

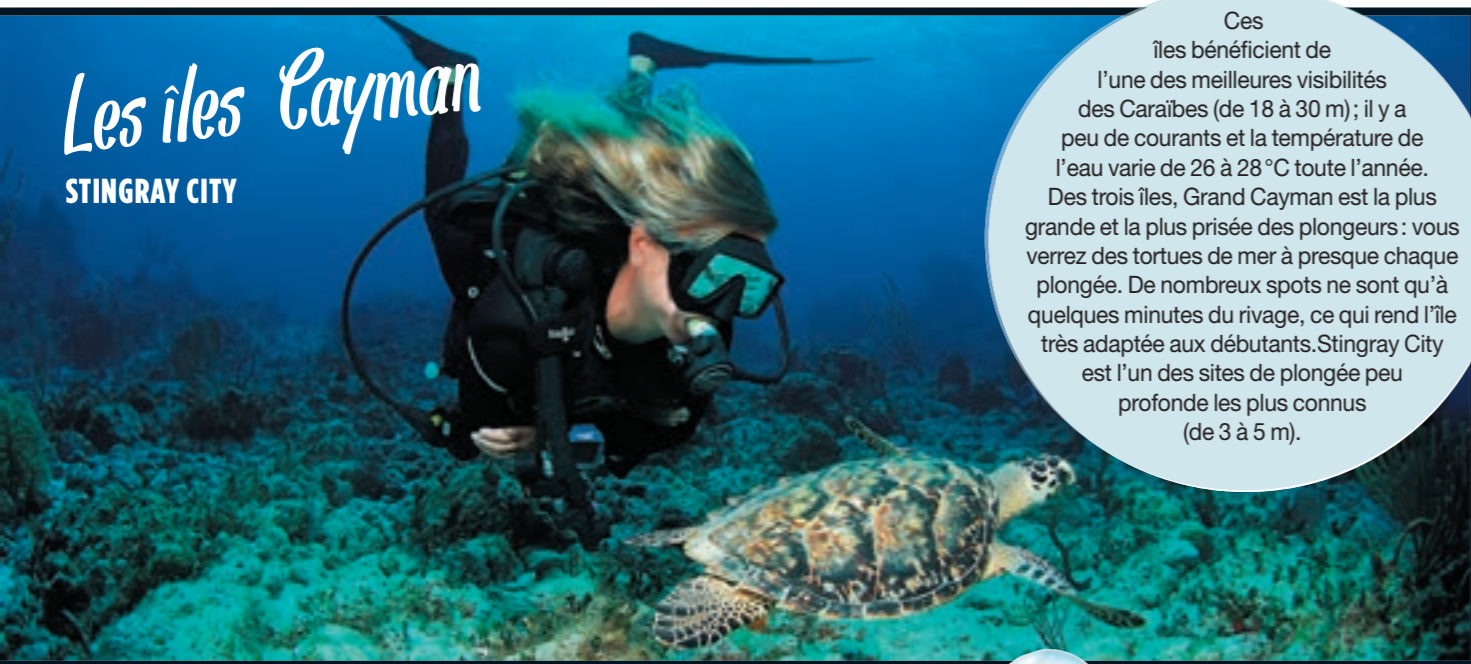
PLONGÉE

Les meilleurs spots pour débutants

Vous allez jouer à cache-cache avec les tortues, les raies, les gorgones.

Les îles Cayman

STINGRAY CITY



Ces îles bénéficient de l'une des meilleures visibilités des Caraïbes (de 18 à 30 m); il y a peu de courants et la température de l'eau varie de 26 à 28 °C toute l'année. Des trois îles, Grand Cayman est la plus grande et la plus prisée des plongeurs: vous verrez des tortues de mer à presque chaque plongée. De nombreux spots ne sont qu'à quelques minutes du rivage, ce qui rend l'île très adaptée aux débutants. Stingray City est l'un des sites de plongée peu profonde les plus connus (de 3 à 5 m).

Les Maldives

KIHAVAH HURAVALHI



Réputées pour leurs eaux calmes et chaudes (de 27 à 29 °C toute l'année), les Maldives sont idéales pour apprendre la plongée, car la visibilité y est généralement de plus de 30 m. Un grand nombre d'hôtels disposent de « récifs maison », certains ont aussi leur école de plongée PADI. L'un des meilleurs: le luxueux Anantara Kihavah Villas, situé dans une réserve de biosphère inscrite au patrimoine mondial. Les Maldives sont le seul habitat où l'on peut voir des requins-baleines toute l'année.

Splendide station balnéaire encore peu connue, Aqaba, offre tous les trésors de la mer Rouge vus du côté jordanien. De nombreux sites se trouvent près du rivage, ce qui permet de plonger de la terre comme d'un bateau. C'est une destination idéale pour les débutants, car l'eau est calme et les sites peu fréquentés. On peut apercevoir des tortues à écailles et des raies-léopards. Il est également possible de combiner la plongée avec une journée de visite à Pétra.



