

Le souffle de l'apnée libre comme l'eau.

Fédération française d'études et de sports sous-marins.
Compte-rendu du stage d'entraînement à l'apnée dynamique du 15 janvier 2012,
Comité Inter Régional Atlantique, Limousin, Poitou, Charentes.

L'apnée, dès les premiers pas de l'humanité...

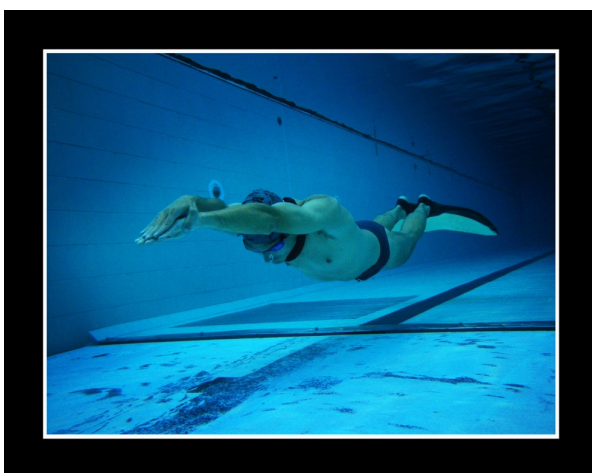
Aussi loin qu'on remonte dans les traces écrites humaines, la plongée en apnée y est mentionnée. Pierre Fontanari (1) rappelle qu'elle est évoquée dans *L'Epopée de Gilgamech*, récit mythique dont la rédaction a été commencée au début du II^e millénaire, ou encore dans *L'Illiade*, au V^e siècle avant J.-C. Ce qui est remarquable, c'est que ces récits semblent avoir une nette intuition des origines aquatiques de la vie terrestre.



Bas-relief assyrien : plongeurs munis d'outres de peau gonflées d'air, probablement davantage pour la stabilisation que pour la ventilation.

Légendes ? Sans doute, mais confirmées par les recherches archéologiques. On a mis à jour des amoncellements de coquillages près de sites archéologiques datant parfois de 10 000 ans avant notre ère. Les traces de cette activité de pêche en apnée se retrouvent aussi bien sur les bords des eaux tempérées du Japon que sur les rivages des mers froides comme la Mer du Nord ou la Terre de Feu, extrême Sud du continent américain. Plus récemment, Cléopâtre avait des brigades de plongeurs et l'antiquité gréco-romaine payait très cher les murex, coquillages dont on tirait la pourpre, teinture rare et réputée. Or ces coquillages ne se trouvent qu'à partir d'une vingtaine de mètres de profondeur...

Et les recherches sur le souffle ?



Elles ne sont pas moins anciennes ! Les origines des recherches sur le contrôle de la respiration sont lointaines. Ainsi, une des branches du yoga, le Pranayama, est mentionnée dans les écrits sacrés hindous du VII^e siècle avant notre ère. Le Pranayama est la maîtrise du souffle et de l'énergie de la vie, pour accéder à la fusion entre le monde intérieur et le monde extérieur. On est frappé quand on retrouve cette idée dans les propos des apnéistes célèbres qui, à la suite de Jacques Mayol, ont lié la pratique du yoga à la préparation et à la concentration en apnée.

Ainsi Pelizzari : « Chaque partie de ton être doit se fondre et ne faire qu'un avec l'eau » (2).

L'entraînement à l'apnée dynamique.

Le stage régional de présentation de l'apnée dynamique du dimanche 15 janvier a été préparé et animé par Thierry Dupont, Instructeur National d'apnée et Président de la commission régionale apnée du CIALPC. Ce stage a été l'occasion de faire le point sur les composantes à prendre en compte dans le cadre des entraînements sportifs dans cette discipline.

La formation en salle, à l'espace citoyen Génicart de LORMONT.

La journée a débuté par les traditionnelles présentations. Les participants venaient de clubs d'apnée de l'inter-région, essentiellement des formateurs eux-mêmes, de Charente-Maritime, du Lot-et-Garonne et de la Gironde. Les plongeurs étaient aussi représentés : l'approche de l'apnée, dans le cadre de l'enseignement de la plongée, se renouvelle beaucoup actuellement.

