

*Peut-on faire de l'apnée avec les jeunes ? est-ce dangereux et que faire ?  
Voici quelques conseils pour éviter les erreurs et faire en sorte que les vacances  
des " petits bleus " soient réussies.*

## L'APNEE DE 8 A 14 ANS

L'été arrive. Un très grand nombre de jeunes se rendront à la mer avec l'envie d'essayer la plongée en apnée. D'un autre côté, beaucoup de parents commencent à contacter des clubs spécialisés dans la plongée en apnée car ils s'inquiètent de savoir si leur enfant n'est pas trop jeune, si ce n'est pas dangereux. Les clubs spécialisés quant à eux voient arriver de plus en plus de jeunes. Ce public très spécial leur demande de s'adapter, mais ce n'est pas chose facile. En effet, l'apnée médiatique, celle des champions, possède des caractéristiques peu adaptées aux jeunes (profondeur, performances ...). Alors que faire ? Voici quelques idées pour aider les parents et les éducateurs à transformer la représentation qu'il se font de l'apnée afin que celle-ci devienne un formidable moyen au service de l'éducation à la sécurité, le développement de la motricité aquatique et la connaissance du monde marin.

### DEUX APNEES TRES DIFFERENTES

L'apnée n'intéresse pas que les adultes mais le récent développement de son aspect sportif fortement médiatisé doit nous inciter à la prudence vis-à-vis de l'image que les jeunes peuvent avoir de cette activité et des conséquences que cette représentation risque d'entraîner (voir l'anecdote de Thomas). Avant d'expliquer quels sont les objectifs poursuivis par les éducateurs et l'intérêt que peut représenter la plongée libre chez les jeunes, il nous apparaît important de distinguer 2 types d'apnée :

- L'apnée sportive : c'est celle du champion, le plus souvent de l'adulte. Les références ne sont que le temps, la profondeur ou la distance. Celle-ci semble aller de pair avec une certaine maturation de l'individu. Vue sous cet angle, l'apnée est une fin en soi.

- L'apnée des enfants : c'est celle du jeu, de l'exploration, de l'imaginaire, du loisir. L'apnée ne représente que des moments fortuits fugaces des évolutions aquatiques des enfants. Elle n'est pas recherchée pour elle-même mais parce qu'elle est un moyen d'atteindre les buts que se fixent les jeunes quand ils jouent comme par exemple d'aller chercher un caillou au fond de la piscine. Les éducateurs devront y songer avant de prêter aux enfants des intentions qu'ils n'ont pas et de substituer la logique de l'adulte à celle de ceux qui ne le sont pas encore. Comme le disait Claparède en 1937 : " L'enfant n'est pas un adulte en miniature et sa mentalité n'est pas seulement quantitativement, mais aussi qualitativement différente de celle de l'adulte, si bien que l'enfant n'est pas seulement plus petit, il est aussi différent ".

### L'ANECDOTE DE THOMAS, 13 ANS (un encadré ?)

Cet été, à St Jean Cap Ferrat, nous avons vu arriver dans les stages que nous organisons le jeune Thomas originaire de la région de Grenoble. A peine les présentations faites avec Loïc Leferme, un des moniteurs, Thomas nous lançait relativement fier : " super ton record, qu'est ce qu'ils ont pris les Italiens !". Nous lui demandons alors ce qu'il veut dire et nous découvrons avec stupéfaction que Thomas connaît tous les noms des champions, leurs records et plus encore, les dates de ceux-ci. Mais il ne s'arrête pas là, il nous parle du premier championnat du monde AIDA en 1996 (il devait avoir 9 ans !), des dangers de l'hyper ventilation qui selon lui constitue la plus grosse bêtise que l'on puisse faire. Pendant 4 jours,

nous ferons plonger une véritable encyclopédie vivante de l'apnée. Et bien sûr, sa chambre est remplie de dauphins ...

Thomas repartira avec le souvenir d'avoir plongé avec ses idoles mais également avec une autre idée de l'apnée : celle d'une pratique où l'on peut passer son temps à jouer dans l'eau, à regarder évoluer les castagnoles et à passer plus son temps à faire la sécurité des autres qu'à penser à ce que marque son profondimètre.

