

Date : 13/01/2013

Pays : FRANCE

Page(s) : 1,26,27

Rubrique : Première page

Diffusion : 145049

Périodicité : Quotidien



Plongée

Testez l'apnée

PAGES 26 ET 27





Mon dimanche

La plongée dans tous ses états

Les fans de plongée ont rendez-vous ce week-end au Salon de la spécialité, à Paris. L'occasion de découvrir que l'on peut se balader sous l'eau de différentes manières...

On l'associe souvent aux vacances d'été, lorsque la mer est bleu turquoise, les poissons multicolores et l'eau... pas trop froide. La plongée sous-marine est un loisir sportif en pleine forme. On estime à 360 000 le nombre de pratiquants en France, soit 100 000 de plus qu'en 2007. Sans compter tous ceux et celles qui s'offrent un baptême ou une initiation au gré de leurs envies, en été pendant les grandes vacances, mais aussi tout au long de l'année en piscine ou, comme ce week-end, au Salon de la plongée sous-marine, ouvert au public jusqu'à ce soir par des Expositions de la porte de Versailles, à Paris.

■ Palmes, masque et tuba pour commencer

Pour sa 15^e édition, le salon offre une nouvelle fois tout le panorama d'une discipline aux multiples facettes. Car la plongée se pratique de différentes manières. On y goûte généralement tout doucement, chaussé de palmes, un masque devant les yeux et un tuba dans la bouche (on appelle ça le PMT), avant de

se lancer avec une bouteille d'air comprimé pour un baptême à la Cousteau.

Une autre manière de plonger, mise en avant pendant le salon parisien, consiste à se passer de tout accessoire. L'apnée (*voir page de droite*), même célébrée sur grand écran en 1988 par Luc Besson et son « Grand Bleu », reste une discipline méconnue.

S'enfoncer dans l'eau sans oxygène en retenant son souffle n'est en effet pas chose aisée. Au-delà des craintes naturelles de chacun, la pratique de l'apnée est accessible facilement. En moins d'une heure, sous les conseils de respiration et de concentration d'un spécialiste, il est même possible de rapidement dépasser ses limites et contrôler son corps d'une manière insoupçonnée. On oublie alors très vite les images « carte postale » d'une balade dans l'eau, fonds marins et poissons multicolores, pour s'offrir une vraie plongée intérieure.

AYMERIC RENOU



J'ai testé l'apnée

Peur de toucher le fond ? Ce jour-là, juste avant de rejoindre la fosse de plongée de Villeneuve-la-Garenne (Hauts-de-Seine), je n'en mène pas large...

Je dois y effectuer mon baptême de plongée en apnée, censé me faire découvrir les sensations et les joies de la plongée sans bouteille. Et devant Pierre Frolla, quadruple champion du monde et recordman de plongée en apnée « poids variable » avec - 123 m, plus question de reculer ! Même si je tente quelques timides tentatives, afin que le spécialiste, qui organise aussi des stages de plongée en apnée en baie de Monaco, comprenne que jusqu'ici, mes seules expériences subaquatiques n'ont jamais dépassé le stade de ma baignoire...

« Jean-Marc, tout va bien se passer, la seule pression que tu vas ressentir, c'est celle de l'eau. En plongée, poursuit Pierre Frolla, le poids de l'eau exercé sur notre corps est de 1 kg par cm² tous les 10 m. » Première tentative et première immersion en statique. Cinquante-cinq secondes plus tard, la descente peut enfin commencer.

« Pour réussir sa plongée, souligne Pierre Frolla, aucun muscle ne doit être tendu, on doit être dans un état de relâchement total. » Dieu Neptune, aide-moi ! Car à ce moment précis, le seul fait d'atteindre la barre fatidique des 5 m de profondeur me semble être impossible. Pari néanmoins gagné !

“En bas, l'ivresse des profondeurs commence à remplacer mon angoisse du départ”

Maintenant, objectif - 10 m. Après un premier essai « tête en bas » pas très concluant, je pose pied à « terre » dès la deuxième tentative. En bas, l'ivresse des profondeurs commence à remplacer mon angoisse du départ. Je me retrouve face à moi-même et seul pour décider de repousser mes limites. Assurément, l'apnée est un super antidote pour citadins stressés !

Désormais, me voilà dans le grand bain au milieu d'un grand cylindre de 20 m, l'une des fosses les plus profondes

des d'Europe. Un tunnel vertical où les carreaux de mosaïques version « Grand Bleu » m'attirent jusque dans les profondeurs... Après deux tentatives qui se soldent par un échec à moins 15 m, l'erreur n'est plus de mise. Pour mon dernier essai, je souffle, j'inspire et fais le vide tout autour de moi. Sous la surface, je plonge dans un état second, avec pour seul repère les barreaux de mon échelle. Au cours de ma progression, je m'efforce de ne penser à rien et surtout pas à la peur de manquer d'oxygène. Et puis, instant magique... Je viens de toucher le fond. Une très courte pause en présence de mon ange gardien à - 20 m et je remonte à la surface en revisualisant mon exploit. Un tout petit pas pour l'humanité, mais certainement un très grand pas pour ma petite personne.

