

# La fabuleuse histoire des records

## Première partie (\*)

Apnée, records, ces deux mots évoquent immédiatement des noms de champions. Évoluant dans le grand bleu, ils nous font rêver, frémir et nous laissent, toujours, admiratifs. Depuis quelques décennies, leur saga est passionnante et riche. Apnée a choisi de vous la faire revivre, en deux temps...

## Note aux lecteurs

Citer, ou ne pas citer, des noms de champions dans le monde très médiatisé des records d'apnée peut rapidement susciter la polémique. Je n'ai pas mentionné tous les champions car c'était impossible en quelques pages, il y a eu trop de champions dans trop de disciplines, parfois loufoques.

J'ai également choisi de m'appuyer sur des performances homologuées par l'association AIDA, dont la compétence est reconnue. Enfin, l'apnée statique, le poids constant avec palmes, l'apnée dynamique avec palmes et le No limit sont des disciplines mises en avant par rapport aux autres.

C. C.



ph. D. Desferrière



▲ Apnée statique : les juges et les chronomètres (ph. Deflorin).

La pénétration de la mer par l'homme en apnée ne date pas d'hier. La découverte de coquillages fossilisés sur de nombreux sites archéologiques datant d'au moins 7.000 ans incite à penser que très tôt, l'homme a dû retenir sa respiration pour chercher de quoi se nourrir. Plusieurs grandes civilisations, celles des Égyptiens et des Grecs, pêchaient un mollusque, le murex, en Méditerranée, pour en extraire un colorant et teindre les vêtements de pourpre. Cette capacité de l'homme à retenir sa respiration fut également utilisée lors de guerres pour mettre en difficulté les flottes adverses en coupant les mouillages des bateaux. La récupération d'objets, comme les ancres perdues, par les célèbres "Urinatori" romains illustre encore les raisons qui amenèrent l'homme à pénétrer la mer en apnée.

Plus proches de nous, les "Amas" au Japon pêchent en apnée depuis des lustres. Par la suite, les tentatives de pénétration de la mer par des moyens techniques firent passer au second plan cette pratique de l'apnée, sans qu'elle cesse toutefois puisque la pêche en apnée perdure. C'est après la deuxième guerre mondiale que des pionniers de l'apnée sportive commencèrent à s'affronter pour savoir qui descendrait le plus

profond. Le premier d'entre eux, Raimondo Bucher, un Italien, réalisa 30 m en 1949. Dès lors, les records s'enchaînèrent. Un autre événement, la création du premier championnat du monde par l'association AIDA, en 1996, fit encore évoluer l'apnée vers une pratique sportive structurée, avec de nombreuses disciplines.

### Apnée statique, bientôt 10 minutes ?

Le but de l'apnée statique est de retenir sa respiration le plus longtemps possible. Pratiquée dans l'air et liée à des techniques ancestrales de contrôle de soi, l'apnée statique fut dans sa version moderne considérée dans un premier temps comme plus efficace sous l'eau. Les apnéistes se lestaient donc de 5 à 10 kg et s'immergeaient dans une piscine à environ 2 m de profondeur. Cette technique domina jusqu'à dans les années 90 puis, progressivement, elle fut remplacée par une apnée statique de surface, pour des raisons de simplicité et de sécurité. Dans cette technique, l'apnéiste, revêtu d'une fine combinaison, flotte allongé à la surface. En 1996, lors du premier championnat du monde, les deux types d'apnée, surface et

fond, s'affrontèrent. Andy Le Sauce, recordman du monde de l'époque fut un des derniers représentants de l'apnée "au fond" ; il fut battu par Jean Delmarre qui, lui, restait en surface. Que fait-on en apnée statique ? Rien ! C'est l'école de l'immobilisme. Le secret réside dans la faculté à se relâcher, c'est-à-dire à faire chuter au plus bas son tonus musculaire. Pour cela, des années d'entraînement sont nécessaires car personne ne peut prétendre être vraiment relâché. La capacité à faire le vide mentalement est une seconde qualité indispensable, car toute pensée génère une tension musculaire. Ces deux qualités - le relâchement et la concentration - permettent de retenir longtemps sa respiration. Les champions d'aujourd'hui bénéficient d'une dizaine d'années d'entraînement à l'apnée, ayant induit des adaptations physiologiques, même si elles sont légères. Cela permet aux meilleurs d'atteindre aujourd'hui des durées de 9 minutes.

