

# Une expérience

# BIO

# APNÉE

**Le premier stage de guides de randonnée subaquatique s'est déroulé à Niolon les 22-23 septembre 2007. Cette expérience a permis de lier deux disciplines fédérales qui ont le vent en poupe : la biologie et l'apnée. Par Jacques Dumas.**



## *Un peu d'histoire*

En 2006 ont commencé les premières réflexions afin de structurer la randonnée subaquatique dans le cadre fédéral. Le moteur du projet est Antoine Maestracci qui a pris contact lors du Salon de la plongée avec la commission nationale environnement et biologie subaquatiques afin de discuter des modalités de formation des cadres de randonnée. Il fut alors décidé de réaliser un banc d'essai lors du stage MEF2 (moniteur entraîneur fédéral 2° degré) apnée Île de France-Picardie-Est en juin 2006 à Antibes. Trois instructeurs nationaux biologie, et deux moniteurs biologie se sont chargés d'animer une journée théorique et pratique qui s'est déroulée au

CREBS d'Antibes. Engagée depuis 2 ans, la stratégie de structuration de la randonnée fédérale a connu diverses étapes constructives : dès février 2007 le comité directeur national de la fédération a décidé d'accélérer le processus avec la création d'un groupe de travail spécifique, constitué d'Antoine Maestracci, Pierre Dunac, Thiébaud Joris et Alain Delmas. Ce groupe de travail a proposé des pistes de développement qui ont été validées par le comité directeur national, avec deux phases distinctes : l'une à échéance du début de l'été 2007, vient de se conclure par la mise sur le marché du "Pass-rando" et la création du réseau des "points rand'eau" ; l'autre à échéance été 2008 va déboucher sur la création d'outils pédagogiques au



fédéral. Importantes, elles sont cependant dénuées de supports pédagogiques et de cadre défini. Pour autant on parle de 12 000 randonnées accompagnées effectuées dans les sentiers sous-marins en 2006 aux îles Médas, pour un total côté français de 17 000 randonnées encadrées sur les 50 000 réalisées. Imaginez que 1 million de packs palmes masque tuba sont vendus en France chaque année! Il s'agit donc de structurer l'activité (voir article de A. Maestracci dans *Subaqua* n° 212 de mai-juin 2007 sur l'apnée et site <[www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)>). Depuis début avril un pack "Pass-rando" est disponible. Il vise à donner un accès à la randonnée subaquatique à tous, sans certificat médical mais couvert en responsabilité civile pour trois randonnées dans les "points ran-

formation qu'ils n'ont pas reçus durant leurs *cursum* classiques. Ceci sous-entend un travail sur l'organisation, sur la partie purement technique apnée, et sur la partie environnementale biologique. La commission environnement et biologie Île de France-Picardie avait décidé d'organiser un week-end de formation dans le cadre des stages initialement destinés au recyclage des cadres initiateurs en biologie.

### **Les participants à ce premier stage...**

Le stage a réuni quinze stagiaires au total, encadrés par 3 moniteurs aux compétences multiples (Bruno Combat, moniteur fédéral biologie deuxième degré et BEES I, Philippe



**La transversalité des commissions fédérales n'est pas une vision erronée. Biologie et randonnée subaquatique en donnent le parfait exemple : ce sont deux activités qui se complètent parfaitement... Pour le plus grand plaisir de ceux qui s'y adonnent!**

service des centres et des guides, mais aussi des randonneurs. Notre fédération mise sur l'apnée et la randonnée subaquatique comme étant de vrais moteurs de développement pour les années à venir. La relative stagnation en termes d'adhérents pour la plongée scaphandre pourrait être largement compensée par l'ouverture d'activités tournées vers l'environnement et la découverte de la nature accessible pour tous facilement.