## QUI SONT CES JEUNES ?

La plupart du temps, ils ont vu à la télévision des reportages (de plus en plus fréquents) sur l'apnée. Ils entendent des champions expliquer comment ils parviennent à réaliser de grandes performances, et souvent les images sont belles. D'autre part, les magazines aussi sortent de superbes reportages sur cette nouvelle aventure que vivent les successeurs de Jacques Mayol. Quoi de plus naturel alors qu'ils aient envie d'essayer, qu'ils souhaitent eux aussi devenir des hommes poissons, ou plutôt des hommes dauphins. Se sont donc en grande partie des jeunes passionnés parce qu'ils ont vu ou lu. A l'image des autres sports, l'effet incitateur des médias sur la motivation des jeunes à pratiquer caractérise notre monde moderne. C'est une bonne chose car cela amène les jeunes à pratiquer, mais les éducateurs ne doivent pas ignorer ce phénomène car en face d'eux, ils ont des enfants avec des grands yeux remplis de bleu. Ils devront utiliser cette passion culturelle pour qu'elle devienne une passion basée sur la connaissance et l'expérience vécue.

Il y a aussi ceux qui sont poussés par les parents voyant en leurs rejetons, très à l'aise dans l'eau, les futures stars de l'apnée.

## MATURATION : DEUX POPULATIONS DIFFERENTES

Entre 8 et 14 ans, on peut rappeler dans les grandes lignes qu'il existe 2 périodes assez différentes.

De 8 à 11 ans : C'est la fin de la grande enfance et la période pré-pubaire . Les jeunes ont une intense activité motrice, explorent plus qu'ils n'apprennent mais sur le plan moteur on parle de " l'âge d'or des acquisitions motrices ". C'est une période d'ouverture sur le monde extérieur et les jeunes fonctionnent beaucoup à travers les jeux. L'attention est difficilement soutenue, il y a de la curiosité et un besoin de compétition cependant les moyens physiques restent faibles et ils se fatiguent vite. Sur le plan pédagogique, il faut proposer des activités et situations variées, avoir une approche globale du geste, proposer des séquences courtes.

De 12 à 14 ans : c'est la période pubertaire. Il y a une remise en cause des acquis antérieurs due aux problèmes de croissance, une modification du schéma corporel. C'est également une période d'instabilité sur le plan affectif, une certaine forme d'affirmation de soi voit le jour parfois sur le mode du conflit (idéisme juvénile), c'est également l'affirmation de soi grâce à un corps aux possibilités nouvelles (besoin de surpassement). Sur le plan pédagogique, il y a une fatigabilité musculaire et nerveuse à prendre en compte, il faut développer à nouveau l'adresse, transformer l'agressivité en combativité et aider à reprendre confiance en soi. La passion du sport peut être utilisée pour accentuer le processus de la socialisation.

## POURQUOI FAIRE DE L'APNEE AVEC LES JEUNES ?

Voici quelques exemples des objectifs que peuvent poursuivre les moniteurs et éducateurs :

- la mobilisation et le développement des capacités physiques de l'enfant en rapport avec la physiologie notamment :

- le développement de la capacité vitale (appareil pulmonaire)
- l'amélioration du contrôle de la ventilation et des états d'essoufflement souvent mal gérés par les jeunes. Faire de l'apnée c'est en fait faire une véritable éducation respiratoire
- une certaine endurance par les exercices nage-récupération de l'apnée dynamique
- une adaptation progressive de la thermo-régulation car l'eau est un milieu où l'on se refroidit vite

- L'amélioration sur le plan biomécanique de qualités comme :

- la force dans les exercices de palmage
- la souplesse articulaire des épaules par le travail d'une attitude hydrodynamique bras devant, du dos dans la nage en ondulation ou de la cheville par le palmage
- la coordination par les exercices de dissociation d'actions entre bras et jambes comme se profiler avec les bras et se propulser avec les jambes (apnée dynamique) ou se propulser alternativement avec les bras et les jambes (nage sans palme)
- L'alternance de contraction et de relâchement sur le plan musculaire est à cet égard caractéristique de l'apnée et le contrôle du tonus est un facteur important de l'amélioration de la coordination par sa prise de conscience chez l'enfant.

