

## Comment se passe un baptême de plongée dans la réserve Cousteau ?

Bien.

Ah ! Non ! C'est un peu court, jeune homme ! On pouvait dire... oh ! Dieu ! ... bien des choses en somme...En variant le ton, —par exemple, tenez :

La **réserve Cousteau** est un des plus beaux sites pour passer son initiation à la plongée sous-marine. Le **baptême de plongée dans la réserve Cousteau** est la porte qui vous ouvrira des sensations uniques dans un décor vertigineux de beauté mais aussi, qui sait, la première fois qui inaugurerà une longue suite de plongées.

Le déroulement d'un baptême dépend de chaque club mais des fondamentaux trament votre première fois, nous allons les décrire un à un.

### Avant la plongée

#### Est-ce que je suis obligé de passer mon baptême de plongée ?

Le baptême de plongée est obligatoire pour tous ceux qui n'ont jamais plongé, ceux qui n'ont pas plongé depuis longtemps et enfin ceux qui ne se sentent pas de plonger autrement qu'accompagné par un moniteur, quelque soit l'expérience. Le baptême est accessible à partir de 8 ans (sous conditions) et jusqu'à 247 ans (sous conditions). La science cherche encore la raison pour laquelle ce n'est plus possible à 248...

#### Est-ce que je peux passer mon baptême de plongée ?

Le certificat médical pour la pratique du baptême de plongée n'est pas obligatoire mais ce qui l'est, c'est le bon sens, vous avez un souci de santé et vous demandez si vous pouvez quand même faire un baptême ? Vous avez une gêne à l'oreille, au sinus, à la gorge, au moral et vous vous demandez s'il est bien prudent de plonger ?

A toute ces questions un seul interlocuteur : votre médecin !

Un club de plongée doit s'assurer que vous êtes en mesure de faire votre baptême (si ce n'est pas le cas, il refusera de vous emmener plonger) mais ses moyens d'investigations sont limités. Pour tout ce qui est médical, n'oubliez jamais qu'en France, c'est le médecin la première personne à voir, ni doctissimo, ni son pharmacien, ni son copain de plongée, ... son médecin !

#### Pourquoi faire un baptême de plongée ?

- Parce que vous en avez envie !

#### Quelle est la mauvaise raison pour faire un baptême de plongée ?

- Pour faire plaisir à quelqu'un

## Avec qui faire son baptême de plongée ?

Choisir un club professionnel, avec une bonne réputation, un bon matériel, de bons moniteurs et qui vous laisse suffisamment de temps sous l'eau mais sans vous brusquer. La question du prix est secondaire.

Entrons maintenant dans le vif du sujet, **comment se déroule un baptême de plongée** à partir du moment où vous avez mis les pieds dans le club choisi.

## Pendant la plongée

Arrivée à l'heure précise donnée par le club, le baptême commence par un rituel bien rodé qui ne souffre pas d'aléas, une plongée c'est du plaisir sérieux.

Le personnel qui vous accueille vous explique le déroulement de votre baptême puis commence l'équipement (choix de la combinaison, du masque, des palmes et attribution de la bouteille)

Montée sur le bateau en palanquée et déplacement jusqu'au cœur de la réserve Cousteau, juste derrière les îlets pigeon. (10 minutes)- votre tension monte un peu.

Les plongeurs de votre palanquée qui partent en exploration se mettent à l'eau, vous restez avec votre moniteur personnel, il va vous encadrer, accompagner et guider de A à Z. Il va commencer par vous poser quelques questions pour voir si toutes les lumières sont allumées quelque fois le stress est tellement fort que les réactions des pré-baptisés sont étonnantes ...)

Ensuite, votre moniteur va entrer dans le détail de la plongée (les gestes de bases, la fonction de votre matériel, le spot de plongée, et quelques mots pour vous dire que tout va bien allez mais que si vous ne le sentez pas et bien ce sera pour un autre jour, rien ne presse.

Le moniteur contrôle le matériel et se met à l'eau avec votre bouteille, il vous attend

Là, malgré l'envie de mettre le cap vers la Dominique en filant tout doit avec le bateau de plongée, vous vous maîtrisez et entrez dans l'eau.

