

Pratiquée partout en France, l'apnée statique suscite un engouement de plus en plus important. Notre collaborateur, Claude CHAPUIS, qui a commencé sa carrière par l'apnée statique il y a plus de 15 ans, vous livre ici ses remarques concernant l'intérêt de cette discipline, qu'elle soit pratiquée en compétition ou dans le cadre du loisir.

L'ECOLE DE LA DUREE

Depuis 1989, j'encadre le groupe Inspiration-Beuchat à Nice et comme vous, j'ai constaté que l'apnée statique se pratique de plus en plus dans toutes les piscines de France et de Navarre. Au travers des discussions avec les moniteurs du club comme Loïc Leferme, Olivier Heuleu, Pierre Frolla et Yoram Zékri, il m'est apparu nécessaire de faire le point sur la pratique de l'apnée statique des champions afin de mieux la comprendre. Cette analyse et 10 ans d'expérience de l'apnée statique nous permettent de tirer des enseignements concernant le sens profond de cette pratique et des règles de sécurité pour cette discipline encore très controversée. En effet, dès l'origine, des voix se sont élevées pour critiquer cette pratique. Ainsi on a pu lire que l'apnée statique était dangereuse, inintéressante, qu'elle ne correspondait pas à l'idée que l'on devait se faire de la plongée en apnée (qui dit plongée dit profondeur?). Les penseurs ont vite trouvé l'argument de choc pour freiner cette activité : en piscine, l'apnée statique met en difficulté les maître-nageurs qui ne peuvent pas à la fois surveiller les nageurs et des gens qui flottent sans bouger. Bien sûr! En fait l'apnée statique ne peut se pratiquer, comme toute activité subaquatique, qu'au sein d'une association dont les cadres sont compétents parce qu'eux même expérimentés, voire compétiteurs. Encore plus que dans les sports traditionnels, les pratiques de pleine nature exigent cette permanence de l'encadrement. Plus encore, on entend dire que l'apnée statique est inutile car elle se pratique les yeux fermés et les gens se demandent alors pourquoi l'on pratique si ce n'est pour ne rien voir. Je vous propose, ainsi que l'équipe Inspiration-Beuchat de faire le point sur cette pratique qui se développe énormément.

POURQUOI DONC FAIRE DU "STATIQUE"? Nous dirons que c'est une situation dans laquelle l'apnéiste a apparemment pour objectif de rester le plus longtemps possible dans l'eau ; que ce soit en surface ou au fond, en mer ou en lac. C'est un jeu vieux comme le monde hélas, que de défier son copain pour rester plus longtemps que lui sous l'eau ainsi que le font Jacques et Enzo dans le film "Le Grand Bleu" après une soirée trop arrosée. Trop de personnes ont cette idée que l'apnée statique est un combat contre l'adversaire ou la montre (ce qui revient au même d'ailleurs). L'essence même de cette pratique, sa raison d'être, ou encore ce qui pousse les gens à la pratiquer est au delà de ce cliché. L'apnée statique ne peut pas être une lutte incessante contre votre ami, l'eau ou la montre, tous les champions vous le diront. Au contraire, toutes les performances en apnée statique se réalisent en oubliant qu'on est sous l'eau. En effet, en pensant trop fort à l'objectif à atteindre il est impossible de se relâcher, or, un des facteurs déterminant l'apnée statique est justement le relâchement. Cet état d'esprit, cette volonté de se fondre dans l'élément liquide, ce "laisser-aller", cet abandon caractérisent ce que des méthodes orientales appellent le "lâcher-prise". Tous les entraîneurs d'ailleurs, si on les interroge, vous répondront que c'est cette qualité qui distingue le champion du débutant, ceci dans toutes les disciplines. Il est donc possible, si vous l'avez compris, de pratiquer une apnée de 7 minutes sans l'aide d'une montre puisque la regarder traduit le fait que vous avez besoin de lire le temps pour rester plus longtemps. Le "lâcher-prise" est d'ailleurs très intéressant quand on s'adresse à des élèves. Par cette approche, l'enseignant est sûr que l'élève ne force pas, il est à l'écoute de son corps et termine son apnée quand il le sent, non pas quand la montre le lui indique! Cette véritable séance de relaxation que représente l'apnée statique permet de se détendre comme peu de pratiques le