### **Une activité en plein essor**

Il existe déjà des pratiques dans les SCA qui n'ont pas attendu un élan

d'eau". Un réseau de ces "points randonnée" a été initié conjointement avec pour vocation de regrouper les clubs fédéraux et SCA qui ont fait le choix d'organiser un accueil adapté pour les randonneurs subaquatiques. Des partenariats sont en cours avec les réseaux de sentiers sous-marins, le CPIE Côte Provençale et Longitude 181 Nature, Il est utile d'apporter aux futurs guides de randonnée les éléments de

Prieur, initiateur biologie, instructeur national apnée et E2 technique, et Jacques Dumas, instructeur national biologie, MEFI apnée et MFI technique). Parmi ces stagiaires, nous comptons onze cadres environnement et biologie dont sept cumulent les fonctions de cadre technique, et quatre cadres apnée dont deux cumulent les fonctions de cadre technique, et enfin un ancien pêcheur sous-marin. Les participants étaient issus de



six départements de l'interrégion (Oise, Paris, Yvelines, Essonne, Hauts-de-Seine, Val de Marne et Val d'Oise), représentant ainsi l'Île de France et la Picardie. À noter la présence de deux présidents de commission biologie départementale. Riches de cette diversité, les personnes présentes ont pu échanger largement pendant deux jours. La structure d'accueil choisie était la base UCPA de Niolon pour son organisation de la plongée et sa logistique. Un premier tour de table d'accueil a permis à chaque participant de se présenter et d'exprimer sa motivation pour participer à ce week-end de formation. La moitié des présents sont venus par curiosité et intérêt personnels, l'autre moitié étant un peu plus tournée vers un usage collectif dans leur activité courante de cadre. Ils venaient avant tout pour découvrir ce que pourrait être la randonnée dans un cadre fédéral structuré et les outils mis à disposition, sans aucune idée de ce qui a été mis en place par la commission nationale apnée. La moitié des stagiaires pratiquent la randonnée de façon occasionnelle à titre personnel. Certains cadres techniques enseignent l'apnée en club dans les formations techniques. Seules trois personnes venaient au départ avec l'idée de développer la randonnée dans un cadre bio ou apnée.

## Le déroulement du week-end

Le matin du premier jour, un tour de table suivi d'une présentation du rôle et des fonctions du guide de randonnée a permis de définir le contexte existant, le cadre réglementaire, ce qu'est la randonnée subaquatique et la position FFESSM, et ainsi lancer le débat. Ensuite ont été abordées les règles d'organisation d'une randonnée, et, sous forme de petits groupes de travail, une réflexion sur la diversité des attentes selon le public concerné. La matinée s'est terminée par la constitution des groupes de randonnée qui se voulaient mixtes apnéistes-biologistes avec trois groupes de 6, soit un guide pour 5 randonneurs. Trois randonnées étaient prévues et il a été décidé que les groupes tourneraient pour effectuer une randonnée avec chacun des trois guides présents. Après chaque randonnée un débriefing collectif en salle a permis de mettre à profit notre diversité, d'apporter d'éventuels correctifs et de définir de nouveaux objectifs pour la

randonnée suivante. De plus, les stagiaires avaient été invités à venir munis d'appareils photo, permettant d'évaluer l'impact de cette activité rendue accessible à tous avec le numérique, et tout à fait complémentaire. C'était l'occasion de faire prendre conscience de la difficulté de la prise de vue en apnée, des contraintes qu'elle représente pour le groupe, et de réfléchir dans la façon de l'utiliser lors des randonnées. Comme nous étions 11 photographes sur les 18 randonneurs, nous avons collecté une masse considérable de photos. La vision du randonneur-apnéiste est différente de celle du plongeur scaphandre, ce qui a permis à chacun d'essayer de mieux se mettre dans la peau d'un randonneur  $\lambda$  qui découvre la mer vue du dessus et avec des apnées plus ou moins confortables... C'est même un formidable exercice de style ludique et sportif que de faire de la prise de vue sans bouteille et ainsi travailler son apnée sans trop y penser.

## La phase pratique

Les choses sérieuses ont débuté avec une mise en pratique de la randonnée dont le départ avait été volontairement fixé à partir du quai du port. Les lestages constituèrent pour les non-apnéistes de formation un élément critique et nécessitèrent des réajustements, d'autant plus importants qu'il s'agit ici d'évolution dans l'espace proche de la surface à 6 mètres et le plus souvent avec un appareil photo. Contrairement à ce que l'on pouvait penser, la randonnée côtière au départ du quai s'est avérée de l'avis de

tous délicate voire difficile, nécessitant des apnées répétées à 6 m avec des zones sombres de surplomb rocheux et parfois un peu de ressac. Et puis devant l'enthousiasme de chacun, les deux heures de randonnées vinrent attaquer le capital énergie et la fatigue se fit sentir... Élément important à prendre en compte... Le débriefing amena rapidement à conclure que l'on ne ferait pas de rando sur ce site avec des groupes familiaux de vacances, hétérogènes et non-plongeurs, et que ce type de balade doit être réservé à des randonneurs aguerris. Cette première randonnée pointait aussi du doigt la question importante du lestage, la difficulté de montrer et de prendre des repères, et a permis de voir comment gérer la bouée de sécurité qui doit accompagner le groupe de randonnée. Un retour en salle a permis de partager les images collectives recueillies l'après-midi, et une présentation sur les habitats visités en randonnée (manière de les aborder, difficultés particulières... conseils aux guides de randonnée) est venue compléter une journée bien remplie.