Bonne surprise, elle est à 26°C, il n'y a pas de vagues et la mer des Caraïbes est parfaitement translucide.

Votre moniteur vous demande encore si tous va bien (c'est votre ange gardien du jour et il entend bien faire le job jusqu'au retour) puis vous fait tester le détendeur.

Vous vous rendez compte que ce n'est pas si compliqué que cela de respirer par ce biais, en mettant correctement le masque en place (votre moniteur vous expliquera le truc des plongeurs pour que votre masque ne fasse pas de buée, vous allez adorer !), vous regardez un peu sous l'eau le détendeur en bouche, easy passons aux choses sérieuses.

Votre moniteur vous place la bouteille à air dans le dos, le gilet de stabilisation, le détendeur et votre ceinture de plombs. Evidemment, arraché comme cela, on comprend tout à fait comment on va descendre mais un peu moins comment on va remonter. Mais en regardant sous vos palmes (et oui vous vous rendez compte à ce moment que vous n'avez plus de pieds) vous voyez le sable blanc juste en dessous et c'est très rassurant. C'est à 6 mètres mais avec la transparence de l'eau on dirait que

c'est beaucoup moins loin. Ici et là, vous avez vu des poissons tropicaux passer furtivement, pas de doute, le comité d'accueil est là et on n'attend plus que vous.

Moment important, le moniteur vous rappelle le signe à faire pour demander à être remonté en surface, c'est sûr maintenant, c'est vous qui décidez d'y aller ou pas.

Puis, le moniteur dégonfle votre gilet et vous vous enfoncez dans les eaux translucides de la réserve Cousteau.

Là c'est le lâcher prise, le palpitant envoi de la pression partout dans votre corps et vous avez du mal à voir ce qui vous entoure, en vous mouvoir, à faire autre chose que vous concentrer sur votre respiration, plonger n'est quand même pas tout à fait naturel pour un homme et c'est particulièrement à ce moment que cette idée vous traverse l'esprit.

Rapidement, le calme revient, votre cœur s'apaise, votre vision s'élargit et vous commencez à palmer, alors bien sûr cela ressemble à un phoque en détresse mais pour le baptême pas de note d'élégance d'attribuée, on y arrive ou pas et là, vous êtes en train d'y arriver !!!

Résumons, vous êtes équipé sous l'eau, un moniteur à la main sur vous et vous scrute le moindre de vos gestes et expressions comme pour une demande en mariage, vous n'avez qu'à vous détendre et à palmer légèrement et c'est là que l'atout majeur de votre baptême de plongée est important : la réserve Cousteau.

On peut faire un baptême de plongée en piscine, on peut le faire dans les eaux peu ragoutantes de villes françaises, on peut le faire dans des bassins emplis de limons mais faire son baptême de plonger dans la réserve Cousteau c'est aller au spectacle ! Ce qu'il y a autour de vous fera beaucoup pour vous détendre et vous permettra de profiter de votre première immersion.

## Après la plongée

Dès le retour sur le baptême, à votre visage, le moniteur de plongée saura pourquoi il se lève tous les matins. C'est un mélange de femme enceinte et de gagnant du loto. Juste après le waouh vous aurez mille questions à poser, votre moniteur en répondant à une petite centaine et déjà le bateau vous ramènera vers le club.

Là on vous délivrera le certificat d'attestation de baptême de plongée sous-marine dans la réserve Cousteau.

Il va vous falloir un petit peu de temps pour vous en remettre émotionnellement, prenez le, vous êtes en vacances en Guadeloupe, rien ne presse.

Nos chaleureuses pensées :

1. Au néoromantique **Edmond Rostand** à qui nous avons emprunté le début de la scène 4 de l'acte 1 de son *Cyrano de Bergerac*, la fameuse tirade dites des nez.

2. Au **commandant Cousteau**, qui le premier à révélé toute la beauté de la réserve qui porte son nom aujourd'hui et qui a cherché à la protéger.
3. A tous **ceux qui vont plonger pour la première fois dans la Réserve Cousteau.**