

Testé pour vous Jouer les « dauphins » avec des apnéistes à la piscine de l'illberg

Durant les trois dernières années, la fréquentation des clubs d'apnée a explosé. Pour mieux comprendre ce phénomène, particulièrement développé à Mulhouse, direction la piscine.

C'est ce que l'on appelle un gros « boom ». « Durant les deux ou trois dernières années, on est passé de 3 000 à 10 000 apnéistes en France », observe Olivia Fricker, monitrice de plongée à Mulhouse et capitaine de l'équipe de France d'apnée (lire ci-dessous).

En Alsace, où ce sport est historiquement bien implanté, l'engouement s'est aussi fait sentir. Le Touring plongée de Mulhouse (TPM), qui propose à ses adhérents trois disciplines subaquatiques (plongée avec bouteilles, hockey subaquatique et apnée), a vu ses effectifs progresser de 20 %.

Toujours en binôme

Pour Olivia Fricker, c'est bien plus qu'un simple effet de mode. « C'est avant tout un moyen de se faire plaisir, de se relaxer, observe-t-elle. Il y a plein de gens qui viennent chercher la sérénité après le boulot. »

Pour mieux comprendre le phénomène, direction la piscine de l'illberg avec un maillot de bain, des palmes et un masque le mercredi, soir d'entraînement. Et c'est parti pour une initiation en



En trois ans, le nombre de pratiquants d'apnée recensé par la Fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM) a été multiplié par trois. Photos Eric Flogny

compagnie de la capitaine de l'équipe de France en personne.

Comme dans toute discipline sportive, la séance commence par un échauffement : quelques petites longueurs avec palmes et masques – mais sans tuba, s'il vous plaît. Olivia Fricker embraille ensuite sur l'incontournable rappel de sécurité.

« En apnée, le risque est la syncope », explique-t-elle. Certes, cette perte de connaissance de quelques secondes est rare si l'on ne force pas et que l'on est correctement encadré : en 15 ans, la monitrice n'en a jamais vu au club. Mais il faut garder cette possibili-

té à l'esprit et être prêt à réagir au cas où.

Concrètement, l'apnée ne doit jamais se pratiquer seul : tous les exercices se font en binôme. Sauf consigne contraire, il faut aussi éviter d'expirer lorsque l'on est sous l'eau. « Pour nous, c'est le signal d'une syncope : quand quelqu'un lâche une bulle, on doit le remonter », explique la monitrice, qui propose ensuite d'entrer dans le vif du sujet avec un exercice baptisé la « pyramide ».

« On fait une longueur en crawl en respirant tous les trois mouvements, puis une autre en respirant tous les cinq, tous les sept, et on redescend »

Pour les nouveaux venus qui sont tentés de carburer, l'exercice ramène rapidement à un peu plus d'humilité. Et encore, l'objectif est raisonnable. « Certains vont jusqu'à 13 mouvements », note Olivia Fricker. Pour récupérer, elle propose ensuite un autre exercice baptisé le « dauphin expiratoire ».

Le principe : « On se laisse descendre comme une feuille morte en lâchant des bulles, puis l'on avance au fond en essayant de sentir l'eau sur le corps, la lumière... Et dès que l'on commence à avoir envie de respirer, on remonte. »

Au bout de trois ou quatre descentes, le cœur arrête progressi-

vement de battre la chamade, l'essoufflement s'estompe et le calme gagne du terrain. Dans une ambiance sonore ouatée mêlant le lointain écho des discussions en surface et le glouglou des bulles, on a l'impression de survoler le carrelage bleu et blanc au ralenti.