## À partir d'embarcations...

Le deuxième jour, nous avons prévu deux randonnées, mais cette fois-ci à partir de bateaux, sur des sites plus éloignés. Par chance, nous disposions d'un bateau pour notre seul groupe, et le choix des sites s'est avéré particulièrement intéressant et adapté. Première randonnée sur la zone marine protégée de Carry le Rouet, et là un très grand merci à nos hôtes car ce site ne peut être visité, interdit de



plongée scaphandre, de pêche sous-marine ou de surface et interdit de mouillage. Nous avons été largués sur le platier rocheux et le bateau nous a récupérés après nos quatre-vingt-dix minutes de rando sous un soleil radieux. Extraordinaire site, fourmillant de bancs de poissons... Nous débutons notre randonnée par un survol du plateau surmonté d'un champ de posidonie dans lesquels des bancs de saupes viennent brouter sans prêter attention à notre présence. Nous nous glissons parmi les bancs d'oblades, castagnoles, athérines et mendoles, et toujours en surface nous regagnons la bordure du platier rocheux qui présente une cassure brutale en bordure d'un banc de sable et posidonies parsemé de grosses pierres. D'une coulée souple nous avons pu évaluer la profondeur... 4-5 mètres sur le platier, 6-7 mètres en bas sur le sable. Très bien, nos apnées restent dans l'espace proche et nous pouvons aller explorer les failles et trous de la cassure rocheuse. Très vite, lors de nos premières apnées, nous avons été étonnés par l'abondance de poissons. Un joli mérrou et un corb sous un surplomb. Dans un petit trou sombre des apogons et une tête de murène qui pointe son nez. En remontant un petit peu sur le bord du platier une magnifique vue que celle des bancs de poissons divers et des saupes miroitant au-dessus des posidonies. Et puis, juste devant nous, des sars, des serrans, des labres de toutes sortes, des blennies, des gobies... Les réfractaires aux invertébrés peuvent ici se consacrer uniquement aux poissons, ils ne resteront pas en manque. Comme tout

biologiste qui se respecte nous ne pouvons nous contenter d'appréhender le milieu par ce seul biais même s'il nous ravit, et nous avons succombé à la tentation d'explorer un peu plus les parties rocheuses de bordure et leur faune fixée. Cela n'empêche pas non plus quelques incursions vers les roches entourées de posidonies afin de prendre quelques traditionnels clichés de fort beaux chapons et des nacres plantées dans le substrat. Là aussi une belle richesse typique de la Méditerranée, anémones mimosas colorant de jaune quelques roches, dentelle de Neptune, spirographes, des limaces bien sûr mais si difficiles à photographier en apnée... Nous préférons cependant la facilité et retournons assez vite à nos poissons... Chaque stagiaire, à tour de rôle, a exercé ses talents de montreur et découvert que la prise de repères s'impose, faute de quoi il est parfois quasiment impossible de revenir au même endroit pour faire partager sa découverte. D'autant plus délicat qu'un léger courant suffit à nous déplacer de quelques mètres pendant l'indispensable causerie de surface et ainsi brouiller la piste. De même chacun à notre tour, nous nous sommes chargés de tirer la bouée de sécurité qui dès qu'on la quitte pour une apnée ne tarde pas elle aussi à dériver avec le courant. Accrocher la bouée à soi est bien sûr une solution, mais pas très pratique pour faire les apnées et montrer en même temps. Quel régal que cette matinée à nager au milieu des poissons, sans bruit de détendeur, sans harnachement lourd... Bilan, de larges discussions sur le pont du bateau, allant des découvertes ani-



**La pratique de la photographie, simplifiée par l'usage des APN, permet une meilleure identification de la faune. Les premiers guides de randonnée subaquatique ne s'y sont pas trompés.**





males à celles des techniques propres à l'activité, jusqu'aux projections sur le public qui pourrait être concerné. Et c'est les cartes mémoires du numérique bien chargé que nous regagnons le port pour une douche et un débriefing en salle, avant un reconstituant énergétique indispensable. En résumé, une eau limpide et vraiment une très belle balade ne nécessitant pas forcément de faire des apnées tant les poissons sont nombreux près de la surface et la visibilité bonne. C'est vraiment un site accessible pour la randonnée.

