

## DIVING AWARE



### *Un manifeste pour les plongeurs conscients*

Après avoir travaillé pendant de nombreuses années comme moniteur de plongée et observé la manière dont les plongeurs interagissent avec les récifs et les écosystèmes marins, j'ai rédigé ce petit manifeste.

Chaque année, des milliers de personnes obtiennent leur premier brevet de plongée.

Pourtant, très peu d'entre elles apprennent à évoluer sous l'eau en pleine conscience.

- Sous la surface, le temps ralentit.
- La respiration devient plus présente.
- Les mouvements s'allègent.

L'océan révèle un monde d'une vie et d'une complexité extraordinaires.

Mais entrer dans ce monde s'accompagne aussi de responsabilités.

Devenir plongeur, ce n'est pas seulement apprendre des techniques et des procédures de sécurité.

C'est le début d'une relation avec l'océan.

Diving Aware est une invitation à aborder la plongée avec plus de conscience, de respect et de curiosité.

Ce manifeste propose une approche simple :

***plonger plus consciemment, observer plus attentivement et protéger les écosystèmes fragiles qui rendent chaque plongée possible.***

## Le début de l'aventure

Obtenir son brevet de plongée, c'est un moment passionnant.

Ça marque la fin de la formation et le début de l'exploration sous-marine.

Mais le brevet, ce n'est que la première étape.

Le véritable apprentissage commence après l'obtention du brevet.

Chaque plongée est l'occasion d'affiner ses compétences, de développer sa conscience et de mieux comprendre le milieu marin.

Avec l'expérience, les plongeurs se rendent souvent compte que les aspects les plus importants de la plongée ne sont pas purement techniques.

Ils concernent l'attitude.

- Comment on respire.
- Comment on bouge.
- Comment on observe.
- Comment on interagit avec le monde sous-marin.

Un plongeur conscient ne se contente pas de visiter l'océan.

Un plongeur conscient **apprend à en faire partie.**



## La respiration: le fondement de la plongée

Sous l'eau, la respiration devient le point d'ancrage du plongeur.

Chaque inspiration par le détendeur nous rappelle que notre réserve d'air est limitée et que le calme est essentiel.

Une respiration lente et régulière apporte plusieurs avantages :

- Elle réduit le stress
- Elle améliore le contrôle de la flottabilité
- Elle permet aux plongeurs de rester détendus et concentrés.

Un plongeur qui respire calmement se déplace plus facilement et consomme moins d'air.

Respirer n'est pas seulement une nécessité technique.

Ça devient un rythme qui relie le plongeur à son environnement.

En plongée consciente, la respiration devient le rythme qui stabilise à la fois le corps et l'esprit.



## Flottabilité : se déplacer avec précision

Le contrôle de la flottabilité est l'une des compétences les plus importantes qu'un plongeur puisse acquérir.

Une fois la maîtrise de la flottabilité acquise, le plongeur peut rester en suspension sans effort au-dessus du récif sans le toucher.

Une bonne maîtrise de la flottabilité permet aux plongeurs de :

- Se déplacer avec un minimum d'effort
- Éviter de remuer les sédiments
- Protéger les formations coralliennes fragiles.

De nombreux écosystèmes marins sont extrêmement fragiles.

Un simple contact imprudent peut endommager des structures coralliennes qui ont mis des décennies à se former.

Un plongeur conscient apprend à se déplacer lentement et de manière réfléchie.

Au lieu de lutter contre l'eau, le plongeur apprend à se déplacer **avec elle**.



## Observation : apprendre à voir

L'océan récompense la patience.

Beaucoup de nouveaux plongeurs se concentrent surtout sur les gros animaux ou les poissons colorés.