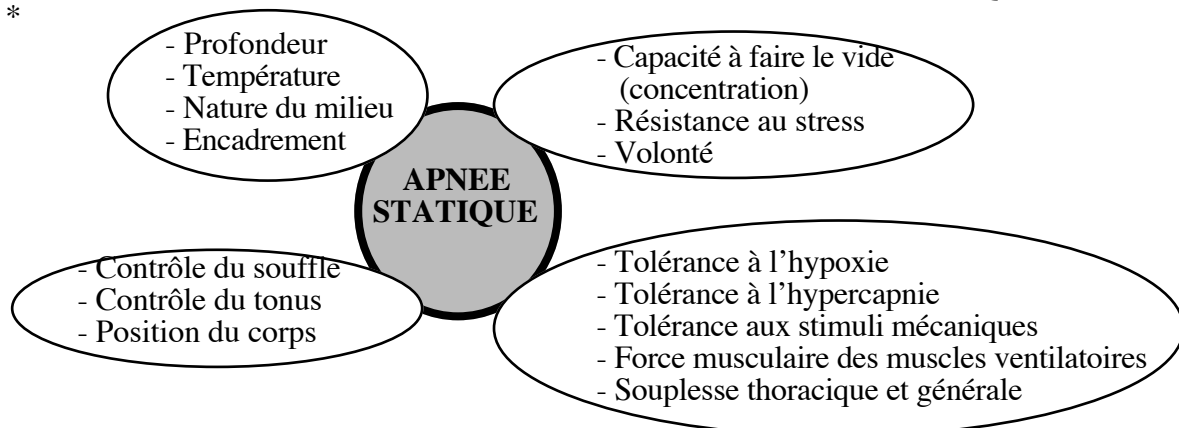
permettent après une journée de travail. C'est ce bien-être, éprouvé après une séance d'apnée, que recherchent la plupart du temps ceux qui pratiquent l'apnée statique dans le cadre de leurs loisirs. L'entraînement hivernal est une autre motivation des pratiquants à l'image du tir sur cible que pratiquent les chasseurs sous-marins. En effet, les autres disciplines de l'apnée nécessitent toutes comme qualité le relâchement, celui-ci étant travaillé principalement en apnée statique. S'il y a une discipline qui n'est pas destinée aux "racers", c'est-à-dire ceux qui ont un esprit de compétition trop prononcé ou qui veulent réussir à tout prix des performances dans n'importe quelles conditions, c'est bien l'apnée statique. Paradoxalement, elle se pratique en compétition et c'est toute la difficulté de réaliser des performances sans le vouloir.