De 4'31" à 9'08" en 80 ans

En 1922, le Français Pouliquen établit un record d'apnée statique avec 4'31". A cette époque, des tentatives avaient été faites avec de l'oxy-

# Les champions



Michel Bader.



Jean Delmarre.



Andy Le Sauce.



Gaspare Battaglia (ph. D. Deflorin)



Carlos Coste.



Claude Chapuis (Ph. D. Deflorin).



Deborah Andollo (Ph. D. Deflorin)



Franck Mességué (Ph. R. Margailan).



Martin Stepanek.



Michel Oliva (Ph. J. Attard).



Nathalie Desréac (Ph. D. Deflorin).



Guillaume Néry.



Rossana Maiorca (Ph. G. Palazzo).



Herbert Nitsch.



Stéphane Mifsud..



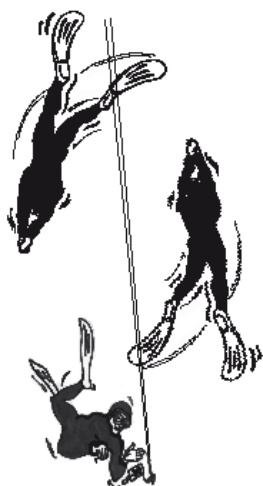
Jean-Michel Pradon.



Umberto Pelizzari.



Frédéric Buyle.



gène pur ; des syncopes avaient été enregistrées pour des durées qui approchent déjà les 6'30". Pour les records officiels, tout s'accélère dans les années 90 où plusieurs Français placent la barre de plus en plus haut. Citons Franck Mességué, Philippe Goasse, Claude Chapuis. En Italie, Umberto Pelizzari passe les 6 minutes ; le Français Michel Bader réalise 400 secondes peu après. De son côté, à l'île de la Réunion, Andy Le Sauce impose son style et passe de 6'48" en 1994 à 7'35" en 1996. Stéphane Mifsud sera aussi un des Français les plus performants dans cette discipline puisque, ces dernières années, il franchira plusieurs fois

le cap des 8 minutes. Nous retiendrons enfin deux stars de l'apnée statique : l'Autrichien Herbert Nitsch et l'Allemand Tom Sietas, les deux seuls à avoir franchi les 9 minutes. Quant aux femmes, nous pouvons citer pour les plus récentes performances, une Réunionnaise, Corinne Delomenède qui réalise 5'41 en 1998, puis la Brésilienne Karoline Meyer qui porte le record, en plusieurs étapes, à 6'13" en 2001. Annabel Briséno (USA) et Lotta Ericsson (Suède) atteignent 6'30" en 2004. Enfin, l'incroyable Natalia Molchanova (Russie) met tout le monde d'accord avec 7'30" en 2006. C'est le record actuel.

## Quel avenir pour l'apnée statique ?

Formidable discipline pour être à l'écoute de son corps et travailler son relâchement, l'apnée statique est pratiquée par tous les meilleurs apnéistes du monde. Quant à savoir si elle doit rester, au sein de l'AIDA, une des trois disciplines de base ou devenir au sein des fédérations affiliées à la CMAS une discipline officielle, le débat est ouvert. Il est vrai que, du point de vue de l'image sportive, cette activité reste on ne peut plus... statique. Les prochaines années décideront de l'avenir du "statique".



▲ Dans les années 90, Michel Bader, alors sponsorisé par Apnée, avait créé la sensation (ph. D. Deflorin).



▲ La Cubaine Deborah Andollo.

## Le poids constant sans palme

C'est bien sûr une discipline pour nageurs puisqu'il s'agit de descendre grâce à des mouvements de brasse. La barre est à 82 m chez les hommes, les deux meilleurs mondiaux étant Martin Stepanek et William Trubrige (anglais et néo-Zélandais). Chez les femmes, c'est Molchanova qui domine la discipline ; elle est talonnée par Cruickshank. Retenons simplement qu'il faut une sacrée paire de bras pour remonter de 82 m sans palme !

