

Venez chercher l'inspiration

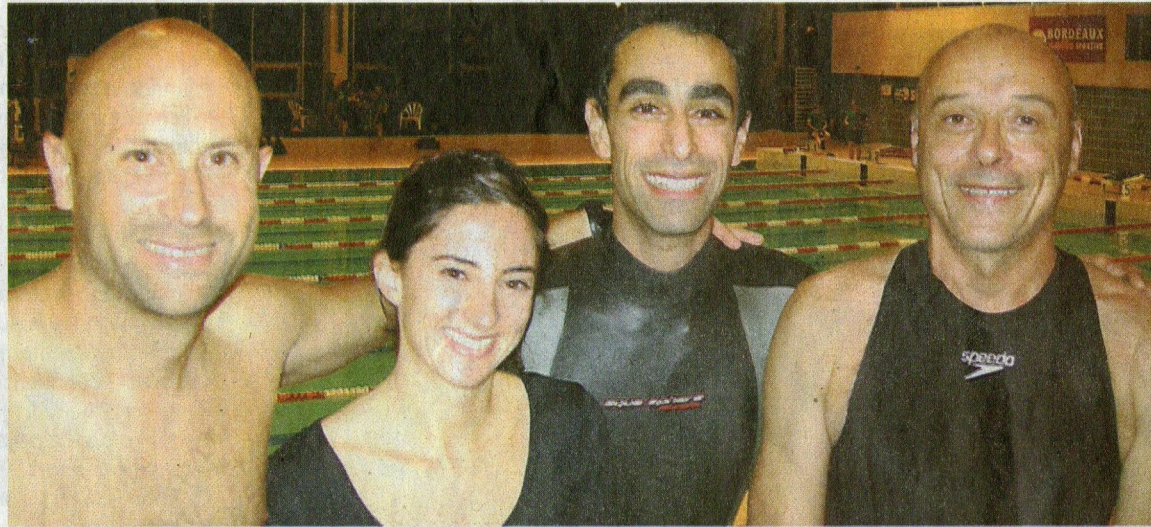
l'essentiel

La section apnée du Club subaquatique agenais reprend ses activités aujourd'hui, 20 heures, à la piscine Aquasud d'Agen. Un groupe compétition s'est formé l'année dernière mais cette discipline sécurisée est accessible à tout le monde.

Il n'est pas plus normal de sauter d'un avion en bon état de marche que de tenter de rester le plus longtemps possible sous l'eau sans bouteille de plongée. Parachutistes et apnéistes éprouvent néanmoins des sensations similaires de glisse dans un monde bleuté et silencieux. Du précurseur Jacques Mayol à l'extraterrestre Guillaume Néry, l'apnée a évolué. Elle est aujourd'hui une discipline accessible au plus grand nombre et sécurisée, assure Lionel Rodriguez, un des encadrants de la section du Club subaquatique agenais présidé par Olivier Jacquiez. À partir de ce soir (*), à Aquasud, il est possible de s'initier à cette pratique grâce à des baptêmes offerts par le club qui accueille débutants et apnéistes confirmés. « Différentes épreuves se pratiquent en piscine, explique Lionel. Il y a l'apnée statique qui consiste à retenir son souffle sans bouger et l'apnée dynamique au cours de laquelle il faut réaliser la plus grande distance avec ou sans palme. »

En mer pour la verticalité

Depuis la saison dernière, un petit groupe de compétition s'est formé à Agen. Il est géré par Patrice Rué. Avec 155 m en apnée dynamique, il



Le groupe compétition avec de gauche à droite : Jérôme Delpech, Marine Jouffrain, Cyril Aboulker et Patrice Rué.

s'est classé 14^e lors des championnats de France. Jérôme Delpech et Cyril Aboulker, eux, réalisent au cours de l'année 125 m et 5' 20" en statique. Sélectionnée aux France comme Patrice Rué, Marine Jouffrain, elle, a tout simplement été époustouflante (lire notre encadré). « De l'acharnement et un mental de plomb sont les secrets d'un bon entraînement », indique Lionel qui ne manque jamais d'inspiration pour parler de l'apnée. « Se laisser glisser, dit-il, ne pas penser, juste apprécier cette douceur du moment présent. » Le club donne aussi des cotrs théoriques et organise, le plus souvent à Hendaye, des sorties pour travailler la verticalité. C'est dire si l'apnée favorise l'introspection.

