

Records d'apnée, entraînement et sécurité

Le grand débat

L'apnée est-elle dangereuse ? Régulièrement, la presse, les médias se font l'écho des exploits réalisés par des champions. Tout le monde s'empresse d'ajouter que ces performances ne relèvent que d'une élite et qu'il n'est pas souhaitable d'imiter ces champions en raison des risques élevés que comporte le fait de réaliser ces exploits. A l'occasion d'un drame de la mer ou d'un accident en piscine, le serpent de mer de la sécurité resurgit des profondeurs de l'océan pour nous rappeler la liste des règles, souvent matérielles, à respecter. Au-delà de ces listes plus ou moins longues, nous souhaitons poser la question suivante : quelle est la relation qui unit records, entraînement et sécurité ? La réponse que nous apportons souhaite éclairer d'un jour nouveau, mais surtout plus complet, le problème de la sécurité en apnée. Ce sont l'individu, sa sagesse et le groupe qui l'entoure qui sont les éléments déterminant du dispositif de prévention des risques en apnée.

QU'EST CE QUE L'APNEE ?

Pour nous, l'apnée moderne voit le jour dans les années 85-90. On assiste à cette époque à une multiplication des records d'apnée, en mer, en piscine, en lac, en altitude, ou encore sous la glace. Ce qui caractérise cette pratique, c'est ce qu'elle n'est pas : ce n'est ni de la chasse sous-marine, ni du hockey subaquatique, encore moins du tir sur cible, de la randonnée palmée, de la nage avec palmes ou de la photo. C'est une apnée sportive dans laquelle le temps, la distance ou la profondeur sont des références incontournables. Les pratiquants, qui se nomment eux-mêmes avec fierté apnéistes, sont à la recherche de sensations via les performances qu'ils réalisent. Si on écoute les apnéistes, ils ne prennent pas de risque. A l'opposé, pour l'homme de la rue, l'apnée est dangereuse car on voit souvent les journaux relater les accidents d'apnée. En fait les médias font souvent l'amalgame entre chasse et apnée. La plupart du temps, force est de reconnaître que ces accidents d'apnée sont le fait de chasseurs sous-marins isolés. Ainsi naît la réputation de l'apnée, sport extrême. Afin d'identifier clairement cette pratique nouvelle qu'est l'apnée, nous proposons la définition suivante : Pratique aquatique de compétition ou de loisir, se déroulant en milieu naturel ou en piscine, dans laquelle on retient sa respiration soit pour réaliser des performances, soit pour le plaisir procuré par les sensations d'évoluer sous l'eau sans appareil.