COMMENT SE DERoule UNE APNEE STATIQUE? et bien nous vous proposons de faire le "film" d'une apnée classique, mais attention, ce n'est qu'un exemple. En général l'apnéiste a besoin d'une période d'échauffement qui est d'autant plus longue qu'il est inexpérimenté. Il se ventile, trop dans pratiquement tous les cas car tous le monde pense à tort qu'il faut s'**hyperventiler pour réaliser** une bonne apnée statique! Il cherche à se relâcher, puis avale sa salive afin de ne pas avoir la gorge sèche en partant. Certain apnéistes prennent une inspiration maximale tandis que d'autres font "la carpe" afin d'emmagasiner plus d'air (nous reviendrons dans un prochain article sur cette technique qu'utilisaient tous les français représentant AIDA au championnat du monde en Italie). Des études sont menées à Nice avec des étudiants en éducation physique pour déterminer si cette technique est plus efficace. L'apnéiste part donc pour son apnée en s'immergeant la face s'il flotte en surface ou en se laissant couler. L'exercice de relaxation commence. Il fait le vide dans ses pensées. Ce n'est plus qu'un capteur sensoriel à l'écoute de son corps. Un certain temps plus tard, les premières contractions du diaphragme surviennent. Elles sont non douloureuses et le relâchement les fait oublier. Puis l'apnéistes commence à sentir qu'il est temps de sortir. Alors il doit le faire! c'est pour ne pas respecter cette règle élémentaire que parfois certains apnéistes inconscients font des "sambas" ou des syncopes en sortant et c'est pour cela qu'il ne faut pas utiliser la montre car, à l'image du poisson qui est vu en fin d'agachon pour un chasseur, celle-ci représente une motivation qui peut faire passer au second plan les signaux d'alarme du corps humain. Les meilleurs apnéistes statiques sont ceux qui n'utilisent pas de montre, car leurs performances sont réalisées sans motivations particulières telles que faire un "score" à la montre (je suis sûr que nombre d'entre-vous se reconnaissent).

QUELLES QUALITES FAUT-IL POUR FAIRE DE L'APNEE STATIQUE

FACTEURS PRINCIPAUX DE LA PERFORMANCE EN APNEE STATIQUE

*



Dans le tableau ci-dessus les facteurs essentiels sont :

Facteurs psychologiques :

- capacité à faire le vide - résistance au stress - volonté

Facteurs physiologiques :

- tolérance à l'hypoxie et l'hypercapnie

Facteurs techniques :

- contrôle du tonus

Nous avons regroupé dans ce tableau les principales qualités qui, selon nous, sont indispensables à la réalisation de bonnes performances. Au-delà des facteurs génétiques qui pourraient faire dire à certains : "je ne suis pas doué", nous pensons à Nice que l'amélioration par l'entraînement régulier de l'ensemble des facteurs de la performance en apnée statique représente l'essentiel dans la réussite sportive de cette discipline. Là encore, une véritable éducation de l'apnéiste s'impose dans la mesure où de trop nombreuses personnes pensent qu'il y a des "trucs", des recettes de cuisine, pour réaliser de bonnes performances. Pour illustrer cela, nous prendrons l'exemple d'un apnéiste débutant qui s'acharne à s'hyperventiler pour tenir 1mn30, alors que l'autre, plus entraîné effectuera une apnée de 4 à 6 mn sans préparation spéciale. Parmi les facteurs de la performance que nous proposons, vous remarquerez l'importance des facteurs psychologiques. L'apnée statique a cette qualité de faire travailler le contrôle de soi et cela sert en toutes circonstances! On observera aussi qu'il n'est pas nécessaire d'être un sportif accompli pour faire de l'apnée statique; il suffit de savoir se contrôler et l'été venu, vous pourrez impressionner le moniteur de plongée par votre aisance aquatique. Celle-ci dépend en effet principalement de l'état d'esprit avec lequel vous abordez le milieu marin et cet état d'esprit est calme quand vous savez que vous "tenez" de bonnes apnées. Finalement l'apnée est une bonne école pour la plongée scaphandre.

COMMENT S'ENTRAINER?