Bâillements autorisés

En arrivant au bord, frais et dispos, on touche du doigt la fameuse « sérénité » que viennent chercher beaucoup d'inscrits... et une grosse envie de bâiller. Un signe de détente positif, si positif qu'au TPM, il est d'usage de ne pas se retenir ni mettre la main devant. « Il ne faut pas vous étonner si vous voyez des gens la bouche grande ouverte ! »

Avant l'exercice suivant, Olivia Fricker fait le plein d'air dans un ample mouvement. « Il faut d'abord inspirer avec le ventre, puis le thorax, les épaules », précise-t-elle. Et l'on repart, toujours en duo. Cette fois, l'un nage sous l'eau, l'autre le suit tranquillement depuis la surface, et dès que l'air commence à manquer, on échange les rôles.

Toujours sans forcer, les distances s'allongent naturellement. C'est souvent le cas, en particulier pour les nouveaux venus. « J'ai déjà eu quelqu'un qui n'arrivait pas à nager 10 mètres en arrivant, raconte la monitrice. À la fin de la séance, il faisait 40 mètres à laise ! »

Textes : François Torelli

■ SURFER Plus d'infos au sujet du club sur le site www.tpm68.fr ou sur www.apnee.ffessm.fr

Le chiffre 150 000

C'est le nombre de licenciés de la Fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM), dont l'apnée est aujourd'hui la deuxième discipline après la plongée en bouteilles.

La phrase

C'est avant tout un moyen de se relaxer. Il y a plein de gens qui viennent chercher la sérénité après le boulot.

Olivia Fricker, monitrice au Touring plongée Mulhouse et capitaine de l'équipe de France d'apnée.

Les disciplines

- La forme d'apnée la plus connue est dite « statique ». Le record du monde, détenu par le Français Stéphane Mifsud, est de 11 minutes 35.
- Elle peut aussi être dite « dynamique ». Il s'agit alors de parcourir la plus longue distance, avec ou sans palmes. Le record à battre est de 273 m.
- Certaines épreuves consistent à descendre le plus profond possible avec ou sans palmes. Certains ont déjà frisé les 130 m.
- Enfin, les compétitions prévoient de véritables parcours, comme le « jump blue » ou le « 16x50 », qui consiste à parcourir 800 m en ne reprenant son souffle qu'à chaque extrémité du bassin.

L'équipe de France à Mulhouse

L'équipe de France d'apnée s'est retrouvée à Mulhouse pour un stage intensif, la semaine dernière. Au programme, travail physique, mental et entraînement aux côtés des nageurs éberlués.

Une longueur, deux longueurs, trois longueurs... Regarder des champions d'apnée onduler sous l'eau sans reprendre leur souffle a quelque chose de surnaturel. À croire qu'ils ont quelque part, au détour d'un chromosome, un gène de dauphin.

Les meilleurs ont en effet des prédispositions hors normes, mais elles ne font pas tout, loin de là. « Quand on voit quelqu'un de super-bon qui ne s'entraîne quasiment pas, on se dit que l'on est seulement au début de quelque chose », observe Olivia Fricker, apnéiste mulhousienne et capitaine de l'équipe de France.

C'est la raison pour laquelle l'équipe, 100 % bénévole comme tout l'encadrement, participe dès

qu'elle le peut à des stages intensifs. La ville de Mulhouse, d'où est originaire une bonne partie de l'encadrement en a accueilli un pour la troisième fois, la semaine dernière, au centre sportif régional.

Vous ne vous ennuyez pas ?

« Là-bas, c'est du bonheur, explique la capitaine. On a une salle d'escrime, de musculation, de boxe, un dojo magnifique... Et si on fait 150 m, on est à la piscine de l'illberg. » Un bassin où les neuf champions, totalisant plusieurs records et médailles de niveau mondial, se sont régulièrement entraînés aux côtés des nageurs tantôt amusés, tantôt épatés.

« Quand ils voient un bonnet bleu blanc rouge, les gens sont super-contents, ils viennent poser des questions, prendre des photos c'est rigolo, raconte Olivia Fricker. Il y en a qui nous demandent : pourquoi vous faites ça ? Vous ne vous ennuyez pas ? Au contraire : on se relaxe ! » Chaque rencontre a également été l'occasion de rappeler les règles de sécurité.