TOUT LE MONDE FAIT DES RECORDS

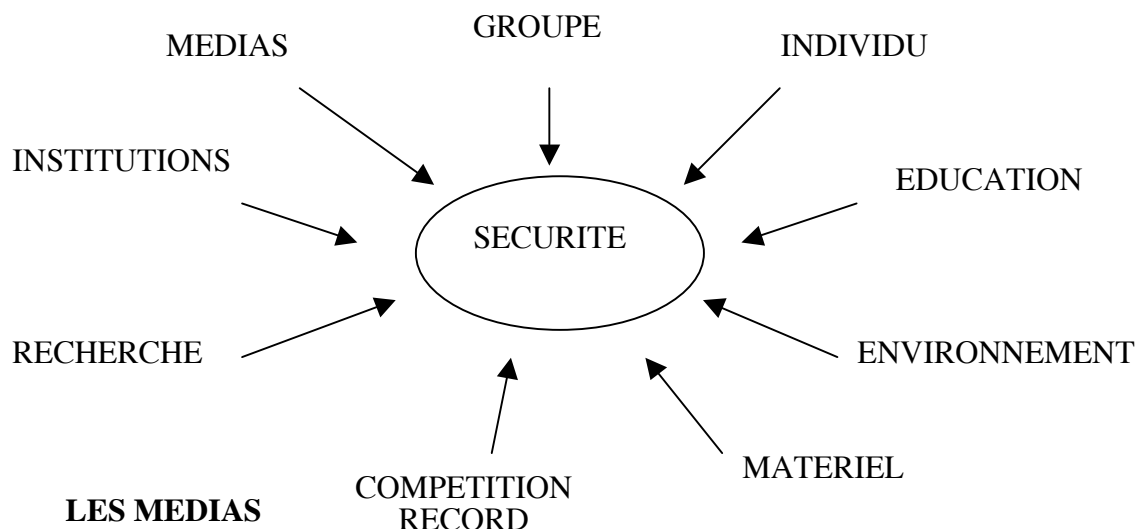
Parler des records et de la sécurité, c'est parler de la pratique de tous les jours, celle de monsieur tout le monde. En effet, que ce soit à Paris ou à St Etienne le soir en piscine, à Marseille ou Nice en mer, des centaines de personnes se mettent à l'eau tous les jours pour pratiquer. Chacun à son niveau, à un moment ou à un autre, réalise des performances, des records car cela fait partie du sens profond qu'il donne à sa pratique. Le nier, c'est se voiler la face. Ainsi, parler des records d'apnée et de la sécurité, c'est parler de ce qui se passe en France et à l'étranger tous les jours, chaque minute, et pas seulement de ce que font les champions et des risques qu'ils prennent. L'accident récent d'Audrey Mestre a relancé le grand débat de la sécurité en apnée. Quand on demande à Loïc Leferme qui est descendu à -162m en No limit s'il faut interdire cette discipline, il répond : « vouloir interdire le No limit c'est comme vouloir empêcher les gens de monter au sommet de l'Everest ». Est-ce vraiment réaliste ? Chacun quand il pratique l'apnée gravit son Everest. Alors si l'on ne peut pas empêcher les pratiquants d'assouvir leur passion, comment assurer leur sécurité ? Pour répondre à cette question, nous proposons de réfléchir aux différentes composantes essentielles du dispositif de sécurité qui entoure l'apnéiste et de voir comment ces composantes interagissent ensemble. Mais avant cela, comment définir la sécurité ?

LA SECURITE, C'EST QUOI ?

« Sécurité » est un mot qui revient tellement souvent dans la bouche des gens qu'on ne sait plus vraiment de quoi l'on parle. La définition donnée par le Petit Larousse est la suivante : "situation où l'on a aucun danger à craindre". Difficile de dire que les pratiques sportives d'aujourd'hui ne présentent pas de danger. Pour nous, le concept de sécurité englobe tout ce que l'on peut faire, dire, penser, individuellement ou collectivement et qui permet de pratiquer une activité avec un maximum de plaisir et

un minimum de risques. La prévention des accidents en apnée doit nous amener à faire l'inventaire de tous les éléments qui concourent à faire prendre des risques aux apnéistes. En les identifiant, nous pensons qu'il sera plus facile de les contrôler. Voici notre proposition.

LES COMPOSANTES DE LA SECURITE EN APNEE



Responsables de tous ces accidents, les médias donnent de l'information, mais surtout vendent du rêve et du sensationnel. Ils cultivent le mythe de l'homme poisson. Bien que tous constatent et pour certains déplorent cette course au record qui semble caractériser l'apnée, force est de constater que ce sont les premiers à relater les exploits des successeurs de Mayol et Maïorca. La télévision ou les journaux contribuent à faire de l'apnée cette pratique extrême qui ne semble pas avoir, aux yeux des néophytes, d'autre logique que de descendre plus profond. L'impact sur les jeunes et les moins jeunes est important, nous le savons tous. Personne ne peut réellement cautionner la fin du film de Luc Besson « le Grand Bleu » qui voit le héros choisir de rester au fond. Depuis 15 ans, les moniteurs d'apnée combattent tous les jours sur le terrain l'effet désastreux qu'a eu ce film sur ce qu'on a nommé « la génération Grand Bleu ». Et comme si cela ne suffisait pas, voilà que 17 ans plus tard on nous remet cela avec le film « Ocean men ». Cette parodie du Grand Bleu dans laquelle on voit Pelizzari affronter à distance Pipin ose même conclure sur la phrase : « ... jusqu'au jour où l'un des deux restera en bas ». Comment peut-on faire pour contrer ce type de philosophie, bien plus mystique que sportive ? Nous pensons que les médias doivent être l'instrument de notre discours sur la sécurité. C'est la raison pour laquelle les articles d'information dans les magazines spécialisés, les interviews des nouveaux champions qui savent que l'apnée n'est ni mystique, ni une pratique suicidaire, les sites Internet qui diffusent l'information en permanence au monde entier, les forums sur le web, les cassettes vidéo, les CD et autres livres sur l'apnée, tout doit être utilisé par les gens responsables pour parler de l'apnée d'une autre façon.