Puis Thierry Dupont a inauguré cette formation par un exposé sur les travaux récents dans le domaine de l'apnée dynamique :

On étudie constamment l'adaptation de l'apnéiste au milieu aquatique qui ne lui est pas naturel. Cela suppose un travail sur les comportements psychologiques et physiologiques qui n'évoluent qu'au cours d'un entraînement technique spécifique. Celui-ci doit améliorer le comportement dans l'eau, la flottabilité, le déplacement ainsi que l'hydrodynamisme. Ensuite, un point a été fait sur les recherches portant sur la planification des entraînements à partir des filières énergétiques : la progression des charges de travail, ainsi que l'évolution des temps de



L'entraînement en apnée dynamique

Thierry DUPONT

récupération à l'échelle de la séance, de cycles de séances ou de l'année, tout cela est sans cesse remis en question dans la programmation des entraîneurs sportifs. Enfin, des observations importantes ont été rappelées dans le domaine de la sécurité : les pratiques et les mécanismes qui favorisent l'apparition de la syncope anoxique ont été mentionnées.

Cet exposé s'est terminé par une courte bibliographie et par une présentation de la manière dont ces connaissances seraient mises en œuvre l'après-midi en piscine.

Les techniques de relaxation

Yoga, sophrologie, méditation, la panoplie des techniques de relaxation sont nombreuses qui permettent à l'apnéiste de se dégager du stress et de faire le vide. Nathalie Cazaux, professeur de Qi Jong, est alors intervenue pour montrer comment sa discipline pouvait conduire sur la voie de la sérénité et de la concentration. Et cela en deux temps :

- D'abord, après quelques mouvements d'assouplissement, divers exercices sur l'équilibre ont eu pour but de diminuer les tensions physiques dues au stress de la vie quotidienne. Puis a suivi un travail sur l'émission de sons pour lâcher prise sur les émotions et évacuer l'agitation intérieure. Enfin, une séance de visualisation intérieure a cherché à ramener un peu d'harmonie et d'apaisement sur les plans physique aussi bien que mental. Une verbalisation des participants a montré tout l'intérêt que chacun a trouvé à cette séance, à des degrés divers et sur des points très variés.

- Dans un deuxième temps, Nathalie s'est livrée à une démonstration de Qi Jong, à mi-chemin entre la gymnastique et la danse, qui a impressionné par la maîtrise du corps et de ses équilibres ainsi que par sa concentration.

Le travail sur les éducatifs en piscine.

Par la suite, les stagiaires se sont transportés à la piscine de Lormont, mise à la disposition par la mairie de Lormont, nouvel et bel exemple de partenariat entre une collectivité locale et la FFESSM.

La séance a commencé par des mouvements d'assouplissement du diaphragme et d'étirements pour l'élasticité de la cage thoracique, puis les participants ont été divisés en quatre équipes, chacune animée par un encadrant et munie d'un programme d'exercices copieux et détaillé.

On a pu alors mettre en pratique l'après-midi tout le travail de la matinée : la relaxation, la concentration, la propulsion et l'hydrodynamisme, l'équilibre, la sécurité (dans le cadre des différentes filières, hypoxique et hypercapnique), le renforcement musculaire mais aussi la souplesse... C'est la base de l'apnée dynamique, et on a pu voir la manière de mettre en œuvre des éducatifs pour développer ces qualités.



Le matériel utilisé dans l'entraînement à l'apnée dynamique est finalement lui aussi très varié : c'est ainsi qu'ont été essayées les monopalmes et les bipalmes, grandes ou petites, les plaquettes, pour la propulsion comme pour les appuis sur l'eau, les planches, les lests de cou, les différents types de lunettes et de masques et leur utilité respective.

Trois heures d'entraînement n'ont pas épuisé l'entrain ni l'intérêt des stagiaires, tant était grande la diversité des exercices proposés : nage avec ou sans palme, bras ou jambes, en brasse ou dauphin, ventrales, costale ou dorsale, en palmage ou en ondulations, apnée libre le long d'une ligne d'eau, séries sur 25 ou 50 mètres, travail en hypoxie ou en hypercapnie, en faisant varier les vitesses, les déplacements poumons pleins ou poumons vides...

A l'intérieur de chaque groupe, les échanges sont allés bon train, sur les ressentis de chacun ainsi que sur la pratique et sur l'enseignement de l'apnée dynamique. Bon nombre d'encadrants disaient avoir beaucoup appris au cours de ce stage, dont l'intérêt est une remise à niveau des connaissances et une réflexion sur la pratique de l'entraînement et de l'enseignement de l'apnée dynamique.

Jean-Marie LASSERRE, pour la commission apnée du CIALPC.

(1) Pierre Fontanari, « Brève histoire de l'apnée », in : *L'Apnée, de la théorie à la pratique*, ouvrage collectif publié sous la direction de Frédéric Lemaître, Publications des Universités de Rouen et du Havre, 2007, p. 26.

(2) Umberto Pelizzari et Stefano Tovaglieri, *Apnée, de l'initiation à la performance*, p. 174.