



L'apnée, ça vous tente?

Avant le **Salon de la plongée** à Paris, aujourd'hui et jusqu'à lundi, notre reporter a joué au «Grand Bleu» avec l'un des meilleurs spécialistes au monde. Une pratique pour le plus grand nombre?

Vous vous souvenez du «Grand Bleu», le film de Luc Besson sorti en 1988? Jacques Mayol (Jean-Marc Barr) et Enzo Molinari (Jean Reno) s'y tiraient la bourre pour toucher le fond de la mer en retenant leur respiration. Et beaucoup découvraient aussi une pratique millénaire : l'apnée. Près de trente ans plus tard, le phénomène revient à la mode. La Fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM) revendique plus de 40 000 apnéistes, un chiffre qui a quadruplé en moins de cinq ans. Pourquoi une telle ferveur? Le meilleur moyen de répondre était encore d'essayer. C'est ce qui a été fait hier, avec un des meilleurs professeurs au monde, Morgan Bourc'his (lire ci-dessous). «La règle d'or de l'apnée, m'indique-t-il en préambule, c'est la douceur. Tout doit se faire calmement, sans aucun geste brusque, en relâchant tous ses muscles pour économiser ses forces, son cœur et la circulation du sang.» La séance débute, après quelques exercices de respiration préalables, par de l'apnée statique au bord du bassin, la tête dans l'eau. «Tu vides tes poumons, tu prends de grandes bouffées d'air pour oxygéner ton corps et tu y vas quand tu es prêt.» La première plongée dure trente secondes. Trop facile. La deuxième s'étire jusqu'à la minute et la dernière pousse l'organisme dans quelques retranchements au-delà de la minute et demie. Jusqu'ici tout va bien : l'apnée est donc à la portée de tout le monde. Attention aux tympanes! Mais ça se corse en passant dans le bassin de 5 m de profondeur. Palmes au pied cette fois, le professeur marseillais prodigue un conseil que je vais oublier et le payer douloureusement. «La pression de (...)