- Le développement de capacités perceptives comme :

- sentir la poussée d'Archimède, ou son poids apparent dans l'eau
- percevoir la notion d'amplitude de palmage
- apprécier la force propulsive d'un mouvement.

- L'amélioration des qualités relationnelles par le travail à deux ou en groupe.

- La maîtrise progressive des émotions en comprenant que l'on peut rester sous l'eau longtemps (10 - 20 secondes) sans se noyer ou encore tenter de nouvelles formes d'évolution sous l'eau pour les maîtriser progressivement.

La connotation affective très forte qu'a l'apnée due à l'effet anxiogène de l'immersion situe bien un des enjeux majeur de cette pratique. La panique liée à la peur de se noyer est sans doute un élément déterminant des accidents en milieu aquatique. Vaincre sa peur par une pratique permettant de développer et situer individuellement sa capacité à rester sous l'eau représente un puissant moyen de contribuer à la prévention des accidents (se sauver soi et pouvoir sauver les autres).

- Le développement d'une hygiène de vie et du respect de la nature.

En effet la pratique de l'apnée permettra de sensibiliser les jeunes à la nécessité de la sacro sainte douche (piscine ou mer), et à la vigilance que l'on doit avoir dans des lieux publics comme une plage (laisser la plage propre).

- Enfin nous finirons cet inventaire par le développement des différentes connaissances permis par la pratique de l'apnée :

- La connaissance de son corps (on parle de schéma corporel)
- L'immersion, l'équilibre différent ainsi que les sensations procurées par l'eau provoquent une prise de conscience nouvelle du corps
- La connaissance de grands principes comme la poussée d'Archimède, les phénomènes de pression.
- Les connaissances sur le matériel, comme savoir mettre un masque, faire un noeud pour attacher le bateau.
- Les connaissances sur le milieu, la faune, la flore.

Si nous avons choisi d'insister sur ces aspects, c'est en pensant clarifier pour un éducateur toutes les raisons qui peuvent l'amener à fonder une situation, la justifier, en rappelant qu'il n'y a pas que rester longtemps sous l'eau ou nager loin qui est important.

## L'APNEE PEUT-ELLE ETRE DANGEREUSE POUR LES JEUNES ?

L'apnée en elle-même n'est pas dangereuse, ce sont les conditions dans lesquelles elle est pratiquée qui peuvent l'être, voici quelques conseils :

- Une éducation de la respiration s'impose pour prévenir le risque d'une hyperventilation. Une ventilation d'amplitude normale (seul le volume courant est mobilisé) et une fréquence ventilatoire lente suffisent. La consigne donnée aux jeunes peut être du type : "On respire normalement, doucement, sans faire de bruit".

- Une éducation de la raison s'impose également. Le moniteur s'attachera à faire comprendre que l'aisance passe avant la performance. On évitera ainsi de favoriser les syncopes par des distances, durées, ou profondeur trop élevées.

Par exemple on demandera d'effectuer 25 m en dynamique avec une pause de 5", au milieu et à la fin plutôt que d'effectuer 40 m, ou encore on insistera sur la notion de parcours plutôt celle de distance parcourue.

Par ce type de méthode, l'apnée reste un moyen et ne devient pas (du moins pas encore) une fin en soi. Sa représentation chez l'enfant sera différente de l'adulte.

- Une attention particulière sera apportée aux adolescents, qui cherchant à s'affirmer pourraient développer de façon excessive un esprit de compétition, surtout chez les garçons.

- Le moniteur veillera à ce que les parents ne poussent pas trop les jeunes en discutant avec eux pour les informer des objectifs poursuivis par l'école d'apnée qui ne peut pas être une école pour petits dauphins.

- L'encadrement sera permanent. Il est en effet difficile de laisser fonctionner par binômes, deux enfants de 10 ans. Néanmoins la notion de surveillance mutuelle sera régulièrement mise en avant pour que plus tard celle-ci soit plus une évidence qu'une contrainte.

