

Vie régionale → Sports

EAU ■ Une association du Beaujolais propose des cours et baptêmes de plongée chez les particuliers

Apprendre la plongée... à domicile

Parmi les nombreuses activités qu'elle propose, l'association Avenir Cap Jeunesse, basée dans le Beaujolais, se trouve la plongée sous-marine. Mais à défaut des basses fonds de l'océan, c'est dans les piscines des particuliers qu'elle initie les participants à la pratique.

Fabien Gauvin
fabien.gauvin@centrefrance.com

Musique, natation, sports automobiles, activités liées à la culture ou au bien-être... Depuis sa création en 1999 et malgré une mise en sommeil éphémère, Avenir Cap Jeunesse ne manque pas de ressources pour « apporter des réponses à la jeunesse, comme le théorise son créateur, Pascal Eremita. L'idée principale, c'est qu'un jeune occupé, créatif, est un jeune qui a de l'espoir », explique-t-il ainsi.

Plongée sous-marine dans sa piscine

De créativité, le fondateur de l'association n'en manque pas. Preuve en est son initiative de proposer des cours et baptêmes de



APPRENTISSAGE. Avant de se lancer dans le grand bain, Avenir Cap Jeunesse propose l'apprentissage des rudiments de la plongée directement au domicile, à condition bien sûr de posséder une piscine. PHOTO ILLUSTRATION BRIGITTE AZZOPARD

plongée sous-marine en plein cœur du Beaujolais. Désireux de s'« adapter à la demande », voire de la créer en l'occurrence, il propose donc aux particuliers des initiations à la plongée, directement à leur domicile pour ceux qui possèdent une piscine.

« Ça a un côté rassurant, sécurisant, et ça permet de passer pas mal d'étapes de l'apprentissage, notamment chez les enfants », détaille le moniteur de plongée fédéral, qui délègue toutefois les cours à d'autres moniteurs agréés. À partir de sept ans -

« dès que l'enfant sait nager, il peut faire son baptême » -, chacun peut donc s'imaginer en futur explorateur des fonds marins après les baptêmes proposés.

La plongée à portée de tous

L'idée d'Avenir Cap Jeunesse est également de rassurer face à cette activité, grâce à un apprentissage individualisé. « Ça reste à dimension humaine », vante ainsi le président de l'association. Les plus prudents peuvent même d'abord choisir de procé-

der à un baptême au narguilé. « L'élève respire sur un étendeur autonome, c'est récréatif, ça donne déjà envie », assure Pascal Eremita. L'autre option est de se tourner vers le baptême scaphandrier, avec l'équipement complet et donc au plus près d'une éventuelle plongée en milieu naturel.

Deux types de baptême avant la plongée en milieu naturel

Car une fois les enseignements du moniteur intégrés et le baptême de plongée délivré, l'aboutissement du processus demeure de plonger en milieu naturel. La technique maîtrisée, le plongeur n'a que mieux l'opportunité d'apprécier les beautés du monde sous-marin. ■

➔ **Pratique.** Plus d'informations et réservations sur www.bojolbox.com auprès de Pascal Eremita au 06.43.00.72.93.

NATATION

500 nageurs dans le Rhône, le 9 juillet, pour l'Open Swim Stars



EAU. Vive. PHOTO THOMAS JOUHANNAUD

Lyon sera la deuxième ville, après Paris, à accueillir le circuit de nage en eau libre Open Swim Stars, le 9 juillet prochain.

C'était il y a 110 ans. Le 18 août 1907. La première traversée de Lyon à la nage dans la Saône. 5 km entre l'île Barbe et le pont au Change, détruit depuis. Le 9 juillet, c'est dans le Rhône que les 500 nageurs attendus lors de cette deuxième étape de l'Open Swim Stars en découvrant sur 3,5 km (départ du ponton de la Cité internationale) et 1,1 km (départ de la cale du Pont Morand). L'arrivée des deux courses est prévue face à

l'Hôtel-Dieu entre les ponts Wilson et de la Guillotière. Ouvert aux nageurs licenciés ou non, l'Open Swim Stars est une épreuve se disputant sur sept étapes lancée en 2012 par les champions Stephan Caron, Laurent Neuville, Harald Eltvedt et Frédéric Bousquet, soucieux de faire revivre la nage en eau libre au cœur des villes tout en sensibilisant aux bienfaits de la natation et à la préservation du milieu naturel dans les grandes métropoles. ■ **L.D.**

➔ **Inscriptions.** www.lafrencealange.com

ART MARTIAL ■ Une habitante du Bois-d'Oingt témoigne

Une nouvelle énergie dans le Tai Chi

Florence a trouvé dans le plus célèbre art martial chinois le moyen d'apaiser sa douleur après un drame familial.

Le paysage est arboré et bucolique. En contrebas du chemin paissent des lamas. Après le village de Letra, nous arrivons au bout de la route, à Jérusalem, nom du hameau où habite le professeur Desbordes, loin du bruit, là où Florence a enfin trouvé, après de longues recherches, le moyen d'apaiser l'énorme choc provoqué par la perte d'un enfant dans un art martial qui peut aussi être pratiqué comme gymnastique de santé.

Un équilibre

Inventé par un moine qui observait, dit-on, un combat entre un oiseau et un serpent, le Tai Chi Chuan, art martial chinois le plus populaire au monde, comporte aussi une dimension spirituelle. Il a pour objet le travail de l'énergie appelé Chi, et associe mouvements lents et respiration, discipline ac-



MOUVEMENT. Florence et son professeur. PHOTO BERNARD SCHREIER

cessible à tout âge, gage de santé et de longévité qui conjugue la relaxation en mouvement, la concentration, la détente et la

maîtrise de soi. L'idéal pour retrouver calme et sérénité. « Le Tai Chi Chuan, précise Julien Desbordes, c'est un minimum

d'efforts pour un maximum d'efficacité, une amélioration de la circulation, du système nerveux, de la posture et de l'alignement du squelette, c'est une suite de mouvements doux pour assouplir toutes les articulations qui apportent un équilibre physique, le développement des muscles profonds, une amélioration de la stabilité émotionnelle et psychique, pour résumer, c'est une méditation en mouvement. »

« Je suis en route pour l'ancrage »

« Maintenant je sens mes pieds quand je marche dans la forêt, confie Florence. En deux ans, j'ai senti une énorme différence au niveau de mon corps que je ressens plus intensément, et de son équilibre. Je suis en route pour l'ancrage. Maintenant je sais prendre mon temps. » ■

Bernard Schreier

➔ **En savoir plus.** Tél. : 04.82.53.83.35