LES INSTITUTIONS

La CMAS a arrêté de reconnaître les records No limit en 1976. Même si elle a maintenu dans ses textes la notion de reconnaissance de performances en poids constant, force est de reconnaître qu'elle a brillé par son absence dans le domaine du développement de l'apnée. Elle n'est pas la seule à n'avoir pas perçu l'émergence de cette nouvelle pratique. Partout dans le monde, les fédérations ont tardé à s'organiser. La FFESSM en France, sous la pression des apnéistes, est probablement la première à s'être structurée en proposant un monitorat et des textes pour cadrer la pratique. Selon nous il faut aller plus loin. En créant de véritables commissions apnée dotées d'un budget, les fédérations pourraient, par des subventions, aider la création de clubs d'apnée, ou de sections là où il n'y en a pas encore. Favoriser la pratique collective, n'est ce pas prévenir les accidents ? Il faudrait également se pencher en France sur la limite de la pratique de l'apnée à 40m, telle qu'elle est proposée aujourd'hui. En effet, les apnéistes savent bien qu'après une année d'entraînement, beaucoup de gens parviennent à cette profondeur, y compris les filles. En excluant de la pratique les profondeurs supérieures à 40m, cela favorise selon nous la pratique marginale.

LE MATERIEL

Les choix des apnéistes, ces dernières années pour leurs sorties en mer, se sont portés vers des dispositifs simples donc faciles à mettre en œuvre à chaque entraînement. Nous insisterons sur les points essentiels

Au départ du bord et pour des profondeurs faibles (20 à 30m), les « enrouleurs » se sont généralisés. Ils sont légers, faciles à porter et permettent de baliser le site ainsi que d'avoir une « ligne de vie » pour s'entraîner. Ils ne sont intéressants que lorsque le niveau du moniteur permet de contrôler parfaitement la séance et ne doivent pas être utilisés loin du bord. Attention ! pas de ligne ou de câble, pas de poids constant.

Plus loin du bord ou pour des profondeurs plus importantes, le fait d'avoir un bateau est primordial. Il supporte les câbles marqués tous les mètres et disposant d'un lest pour que les cordes soient tendues.

Les longes de sécurité sont de plus en plus utilisées. Elles relient l'apnéiste au câble. En cas de problème, elles permettraient de le remonter. Portées soit au poignet soit à la ceinture, elles demandent néanmoins un apprentissage et ne doivent pas amener à penser qu'il est possible de faire n'importe quoi avec. Le poids constant ne doit pas se transformer en pêche à la ligne systématiquement !

