



## Plongée pour les seniors; 10 bons conseils pour une expérience exceptionnelle

En l'absence de maladie et/ou pathologies en contre-indication avec une activité sportive, les études montrent qu'il est bénéfique pour les plus de 60 ans, ayant un bon suivi médical, d'avoir une activité physique régulière. La plongée sous-marine constitue une option dès lors qu'elle s'est ouverte ces dernières années à une pratique plus axée sur le loisir que sur les capacités sportives.

Soucieux de découvrir de nouvelles activités et pressentant que la plongée peut leur apporter du bien-être et ce petit rien d'adrénaline qui les fera se sentir encore actifs, les **seniors** n'hésitent pas à se jeter à l'eau pour leur plus grand plaisir

Mais peut-on plonger à 60 ans ou plus comme l'on plonge à 30 ans ? Focus sur les différences qui peuvent assurer une expérience agréable aux seniors et à leurs binômes.

– Hormis la plongée des “vieux plongeurs” qui pratiquent depuis de nombreuses années, la plongée sous-marine chez les **seniors** est un phénomène relativement nouveau et très peu (voir pas) étudié

- Il est conseillé aux **seniors** de faire un bilan de santé avant le démarrage de la pratique de plongée sous-marine pour déceler d'éventuelles contre-indications.
- Les **seniors** auront tout intérêt à s'équiper d'un matériel adapté facile à enfiler. De même ils veilleront à prendre des appareils de mesures lisibles et/ou à équiper leur masque de plongée avec des verres correcteurs.
- Les **seniors** ne doivent pas hésiter à se faire aider tant à la mise à l'eau que pour sortir. Ceci pour éviter le poids trop lourds sur leurs épaules; inutile de jouer "aux durs" et de le payer longtemps après
- Outre l'exercice et le maintien d'une activité de loisir, la plongée est une occasion de continuer à tisser des liens sociaux et amicaux. Un bon point pour cette activité qui demande d'être prêt à investir du temps dans du plaisir.
- Si avec l'âge, le système cardio-vasculaire est moins résistant à l'effort et que les échanges gazeux sont moins efficaces chez un **senior** que chez une personnes plus jeune, les seniors veilleront à ne pas inutilement augmenter leur risque d'accident de décompression. La limitation des plongées dites "dans la courbe" est une limitation ici très judicieuse. Pas besoin de plonger avec paliers ni à des profondeurs extrêmes pour jouir des plaisir des découvertes sous-marines. De même la sphère ORL peut être plus sensible; une descente et une remontée lente sera préconisée.

En bref, 10 conseils pour que la plongée des **seniors** qui débutent (et pour les autres) soit un plaisir :

1. Avant de s'engager dans l'activité, réaliser un examen médicale complet
2. Prendre du matériel adapté et le plus facile possible à enfiler
3. Choisir des instructeurs patients et expérimentés
4. Bien s'hydrater avant et après la plongée : boire, boire et encore boire de l'eau
5. Ne pas hésiter à renoncer à une plongée en cas de fatigue ou tout simplement si "je ne le sens pas"
6. Se faire aider encore et encore, sans honte
7. Eviter de porter des charges lourdes avant et après la plongée
8. Limiter les vitesses de descentes et de remontées
9. Limiter les profondeurs
10. Plonger "dans la courbe" (sans paliers obligatoires)

Moyennant le respect de ces 10 conseils, le bon sens des instructeurs et celui des **seniors**, toutes les chances seront réunies pour permettre aux plongeurs seniors de réaliser de nombreuses découvertes magnifiques du milieu sous-marin.

Bien sur, qu'ils soient ou non des débutants, tous les **seniors** gagneraient à suivre ces petits conseils de bon sens pour continuer à plonger longtemps **avec plaisir, en toute sécurité.**