La Jordanie

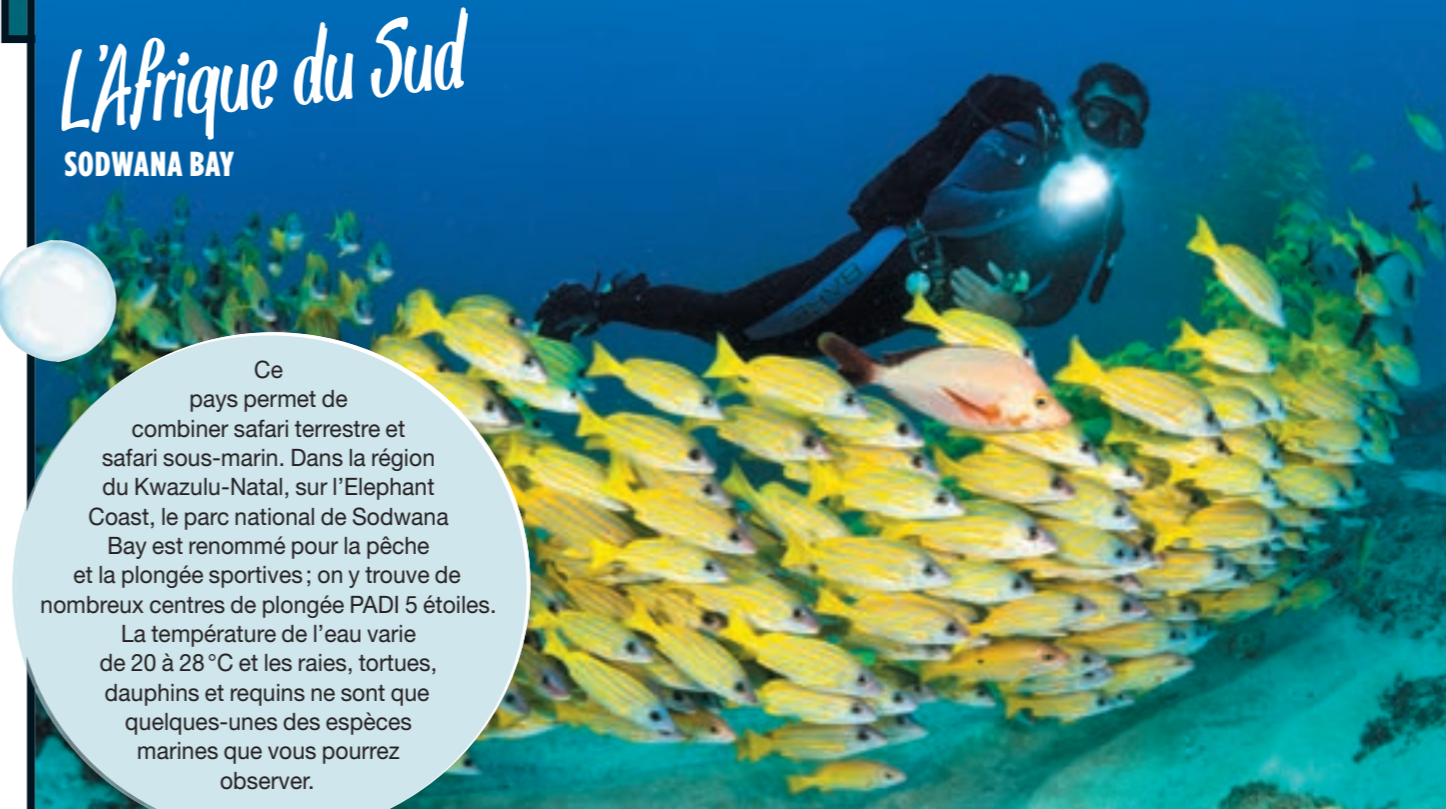
AQABA



La Guadeloupe

RÉSERVE COUSTEAU

Au cœur du parc national de Guadeloupe, les eaux chaudes (de 26 à 31 °C) et cristallines de la réserve Cousteau sont toutes indiquées pour les débutants. Au programme, des fonds tapissés de coraux et de gorgones, peuplés de tortues et de poissons tropicaux. Le spectacle commence à partir de 1 m de profondeur pour le site dit de la Piscine, et 3 m pour ceux du Jardin de corail et de l'Aquarium. La réserve abrite aussi des épaves, dont l'une est accessible aux plongeurs de niveau 1.



L'Afrique du Sud

SODWANA BAY

Ce pays permet de combiner safari terrestre et safari sous-marin. Dans la région du Kwazulu-Natal, sur l'Elephant Coast, le parc national de Sodwana Bay est renommé pour la pêche et la plongée sportives; on y trouve de nombreux centres de plongée PADI 5 étoiles. La température de l'eau varie de 20 à 28 °C et les raies, tortues, dauphins et requins ne sont que quelques-unes des espèces marines que vous pourrez observer.

