

Optimiser les conditions de plongée des jeunes (enfants et adolescents de 8 à 16 ans) : les conseils de la CMPN

L'enfant et l'adolescent ne sont pas des adultes en réduction. Leurs capacités fonctionnelles sont différentes de celles des adultes. La croissance, le développement et la maturation des différentes fonctions et organes ne sont pas linéaires et sont très variables d'une personne à l'autre. Ainsi il est difficile de donner des repères de taille, d'âge, de stature, ...

La physiologie du plongeur est de mieux en mieux connue, son accidentologie aussi, mais il faut bien noter que les données existantes ne concernent que l'adulte.

Ainsi, s'il est difficile de donner des limites de pratiques (durée, profondeur), fondées sur des études scientifiques, il nous semble raisonnable d'aborder la pratique sous l'angle de la prudence et de l'évaluation individuelle du jeune : par le médecin examinateur lors de la visite médicale préventive, par le(s) responsable(s) légal(aux) et surtout par l'encadrant. L'accès à la profondeur n'est pas sans risque pour le jeune, notamment concernant la désaturation, l'adaptation ventilatoire et le risque d'essoufflement, ainsi que celui de la narcose chez des jeunes en pleine révolution psychologique. Ces risques devront être bien compris et mesurés par l'encadrant, le jeune concerné et son(ses) responsable(s) légal(aux).

La CMPN recommande que l'accès à la profondeur soit progressif et sous la surveillance attentive de l'encadrement ; elle recommande également de ne pas exposer le jeune à des conditions de plongée dites « saturantes » c'est à dire de ne pas les exposer à des plongées nécessitant des paliers et d'éviter les successives ; l'adulte responsable devra en outre s'assurer du bon respect de la période sans activité physique notable après la plongée. Les paramètres de chaque plongée devront être soigneusement consignés dans le carnet de plongée et validés par le moniteur ; les incidents devront être également reportés.

Par progression, on entend des profondeurs de progression d'au maximum 5 mètres. La progression se fera à partir de plongées réalisées sans difficultés. Le cas échéant, l'encadrant devra savoir freiner voire interrompre cette progression temporairement.

Par surveillance il faut s'assurer de l'adaptation en général du jeune, **d'un point de vue psychologique comme physiologique.**

Sur le plan ventilatoire :

- pas d'effort de palmage important lors de l'accès à la profondeur,
- le matériel respiratoire devra être adapté (détendeur à faibles résistances...)
- 2^{ème} étage (poids) et embout respiratoire adaptés à la mâchoire du jeune...
- pas d'essoufflement signalé ou ressenti par le jeune durant ni après la plongée
- pas de consommation anormale de gaz par le jeune

Sur le plan psychologique : il n'existe aucune donnée scientifique concernant la narcose chez le jeune et d'éventuels effets spécifiques. Il faudra donc prêter une attention particulière à ces effets.

Enfin il faudra s'assurer que le jeune plongeur ait une **protection thermique adaptée à sa taille, à son gabarit et à la température de l'eau** ; des consignes claires doivent être données au jeune de signaler une

sensation de **froid** désagréable durant la plongée et le comportement de ce dernier devra être attentivement surveillé.

Le jeune se protège bien contre le froid, mais ne résiste pas longtemps.

A contrario, il se protège mal de la **chaleur** : un transport prolongé en combinaison de plongée peut être facilement générateur d'hyperthermie.

Il faudra donc veiller au confort thermique durant les trajets et la période d'immersion.