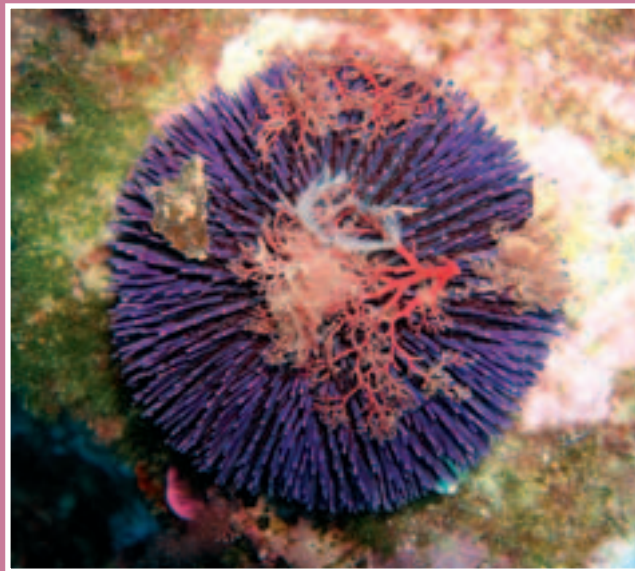
### **Une dernière rando magnifique**

La troisième et dernière randonnée fut tout aussi belle et chargée de pédagogie... Le site choisi est bien connu des plongeurs, l'Élevine... Cette fois encore, pas de mouillage car nous devons faire en partie le tour, le bateau nous larguant d'un côté pour nous récupérer à l'autre bout de la passe. Certains groupes avaient décidé de réaliser un petit échauffement d'apnée avant de s'élancer dans la randonnée, afin de montrer aux purs cadres biologie ce qu'il est possible de faire pour préparer un peu les randonneurs à des petites apnées plus confortables. D'autres ont travaillé sur le rôle du montreur et ont simulé les élèves. Dans tous les cas, après le régal des yeux sur le banc de moulière proche de la surface et ses éternels bancs de saupes, l'appel du fond ne se fit pas attendre quand nous avons vu la beauté du tombant qui rejoignait un fond de 8 mètres. Très vite, nous enchaînons les apnées afin de prendre

des clichés des belles gorgones jaunes, des tapis d'anémones mimosas, des limaces et autres petits invertébrés. De-ci, de-là quelques murènes au trou. Quelques exercices visant à faire partager ses observations, qui du faux corail, de la dentelle de Neptune... Ce qui étonna certainement le plus sur ce site fut la fréquence d'éponges rognons en train de bourgeonner et couler du plafond rocheux vers le fond. La plus grande coulée qu'il ne m'a jamais été donné de voir est sans nul doute ici avec environ 2 mètres de long. Un plaisir que de glisser lentement le long de la paroi... une occasion nous a été aussi offerte de s'exercer à une exploration du sable et très vite une stagiaire et professeur de sciences de la vie et de la terre a pu nous prouver que son œil est tout aussi affûté que ses connaissances théoriques en repérant un petit poisson plat (*bothus*) sur le fond de sable. Perturbé qu'il était de voir autant d'apnéistes s'intéresser à lui, la prise de vue n'en a pas été facilitée... Particulièrement attirés vers les fonds, les apnéistes en oubliaient vite que beaucoup des plus belles observations sont accessibles dès la surface, et je me chargeais alors de leur faire voir les bouquets d'hydrides couverts de limaces diverses à 50 cm sous la surface, et donc accessibles aux randonneurs en mettant juste la tête dans l'eau. Encore une occasion (difficile!) de prendre quelques clichés. Du coup, chacun s'est mis à chercher entre la surface et le premier mètre pour s'apercevoir que la plupart des observations qu'ils avaient faites plus bas étaient aisément accessibles ici, voire même plus abondantes...