En faisant de l'apnée statique bien sûr! mais à force on risque de se lasser si l'on fait toujours la même chose. Ainsi dans une séance d'entraînement, on placera avec intérêt le statique en début ou fin de séance. Le début est préférable en raison du froid. Le reste de la séance, le dynamique ou la natation permettront de se distraire. Il n'y a de plus rien de pire que la spécialisation. Soyez polyvalent. Une ou deux séances par semaine suffisent pour commencer. Les entraîneurs programmeront en début d'année des séances dans lesquelles une quantité importante de temps est passée sous l'eau. On dit que l'on fait du "volume". Par exemple, 2 séries de 5 fois 75% du maximum avec environ 2'30 de récupération pour un apnéiste de bon niveau dont les performances s'élèveraient à environ 5mn20. Un rapide calcul vous permet de voir que cet apnéiste passerait 2 X (5 X 4mn) sous l'eau soit 40mn. Plus avant dans la saison, on glissera progressivement vers des séances dans lesquelles le temps passé sous l'eau est moins important mais où l'apnéiste effectue des apnées proches du maximum avec beaucoup de récupération. Par exemple pour notre apnéiste cité ci-dessus 4 X 99% avec une récupération de 5mn. Nous proposons 99% pour signifier très clairement aux apnéistes qu'il ne faut pas forcer au maximum. Ces deux types d'entraînement sont très formels et un peu de variété et d'amusement doivent composer une partie de votre pratique. Ainsi nous proposons à Nice des jeux de mime, du scrabble subaquatique ou des situations dans lesquelles il faut pousser une poussière trouvée au fond de la piscine sur 25m, même en plusieurs fois. Ce type de complément dans l'entraînement, y compris chez les champions, permet de ne pas avoir la "grosse tête". Il n'y a rien de pire en effet que de penser que seul une approche spirituelle peut faire de vous un bon apnéiste en statique. Amusez-vous dans l'entraînement et vous garderez vos copains longtemps. Quand l'été est venu, exploiter pleinement votre potentiel acquis tout au long de l'hiver en faisant des ballades faune-flore en faible profondeur. Flotter sans ceinture dans 1m d'eau en regardant un poulpe poser délicatement des pierres devant son trou est un excellent exercice pour l'apnée statique, celle-ci se faisant bien-sûr les yeux ouverts et enfin quoi de plus respectueux pour l'environnement que de regarder sans toucher.

LES BETISES A NE PAS FAIRE

Des centaines de stagiaires nous ont appris à nous méfier de tout, surtout des gens eux-mêmes. La vraie sécurité est réellement représentée par les limites "raisonnables" que se donnent les apnéistes. Si vous vous poussez trop proche de vos limites, vous mettez en difficulté votre entourage et vous-même. Voici quelques anecdotes classiques... et piquantes :

- vous tenez 6 minutes en piscine et l'été venu vous vous inscrivez dans un stage d'apnée. Vous pensez évidemment qu'en restant longtemps sous l'eau en piscine vous allez descendre profond en mer. Hélas, dès les premières descentes, les oreilles, les vagues, le stress, le froid, vous permettent de réaliser seulement 12m53 (nous reviendrons sur cette précision du cm plus loin). Vous décidez donc, pour ne pas paraître ridicule, d'effectuer une apnée statique au fond (ben voyons !). C'est une énorme erreur car l'élévation de la pression partielle d'oxygène en profondeur est favorable à l'apnée mais non au retour en surface. Nous retiendrons ce premier grand principe : on ne reste jamais au fond. Nous en connaissons certains qui se sont fait des peurs bleues, au sens propre comme au sens figuré, en voulant faire une apnée statique au fond après une descente en gueuse à 50 m. Au moment du gonflage du parachute pour remonter, cet apnéiste ayant oublié de vérifier le stock d'air de la bouteille, vous imaginez sa tête ! !

- vous tenez longtemps en statique et vous sentez que vous n'êtes pas bon en dynamique ou en constant. Vous pensez alors que la seule issue possible est le poids variable. Donc, vous enchaînez les descentes et parfois à la fin d'un entraînement, les copains sont obligés de vous dire que vous n'avez pas mis un seul coup de palme. Vous ne serez sans doute jamais bon en profondeur avec une gueuse si vous n'avez pas les bases de la maîtrise de la profondeur. Celles-ci se travaillent en poids constant. Demandez donc à Umberto, Pipin, Makula, ou certains français à combien ils vont en palmant. La leçon à tirer : si vous êtes bon en statique, mettez-vous au poids constant pour découvrir la mer et approcher la profondeur. Seuls les coups de palmes vous font sentir combien elle est difficile à apprivoiser. Réservez la gueuse pour vous amuser en fin de séance. Ce n'est que plus tard que vous pourrez prétendre avec profit devenir un adepte du no limit.