La prudence voudrait qu'en raison des hypoxies répétées inhérentes à un entraînement en statique en vue d'établir des performances en compétition, cette discipline reste un complément préparatoire à l'apnée en mer. En particulier lors des hivers longs que la plupart des apnéistes sont obligés de passer en piscine. Souhaitons alors que tous les apnéistes comprennent que la performance absolue ne vaut rien dans ce domaine en comparaison du gain d'aisance et de sécurité représenté par un meilleur contrôle de son tonus musculaire. Des apnées "sous-maximales" suffisent amplement à atteindre cet objectif.

### Poids constant : la reine des épreuves

Aujourd'hui, on reconnaît deux spécialités dans le poids constant : avec palmes et sans palmes. Le poids constant avec palmes reste la référence tandis que le poids constant sans palmes, discipline créée en 2003 par des apnéistes nageurs en mal de reconnaissance, reste confidentielle ; nous ne l'évoquerons donc que brièvement (lire notre encadré).

Quoi de plus simple que de palmer pour descendre et remonter. C'est la discipline sportive que pratiquent des milliers de personnes, spécialement en été. C'est aussi celle des chasseurs sous-marins. Son origine remonte au jour où l'homme inventa les palmes ; situons cela aux alentours des années 1930. Dans cette discipline, il n'est pas possible de se faire aider d'un lest pour descendre, ni ne tirer sur la corde lors de la remontée. De nos

jours, on remonte un témoin immergé à la profondeur tentée. Le lest (réduit) porté par l'apnéiste à la ceinture reste constant d'où le nom de cette discipline. La grande aventure du poids constant, c'est de pouvoir associer, avec harmonie, trois qualités : la souplesse pour résister à la pression, la technique nécessaire à la propulsion lors de la descente et de la remontée et la lucidité pour choisir le moment où l'on doit remonter, cette dernière aptitude nécessitant un travail de plusieurs années. On peut bien sûr citer d'autres qualités mais paradoxalement, le temps en apnée statique n'est pas déterminant. Guillaume Néry, qui a réalisé 109 m, a une apnée d'environ 6'30", alors qu'Herbert Nitsch (111 m) arrive à tenir 9' en statique. De nombreux spécialistes du statique se sont essayés au poids constant sans succès. Les champions d'aujourd'hui en constant sont issus de la natation ou d'une école de la profondeur profitant de sites appropriés.

### Le carré d'as du constant

Le poids constant a vu s'affronter de nombreux champions italiens, à l'inverse du statique où les Français ont longtemps été seuls. Citons par exemple Stefano Makula qui réalise 50 m en 1978. Tous les grands noms de l'apnée se sont essayés au poids constant, à commencer par Enzo Maiorca (55 m en 1979) et Jacques Mayol (61 m en 1981). En 1988, le Français Franck Mességué réalise 62 m et relance la course à la profondeur à la force des palmes. Umberto Peliz-

zari atteint 65 m et bat Francisco Ferrera dit "Pipin", un Cubain qui avait décroché la plaquette des 63 m. Pipin enchaîne avec 68 m, Umberto touche 70 m en 1992 puis ajoute encore deux mètres en 1995.

Mais les Français reviennent sur le devant de la scène avec Michel Oliva, l'apnéiste corse égalant Pelizzari en 1996, avec une descente à 72 m dans des conditions de mer difficile. L'Italien reprend son bien avec 80 m en 1999, avant qu'une nouvelle génération ne prenne la relève et fasse faire un bond à la cote maximale du poids constant. Cette génération est représentée par des athlètes issus de la natation, comme le Tchèque Martin Stepanek, ou d'une école de la profondeur comme Guillaume Néry, le Vénézuélien Carlos Coste et l'Autrichien Herbert Nitsch. De 2001 à 2007, ce carré d'as va porter le record en poids constant de 86 m à 111 m. Vingt-cinq mètres de mieux en 6 ans ! C'est énorme. Les progrès dans le domaine du matériel, les dispositifs de sécurité améliorés et la rigueur de l'entraînement physique et technique expliquent cette progression. On va aujourd'hui à la palme plus profond que n'allait Jacques Mayol avec sa geuse.

