

âge

# Dive 50Plus



Find Your People



## Liste de contrôle : 7 règles inattendues pour le plongeur de plus de 50 ans

(Dont personne ne parle lors des briefings)



-----

© #VitalyPuziriyov, SSI Instructor Trainer  
ISCUBA.ONLINE · DIVE50PLUS COMMUNITY

# Liste de contrôle : 7 règles inattendues pour le plongeur de plus de 50 ans



Tu connais les tables, les paliers de déco et toute la théorie. Mais il existe quelque chose qu'on n'enseigne pas dans les manuels : comment rester plongeur quand ton corps et l'eau commencent à te parler autrement.

**Ces 7 règles – ce n'est ni de la pub, ni de la motivation.**

Ce sont des observations honnêtes d'un homme qui a vu que le danger commence précisément au moment où tout semble sous contrôle.

*D'après l'expérience d'un Instructor Trainer SSI*

âge  
↓  
**Dive 50Plus**



Find Your People



# Liste de contrôle : 7 règles inattendues pour le plongeur de plus de 50 ans

1

## REMONTÉ – RALENTIS LE RYTHME

La phase la plus risquée d'une plongée commence souvent une fois le masque retiré. Le sang reste encore saturé en gaz inertes, les vaisseaux périphériques sont rétrécis, et pourtant tu portes déjà ton bloc, tu prends un café ou tu passes sous la douche.

Après 50 ans, les réactions physiologiques sont plus lentes. Les 10 à 15 premières minutes après la sortie ne sont pas une pause — elles font partie intégrante de la décompression. Reste à l'ombre, hydrate-toi, laisse simplement ton corps revenir à l'équilibre en surface.

«80 % des micro-accidents de décompression chez les plongeurs 50+ surviennent non pas sous l'eau, mais au moment où ils retirent leur combinaison en plein soleil.»

âge  
**Dive 50Plus**



Find Your People



# Liste de contrôle : 7 règles inattendues pour le plongeur de plus de 50 ans

## 2 FAIS PLUS CONFIANCE À TON CORPS QU'AUX CHIFFRES

Ton ordinateur calcule selon la physique, mais il n'a aucune idée de ce que t'ont coûté la chaleur, la houle ou le montage de l'équipement.

Après 50 ans, le cœur n'est plus une turbine mais une pompe : la tolérance à l'effort diminue et la récupération s'allonge.

Ne planifie pas le « maximum », planifie « l'optimum ». Réduis un peu la profondeur, allonge les intervalles de surface. 20 % d'énergie en réserve — c'est 100 % de sécurité.

« *Si, après la plongée, tu as envie de parler — tout va bien. Si tu préfères te taire — c'est que tu as déjà dépassé la limite.* »

âge  
**Dive 50Plus**



Find Your People



# Liste de contrôle : 7 règles inattendues pour le plongeur de plus de 50 ans

## 3 GARDE LA CHALEUR – C'EST UNE PARTIE DE TA SÉCURITÉ

À 26 °C l'eau semble chaude, mais ton corps perd de la chaleur bien plus vite que tu ne le perçois. Le froid ne se ressent pas toujours : il agit de l'intérieur. Les vaisseaux se contractent, le sang s'épaissit, et l'élimination de l'azote ralentit.

Pour des plongées en série, choisis une combinaison 2 mm plus chaude que celle que tu utilises d'habitude. Même un léger refroidissement réduit la concentration et ralentit les réactions.

Évite les variations brutales de température — douche chaude ou soleil immédiat après la plongée. La décompression continue aussi en surface.



«Celui qui commence à avoir froid sous l'eau perd l'attention en premier. Et l'attention = sécurité.»

âge  
**Dive 50Plus**



Find Your People



# Liste de contrôle : 7 règles inattendues pour le plongeur de plus de 50 ans

## 4 GARDE UNE RESPIRATION RÉGULIÈRE, UN RYTHME CALME

Avec l'âge, les poumons perdent en élasticité et le corps en réserve d'endurance.

Si ta respiration se dérègle, ce n'est pas une erreur — c'est un signal qu'il est temps de ralentir.