***Les sorties de "randonnée subaquatique" sont tout à fait compatibles avec les sorties "plongée" des clubs. Il convient pour cela de bien repérer les zones de pratique possible au départ du bord de mer. Un atout considérable.***



### Les leçons de cette expérience...

Nous avons identifié les difficultés rencontrées par les stagiaires au cours d'un débriefing post-première plongée très riche et très animé. D'abord montrer aux autres en apnée n'est pas facile, besoin de trucs, d'acquiescer de l'expérience. Il n'est pas plus aisé de voir ce que les autres veulent montrer, ce qui met bien le doigt sur cette difficulté de montrer et du "comment montrer". Il faut prendre en compte l'aspiration de chacun, et ne pas oublier que quelqu'un ne faisant ni biologie ni photo se sentirait à l'écart dans un groupe centré sur ces deux activités.

Les problématiques d'équilibre pour des observations confortables sur d'aussi petits fonds nécessitent de revoir à la hausse les lestage surtout si on pratique la photographie. L'adaptation au site et à l'environnement doit se faire. L'approche bio est différente de celle en scaphandre. La gestion de la bouée de sécurité est un élément nouveau qu'il faut acquiescer pour les plongeurs scaphandres. Il faut simplifier les équipements des randonneurs. Les guides ont besoin de recettes pour amener les novices en apnée et répondre à leurs attentes. Nous avons identifié deux cas de figure, le public muni du "Pass-rando" qui peut se contenter d'un briefing succinct en surface, et le randonneur qui aurait besoin pour sa part de 10-15 minutes de préparation, afin de se déplacer plus groupé et auquel il faut montrer en apnée avec prise de repères (dépôts d'objets, pointeur laser...). Une autre question est "comment garder son groupe réuni

tout en le dynamisant?". Peut-être avec des consignes claires, des points de rendez-vous, des binômes constitués et responsabilisés... autant de pistes envisagées. Quelle doit être la durée d'une randonnée? 30 à 45 minutes semblent un bon compromis technique et commercial, même si les passionnés que nous étions n'ont pas hésité à réaliser de 1 h 30 à 2 heures (mais nous étions là pour en profiter au maximum...). Ma grande recommandation fut: "Regardez et pensez différemment, pas comme un plongeur et vous réussirez la randonnée et vous vous mettrez dans la peau des groupes hétérogènes de vacanciers..."

Venu le moment du débriefing collectif de fin de stage et ses conclusions et remarques:

- La randonnée subaquatique c'est "Un autre regard, une autre perspective, hors de structures habituelles, nécessitant de développer des outils et des astuces pour guider une randonnée".
- Un stagiaire a noté des similarités avec le guide montagne.
- Une suggestion serait de passer maintenant à des randonnées avec des vrais plaisanciers afin de confronter notre réflexion, nos approches au public cible. Cela nécessiterait au minimum une troisième journée de stage, voire un stage spécifique.
- Les stagiaires ont apprécié le fait que nous soyons tous d'horizons divers. Cet aspect intercommissions (apnée et biologie, sans oublier que nous sommes tous issus de la technique à la base et certains très actifs en technique) est le point fort du stage. La photographie a tenu sa place mais la

façon de l'utiliser avec un groupe de vacanciers reste à explorer. Le fait que cette transversalité soit plébiscitée montre d'une part que nous avons engagé la bonne démarche et d'autre part que cela correspond à une tendance qui devrait être encouragée par tous les responsables techniques. Les façons d'aborder les problèmes varient en fonction du passé de chacun ce qui favorise un enrichissement de connaissances des stagiaires.

- Pour certains une grande interrogation subsiste, c'est comment adapter à son club (avec les familles des plongeurs), car ce serait peut-être une voie pour fidéliser les adhérents. Il pourrait y avoir, selon certains, une préparation de sorties club basées sur l'apnée et la biologie destinée aussi bien aux plongeurs qu'à leur famille (conjoint...) accompagnateurs.
- Le premier jour du stage a montré certaines limites et précautions à prendre en matière de repérage des sites adaptés pour l'activité. Quand on encadre un groupe inconnu ou hétérogène, il paraît nécessaire que le site de la randonnée soit repéré au préalable par les guides. La randonnée exploratoire sur une côte inconnue ne peut être réservée qu'à un groupe expérimenté.
- Un pêcheur sous-marin et apnéiste nous faisait remarquer que l'activité lui a semblé sympathique et agréable, correspondant aussi à son activité de pêcheur sous-marin. Le cadre qui se met en place devrait permettre une pratique familiale encadrée en toute sécurité.
- Certains stagiaires pensent adapter cette activité à des sorties qui pourraient ainsi réunir, lors des sorties club, apnéistes et plongeurs. Les apnéistes pourront pratiquer en partant du bord de plage en randonnée exploratoire.
- Le rôle du guide est plus clair avec ses problématiques identifiées; capter l'attention du groupe de randonneurs, faire découvrir, montrer, voir... et le choix du site.
- Plusieurs stagiaires pensent proposer cette activité aux conjoints de plongeurs lors des sorties afin de les démarginaliser de l'activité du conjoint.
- Il paraît très clair que le nombre de randonneurs par groupe doit être fixé en fonction du profil des personnes et donc de leurs compétences et du site.
- La randonnée est "un carrefour des différentes disciplines".