JEAN-MARC NAVARRO

Fosse « Aqua Hauts-de-Seine »
119, boulevard Charles-de-Gaulle,
à Villeneuve-la-Garenne.
Renseignements : tél. 01.40.85.81.28 ou
<http://aqua92.ucpa.com>.
Stage de plongée en apnée avec Pierre
Frolla : www.pierrefrolla.com.

Date : 13/01/2013

Pays : FRANCE

Page(s) : 1,26,27

Rubrique : Première page

Diffusion : 145049

Périodicité : Quotidien



Villeneuve-la-Garenne (Hauts-de-Seine). L'apprentissage se fait par paliers de 5 mètres, jusqu'à toucher le fond de la fosse de plongée, à 20 mètres de profondeur. (UCPA)

Lancez-vous !

Partir à la découverte des fonds marins est un voyage que tout le monde peut s'offrir. Pas besoin, dans un premier temps, d'un équipement coûteux ou de casser sa tirelire pour un voyage lointain.

■ S'initier

Le plus simple est de faire (c'est gratuit !) un baptême en piscine, dans le cadre du salon ce dimanche à Paris, ou dans une piscine où un club a élu domicile (liste sur www.ffessm.fr). A la faveur de vacances à la mer, dans une station balnéaire dont les fonds marins valent le coup d'œil, il suffit de s'acheter un masque et un tuba (une trentaine d'euros) pour partir en exploration tout en restant à la surface de l'eau. Si on a peur de se lancer seul, des randonnées accompagnées sur des sentiers sous-marins. Le plus connu se situe à Port-Cros dans le Var (www.portcrosparcnational.fr).

On peut aussi se rapprocher d'un club de plongée local pour un baptême en mer en bouteille (comptez une cinquantaine d'euros). Les baptêmes d'apnée sont plus difficiles à dé-

goter. En région parisienne, on peut s'adresser à l'UCPA, qui dispose d'une fosse de 20 m de profondeur à Ville-neuve-la-Garenne.

■ Les meilleurs spots

En France métropolitaine, la côte méditerranéenne et quelques coins de Bretagne trustent la quasi-totalité des meilleures zones de plongée. Plus loin, la Corse et ses rivages préservés, mais aussi et surtout les bords de mer de la Martinique et de la Guadeloupe, figurent parmi les plus beaux spots de plongée, avec une faune et une flore sous-marine extrêmement riches.

A l'étranger, l'une des destinations les plus prisées par les amateurs reste la mer Rouge. Les difficultés politiques égyptiennes ayant éloigné les touristes du pays, les gros voyageurs multiplient actuellement les promotions sur cette destination. Aucun problème de sécurité pour séjourner à Hurghada ou Charm el-Cheikh par exemple, accessibles en vol direct depuis Paris. En ce moment, on peut même dénicher des forfaits vol + hébergement à seulement 399 €. **A.R.**



En France, on trouve certaines des meilleures zones de plongée sur la côte méditerranéenne. (Maxppp/thecoverstory.)

PRATIQUE

LE SALON. Ouvert jusqu'à ce soir 19 heures, pavillon 6 du parc

des Expositions de la porte de Versailles, à Paris. Entrée 12 € (gratuit pour les enfants de moins de 8 ans). Plus de 50 000 visiteurs attendus. Plus d'informations sur

www.salon-de-la-plongee.com.
LES RENDEZ-VOUS. Un atelier zen, pour apprendre les bases de l'apnée à travers des exercices de respiration et de concentration, est

Date : 13/01/2013

Pays : FRANCE

Page(s) : 1,26,27

Rubrique : Première page

Diffusion : 145049

Périodicité : Quotidien



programme aujourd'hui à 10 h 15 avec Christian Maldamé, ex-champion du monde de la discipline. Des baptêmes d'apnée, de respiration à la bouteille ou de PMT (palmes/masque/tuba) pour les enfants sont également organisés à partir de 11 heures dans la piscine chauffée du salon.

SUR INTERNET. Pour découvrir le côté purement sportif de la plongée, surfez sur le site de la Fédération française d'études et de sports sous-marins, www.ffessm.fr. Autres adresses intéressantes, www.plongeur.com et www.paradise-plongee.com, deux sites de passionnés bourrés d'infos très utiles pour les débutants.



Date : 13/01/2013

Pays : FRANCE

Page(s) : 1,26,27

Rubrique : Première page

Diffusion : 145049

Périodicité : Quotidien



Les fans de plongée ont rendez-vous ce week-end au Salon de la spécialité à Paris