



# Le téléthon en plongée avec Tom Grundmann

Une performance exceptionnelle. A l'occasion du téléthon 2016, Tom Grundmann et son équipe des « Petites Bulles à Sciez » et de la « Palanquée de Morzine » (présidée par Stéphane Magliocco) sans oublier l'équipementier AquaLung viennent de réaliser un exploit en restant 30h sous l'eau...



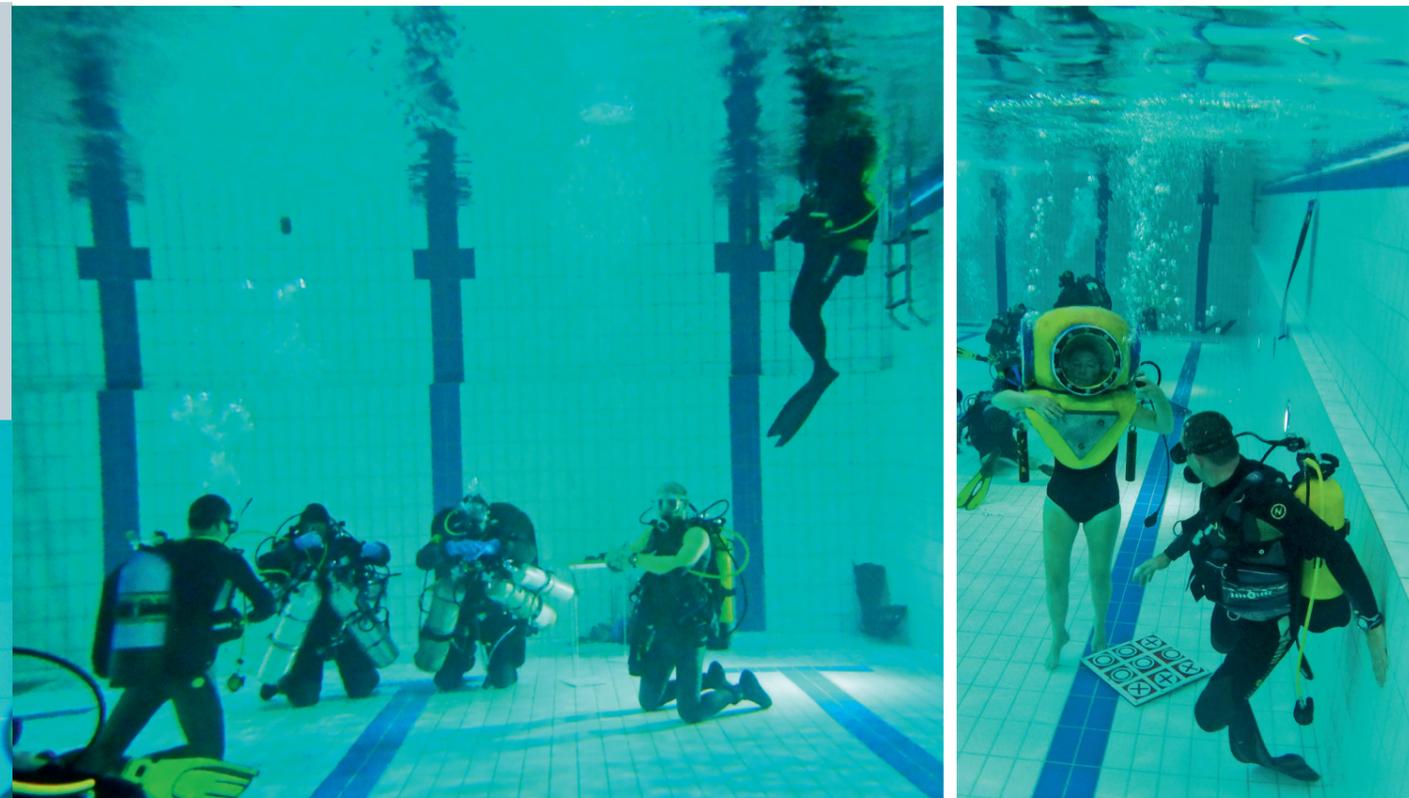
Tom Grundmann pendant sa performance : 30 heures sous l'eau pour le téléthon.