*Le premier stage de "guide rando" a été un succès. L'avenir dira quelles en seront les retombées et quelles modifications il faudra apporter à la formation.*



- De l'avis des apnéistes purs et plongeurs bouteille, il faut apprendre à regarder et c'est ce qui a été mis en œuvre ce week-end. De l'avis de plongeurs bio, il faut apprendre l'apnée et comment gérer l'encadrement technique de cette activité. Nul doute que la participation de plongeurs purs, ni biologie ni apnée, aurait montré aussi certaines lacunes que l'on imagine aisément.
- Un des stagiaires a souligné qu'il ne voyait pas comment il pourrait, dans son activité club d'Île de France, se retrouver à avoir à encadrer des randonnées. Une réflexion mérite d'être menée.
- Un des grands faits marquants du week-end pour les plongeurs bio fut de faire "le deuil" de ce qu'on voit en plongée. Les personnes concernées

notent se faire beaucoup plus plaisir en plongée en voyant beaucoup plus de choses car ne maîtrisent probablement pas assez l'apnée pour se faire plaisir, ce qui limite leur temps d'immersion et leur aisance lors des observations. Pour autant, cela ne veut pas dire que les biologistes n'iront pas à l'apnée, bien au contraire mais qu'ils garderont une préférence pour la plongée bouteille, en attendant de progresser en apnée. Il est indispensable de leur apporter cela dans leur formation.

- La discussion sur les "trucs" nécessaires afin de capter l'attention du groupe (signal sonore?) est aussi à poursuivre.
- Nous n'avons pas eu le temps de faire des départs de randonnée de la plage ce qui serait intéressant et semble à tous très adapté au tout public. L'hétérogénéité des groupes de randonneurs se prête mieux à ces sites que d'autres.
- Pour mémoire, il avait été proposé aux stagiaires non-apnéistes de venir s'initier une journée à l'apnée sous l'organisation de la commission régionale apnée le 1<sup>er</sup> juillet dernier à la

fosse UCPA de Villeneuve la Garenne. Certains cadres biologie non-cadres techniques étaient venus suivre cette initiation qu'ils ont beaucoup appréciée. À cette occasion ils ont pu essayer l'apnée poids constant, poids variable et "no limit" en toute sécurité dans la fosse de 20 m. Cette action contribue à former les guides sur l'aspect technique apnée.

- Certains habitués uniquement de la plongée bouteille ont été surpris de la très grande richesse de la faune dans les trois premiers mètres.
- Les cadres apnée non-biologistes ont noté un fort besoin de formation en biologie (qui reste à définir), et une envie de lancer ce type d'activité. Un projet en cours de la commission nationale environnement et biologie subaquatiques pourrait y répondre. Nous verrons prochainement les retombées de ce stage avec les expériences de bon nombre de présents qui comptent se lancer dans leurs clubs respectifs, certains préférant commencer par les apnéistes confirmés, d'autres par les familles des plongeurs. Les scolaires ont aussi été envisagés par certains stagiaires, car l'activité nécessite peu de matériel par rapport à la plongée bouteille et est directement accessible en groupe. Un responsable de commission biologie a proposé de l'initiation à la randonnée au premier niveau biologie fédéral.
- Les connaissances en biologie ont semblé indispensables par tous les stagiaires. La question qui reste en suspens serait sous quelle forme car le premier niveau biologie AFBS (animateur fédéral en biologie subaquatique) paraît trop lourd à bon nombre et pas forcément adapté. Pour palier cette faiblesse, de nouveaux brevets vont être mis en place dans les semaines à venir.

Merci à tous les participants et bonnes randonnées à tous! ■