- L'éducateur devra être vigilant quant aux manoeuvres de compensation des oreilles. Il est toujours difficile de savoir exactement si un jeune maîtrise bien ces techniques. C'est une des raisons qui amèneront l'éducateur à limiter les profondeurs atteintes car il serait dommage d'aboutir par des otites barotraumatiques répétées, à une fragilisation des tympons hypothéquant l'avenir des futurs plongeurs apnéistes.

- Les parents doivent savoir qu'il existe aujourd'hui des diplômes fédéraux, initiateur ou moniteur dont les compétences doivent leur permettre de bien gérer les problèmes de sécurité.

Rappelons ici une fois de plus que bien encadrée et pratiquée avec raison, l'apnée n'est pas plus dangereuse, nous devrions dire "est tout aussi profitable" que n'importe quelle pratique sportive. Afin de guider les moniteurs et parents nous pouvons proposer des zones de pratique raisonnables par âge (voir un encadré ci-dessous ?).

### Zones de pratique et rappels

Ces règles ne reposent pas sur une réalité physiologique mais permettent d'éviter tout excès. Elles ont été suggérées par l'association AIDA.

- profondeur raisonnable : Age/2
- distance raisonnable : 2 x Age
- durée raisonnable : 2 x Age

Par exemple un jeune de 8 ans aurait comme limite pédagogique 4 m en profondeur, 16 m en distance et 16 secondes en durée.

- ventilation : inférieure à 1 minute
- encadrement permanent, 1 moniteur pour 12 élèves en piscine ou 1 pour 6 en mer

- Binômes : obligatoires
- Séances : courtes 45' en piscine, 30' en mer à cause du froid
- Signe OK en fin d'apnée
- Pas de lâcher d'air sous l'eau, sauf si c'est le thème de l'exercice
- Se serait une erreur de croire qu'en poussant les jeunes, on en fera des champions.

### QUEL MATERIEL POUR LES JEUNES ?

Ces dernières années, le matériel a évolué et les gammes "junior" des fabricants apportent aux jeunes un confort non négligeable. Nous retiendrons :

Masque : il doit être adapté au visage de l'enfant, avec une jupe souple et un réglage de la sangle facile. Vérifiez que le nez puisse être pincé facilement car il est petit chez les jeunes. A défaut, certains masques adultes de chasse à petit volume interne peuvent convenir.

Les palmes : Elles doivent être à tout épreuve et chaussantes, c'est-à-dire sans réglage. Faites attention à la souplesse de la voilure qui ne doit pas être trop dure. A défaut de chausson, des chaussettes éviteront les ampoules. Ne les prenez pas trop serrées car le moniteur va passer son temps à chausser les enfants. Une pointure de plus permet d'avoir des chaussettes une année et de garder les palmes pour l'année suivante. En les prenant réglables, la gestion des pointures dans un groupe posera bien sûr moins de problèmes.

Le tuba : court, de diamètre adapté à l'enfant. Le critère ? qu'il puisse le vider facilement. Embout en silicone. Le moniteur veillera à l'alternance des exercices avec et sans tuba, car si il est utile pour la plongée et la mer on doit lui apprendre aussi à s'en passer. Plus tard, il sera inutile. Attention aux tubas trop longs, ils favorisent l'essoufflement et augmentent le travail ventilatoire.

La combinaison : elle est nécessaire car les jeunes se refroidissent vite mais hélas onéreuse. On retiendra la formule de location à la séance ce qui évitera aussi d'acheter une combinaison par an car l'enfant grandit vite. Un conseil : choisissez -là avec des fermetures aux bras, aux jambes, à la veste et assez souple (3 à 4 mm).

Le lestage : point délicat car il ne faut pas que les jeunes s'essoufflent pour se maintenir à la surface, mais qu'ils puissent également aller sous l'eau sans trop lutter contre Archimède. Une solution consiste à leur demander de ne pas faire d'apnées poumons pleins pour que leurs ceintures puissent être légères. Un poids apparent nul à la profondeur maximale est conseillé, l'enfant pouvant dans des profondeurs moindres utiliser des lests ou des points d'appuis supplémentaires disposés par le moniteur.