© LAWSON WOOD/CAYMAN ISLANDS DEPT OF TOURISM (CAYMANS) - ANANTARA KIHAVAH VILLAS (MALDIVES) - BLUEHAND/SHUTTERSTOCK (POISSON)

© PHOTOSTOCK-ISRAEL/ALAMY (JORDANIE) - STEVE DUCHESNE/GETTY IMAGES (GUADELOUPE) - MARTIN STRMISKA/ALAMY (AFRIQUE DU SUD)

L'eau profonde en 5 étapes faciles

envie d'explorer le monde sous-marin en plongée autonome ? Il vous suffit d'un premier baptême pour pouvoir, ensuite, tenter l'aventure d'une vraie plongée avec un instructeur. Vraiment mordu ? Vous pouvez passer un diplôme. Quel qu'il soit, il sera a priori accepté dans tous les centres de plongée dans le monde. En France, le plus connu est celui délivré par la FFESSM (Fédération française d'études et de sports sous-marins). Théorie et pratique sont au programme. Avec le premier niveau en poche, un plongeur peut aller jusqu'à 20 m accompagné d'un moniteur. Ce dernier peut emmener quatre personnes maximum avec lui. Le système américain PADI (Professional Association of Diving Instructors), lui, permet à un encadrant d'évoluer avec huit plongeurs à la fois. Pratiqué aussi en France, il est également le plus répandu dans le monde.

Céline Lison



1 COCHEZ LES CASES

La plongée est généralement un sport sûr et relaxant, mais il faut être bon nageur, en relativement bonne forme et bonne santé, sans problèmes respiratoires ni circulatoires (formellement déconseillé aux femmes enceintes). Avant de vous inscrire dans un cours, téléchargez un questionnaire médical sur le site Internet de PADI pour vous assurer que vous êtes apte. Sachez que les enfants peuvent suivre le cours « Bubblemaker » – plongée jusqu'à 2 m – dès l'âge de 8 ans, mais ils doivent avoir plus de 10 ans pour obtenir le certificat de plongeur en eau libre (Open Water Diver). Il n'y a pas de limite supérieure, et l'on voit souvent des personnes de plus de 70 ans, voire 80, continuer de se jeter à l'eau.

2 FAITES UNE PLONGÉE D'ESSAI

Si vous avez toujours voulu vous lancer, vous pouvez réserver une plongée d'essai PADI (gratuite), ou une séance de découverte (PADI Discover Scuba Diving Experience, 85 euros environ) avant de vous inscrire pour un brevet complet. Ce programme est proposé dans une piscine, au bord d'une plage ou depuis un bateau. Un instructeur PADI vous apprendra à utiliser l'équipement en eau peu profonde. Allez sur le site pour trouver un centre certifié PADI : ainsi, vous serez sûr que l'équipement est strictement réglementé et que les instructeurs sont qualifiés.

3 CHOISISSEZ LE BON COURS

Si vous voulez explorer le monde sous-marin une ou deux fois par an, vous pouvez choisir le cours « Scuba Diver » PADI de deux jours (à partir de 200 euros), qui vous permet de plonger jusqu'à 12 m avec un instructeur. Si vous préférez plonger régulièrement, mieux vaut choisir le cours en eau libre « Open Water Diver » de 4 à 5 jours (à partir de 307 euros), grâce auquel vous pourrez pratiquer avec n'importe quel plongeur qualifié jusqu'à 18 m maximum. Le cours comprend cinq séances de théorie et cinq séances de pratique en piscine, plus quatre plongées en eau libre.

4 FAITES VOS DEVOIRS

Un grand nombre de personnes choisissent de suivre le cours de plongée en eau libre (« Open Water Referral Course ») avec des parties théoriques et des plongées en piscine dans leur pays de résidence. Reste les plongées en eau libre à effectuer à l'étranger. Vous avez la possibilité de finir la partie théorique chez vous grâce à l'Open Water Diver Online, le site d'apprentissage en ligne de PADI, ou utiliser l'Open Water Diver Touch, une appli pour tablette. Vous pouvez aussi choisir de suivre la partie théorique en France, afin de passer moins de temps en salle de cours pendant vos vacances. Ce qui vous permettra, en plus, de vous qualifier en seulement trois jours sur le site de plongée.

5 PLONGEZ RAISONNABLEMENT

Idéalement, les débutants veulent une eau offrant une grande visibilité, chaude et calme, sans courants ni grosses vagues. Certains centres de plongée ont des « house reefs » (récifs maison) accessibles depuis le rivage. D'autres nécessitent un court trajet en bateau. Si vous prenez l'avion, vous devrez attendre un certain temps après la plongée pour embarquer, afin de permettre à votre corps de décompresser : douze heures pour une plongée unique, et de dix-huit à vingt-quatre heures pour plusieurs plongées. Dans l'autre sens, prévoyez également un temps de repos après le vol, afin de vous réhydrater, de vous reposer et de manger avant de plonger.

Lisez les avis d'autres voyageurs sur les centres de plongée sur apps.padi.com/scuba-diving/dive-shop-locator. Ou allez sur scubaearth.com pour lire des avis sur les sites de plongée eux-mêmes.

EN SAVOIR PLUS :
www.padi.com (en anglais), www.ffessm.fr,
Les Plus Beaux Sites de plongée autour du monde, de Lawson Wood.
Ed. Arthaud, 30,50 €.