Bertrand Chomell

(*) Les entraînements ont lieu les mercredis de 20 heures à 21 h 30 et les vendredis de 20 heures à 22 heures. www.agenplongee.com

MARINE AVEC L'ÉQUIPE DE FRANCE

La saison dernière, pour sa première année d'apnée, l'Agenaise Marine Jouffrain a pris la quatrième place des championnats de France avec 146 m en dynamique et 5' 16" en statique. Elle a aussi eu la chance de rencontrer les plus grands apnéistes en étant l'ostéopathe de l'équipe de France qui a participé aux championnats du monde. Elle avait effectué ses études d'ostéo avec Kevin Provenzani. Elle l'a retrouvé dans le monde de l'apnée. Le Toulousain lui a passé le flambeau pour se consacrer pleinement à la compétition. Il a bien fait : il est cette année champion de France et vice-champion du monde ! Quant à Marine, elle vit cette discipline comme « un équilibre ». « J'ai commencé l'apnée il y a tout juste un an, explique-t-elle. Cela a été un vrai délice, une passion que je vis pleinement. Faire de l'apnée, c'est être en apesanteur, dans un monde parallèle, les sons sont modifiés, on est dans un cocon, c'est apaisant. Il faut réussir à faire abstraction de son mental qui nous crie « respire » pour repousser ses limites. Il faut faire confiance à ses sensations physiques, écouter son corps et pas sa tête. C'est tout un apprentissage qui me sert au quotidien dans ma vie de tous les jours. Cela demande une certaine rigueur. Il faut habituer son corps à consommer peu d'oxygène et à être résistant au dioxyde de carbone. C'est tout un art qui est programmé par mon entraîneur Patrice. Il a la dure tâche de devoir adapter les entraînements avec les quelques crâneaux que nous avons à disposition à Aquasud. L'apnée c'est la liberté, une ondulation légère, voluptueuse, l'art de s'évader mentalement, de se laisser glisser, du pur bonheur ! Ce que représente l'apnée pour moi ? Peut-être la découverte d'une partie de soi ! »

Recueilli par B.C.

LE MOT DU COACH.

« RESPIREZ ! NE RESPIREZ PLUS ! » > Pousssez ! ». Souvenir aquatique, liquide amniotique. Apathique, je flotte, depuis des mois c'est sympathique. Mais subitement crise critique, apocalyptique, sismique, tellurique : poussées asymétriques, mouvements atypiques, finalisation biologique, obstétrique... On m'expulse, classique, clinique, mais catégorique ! Perceptions acoustiques, dramatiques : « Respirez ! Ne respirez plus ! Pousssez ! »

Comment ça respirez ? Mais j'ai jamais fait ça moi ! Ah mais ce n'est pas à moi qu'on parle ? Je préfère ça ! Oh ça va ! J'arrive ! Laissez-moi le temps ! Ils sont tous euphoriques, c'est un garçon, c'est fantastique, mais moi je panique ! Qu'est-ce que c'est que cette sensation machiavélique, c'est initiatique, ou pathologique ? L'air qui s'engouffre ça fait mal, c'est pragmatique ! Respirer c'est empirique, mais drastique ! Et puis les années passent... On s'habitue à l'air alors on cherche l'eau, pour revenir à cette Indépendance, résilience ! Revenir en arrière, au fond de l'eau, au fond de soi, pour revenir à soi. Oui, c'est en soi-même que l'on plonge, au plus profond, toujours plus loin, en contrôlant le souffle, vers la source. Cette démarche de retour en arrière en soi est, en fait, valable pour une grande partie des activités humaines, sportives ou non. Pour toutes celles en tout cas où l'Homme se donne un but.

Essayez : regardez en arrière, regardez la distance parcourue, ça met déjà du baume au cœur, puis regardez la direction que vous avez suivie, tracez-là mentalement, et fixez ce point de départ : faites-lui face, les yeux dans les yeux, puis retournez-vous de 180°... Vous êtes alors dans la bonne voie, votre objectif, est là, devant, et chaque pas vous en approche....



Professeur de philosophie, Jean-Philippe Latour est devenu coach de poker. Il intervient dans nos colonnes pour donner sa vision, celle d'un coach mental, sur différents événements ou associations.

Jean-Philippe Latour (www.moncoachpoker.fr)