

APNÉE Premiers championnats du monde en piscine, à Renens dès jeudi, avec 130 athlètes venus de 26 pays.

Dix minutes sans respirer, quel bonheur!

» Loin du Grand Bleu et des fous des profondeurs, le monde de l'apnée compte aussi ses spécialistes de la piscine. Qui s'affrontent dès jeudi à la Piscine de Renens avec sans doute des records ébouriffants en perspective. Pour rappel, en apnée statique, le meilleur temps jamais enregistré en compétition est de 8 minutes 58 secondes. Mais à l'entraînement, on frôle la barre des dix minutes.

Mais à quoi peut-on bien penser lorsqu'on flotte immobile près de dix minutes sans respirer? «Ça dépend des individus, explique Sébastien Nagel, président du club Immersion profonde à Renens et patron de l'épreuve, première du nom. Certains se concentrent uniquement sur leur corps, d'autres écoutent les oiseaux, laissent leurs pensées dériver. Il y avait aussi un concurrent réputé qui focalisait ses pensées sur l'actrice Pamela Anderson!»

Bref, contrairement à ce que l'on pourrait penser, les spécialistes de l'apnée prennent un réel plaisir à aller jusqu'au bout de leur effort. Quitte à tomber parfois en syncope. «Ça arrive de moins en moins fréquemment», assure Sébastien Nagel, ancien nageur à Lausanne et reconverti dans cette discipline qu'il qualifie effectivement de

«fun». Et de jurer qu'une syncope ne présente pas de danger pour l'organisme. Si ce n'est dans le cas précis où il faudrait quelqu'un pour sortir la victime de l'eau.

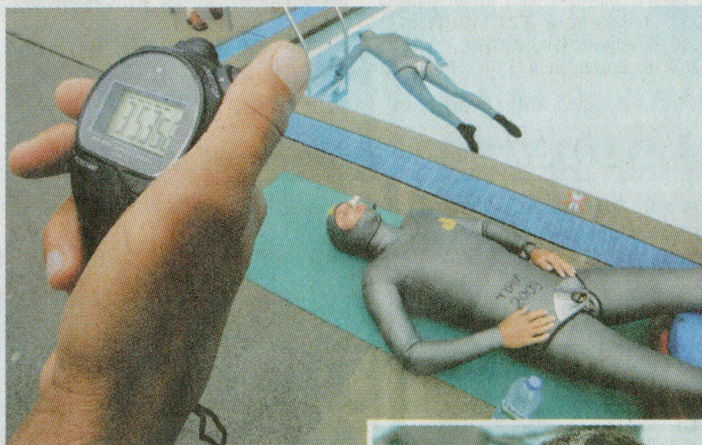
Sacré coffre

En fait, les apnéistes cherchent avant tout à connaître leur corps via un entraînement physique, mais aussi par la pratique du yoga et de la méditation. Ce bien-être n'est toutefois pas à la portée de tous. Après quelques minutes sans respirer — «la partie facile» selon Sébastien Nagel — l'augmentation du CO₂ provoque des spasmes du diaphragme qu'il faut être en mesure de maîtriser.

Une technique à acquérir, certes. Mais le succès passe aussi par des aptitudes physiques hors du commun. Avec une capacité pulmonaire moyenne de 5 litres, le bipède normal tient rarement une minute sans respirer dans sa baignoire. L'Allemand Tom Sietas, grand favori de ces championnats du monde, dispose, lui, d'une réserve de 14 litres.

En mouvement

L'apnée statique n'est pas la seule discipline inscrite au programme de la compétition. To-



L'Américain Deron Verbeck en apnée au sec.

talement différente, l'épreuve dynamique consiste cette fois à aligner un maximum de longueurs au fond du bassin, avec ou sans palmes. Là, il n'est plus question de chronomètre puisqu'il existe deux tactiques diamétralement opposées: quelques-uns «foncent», d'autres se font économes de leurs gestes afin de brûler moins d'oxygène et donc durer le plus possible. Quoi qu'il en soit, les records sont impressionnants là aussi. Chez les hommes: 212 mètres avec palmes pour l'Allemand Tom Sietas et 175 mètres sans accessoire par le même homme-dauphin. Chez les féminines, c'est la Russe Natalia Molchanova



Sébastien Nagel, président du club Immersion profonde.

qui tient la palme avec 175 mètres et 108 mètres! On respire.

JEAN-MARC RAPAZ

» Jeudi apnée dynamique avec palmes hommes et femmes, finale à 17 heures; vendredi apnée statique; samedi apnée dynamique sans palmes.



PHOTOS PATRICK MARTIN

Le Canadien William Winram, ici à l'entraînement, a un record personnel en apnée statique de 6'02''.