- un jour, je n'arrivais pas à convaincre quelqu'un, dont les performances se situaient à 3'35, que l'hyperventilation était inutile. J'ai décidé de ruser en lui laissant croire que j'allais lui montrer ma technique de préparation : la discussion. Je lui ai donc demandé de discuter avec moi pendant 5' puis je lui ai demandé de faire une apnée à 99% : résultat 5'10. Je vous laisse imaginer que je n'ai pas eu beaucoup à expliquer par la suite pour le convaincre que l'hyperventilation n'est pas un facteur déterminant l'apnée statique. Sachez également que sans échauffement, il est possible de faire 6 mn à la première apnée et sans hyperventilation. Comment? en s'entraînant 4 fois par semaine pendant 10 ans.

- Les gens qui font trop d'apnée statique deviennent "précieux". C'est-à-dire qu'il ne faut jamais déranger leur préparation, ils sont sur une autre planète. En général vous les reconnaissez facilement : ils sont souvent à l'écart pour être "plus tranquille", ils ne disent mot et sortent en général toujours bleus de leurs apnées. Vous vous reconnaissez? halte là! A force de vouloir rester tranquille, vous le serez pour longtemps. Travaillez toujours avec des copains dans une ambiance certes bruyante mais ô combien plus sûre!

- chaque fois que vous demandez à un apnéiste quelles sont ses performances, il vous répondra toujours par sa performance la plus élevée (même s'il ne l'a réalisée qu'une fois dans sa vie). Prenez l'habitude de toujours indiquer le temps que vous êtes sûr de faire en étant enrhumé, fatigué et que l'on vous dérange dans votre apnée. Vous n'aurez pas la pression de devoir réaliser des performances pour rester crédible devant les copains

- ne faites jamais confiance à quelqu'un qui vous dit : "je fais des petites apnées tranquilles, les gars, je ne force pas", car on ne sait jamais ce qui passe dans la tête d'un apnéiste au cours d'une apnée. Si quelqu'un fait une apnée (qu'elle soit statique ou autre), il y a toujours un copain qui est en surveillance. Cela ne signifie pas qu'il ne fait pas lui aussi une apnée en même temps. En effet, si vous passez toute votre séance à encadrer les autres, il n'y aura bientôt plus personne pour vouloir encadrer. A Nice, nous procédons de la manière suivante pour l'entraînement avec des apnées non poussées : deux apnéistes se tiennent la main; chacun connaît le niveau de l'autre. Par exemple un apnéiste réalise 5 mn et l'autre 4 mn. Ils partent en même temps, se donnent la main et environ vers 3 mn le meilleur demande à l'autre de lui répondre (en lui serrant la main). L'autre lui répond en serrant la main. Puis toutes les 20 secondes environ, ce protocole se répète. Quand l'un des apnéistes sort, il serre deux fois la main du copain pour lui signifier qu'il a fini, puis lui parle pendant 15 secondes (une syncope

pouvant survenir jusqu'à 15 secondes après une sortie de l'eau, celui qui est sorti montre à son copain qui poursuit son apnée qu'il est conscient et capable de parler). Cela n'empêche pas l'apnéiste qui poursuit son apnée, au moment où il sent que son copain est sorti de regarder les pieds de l'autre qui s'est redressé en sortant. Cela peut lui donner des indications sur son état de fraîcheur physique et surtout lui montre si les jambes de son copain ne repartent pas à l'horizontale, traduisant par là une éventuelle perte de conscience. Celui qui est sorti demande ensuite toutes les 20 secondes à l'autre si ça va en serrant la main. Chaque fois qu'une main est serrée, il doit y avoir une réponse; sinon la main est serrée à nouveau et en cas de non réponse, celui qui serre la main stoppe son apnée et s'occupe de voir plus précisément quel est le problème, s'il y en a un. Certes, c'est embêtant pour votre confort personnel, mais tellement plus sûr! Cette procédure n'est pas valable pour une tentative de performance où l'apnéiste de sécurité ne fait pas d'apnée simultanée.