A l'occasion du Téléthon 2016, Tom Grundmann et plusieurs dizaines de plongeurs se sont relayés pour proposer des baptêmes de plongée (pour les valides et les handis), des baptêmes avec casque confectionné par Tom, masque facial, mistral et side Mount à la piscine de Morzine, tout cela aidé par la ville de Morzine et les bénévoles (75 en tout). Rien d'extraordinaire me direz-vous ? Admettons ! Mais cela le devient quand même un peu quand un plongeur est resté dans l'eau plus de 30 heures ! C'est cela l'exploit de Tom Grundmann qui s'était lancé ce pari un peu fou mais motivé par la capacité de le faire quand d'autres (ceux pour qui le Téléthon existe) en sont injustement privés. Pour mettre quelques chiffres sur ce qui pourrait rentrer dans le Guinness des records, Tom était resté 1452 minutes en autonomie complète en 2015 mais il voulait faire plus et mieux cette année. C'est chose faite avec 1800 minutes et son ressenti décrit plus bas est précieux.

Pendant ce week-end extraordinaire, les plongeurs ont réalisé plus de 100 baptêmes et essais de matériel et ont récolté près de 1500 euros. Chapeau bas. Dans cette

aventure, il est important de souligner aussi qu'il ne fut pas tout seul car sa compagne, Emeline Masson, l'a rejoint pour tenter de rester 24 h sous l'eau. J'ai vécu cette mise à l'eau, j'ai constaté l'engouement et l'implication de tous. Sous l'eau, je n'ai écrit qu'une petite phrase aux deux protagonistes : « bravo, je suis admiratif », résumant sans nul doute la pensée générale. Je retranscris ci-dessous son exploit qu'il m'a raconté en toute modestie et en insistant avec force sur l'entourage (son équipe) qui a été magique et primordial :

- 12h00 : La pression monte. Un comble pour un moniteur de plongée ! Derniers réglages et habillage en prenant soin de bien fixer la « poche pipi » externe et une couche. On ne sait jamais !
- 12h15 : Rendez-vous avec France 3 Alpes qui couvre l'événement. J'ai chaud, très chaud.
- 12h40 : Je m'équipe. Le bi 2x10 L, 5 déco de 11 L (4 air + 1 nitrox 50) et 1 déco 6 L d'O2 pur. C'est lourd mais dans l'eau ça va. Je suis engoncé, j'ai du mal à trouver les repères mais ça va aller ! Je sais pourquoi je suis là. Et puis je l'ai déjà fait.
- 13h00 : C'est parti. Je vide mon stab. Le silence



## Tom Grundmann



Tom Grundmann est une figure bien connue de la plongée lémanique. A 43 ans, ce passionné de plongée et de sa transmission officie depuis plus de 10 ans à Sciez où il a créé le centre « Les Petites Bulles » en 2005 (<http://www.lespetitesbulles.com/>). Il est notamment BEES2, Instructeur Trainer SDI/TDI, moniteur Nitrox/trimix ANMP, moniteur handi CMAS, Moniteur spéléo et sidemount, etc...

apparaît et l'apesanteur m'aide à régler les derniers détails. Je fais un tour de piscine pour régler mon trim. Les décos ne me déstabilisent pas comme l'an passé car j'ai réglé cela en mettant 1 kilo à chaque cheville. L'expérience, ça sert !

- 13h15 : Ca y est. Mon équipe vient me voir. Je ne suis pas seul. Heureusement car la poche urinaire ne fonctionne pas. Vous aurez compris que je vais remplir ma combinaison ! Misère.
- 14h00 : Autour de moi, les premiers essais de side Mount, de casques, de mistral commencent. Génial. Tout à l'air de bien fonctionner.
- 15h00 : Je commence à avoir soif et faim. Je bois de l'eau et de la soupe.
- 16h00 : Il y a du monde sous l'eau. Ça fait chaud au cœur. Je sais qu'Emeline va me rejoindre dans 3 heures.
- 18h00 : Ca y est, la piscine ouvre au public. Le monde va arriver. En tout cas je l'espère. Mon équipe est là et m'encourage déjà.
- 19h00 : Le fil rouge se met en place. Il s'agit de ma plongée, celle d'Emeline et le relais « enfants ». Je sais que pendant les prochaines 24 heures, je serai

accompagné par Emeline et 13 enfants vont se relayer dans l'eau accompagnés par des moniteurs toutes les 30 minutes. Les premiers sont mes enfants et je vais les revoir 3 à 4 fois au cours des prochaines 24 heures. Quel courage ! Bien sûr tout a été organisé pour leur bien-être, qu'ils puissent se reposer, dormir, manger, etc... mais quand même. Ce sont eux les vrais héros.