1. Remarque quand l'inspiration devient bruyante ou saccadée — c'est souvent le signe de mouvements inutiles.
2. Stabilise ta position, ajuste ta flottabilité, prends quelques inspirations et expirations souples.
3. Si le rythme ne revient pas, réduis la profondeur ou la durée de la plongée.
4. Une respiration régulière n'est pas une technique — c'est un indicateur de ton calme intérieur.

«Tant que la respiration reste régulière, tout est sous contrôle. Quand elle se dérègle, laisse ton corps récupérer.»

âge  
**Dive 50Plus**



Find Your People



# Liste de contrôle : 7 règles inattendues pour le plongeur de plus de 50 ans

## 5 L'AZOTE RALENTIT – PLANIFIE EN TENANT COMPTE DE CET EFFET

Avec les années, le cerveau réagit un peu plus lentement - et sous l'effet de l'azote, ce ralentissement devient plus marqué. Tu ne perds pas le contrôle, mais un décalage apparaît entre « voir » et « réagir ».

C'est pourquoi tout ce qui demande un choix doit être défini en surface: le trajet, la profondeur, la réserve de gaz, les actions en cas de séparation du binôme.

Sous l'eau, ne discute pas et n'évalue pas — exécute simplement le plan établi. L'azote ne pardonne pas l'improvisation, surtout pour un organisme qui vieillit.

«Moins tu prends de décisions sous l'eau,  
plus tu as de chances de tout faire correctement.»

âge  
**Dive 50Plus**



Find Your People



# Liste de contrôle : 7 règles inattendues pour le plongeur de plus de 50 ans

6

## NE PROUVE RIEN À TON CORPS - TU N'AS PLUS BESOIN DE ÇA

Les douleurs lombaires après une plongée ne viennent pas toujours de l'azote. Le plus souvent, c'est simplement la surcharge : bloc trop lourd, mauvais angle, équipement porté « par entêtement ».

Après cinquante ans, chaque mouvement maladroit avec du poids devient un test de compression pour la colonne vertébrale. Ne joue pas au héros. Utilise un chariot, entraidez-vous, prépare ton équipement en position assise.

Les professionnels protègent leurs outils - et ton corps est le plus précieux d'entre eux.



«Si ton dos te fait mal après la plongée — ce n'est pas l'âge,  
c'est une erreur.»

âge

Dive 50Plus



Find Your People



# Liste de contrôle : 7 règles inattendues pour le plongeur de plus de 50 ans

## 7 HYDRATE-TOI À L'AVANCE — PARCE QUE C'EST INDISPENSABLE

Avec l'âge, la sensation de soif diminue, et le corps perd de l'eau plus rapidement. Café, soleil, air conditionné — et avant le premier plongeon, ton sang est déjà plus visqueux qu'il ne devrait l'être. Aucun ordinateur ne sait à quel point tu entres dans l'eau “à sec”.

Bois de l'eau la veille d'une série de plongées et entre les immersions. Pas pour suivre une règle — mais pour ton confort, ta clarté mentale et la sécurité du profil. Après cinquante ans, ce n'est plus une formalité: c'est une habitude qui fonctionne mieux que n'importe quel comprimé.

«Une bonne hydratation n'est pas un conseil de manuel. C'est un détail qui détermine comment tu ressortiras de l'eau.»

âge  
**Dive 50Plus**



Find Your People



# Liste de contrôle : 7 règles inattendues pour le plongeur de plus de 50 ans

Sous l'eau, tout est honnête. L'eau se moque de ton âge - seul compte ton calme intérieur.

L'âge n'est pas une limite, mais une nouvelle profondeur. La respiration devient plus douce, les gestes plus précis, et le plaisir - plus discret, mais plus profond.

Si le mot « plongée » te rend toujours aussi serein et heureux, c'est que tu restes chez toi sous l'eau.

-----  
© #VitalyPuziryov, SSI Instructor Trainer  
*iScuba.online · Dive 50Plus Community*

âge  
↓  
**Dive 50Plus**



Find Your People