COMMENT SE TESTER?

En compétition bien sûr!. Cela fait maintenant 3 ans qu'il existe des compétitions (depuis le premier championnat du monde AIDA à Nice). L'apnée statique en compétition n'a pas que des défenseurs; les uns trouvent que cette activité n'est pas très spectaculaire et les autres pensent que ce n'est pas un sport. Au delà de ses opinions, l'apnée statique est une réalité et de plus en plus de gens la pratiquent. En effet, qui n'a pas déjà essayé au moins une fois de retenir sa respiration? Bah! on doit être au moins trois trois milliards dans le monde à l'avoir déjà fait. L'apnée statique en compétition est facile à organiser, elle permet de contrôler tous les marginaux qui veulent se tester un jour, elle permet aux compétiteurs de rencontrer les moins bons pour leur donner des conseils. L'apnée statique est parmi la plus chaleureuse des disciplines de compétition en raison de l'unité de lieu, tout le monde s'aide et les spectateurs sont très proche des champions. La Coupe de France AIDA répond à cet objectif en proposant à chaque étape des compétitions d'apnée statique. C'est d'ailleurs grâce à la compétition que le protocole de surveillance des apnéistes s'améliore d'année en année. Ainsi en est-il de même dans tous les sports où la compétition permet de retirer des enseignements profitables à monsieur tout le monde.

QUEL AVENIR POUR L'APNEE STATIQUE

Les apnéistes du monde entier ont fait de l'apnée statique leur fidèle compagnon d'entraînement. Partout en France, chaque fois que cela est possible, des sections d'apnée voient le jour et la plupart du temps c'est par le statique que tout commence. Bien plus, nous pourrions dire que par l'apnée statique, les gens vont à la mer pour tester leur potentiel en profondeur. Excellente école pour la maîtrise de soi et le relâchement, l'apnée statique doit rester cette recherche d'harmonie intérieure, cette quiétude qui peut faire de nous des hommes plus aquatiques. En compétition (elle est au programme du prochain championnat d'Europe AIDA et du troisième championnat du monde AIDA), l'apnée statique restera ce moment d'intense partage avec tous les apnéistes du monde, moments dans lesquels se forge l'apnée de demain. Il ne reste plus qu'à souhaiter que tous les acteurs du monde de la plongée favoriserons son développement

QUELQUES CONSEILS

- faites toujours des apnées statiques proche d'un point d'appui
- pas de "statique" au fond en mer
- pas d'apnée statique seul!
- pas d'hyperventilation, préférez une discussion avec le copain pendant 2 mn
- attention au froid. L'apnée statique par le grand relâchement qu'elle requiert ne vous permet pas de vous réchauffer
- Attention à la montre! N'essayez pas d'atteindre la "minute" avec la troteuse. La montre induit les sens en erreur à l'image du gros poisson qui passe devant le chasseur en fin d'agachon
- chaque fois que vous sortez, posez avant votre main sur le point d'appui
- enlevez votre masque en sortant et parlez, même si c'est pour dire des âneries

- mieux vous connaissez votre binôme, meilleure est votre sécurité car tout un ensemble de signes connus de votre partenaire lui indique si vous êtes en difficulté ou non.