- 20h00 : Je suis très content car tout fonctionne. Emeline est très courageuse car c'est une première pour elle. Je me rends compte combien la préparation a été longue, l'attente interminable pour elle. Pour ma part, la pression sur les jambes m'incommodent un peu. La position debout n'est pas idéale mais cela relève plus de l'inconfort que d'un vrai problème.

- 23h00 : Pendant les 3 heures précédentes, j'ai observé le public réaliser des baptêmes, les premiers enfants se relayer et dessiner sous l'eau une fresque géante au moyen de crayons gras offerts par Caran d'Ache, les baptêmes handi, les essais de matériel. Je me sens tout petit et très grand à la fois. Mais je sais combien tout cela est à associer à toute cette incroyable motivation et participation des uns et des autres et un incroyable degré d'implication. La piscine ferme au public.

- 0h00 : La fatigue s'invite et le froid un peu aussi malgré les 29° de la piscine.

- Entre 0h00 et 5h00 : Quelques micro-siestes font du bien. C'est dur, très dur mais je vais y arriver. Mon équipe est là. J'ai confiance. Emeline tient aussi le choc. Impressionnant. C'est une source d'inspiration et de courage pour moi. Le temps est propice à se rappeler l'orchestration de l'organisation et de la planification (avec tous les postes clés qu'il a fallu mettre en place : l'accueil, l'intendance, la collecte des dons, la photo/vidéo, le gonflage, les relais sous l'eau, sans omettre l'appel et la réponse de nombreux encadrants venus de Haute-Savoie, Alsace et Bourgogne).

- 5h00 : Emeline a mal à la mâchoire mais elle tient bon. Sa fille vient de nous rejoindre. Puis ce sont mes enfants. Ça nous met un sérieux coup de boost. Et on en a besoin.

- 6h00 : La lèvres d'Emeline a beaucoup gonflé. Elle est fatiguée. Ses yeux semblent aussi suinter. C'est inquiétant. On discute sous l'eau sur la possibilité, voire

Au cours de ces 30 heures de performance, les plongeurs se sont relayés et ont pu tester différents équipements pendant que le public s'essayait au baptême de plongée.



Pendant les 30 heures du téléthon, Tom Grundmann a pu profiter de la pvisite de nombreux plongeurs venus l'encourager.

la nécessité qu'elle sorte. Cela va durer deux heures !

- 8h00 : La décision est prise, Emeline doit arrêter l'aventure. Après 13 heures et 20 min d'immersion, quand même, rappelons-le ! C'est juste exceptionnel.
- 9h00 : La piscine est de nouveau ouverte au public. Revoir du monde fait du bien surtout que j'ai perdu mon binôme et que cela m'a affecté un peu quand même. Heureusement, Emeline m'a fait passer un mot en disant que c'était la meilleure décision à prendre et qu'elle essaierait de me rejoindre plus tard.
- 13h00 : A ce moment-là, l'émotion est grande pour moi. Je passe les 24 heures et mon « record » de l'an passé. J'ai le droit à un petit verre ! Plus que 6 heures pour boucler les 30 heures pour ce 30ème téléthon. 30 ans de téléthon, déjà ! Quand on y pense ...
- 14h00 : Une très belle surprise avec l'immersion d'un ami alsacien et sa femme venus spécialement pour l'occasion.
- 15h00 : Ca y est, ma déco va commencer. Je dois passer 2h à deux mètres. La fin approche doucement, doucement. Je continue à me nourrir et à boire.
- 16h00 : Je suis passé sur la déco Nitrox et d'autres plongeurs alsaciens sont avec moi. En fait c'est mon club formateur « le calypso plongée club » et certaines amitiés perdurent à l'évidence.
- 17h00 : Plus que 2 heures à tenir à un mètre à l'oxygène pur afin de finir mes paliers. Je suis très fatigué. Le temps me semble très long d'autant que je ne peux plus trop bouger mes jambes. La succion de la combinaison m'irrite la peau.
- 19h00 : Ca y est. C'est gagné. Les 30 heures ont été effectuées. Tous les plongeurs encore dans l'eau font un cercle, se prennent par la main et remontent ensemble vers la surface comme un seul homme. C'est très beau. Salve d'applaudissements. Quelques larmes ...