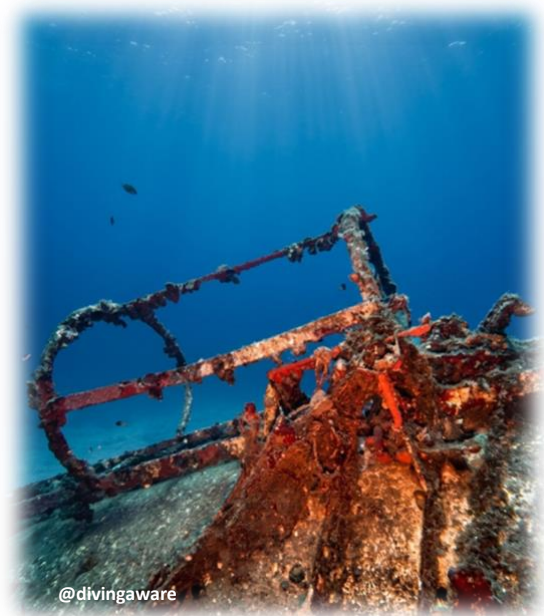
Mais la vraie richesse du monde sous-marin réside souvent dans les détails.

Quand les plongeurs ralentissent et observent attentivement, ils commencent à remarquer :

- Des espèces cachées, parfaitement camouflées
- Des interactions subtiles entre les organismes marins
- Des comportements fascinants que les plongeurs pressés voient rarement.

L'observation transforme la plongée en une découverte permanente.

Plus un plongeur passe de temps à observer, plus l'océan se dévoile.



Respire – Observe – Protège l'océan

## Respecter la vie marine

Les écosystèmes marins comptent parmi les environnements les plus diversifiés et les plus fragiles de la planète.

Les récifs coralliens, souvent décrits comme les forêts tropicales de la mer, abritent des milliers d'espèces.

Cependant, ces écosystèmes sont vulnérables.

Beaucoup de coraux ne grandissent que de quelques millimètres par an.

Un coup de pied imprudent ou un contact accidentel peut détruire des décennies de croissance.

Les plongeurs responsables suivent des principes simples :

- Ne touche jamais les coraux
- Ne poursuis jamais les animaux marins
- Ne manipule jamais les organismes
- Garde une bonne flottabilité à tout moment.

Le respect de la vie marine est le fondement d'une plongée responsable.



Source: Hoegh-Guldberg O., *Science*, 1999; NOAA Coral Reef Conservation Program.

## Les principes du plongeur conscient

Un plongeur conscient suit des principes simples mais essentiels.

### **1 — Respire lentement**

Une respiration calme apporte stabilité et présence sous l'eau.

### **2 — Bouge doucement**

Des mouvements lents et contrôlés réduisent l'impact sur l'environnement.

### **3 — Maîtrise ta flottabilité**

Une flottabilité neutre protège les écosystèmes fragiles.

### **4 — Observe avant d'agir**

La patience te permet de découvrir la richesse de la vie marine.

### **5 — Respecte les organismes marins**

Les animaux marins doivent toujours rester tranquilles.

### **6 — Agis pour protéger l'océan**

Chaque plongeur a la responsabilité de préserver l'environnement qu'il explore.

**Ces principes transforment la plongée en une expérience plus respectueuse et plus enrichissante.**

Respire – Observe – Protège l'océan

## Une autre façon de plonger

La plongée, c'est bien plus qu'une simple exploration.

C'est une occasion unique de renouer avec le monde vivant.

Quand nous plongeons en pleine conscience, chaque plongée devient un moment d'attention et de respect.

L'océan ne nous appartient pas.

Nous sommes juste des visiteurs dans un écosystème vaste et fragile.

La façon dont nous nous déplaçons, observons et interagissons sous l'eau a son importance.

**Plonge plus lentement.**

**Observe davantage.**

**Protège l'océan.**

C'est ça, l'esprit de [Diving Aware](#).

## Diving Aware



Le Souffle de l'Eau

Respire – Observe – Protège l'Océan

Philippe Galland – Diving Instructor (PADI, SSI, ADIP, CMAS, FFESSM) – Diving Aware

Ce manifeste peut être partagé librement à des fins pédagogiques, à condition d'en citer la source : « Diving Aware – Philippe Galland ».