



## STAGE PLONGEUR DE BORD DE L'AM LAUNAY (5° Cie)

Le cours plongeur de bord, auquel j'ai participé cet été avec beaucoup de plaisir, s'est déroulé durant 5 semaines à l'Ecole de plongée de saint Mandrier, dans la rade de Toulon. Ce site privilégié offre, sans conteste, les meilleures conditions possibles pour se former à la plongée... et s'adonner à toutes sortes d'activités physiques.



*Presqu'île de Saint Mandrier*



*Rade de Toulon*

C'est un cours dense qui nécessite motivation, adaptation, et endurance (dans tout les sens du terme). Même si théoriquement aucune compétence en plongée n'est demandée, il demeure indispensable de posséder une très bonne aisance en milieu aquatique et une rapidité d'apprentissage. En effet, l'école de plongée n'hésite pas à exclure les stagiaires - jugés en difficulté - et ceci jusqu'à la dernière semaine. Ce n'est donc pas gagné d'avance !

Si l'apprentissage de la plongée jusqu'à 35 m représente bien entendu une grande part de la formation, l'entraînement physique est loin d'être négligé, notamment en première semaine. Ainsi, course à pied dans « la colline » de la presqu'île, renforcement musculaire, et plus spécifiquement palmage et apnée sont au programme. Bien "échauffé" nous prenons le rythme de croisière et répartis en trois groupes de niveau, chacun peut progresser... et se fatiguer quotidiennement avant les cours de plongée. Pour info, même si l'on est réparti en groupes équilibrés, un niveau physique minimum en course à pied (pallier 14 au test vameval) est requis pour ne pas faire mauvaise figure. Une bonne préparation physique, en amont de ce stage, reste donc indispensable. A ce titre je me suis entraîné - natation & course à pied - durant près de quatre mois, en partenariat avec notre bureau des sports.

**Dans le même temps des cours théoriques sont dispensés : bases des lois physiques, physiologie et accident de plongée, réglementation, maintenance du matériel, calcul de plongée, aptitude à être directeur de plongée. Même si parfois ceux-ci sont un peu rébarbatifs à apprendre, les cours théoriques ne posent pas spécialement de problèmes pour un étudiant en médecine.**

**Le cours est aussi un préalable pour de nombreuses formations : plongeur démineur, nageur de combat, plongeur hélicoptère, infirmier hyperbariste et bien sur médecin. Ce qui est très intéressant mais nécessite de savoir s'adapter.**

**C'est donc un stage studieux, dans une ambiance interarmées, très intéressant pour un personnel du service de santé des armées et qui permet une bonne remise en forme physique ! Et surtout celui-ci est qualifiant dans un domaine d'excellence de l'armée française.**



*coucou c'est moi !*