible, on va donc contourner cette difficulté en essayant de transposer, vaille que vaille, les réflexes du terrien vers le nouveau plongeur en le soumettant à la gravité.

Pour cela, il faut recréer les sensations liées à la pesanteur et la seule solution qui s'impose est d'alourdir le plongeur qui va rapidement se comporter comme un vulgaire ascenseur : "je purge mon gilet pour descendre et je le regonfle pour monter ". Le plongeur sera donc délibérément surlesté.

Dans cette démarche, pour former à la remontée assistée, dans la plupart des cas, un seul exercice est proposé...faire des remontées qui deviennent rapidement multiples. C'est confondre deux notions basiques en pédagogie : l'objectif à atteindre et les moyens pour y parvenir.

Qui plus est, lorsqu'il y a surlestage, on doit donc introduire un quantité d'air plus importante dans le gilet et donc, de ce fait, on augmente considérablement la difficulté de l'exercice puisque les variations du volume d'air liées à la modification de la profondeur sont ainsi amplifiées. La maîtrise du gilet est d'autant plus délicate que la quantité d'air introduite dans ce dernier est importante.

Cette conception de l'apprentissage technique présente vraiment tous les défauts : elle est inefficace car le plongeur n'a pas acquis ses réflexes aquatiques, elle est dangereuse car l'apprentissage basé sur des variations de profondeur multiples n'est pas en conformité avec les procédures de décompression. En dernier lieu, ce plongeur ne connaîtra pas vraiment l'extrême plaisir d'évoluer en 3D, presque comme...un poisson dans l'eau.

L'éducation des sensations pour évoluer en trois D : un prérequis

La priorité de la formation se situe donc au niveau de l'éducation des sensations liées à l'évolution dans le milieu aquatique à trois dimensions.

Bien évidemment, dans le cadre de ce court article, il n'est évidemment pas question de détailler toutes les démarches pédagogiques qui pourraient être envisagées pour parvenir à notre objectif qui reste de former des plongeurs capables d'évoluer en exploration, en prenant le maximum de plaisir à être en équilibre dans l'eau grâce à des acquis sensoriels suffisants.

Dans le cadre de la liberté pédagogique du moniteur, chacun découvrira ses démarches personnelles.

Quelques orientations très générales peuvent néanmoins être dégagées :

Des éducatifs permettant la recherche des appuis dans l'eau doivent être proposés aux débutants dès les premières séances. Les plongeurs confirmés n'oublieront jamais ces premières sensations.

Cela peut de plus se pratiquer d'une manière fort ludique en jouant dans l'eau : vrilles, pirouettes, loopings sauts de main... Toutes évolutions que la pesanteur nous interdit : le plaisir est au rendez-vous.

L'utilisation du poumon ballast, si souvent évoqué mais trop rarement vraiment travaillé doit constituer un objectif de formation important, en couplage avec l'utilisation du gilet. Bien sûr, ces exercices ne doivent pas se pratiquer dans un espace trop proche de la surface mais à une profondeur suffisante de l'ordre de 5 à 6 mètres, afin que la sécurité soit parfaitement assurée.

Des exercices basés sur la maîtrise de la ventilation, (la pratique du phoque par exemple) sont indispensables au futur plongeur afin qu'il apprenne " à ventiler bas " pour enlever des plombs.

Le gilet devrait être perçu par le plongeur comme une partie intégrante de son corps, en lui apprenant particulièrement à percevoir ses réactions : l'inertie de l'appareil, le délai de l'arrêt de la remontée, le délai du décollage, la vitesse de remontée, la vitesse des purges, la quantité d'air à introduire...

Pour cela, point n'est besoin de pratiquer des remontées multiples car des exercices avec de faibles variations de profondeur sont évidemment suffisants, en diversifiant les conditions de réalisation grâce aux variations des conditions de départ.

Faire pratiquer avec les yeux fermés est la seule possibilité pour enrichir la perception car la prépondérance de la vue limite l'acquisition des autres informations basées par exemple sur les oreilles.

Ces exercices sont d'abord pratiqués par le plongeur seul puis par le couple assistant / assisté.

La remontée globale n'est que l'exercice sommatif et lorsque cette démarche basée sur la recherche sensorielle a été mise en place, le plus souvent il y a réussite dès la première fois.

Le surlestage est une plaie car il constitue un obstacle insurmontable aux progrès aquatiques mais cette pratique n'est pas une fatalité : elle résulte de la formation trop souvent proposée aux plongeurs dans

laquelle l'apprentissage de gestes techniques se fait sans que le corps ait au préalable eu le temps d'apprendre à se situer dans son nouvel espace. Les mauvaises habitudes prises dès le début de la formation seront bien difficiles à perdre.

On peut espérer que la dissociation entre la plongée encadrée et la pratique en autonomie proposée dans le projet de nouvel arrêté permettra de former d'abord des plongeurs capables d'évoluer en équilibre dans leur milieu avant de les confronter aux situations d'assistance dans le cadre de l'acquisition de l'autonomie...

Mes amis moniteurs, pour faire progresser vos plongeurs : Lâchez vous et soyez imaginatifs.