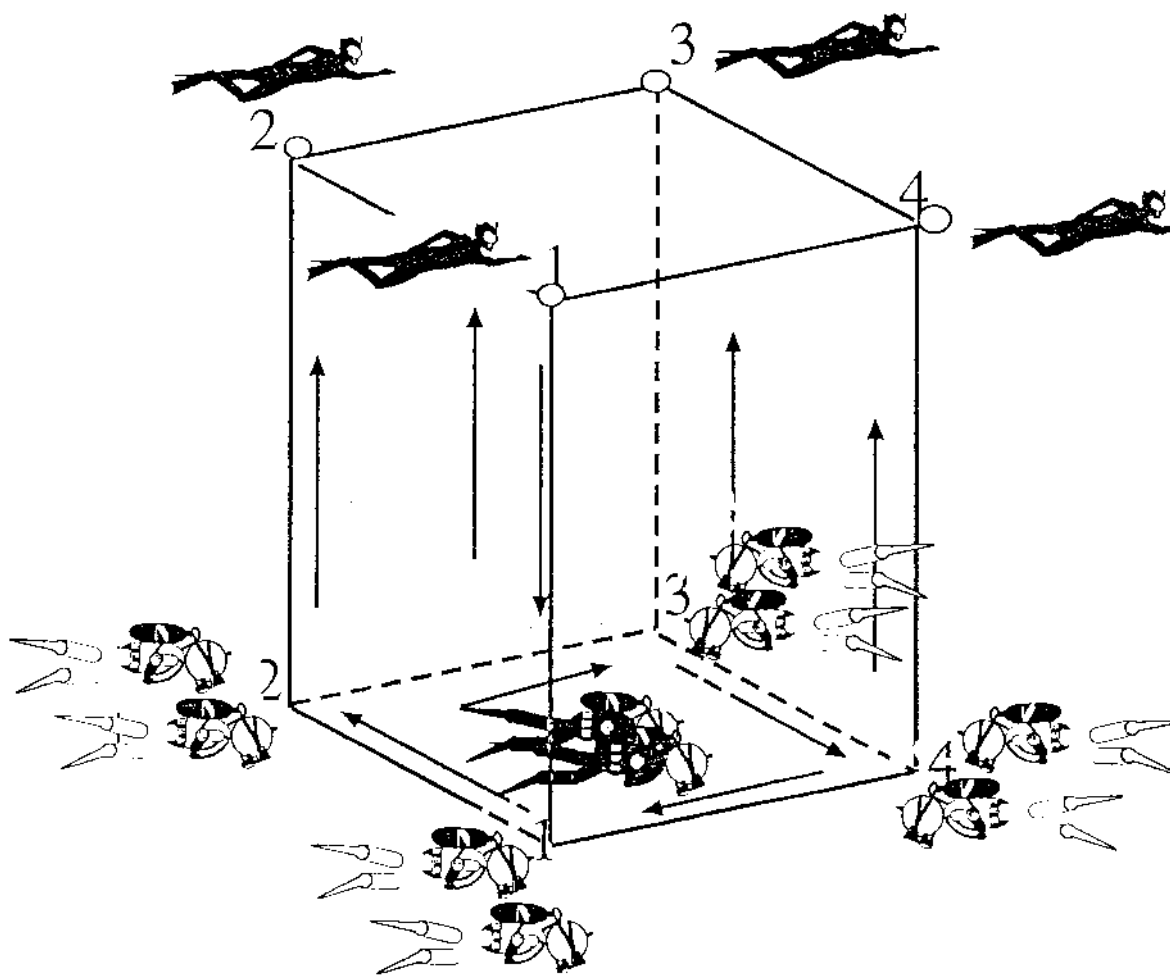
Quant au poids variable, il nécessite du matériel élaboré. Comme dans toute chose, le premier et seul conseil que l'on peut donner est de s'assurer de son parfait fonctionnement. On a souvent dit à propos du No limit qu'il était dangereux en raison des profondeurs importantes atteintes. La profondeur n'est pas dangereuse en soi, c'est l'homme qui est critiquable. Bien sûr il y a le risque de l'œdème pulmonaire, la narcose, les risques non négligeables d'accidents de décompression et les problèmes de vertiges ou de rupture de tympan. Mais le plus important c'est le respect des règles de bon sens : accoutumance progressive à la profondeur, entraînement régulier, discussion collective sur l'objectif à atteindre, prédominance de l'opinion du staff apnéistes et plongeurs de sécurité dans ce qui doit être fait ou non, matériel sans cesse contrôlé, redondance des dispositifs de sécurité, rigueur, entraînements et performances non dépendant du système de pression médiatique, choix intelligent des sites de pratique, pertinence du dispositif de sécurité, automatisation des gestes des plongeurs de sécurité, test de sauvetage grandeur nature comme celui qui a été réalisé par l'équipe de Loïc, il y a 2 mois à 110m.