CLAUDE CHAPUIS - LOIC LEFERME

Laurent Trougnou, responsable du site AIDA sur internet interrogé par Claude Chapuis parle de sa progression en apnée statique :

“Mon premier essai pour tester mon niveau en apnée statique fut effectué dans des conditions qui peuvent faire sourire : sur mon lit, un gros oreiller sous la tête, devant le vidéo du Grand Bleu. Inutile de dire que, peu informé à l'époque sur la physiologie de l'apnée, je m'étais copieusement hyperventilé! Quelle ne fut pas ma surprise de constater que je venais de faire 4 minutes! Croyant à une erreur, j'ai refait le test quelques minutes plus tard : même résultat. En lisant les articles sur l'apnée dans Apnea, j'ai vite su que l'hyperventilation était dangereuse. Suite au numéro "spécial apnée" de 1997, et après quelques entraînements solitaires en mer, surtout passés à photographier des poissons en apnée dans 5-6 mètres d'eau, j'ai décidé d'aller cotoyer les monstres sacrés de la rade de Villefranche : Chapuis, Leferme, Heuleu, Tominic... qui m'ont très sympathiquement accueilli pendant 2 semaines en septembre 1997. Durant l'hiver suivant, n'ayant pas la chance d'habiter près de la mer à cette époque, que pouvais-je donc faire d'autre que du statique! Mais cette fois dans des conditions plus strictes : pas d'hyperventilation, et sous surveillance pour toute apnée poussée. Il me fallut un certain temps pour renouveler mes 4 minutes. En fait il n'est pas facile d'admettre d'emblée que l'on peut faire des apnées longues en se contentant de respirer calmement et profondément pendant la préparation, et que la progression passe par la répétition patiente d'apnées sans gloire à 3' ou 3'30. Autre phénomène inattendu : même pour faire du statique, il faut s'échauffer! C'est à dire que l'apnée la plus longue n'est pas la première, mais plutôt la 3ème, dans mon cas. Enfin donc, un jour, ce fut 4'35", suivi quelques minutes après par 5"! De retour dans la rade de Villefranche en mai 1998 à la faveur d'une mutation professionnelle, j'ai repris l'entraînement "vertical" avec les Niçois, avec un intérêt assez marqué pour le poids variable. Quand, à la sortie d'un entraînement, j'ai eu l'occasion de le prolonger un peu par quelques essais d'apnée statique au bord de la plage, je pus constater que je n'avais pas perdu, et après 2 échauffements à 3'10" et 4'10", je réussis 5' de nouveau, en forçant un peu à vrai dire mais il fallait bien que je sois digne de mon binôme de l'instant qui n'était autre qu'Yves Moch, grand spécialiste du genre. J'ai ainsi découvert que l'apnée statique en mer n'était pas plus difficile qu'en piscine ou qu'au sec, pourvu que l'on soit bien couvert. La position "surf", utilisée par pratiquement tout le monde maintenant en compétition, n'est pas seulement pratique (inutile de se lester), mais tout à fait propice à un bon relâchement du corps ; et quand les contractions surviennent, la contemplation des poissons est quand même plus propice au relâchement que celle des carreaux d'une piscine. Restait à voir ce que pouvait être mon niveau dans les conditions d'une compétition: j'ai pu en avoir une idée peu de temps après lors de la première manche de la 2ème Coupe de France AIDA. Prudent, j'avais annoncé 2'40". Le règlement prévoit que la personne chargée de la sécurité doit échanger un signal (on avait convenu d'une pression sur les doigts) avec l'apnéiste 1' avant le temps annoncé, puis une fois le temps atteint, puis toutes les 15 secondes. En fait ce système m'a beaucoup aidé et j'ai pu me passer de regarder ma montre, me contentant de répondre à chaque sollicitation du surveillant, puis de me relâcher au mieux jusqu'à la suivante. Résultat : 4'23" et la 10ème place de la manche en statique. L'hiver étant de retour, je vais maintenant tâcher de mettre à profit les entraînements en piscine pour gagner en régularité, et pourquoi pas atteindre une fois les 5'30"!