

# Plonger et respirer : leçon sportive pour reprendre confiance en soi

Avant d'aller observer les poissons en plongeant à Sausset-les-Pins en mai, une quinzaine d'adolescents, élèves du collège des Côtes, se familiarisent avec les gestes de la plongée grâce au Club subaquatique bressan

Nager, passe encore, mais plonger, jamais ils n'en auraient eu l'idée tout seuls. L'opportunité non plus. Quinze filles et garçons, collégiens de 3<sup>e</sup> en Section d'enseignement général et professionnel adapté de Péronnas, participent à un projet sportif de natation et plongée subaquatique.

« On a l'impression qu'on est libre dans l'eau » Alicia, 15 ans

L'idée a émergé de l'équipe pédagogique, avec Paul Millot, Michel Tollero et Guy Tavernier. Sous l'habit d'enseignant, Guy Tavernier porte aussi la combi-

naison du Club subaquatique bressan qu'il préside. Les moniteurs bénévoles du CSB se sont ainsi engagés à encadrer 18 entraînements à la piscine Plein soleil et à accompagner en Méditerranée les apprentis plongeurs. En mai, lors d'une semaine de séjour à Sausset-les-Pins, les adolescents passeront le niveau 1 de la Fédération (FFESSM) et expérimenteront la plongée en mer en zone de 10 mètres. « Les premiers gestes, ce sont ceux de la sécurité. Il faut avoir les bons réflexes : enlever le masque sous l'eau, enlever et remettre le détendeur sous l'eau » explique Guy Tavernier. « Tant que ce n'est pas acquis, il faut le

moniteur ». Ce temps éducatif a été défini dans une convention entre le club, le collège des Côtes et Jeunesse et sports. Aux côtés de quatre moniteurs, les premiers retours sont ravis. « On a l'impression qu'on est libre dans l'eau. C'est magique » dit Alicia, 15 ans. Elle n'est pas la seule à avouer qu'elle a appréhendé la première longueur toute équipée sous l'eau. « On a un peu peur de prendre la tasse. D'habitude, on ne respire pas sous l'eau ! » dit Cindy. Benjamin a éprouvé comme un petit coup de panique, mais surmonte son malaise et tient au projet. « Ce qui me motive, c'est d'aller voir les poissons ! » dit Alassane. « Ils ne sont pas forcément très à l'aise avec leur corps. Ceux qui sont beaucoup dans l'apparence se trouvent confrontés à eux-mêmes. C'est une petite prise de risque qui les met en confiance. Et ceux qui sont plus impulsifs, la plongée les calme » constate Marie-Pierre Venet, directrice de la Segpa, au bord du bassin. « La première fois qu'ils ont plongé, ils étaient conquis. Ils ont remercié les profs. Ce n'est pas si fréquent ».

Fabienné Python

#### > NOTE

Le projet bénéficie du soutien matériel et financier de Jeunesse et sports, de Bourg-en-Bresse Agglomération, de la ville de Bourg, du Codep01 et de la Ligue Rhône-Alpes de la fédération FFESSM.

## ■ Festival d'images sous-marines le 27 novembre

Pour faire monter un peu le niveau de leurs fonds qui n'ont rien de sous-marins - il faut réunir 8 000 à 9 000 € - les élèves et le Club subaquatique bressan organisent une journée de projections d'images sous-marines vendredi 27 novembre à la salle du Vox, rue Pioda. Des séances sont proposées à 14 heures, 17 h 30 et 20 h 30. Le tarif est fixé à 5 € ; pour les moins de 18 ans, 2 €. Les films proposés sont issus du 35<sup>e</sup> Festival mondial

d'images sous-marines d'Antibes :

> Contes et légendes sous-marins : le dugong, d'Arthur Boissard et Sophie Guiter.  
> Superfish, film de 52 minutes, de Richard Rosenthal (prix spécial du public et prix plannète Thalassa 2008).

> De l'autre côté du miroir (10 minutes) de Daniele Iop, Enrico Bortolotti à propos du lac Cornino.

> Lembeh : la splendeur de l'étrange, de Danny Van Belle, à propos de l'Indonésie.



Les moniteurs bénévoles du CSB ont mis en confiance les quinze adolescents

/ Photo Fabienne Python