LES COMPETITIONS - LES RECORDS

Le raisonnement le plus simple consiste à dire que records et compétitions sont dangereux. Nous pensons au contraire que puisqu'il n'est pas possible d'empêcher les gens de se tester, il faut leur offrir un cadre dans lequel ils pourront s'exprimer. C'est ce que propose pour l'instant en France et dans le monde l'association AIDA. Regroupant des apnéistes, elle impose des normes sévères sans lesquelles il n'est pas possible d'homologuer un record (contrôle médical, vérification de pré-requis, contrôle anti-dopage). Quant aux compétitions, elles ont été créées en 1996 pour proposer une alternative à la course aux records. A la portée de tous, elles ont comme caractéristiques essentielles d'être des compétitions par équipes, ce qui permet de contrôler assez bien les performances réalisées par chacun. Elles imposent un matériel standard, demandent à l'apnéiste d'annoncer sa performance à l'avance afin que le dispositif de sécurité soit prêt et enfin sanctionnent impitoyablement toute performance non contrôlée ou se terminant par une syncope. Depuis 7 ans, il y a eu une centaine de compétitions organisées dans le monde entier sans qu'il y ait eu de drames à déplorer.

L'AHURISSANT PROJET DE LA CMAS

La CMAS semble avoir décidé d'organiser en Tunisie en septembre 2003 un championnat du monde d'apnée. Ce projet que les apnéistes du monde entier ont appelé « le cube » est invraisemblable. Au lieu de copier ce qui existe, qui fonctionne bien et qui correspond à l'attente des compétiteurs, la CMAS déclare prohiber les notions de profondeurs et de temps. L'apnéiste doit descendre dans une profondeur maximale de 15m à l'aide de 1 à 3kg. Il laisse ce lest sur le fond pour commencer une apnée dynamique le long d'un carré de 15m de côté. Il réalise la distance qu'il souhaite, prend un témoin au fond (ils sont situés tous les 0,5m) et remonte. En dehors du fait que cette épreuve semble tout à fait bien adaptée pour des chasseurs, voire des nageurs avec palmes, ce qui est confirmé par un responsable de la CMAS, il semble extrêmement difficile de se préparer pour une telle épreuve sans risque car il faudrait déployer à chaque entraînement un matériel considérable pour assurer la sécurité. De plus, la philosophie de l'apnée moderne est de ne jamais rester en bas. Comment comprendre alors qu'on organise une compétition où il faut réaliser des apnées dynamiques à 15m de profondeur ? Espérons que les fédérations qui souhaiteraient cautionner ce projet, alors qu'elles n'ont elles mêmes jamais organisé de compétition, réfléchiront à deux fois avant d'envoyer des athlètes participer à une telle farce. Le danger n'est pas la profondeur mais la bêtise des gens et l'incompétence.



LA RECHERCHE

Si les entraîneurs et enseignants de nombreux sports disposent d'une littérature abondante pour concevoir leurs interventions, force est de reconnaître qu'en apnée cela est plus difficile. Il devrait y avoir des articles scientifiques plus nombreux permettant de mettre en évidence certains risques concernant les techniques utilisées par les pratiquants, ou encore détaillant la physiologie de l'apnée longue et profonde. En utilisant les résultats de ces recherches, il serait alors plus facile de concevoir des manuels d'entraînement qui permettraient d'éviter que certains Gourous sévissent sur le terrain en racontant n'importe quoi à leurs élèves. Je me souviens notamment d'une anecdote affligeante : un apnéiste Canadien conseillait, il n'y a pas très longtemps sur Internet, de s'entraîner régulièrement à faire des « sambas » (perte partielle de contrôle moteur en fin d'apnée poussée en raison de l'hypoxie). Pourquoi ? simplement pour augmenter sa tolérance à l'hypoxie !

