



# Toucher le fond!

Texte: Anne Fourney. Photos: Andrés Lejona

**Q**uarante-cinq ans d'existence pour ce club de plongée qui respire à pleins poumons! Une activité fascinante et exigeante que l'on peut pratiquer ici au Luxembourg. Pour pouvoir ensuite explorer fonds de lacs et de mers...

La plongée sous-marine est un monde impressionnant. Elle suscite toujours une fascination mêlée d'inquiétude. Nous avons presque tous à l'esprit les souvenirs tremblants du film *Les Dents de la Mer!* En se jetant à l'eau, on arrive dans un monde inconnu qui requiert humilité et moult précautions. C'est là tout l'intérêt de rejoindre une structure comme le Sub Aqua club de Luxembourg. Les séances d'entraînement se déroulent à la piscine de Bonnevoie, et des formations plus poussées sont régulièrement organisées au lac de la Haute-Sûre, chaque dimanche en été. Un excellent entraînement puisque ses eaux, à partir d'une certaine profondeur, deviennent de plus en plus sombres. Le défi devient alors de se repérer dans cet environnement, grâce au pont ou au moulin... Ce lac artificiel recouvre certains vestiges qu'il est toujours excitant de découvrir.

Une fois par an, le club prévoit une sortie en mer. Méditerranée, Mer Rouge ou océan Atlantique sont parmi les destinations préférées. A la Pentecôte cette année, le club s'est rendu à Marseille. C'est lors de ce type de voyage que les plongeurs vont explorer des épaves.

Mais atteindre ce niveau de pratique demande bien sûr un apprentissage très encadré. Même les professionnels ne vont jamais plonger seuls! Pour apprendre la plongée sous-marine, mieux vaut avoir une bonne condition physique. Le fait d'être un piètre nageur n'est pas un frein absolu puisqu'une technique de nage est enseignée dans l'apprentissage de la plongée avec masque et tuba... que les débutants ont tendance à mâchonner allègrement! A ce stade, on apprend aussi comment vider l'eau de son masque en immersion, ainsi que toutes les bases. Un cap est franchi lorsque les acquis «*permettent au plongeur de regagner le bateau de façon autonome en nageant la tête sous l'eau*», résume Claude Leniger, président du club et moniteur de plongée. Les signes de communication font aussi partie des rudiments de l'apprentissage. Puis, une fois tout cela intégré, on passe au sens de l'équilibre: «*Les bouteilles sont lourdes sur le dos, il faut apprendre à les gérer*», précise-t-il.

La plongée sous-marine requiert de l'assiduité et un sens aigu de la responsabilité, afin d'éviter tout incident et de ne pas troubler l'écosystème fragile que sont les eaux douces ou maritimes. Mais quel monde fascinant! «*Ce qui m'a le plus impressionné, c'est Malte. Pourtant il n'y a pas de poissons, puisqu'ils n'y trouvent pas de nourriture. L'eau est claire et la visibilité y est absolument fantastique!*». Vivement les vacances... 🏠



## Plongée

### S'INSCRIRE

#### Sub Aqua Club Luxembourg

Claude Leniger, président

Droit d'entrée: 130 euros

Cotisation annuelle: de 30 à 70 euros suivant niveau.

Baptêmes découverte de la plongée possibles en piscine

T 35 94 78

E info@sacl.lu

W www.sacl.lu

# Dive Deep!

**F**orty-five years of existence for this diving club that breathes with full lungs! A fascinating and demanding hobby which you can do here in Luxembourg. Then you can explore the depths of lakes and the sea...

Scuba diving is an impressive world. It is still a subject of fascination mixed with uncertainty. Almost all of us have frightening memories of *Jaws*! By throwing oneself into the water, you arrive in an unknown world that requires humility and many precautions. That is the whole point of joining an organisation like the Luxembourg Sub Aqua Club. The training sessions are conducted at the Bonnevoie pool, and every Sunday in summer further training sessions are held at Haute-Sûre Lake. Excellent training since its waters, at certain depths, become increasingly dark. The challenge then becomes to orientate yourself in this environment thanks to the bridge or the mill... This artificial lake contains some remains that are always exciting to discover. Once a year, the club organises a trip. The Mediterranean, the Red Sea and the Atlantic Ocean are among the favourite destinations. At Whitsun this year, the club went to Marseilles. It is during this type of trip that the divers can explore shipwrecks.

But achieving this level of practical application of course needs well supervised training. Even professionals never dive alone! To learn scuba diving, it is best to have a good physical fitness. Being a poor swimmer is not necessarily an obstacle since swimming techniques are taught when learning to dive with a mask and snorkel... that beginners tend to carelessly chew! At this stage, you learn how to drain water from the mask when immersed, and all the basics. When a certain level is reached, experience allows divers to return to the boat on their own by swimming with their head under water, says Claude Leniger, club President and diving instructor. Communication signals are also part of the rudiments of learning. Then, once all this is taken on board, you start learning to balance: *The oxygen bottles are heavy on the back, you must learn how to manage them*, he says.

Scuba diving requires diligence and a sense of responsibility to avoid any incident and not disturb the fragile eco-systems in fresh water or the sea. But what a fascinating world! *What impressed me most is Malta. Yet there are no fish, as they do not find any food. The water is clear and visibility there is absolutely fantastic!* Can't wait for the holidays... 🏰



Des formations plus poussées sont régulièrement organisées au lac de la Haute-Sûre.  
Further training sessions are held at Haute-Sûre Lake.

## Un peu de sérieux

La plongée comporte une importante partie théorique, indispensable à une pratique sereine et sûre. L'apprentissage se fait en plusieurs étapes validées par des brevets, P1, P2 et P3. Ces derniers sont luxembourgeois et reconnus dans le monde entier. Les séances de théorie portent sur les signes de communication sous l'eau, l'équipement, mais aussi sur les lois physiques. Ce qui rend cette activité d'autant plus intéressante. Si vous êtes décidés, il vous reste à acheter palmes, masque, tuba, gants et combinaison. Le reste du matériel peut vous être prêté par le club.

## On a serious note

Diving has an important theoretical part, which is essential for untroubled and safe practice. The learning takes place in several stages validated by certificates, P1, P2 and P3. These are Luxembourg qualifications and are recognised throughout the world. The theory sessions focus on communication signals under water, equipment, but also the laws of physics. This makes this hobby even more interesting. If you're determined, you need to buy flippers, a mask, snorkel, gloves and a wet suit. The rest of the equipment can be lent by the club.