

Le monde intérieur de Marine

Publié le 17/12/2015 à 07:55

Sports - Son portrait



Marine Jouffrain, un sourire et surtout un mental en acier trempé./Photo Morad Cherchari

L'apnéiste Marine Jouffrain n'est pas une sportive du mois comme les autres. Nos lecteurs ont eu une bonne intuition en votant pour elle (1) car ces performances ne sont que la face visible de cette Agenaise de 29 ans, ostéopathe de profession.

Le Club subaquatique agenais avait souhaité mettre en avant sa prestation lors des championnats de France d'apnée en piscine de la Fédération française d'études et sport sous-marins (FFESSM) qui ont eu lieu en mai dernier à Chartres. Elle a pris la 4^e place de l'épreuve d'apnée statique. En flottant à la surface de l'eau, elle est restée 5' 20" «sans respirer». En nage sous-marine avec monopalme, elle a parcouru 146 m, soit presque 3 longueurs du bassin d'Aquasud. Elle a terminé en 6^e position.

Pour bien percevoir le côté extraordinaire de ces prouesses, il faut savoir que Marine n'a plongé dans l'univers silencieux de l'apnée que récemment. Il y a eu une première expérience lors d'une journée découverte organisée par le club en juin 2014. Elle n'avait jamais testé, même pas toute seule dans sa baignoire. Elle met la tête sous l'eau. Elle la sort au bout de 4' 30" ! «Je n'ai pas eu l'impression de lutter, de faire quelque chose d'exceptionnel», se souvient-elle. Et pourtant... Deux

mois plus tard, à l'occasion du Grand Pruneau Show, elle se rend à la démonstration d'apnée statique pour confirmer ses sensations. Le chrono indique cette fois 4' 54". «Je me suis alors dit qu'il serait intéressant de voir jusqu'où je pourrais aller». En septembre de la même année, elle attaque les entraînements sous la houlette du coach Patrice Rué. Poumon vide, poumon plein, nage avec un pull boy, elle travaille son souffle, apprend à lutter contre elle-même, à surmonter la contraction du diaphragme. Un investissement qui la propulse au championnat de France avec les résultats que l'on sait.

Marine reconnaît avoir été surprise de se retrouver en course dans la catégorie sportive du mois de notre journal. «Je ne me considère pas comme une sportive, confie-t-elle avec son sourire désarmant. L'apnée, c'est une hygiène de vie, un état d'esprit». C'est aussi une quête intérieure. En l'écoutant nous livrer les secrets de son mental, nous avons le sentiment qu'il y a, chez elle, une forme de recherche spirituelle identique à celle de la méditation. «Lorsque je pratique, je me retrouve avec moi-même. Je peux partir mentalement, m'évader. Je passe toutes les parties de mon corps en revue pour me décontracter un maximum. Puis je choisis une image que je me projette. C'est souvent une balade en forêt lors d'un voyage à Bornéo.»

Si, au-delà de son prénom, Marine ne s'explique pas cet appel de l'apnée, elle a toujours eu une attirance pour les mystères de l'eau. Il y a les vacances de son enfance auprès de ses grands-parents. Durant une dizaine d'années, elle est partie avec eux en Espagne. «C'est là où j'ai appris à mettre un masque et des palmes, c'est là où, entre cousins, nous pêchions le poulpe ainsi que les oursins».

C'est là où elle a appris à conduire un bateau et à faire du ski nautique, sport qu'elle pratiquera aussi sur la Garonne, à Boé. Dix ans passés à l'Aviron agenais, des parents, Bernard et Martine, qui l'ont initiée à la plongée en bouteille, Marine vient de passer à une autre dimension, celle de la découverte de son monde intérieur.

(1) Elle était en compétition avec Paul Couturier (Agen Moto Verte) et Nicolas Delhomme (SUA Roller) comme sportive du mois d'octobre.

«Ostéo» de l'équipe de France

Marine Jouffrain a effectué ses études d'ostéopathie à Toulouse, en compagnie de l'apnéiste Kevin Provenzano qui, par la suite, est devenu l'«ostéo» de l'équipe de France. En 2014, Kevin est sélectionné pour participer aux championnats du monde (champion de France, il sera sacré vice-champion du monde) à Mulhouse. Il cède sa place à Marine pour prendre soin des apnéistes tricolores. «J'avais toujours rêvé, dit-elle, d'être l'ostéopathe d'une grande équipe sportive». Elle a vécu un moment «énorme» dans un milieu fort d'une véritable philosophie de vie. Un milieu qui est une «grande famille».

Zoom sur son club

En 2016, le Club subaquatique agenais fêtera ses 50 ans

Olivier Jacquiez est le troisième président du Club subaquatique agenais (CSA) depuis sa création. L'association a été fondée le 4 mars 1966 par Jean Vergnes. Après 20 ans d'activité, Jean Vergnes laisse sa place à Tony Merle qui officie jusqu'au 4 décembre 2010, date de la prise de fonctions

d'Olivier Jacquiez. Dans quelques mois, le Club subaquatique agenais fêtera donc ses 50 ans. Une manifestation est en préparation.

Avec 125 licenciés, le CSA se porte bien. Il se compose de plusieurs sections : plongée technique, apnée, nage en eaux vives, section jeunes/enfants, plongée souterraine, etc. Le président Jacquiez se réjouit de l'élection de Marine Jouffrain comme sportive du mois. Il y a quelques mois, il avait proposé un autre candidat, à savoir son coach Patrice Rué. C'est ce dernier qui a mis sur pied le groupe compétition d'apnée.

D'Aquasud à la fosse de 10 m de Golfech en passant par des sorties à l'Océan (Hendaye, Socoa...) ou en Méditerranée (Banyuls, Estartit, Llafranch...), le CSA est dynamique. Il n'hésite pas non plus à diversifier ses activités à l'image de la nage en eaux vives dans les Pyrénées ou des descentes en rafting. Doté de nombreux moniteurs diplômés et chevronnés, le club tourne avec des bénévoles («Nous avons beaucoup de matériel à vérifier, à contrôler et à réparer» explique Olivier). Ajoutons à cela qu'une excellente ambiance règne au Club subaquatique agenais.

Contact : *Le CSA a un site Internet particulièrement bien réalisé. Son adresse :*
www.agenplongee.com