La « carpe » n'est-elle pas dommageable pour la fonction ventilatoire à long terme ? Les odèmes pulmonaires sont-ils majorés par l'eau froide ? Sur quelles bases physiologiques s'appuyer pour faire un échauffement en poids constant ? Ces quelques questions et bien d'autres encore devraient trouver une réponse dans les années qui viennent à condition qu'une politique soit mise en place pour étudier cette nouvelle pratique sportive qu'est l'apnée. Souhaitons que les fédérations soutiennent les groupes de recherche qui travaillent sur le sujet, car la prévention des accidents en apnée passe aussi par une meilleure connaissance de celle-ci et de l'homme dans l'eau.

L'ENVIRONNEMENT

L'apnée se pratique en piscine, en mer et plus rarement en lac. Parler de sécurité, c'est tenir compte des caractéristiques de l'environnement dans lequel se déroule l'activité. La piscine semble un milieu assez sécurisant pourtant les risques sont bien présents. L'eau reste l'eau et le moindre incident peut avoir de graves conséquences. En apnée, nous savons qu'il y aura toujours, à un moment ou à un autre, un apnéiste qui réalisera une performance proche de sa limite. C'est en pensant à cela que les moniteurs doivent organiser leur séance. Il faut de toute évidence un surveillant extérieur qui organise et

contrôle. Les groupes, qu'ils soient de niveau ou d'affinité, doivent avoir un programme bien précis et il ne doit pas y avoir de place à l'improvisation. Faire « une pointe » ne pose pas de problème si le binôme est vigilant et informé. Aucune des deux disciplines de piscine, statique ou dynamique, n'est vraiment un problème. « L'unité, c'est la paire » dit régulièrement le Docteur R Sciarli. Ainsi en statique observera t'on au bord du bassin des couples d'apnéistes se tenant la main. En faisant cela, ils communiquent en permanence par des pressions de mains pour contrôler l'état de vigilance du copain. Au moindre changement dans le protocole mis en place par le binôme, il faut interrompre l'apnée. Il vaut mieux entendre crier le copain qui vous reproche d'avoir interrompu son apnée que de courir chercher la mallette d'oxygène. Quant au dynamique, on observera des couples qui passent leur temps à se suivre, tels des aimants. Toute apnée dynamique est suivie dès l'échauffement par le binôme, tout le temps.

La mer est un milieu envoûtant. Il y a les poissons, la flore, le bleu. Le grand conseil que nous pouvons donner est qu'il faut des années de pratiques pour espérer maîtriser la spécificité de ce milieu. C'est comme la montagne. Deux ou trois randonnées dans l'année ne permettent pas d'apprécier tous les risques à leur juste mesure. Les performances en profondeur que souhaitent réaliser les apnéistes demandent une maîtrise technique tactique et psychologique du milieu. Sur le plan physiologique, il est nécessaire d'adapter progressivement l'organisme à la profondeur et toutes ces qualités que doit posséder l'apnéiste demandent un entraînement régulier. Nous voyons encore trop souvent des personnes, les yeux et l'esprit remplis de bleu vouloir descendre au fond sans y être préparé. La persuasion des moniteurs expérimentés doit les amener à faire progresser les élèves lentement. C'est une grande règle de sécurité qui fonde la pratique de la profondeur. Des athlètes connus comme J Michel Pradon ont mis 15 ans avant de pouvoir parvenir dans des profondeurs de 80m, vous attendrez bien sans doute quelques minutes de plus. Le conseil que donne souvent J Michel à ses élèves est le suivant : ne croyez pas par exemple qu'un simple masque de volume ultra réduit vous fera descendre plus profond. C'est le groupe qui vous y aidera.

DE L'INDIVIDU AU GROUPE

Les pratiquants sont en général âgés de 16 à 50 ans. Ils n'ont pas toujours une expérience sportive et sont difficiles à convaincre. Souvent leur culture c'est le Grand Bleu. Ne trouvant pas de structures pour les accueillir, ils ont souvent développé une pratique solitaire faite de mysticisme et de fétichisme. Ces « allumés du Grand Bleu » sont des pratiquants difficiles à contrôler.