## QUELLES FORMES D'APNEES POUR LES JEUNES ?

La prise en compte par l'enseignant des paramètres fondamentaux de chaque discipline de l'apnée doit l'amener à transformer l'activité de l'adulte, tout en gardant ses caractéristiques principales, pour que les objectifs puissent être atteints. Aussi le poids constant et le poids variable seront abordés dans des parcours profondeurs (P.P.), l'apnée dynamique dans des parcours distance (P.D.), et l'apnée statique dans des jeux de durée (JD). Ces trois situations fondamentales nous permettent de proposer des niveaux de pratique pour une tranche d'âge 6 ans - 18 ans (proposition de l'AIDA).

	PERFORMANCE		
	Parcours distance	Jeux de durée	Parcours profondeur
NIVEAUX			
1 (6-8 ans)	14 m	14"	4 m
2 (8-10 ans)	18 m	18"	5 m
3 (10-12 ans)	22 m	22"	6 m
4 (12-14 ans)	26 m	26"	7 m
5 (14-16 ans)	30 m	30"	8 m
6 (16-18 ans)	35 m	35"	9 m

Exemples :

Les parcours distance : ils s'effectuent en aller-retour à travers 2 ou 3 cerceaux. Le virage permet de traduire l'aisance. Les distances sont identiques au tableau précédent. Par exemple pour un niveau 4, un aller de 12m m avec passage dans 2 cerceaux puis demi-tour et retour.

Le jeu de durée (à l'initiative du moniteur) est conçu de manière à durer le temps proposé dans le tableau précédent. Par exemple pour le Niv 1 : jeu de mime de 14"

Les parcours profondeurs consistent à passer dans un cerceau placé à des profondeurs variées. Les séances se déroulant souvent en piscine. Il est plus réaliste à partir de 6 m pour un Niv 3 et de proposer un trajet horizontal avant le passage dans le cerceau..

## COMMENT EVALUER LES JEUNES ?

Prendre en compte un parcours réalisé ("la performance" ) est indispensable mais tout aussi important est la maîtrise d'exécution, c'est-à-dire la manière de réaliser ce parcours. Suivant la situation, le moniteur retiendra différents éléments sur lesquels portera son observation. Par exemple pour les parcours distance, il retiendra la technique de palmage

(propulsion) l'attitude (hydrodynamisme), la gestion de l'effort (vitesse de nage), la préparation (ventilation). Cette appréciation de la maîtrise d'exécution viendra compléter celle de la performance et permettra de mieux juger du niveau réel d'un jeune pour l'autoriser ou non à présenter le niveau supérieur. En d'autres termes, il faut une bonne performance mais aussi un mode de réalisation correct.

Les connaissances peuvent aussi faire l'objet d'une évaluation. Elles devront néanmoins rester simples et accessibles et porteront sur la sécurité, l'utilisation du matériel, la connaissance du milieu.

L'enseignant a donc la possibilité de mettre en place des tests par analogie à d'autres activités comme le ski, la natation à l'aide des 3 rubriques : performance - maîtrise d'exécution - connaissances.

Il ne reste plus qu'à donner un nom à ces tests. Les idées sont nombreuses : les étoiles (de Mer), les dauphins, des noms de mammifères marins (phoque, dauphins, orque...), une couleur de dauphin par niveau.

Espérons que dans un futur proche, un enfant pourra dire à sa mère : "Maman, j'ai réussi mon dauphin bleu".

Nous n'avons fait qu'effleurer le thème de l'apnée chez les jeunes, car il aurait fallu évoquer la structure d'une séance, les situations, les jeux, préciser les contenus par niveau. Néanmoins, nous pensons avoir fait comprendre aux éducateurs, parents, moniteurs, que la prévention des accidents passe par une éducation des jeunes d'aujourd'hui. La recherche de la performance en apnée doit relever plus d'un choix personnel des jeunes devenus adultes que d'une pression du système éducatif. L'apnée des jeunes doit rester celle du jeu et de la découverte.

Claude Chapuis