Après 30 h d'immersion Tom sort enfin la tête de l'eau, accompagné du témoin du relais des enfants ainsi que d'Emeline, qui est venu passer la dernière heure sous l'eau avec lui. Au total, les 3 fils rouges cumulent à eux seuls plus de 67 heures d'immersion !

Le mot de la fin au héros : « Cette expérience a pu être menée à bien grâce à une équipe des Petites Bulles et de la Palanquée de Morzine. Je leur suis pleinement reconnaissant. Grâce à ce travail et grâce au bénévolat de tous nous avons pu récolter une somme non négligeable pour le téléthon. Un grand merci à tous les participants sans qui rien n'aurait pu se faire. Ne changez rien et rendez-vous à l'année prochaine pour de nouvelles aventures. Le téléthon a besoin de gens comme vous. »

STEPHAN JACQUET (INRA & LONGITUDE 181)

## Le téléthon en plongée

### Le prix de l'exploit

- Il est important de dire ici que ce type de plongée se prépare et qu'elle a aussi potentiellement quelques conséquences. Cet encadré est donc une mise en garde évidente et nécessaire.
- La préparation physique :
  - Pendant 2 mois, et à raison d'1 fois par jour, Tom a travaillé avec un Kinésithérapeute, gainage, dorsaux, lombaires, abdos, et autres assouplissements.
  - La préparation alimentaire :
    - Une purge alimentaire a été nécessaire et faite à base de soupes et de riz une semaine avant.
  - La préparation mentale :
    - Tom a fait de la sophrologie et s'est rassuré par de nombreux calculs de consommation, d'essais pendant des heures à la maison au sec.
    - Avant de s'immerger, et avec accord médical, prise d'une aspirine 250 mg, d'immodium et de gurosan
- Séquelles :
  - Le port de l'étanche s'est traduit par ce que l'on appelle le 7ème barotraumatisme squeeze de l'étanche avec comme conséquences des cloques sur les jambes.
  - La durée interminable de la plongée a résulté en une grande quantité de crampes et d'ampoules aux pieds et doigts de pieds.
  - Brulures dues à l'urine.
  - Quelques croûtes faciales dues au frottement du masque sur les lèvres et le nez.
  - Palet et gencives rendus douloureux par l'embout du détendeur.
  - Fatigue et faim.
  - Lors de la sortie, perte d'équilibre et perte musculaire en lien avec la pesanteur.
  - Courbatures pendant des jours.
  - Mal au rein suite à la pris de beaucoup de liquide en 24h (environs 8 litres)
  - Fatigue intense pendant des jours

### La Palanquée de Morzine-Avoriaz



- Oui des clubs de plongée en montage, ça existe !
- Quand on évoque Morzine et Avoriaz, notre imaginaire a plus l'habitude de nous amener vers les pistes de ski. Pourtant ce club très dynamique affiche jusqu'à une centaine d'adhérents par an, ce qui en fait l'un des plus gros clubs des deux Savoie ! Créé en 1969, sous la forme d'une section du Club Nautique et fonctionnant sous couvert du club de la mer de Juan les Pins, la plongée morzinoise rencontre le succès et forme dès le début des années 1970 des cadres diplômés et s'affilie à la FFESSM. En 40 ans, le club a diplômé plus de 1200 plongeurs et réalisé plus de 10.000 baptêmes de plongées. Depuis trois ans en partenariat avec l'école de plongée « Aquaventure » et « les p'tites bulles », il développe la plongée sous lacustre et la plongée sous-glace aux lacs de Montriond et de Châtel.