Une des réponses que l'on peut apporter en matière de sécurité, c'est la pratique de groupe. Personne ne peut être son propre entraîneur. Si les gens s'écoutaient, ils feraient trop souvent n'importe quoi. Dans le groupe, le club, la sécurité est l'affaire de tous. Chacun aide le groupe et le groupe aide chacun. L'équipe Niçoise, connue pour l'ambiance qui caractérise chacune de ses sorties d'entraînement et pour le niveau élevé des performances réalisées par ses membres est un bon exemple de pratique collective. Citons un exemple. Un jour, Loïc Leferme sortait avec le club pour un entraînement profond à plus de 150m, il ne faisait pas très beau et la mer n'était pas géniale. La date du record qu'il projetait de réaliser approchait. Arrivé sur le site d'entraînement, il se tourna vers le groupe et dit : « bon ! qu'est ce qu'on fait ? ». Dix minutes plus tard, le bateau était ancré dans 20m d'eau, devant une grotte à corail et les connaissances du groupe en matière de faune et flore évoluèrent grandement ce jour-là. C'est cela qui traduit ce que nous entendons par : le groupe contrôle l'individu. Attention toutefois, être plusieurs ne suffit pas. Il faut que le groupe soit organisé et contrôlé par le ou les moniteurs. On peut en effet faire une séance d'entraînement avec un club et rester seul, soit parce que l'individu le souhaite (en général il ne s'occupe que de lui-même et pas des autres), soit parce que le groupe n'est pas organisé. Pour éviter cela, les apnéistes, jeunes chevaliers Jedi plein de fougue et de bêtise doivent être guidés par les Maîtres Jedi, les « vieux du club » qui savent que les performances ne se réalisent pas en un jour.

« L'apnée est collective ou n'est pas » dit souvent Loïc.

DE L'ENTRAINEMENT A L'EDUCATION

Si, nous l'avons vu, le danger vient plus de l'individu et de ses conditions de pratique que de l'apnée elle-même, alors l'autre réponse que nous pouvons apporter au problème de la sécurité, c'est l'éducation des jeunes ... et des moins jeunes car il n'est jamais trop tard !

Nous pensons que l'apnée doit être enseignée par des moniteurs spécialistes de l'apnée, ceux-là mêmes qui participent aux compétitions. Pourquoi ? Parce qu'en élevant son niveau de performance, on parvient à un niveau d'aisance qui permet de montrer aux élèves qu'il n'est point besoin de souffler comme un phoque avant de faire une apnée, qu'il n'y a pas lieu de faire 2 heures de yoga avant de prendre le bateau, que l'on peut très bien progresser sans faire son maximum à chaque séance. Peut être un jour exigera t'on des candidats moniteurs une expérience en compétition ?

Un conseil que l'on pourrait mettre en avant quand on parle d'éducation à la sécurité, c'est celui de progresser lentement et de s'entraîner régulièrement. Après tout, Jacques Mayol est bien descendu à 105m à l'âge de 57 ans après avoir progressé pendant 30 ans ! La patience et la sagesse est une des premières règles que le moniteur doit enseigner à ses élèves.

VERS UNE UNITE EN FRANCE ?

Résoudre en partie le problème de la sécurité en apnée repose sur la prise en compte du phénomène sportif que représente le développement de l'apnée moderne. En créant une commission apnée avec un budget spécifique, en soutenant par des subventions la création de sections d'apnée au sein des clubs existants, en favorisant la recherche sur l'apnée, sur sa physiologie, ses facteurs de performance, en organisant des colloques, en créant des compétitions qui permettront aux apnéistes de s'exprimer, en créant des documents pédagogiques et en formant des cadres de haut niveau, bref en menant une véritable politique de développement de l'apnée, les fédérations dans tous les pays peuvent contribuer à prévenir les risques liés à la pratique de l'apnée et espérer voir revenir dans leur rang les tribus marginales qui se sont constituées, parce que délaissées.

Il y a quelques mois, l'association AIDA France s'est dite prête à soutenir la FFESSM dans son projet de compétitions en mettant à disposition notamment ses règles de compétitions. Peut-être est-ce un signe ?

Claude Chapuis