Le photographe Eric Flogny a suivi l'équipe et en a ramené une série d'images exceptionnelles, comme ce portrait (en pieds) d'Alain Richioud.

En dehors des créneaux de piscine, les participants ont aussi travaillé la théorie, découvert de nouvelles techniques d'entraînement et rencontré quotidiennement un autre pilier de l'équipe : son préparateur mental, le maître d'armes mulhousien Robert Brunet.

Le mental, c'est juste énorme

« En apnée, le mental, c'est juste énorme, insiste Olivia Fricker. Quand on visualise l'objectif, c'est plus de la moitié du boulot qui est fait. L'année où elle a été 2^e aux championnats du monde, Georgette Raymond a fait 200 m. Elle ne les avait jamais faits avant... mais elle savait où elle allait. » Enfin, l'ap-

née étant avant tout un sport, une part importante du stage a été consacrée au physique, sous la coordination des entraîneurs Christian Vogler et du Mulhousien Arnaud Ponche. Au programme, travail sur la souplesse de la cage thoracique, sur le gainage et la pratique quotidienne d'autres sports... Parfois inattendus.

« Un jour, un moniteur de plongée technique m'a dit qu'il était aussi moniteur de ski de fond. Ce n'est pas tombé dans l'oreille d'une sourde », sourit Olivia Fricker. Ce dernier a emmené toute l'équipe passer le dernier jour au Markstein, où elle a travaillé le « foncier »... et l'esprit d'équipe. « L'apnée a beau être un sport individuel, ça ne marche pas s'il n'y a pas un esprit de cohésion. »

En images

Eric Flogny, apnéiste-photographe

Les photos de cette page sont signées Eric Flogny. Ce photographe professionnel, qui travaille avec des agences de communication, des magazines et des journaux prestigieux, est aussi moniteur d'apnée dans la région lilloise et part régulièrement rejoindre l'équipe de France lors des stages et compétitions, comme la semaine dernière à Mulhouse. « Accompagner ces sportifs

de très haut niveau, ça me permet de les voir évoluer, de les comprendre », explique-t-il. Et de prendre, en apnée lui aussi, des images exceptionnelles. « C'est un autre monde, un très bel univers à photographier », observe-t-il. Un aperçu de son travail sur l'équipe de France, réalisé à l'occasion des championnats d'Europe 2012, est en ligne sur son site internet, www.ericflogny.fr, rubrique pdf.

Un reportage bientôt sur M6

Après avoir consacré plusieurs épisodes à Mulhouse durant le marché de Noël, l'émission quotidienne de M6 100 % mag remettra prochainement la Cité du Bollwerk à l'honneur à l'occasion d'un reportage sur les « sports aquatiques méconnus ».

Ce film abordera en environ 8 minutes une discipline baptisée « aqua-cardio-sculpt » ainsi que l'apnée, statique et dynamique. Pour réaliser cette partie, deux journalistes de l'agence de presse Tony Comiti ont pris un billet pour Mulhouse et sont venus passer une journée avec le staff, de la sophrologie à l'entraînement en piscine.

Ils ont interviewé Georgette Raymond, vice-championne du monde d'apnée dynamique et statique en 2011, et Romain Doris, qui a rejoint l'équipe l'an dernier et a nagé 231 m aux derniers championnats du monde, puis filmé une séance d'apnée statique au Touring

plongée Mulhouse (TPM). Sans hésiter à se mouiller : « le caméraman a tout filmé en apnée, c'est une belle performance, sourit Olivia Fricker. Il s'est pas mal débrouillé ! » Après avoir visionné les rushes, l'autre journaliste, Lucile Degoud, a confirmé que le jeu en valait la chandelle. « En filmant sous l'eau, c'est très beau à voir ! » Hier, le montage n'en était qu'à ses débuts et la date de diffusion n'était pas encore connue.



Les reporters ont interviewé Georgette Raymond et Romain Doris.



Le stage s'est conclu par une journée de ski de fond au Markstein.