

Statique ou dynamique, l'apnée sportive s'est invitée à Romont

/// Les championnats de Suisse d'apnée en piscine se sont déroulés samedi à Romont.

/// Découverte de cette discipline avec le président du club local, le Bullois Lionel Fehr.

/// Une fois sous l'eau, le corps des apnéistes ne fait qu'un avec l'esprit.

MARIUS KAMM

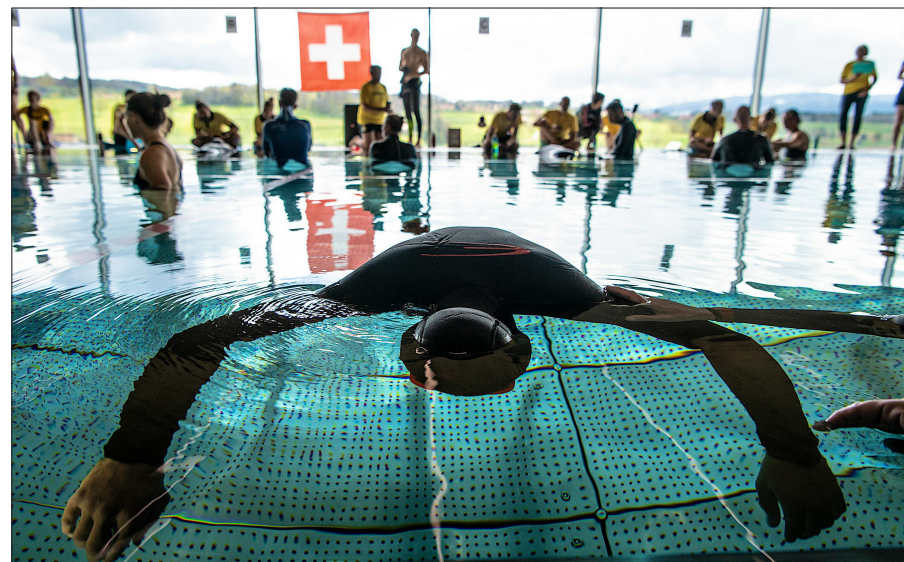
APNÉE. Dans l'imaginaire collectif, l'apnée est souvent reliée au film culte de Luc Besson *Le Grand Bleu*. D'abord réservée à une frange de la population chassant les défis extrêmes, cette discipline a longtemps été dans l'ombre. Mais les choses ont changé au fil du temps et cela s'est constaté samedi à Epicentre, lors des championnats de Suisse d'apnée en piscine.

L'ambiance qui régnait dans le bassin romontois était le mélange d'un calme religieux – concentration oblige – et d'un cocon chaleureux. Bien loin des clichés traditionnels, les athlètes, eux, avaient tous l'air de gens lambda. Avec un petit truc en plus: savoir respirer... Plongée à la découverte d'un sport encore méconnu.

Romont comme solution

Samedi, 41 athlètes ont concouru toute la journée dans les quatre disciplines différentes (*lire encadré*). Le club d'apnée de Romont a collaboré avec la Fédération suisse de sports subaquatiques (FSSS) pour l'organisation de ces championnats nationaux. Une compétition qui n'aurait initialement pas dû se dérouler en terres glânoises. «La piscine de la Maladaire, à Clarens, était la première option, détaille Lionel Fehr, président du club romontois. Mais, à cause d'une erreur de planning dans les réservations, elle n'était plus disponible.»

Le lien entre Epicentre et la FSSS s'est alors fait par l'intermédiaire de Phil Simha, apnéiste bien connu des lieux, où



Dans une ambiance calme et chaleureuse, une quarantaine d'athlètes ont participé aux championnats de Suisse d'apnée en piscine samedi à Romont. PHOTOS ANTOINE VULLILOUD / FRANÇOIS COBOS

«séculs», un rôle indispensable dans cette discipline. «La règle d'or en apnée, c'est qu'elle ne se pratique jamais seul, quoi qu'il arrive», explique Olivier Amrein, secrétaire du club glânois. Ces séculs surveillent donc en tout temps les athlètes pendant leur performance, afin d'intervenir en cas de problèmes. Car le risque de syncope est bien réel. Lors d'une manche de statique à Romont, trois athlètes sur quatre ont terminé «dans les pommes».

Dompter son corps

La matinée était justement consacrée à l'apnée statique. Allongés comme des statues, les apnéistes tentent de battre un record. Pas celui du monde, long de 11'35, mais leur propre marque. «Notre principal adversaire, c'est nous-mêmes», révèle Lionel Fehr. On ne se

bat pas contre les autres comme dans un sprint. Les apnéistes doivent dompter leur corps, qui, par réflexe de survie, veut respirer. «Le diaphragme se contracte, pour essayer de ramener de l'air dans les poumons», explique Phil Simha. Il faut apprendre à les accompagner pour tenir le plus longtemps possible. Les épreuves d'apnée dynamique se sont déroulées l'après-midi. Plus d'une vingtaine d'ap-

néistes se sont mesurés non pas au chronomètre, mais sur la distance.

Plusieurs spectateurs se sont même glissés parmi les athlètes durant la deuxième partie de journée. Preuve que l'apnée intéresse de plus en plus de monde. «C'est un sport qui correspond bien à l'air du temps», explique Phil Simha. Les gens me répètent sans cesse qu'ils n'ont pas une minute pour souffler. La sérénité peut

alors passer par l'apnée. Ce sport permet de ralentir le rythme cardiaque, d'amener plus de sang vers les organes nobles et ainsi améliorer la capacité de relâchement. «Ce sont plutôt les infrastructures qui manquent à l'heure ac-

tuelle, déplore le Vaudois de 58 ans qui tient un magasin de plongée à Villeneuve. Nos piscines sont déjà saturées. Réapprendre à respirer afin de pouvoir s'en priver le plus longtemps possible, voilà toute la philosophie de ce sport. ■



«Notre principal adversaire, c'est nous-mêmes.»

LIONEL FEHR

il possédait un club avant le Covid. «Epicentre et la ville de Romont ont tout de suite été intéressés par la proposition, précise l'intéressé. Ils ont même participé financièrement à la manifestation (n.d.l.r.: dont le budget total est de 5000 francs).»

Le club de Romont a également fourni quatre bénévoles sur la dizaine présents. Ils agissaient principalement comme

Résultats

Championnats de Suisse d'apnée en piscine, Romont

Hommes. Général: 1. Martino Valsangiacomo (Besazio) 183 points; 2. Chris Langer (Hinwil) 182 pts; 3. Oleguer Llibre (Espagne) 148 pts - 22 classés. **Statique:** 1. Roland Rogenmoser (Scherzingen) 7'05; 2. Llibre 6'48; 3. Christophe Varidel (Nyon) 6'07 - 15 classés. **Dynamique mono-palme:** 1. Langer 201 mètres; 2. Antoine Logean (Zurich) 140 m; 3. Henrik Ekstrand (Suède) 112 m - 8 classés. **Dynamique bi-palmes:** 1. Valsangiacomo 204 m; 2. Rodolphe Isnard (France) 136 m; 3. Hugo Piguet (Lausanne) 128 m - 13 classés. **Dynamique sans palmes:** 1. Langer 136 m; 2. Valsangiacomo 128 m; 3. Jan Knutzen (Allemagne) 117 m - 12 classés. **Femmes. Général:** 1. Laura Nebuloni (Italie) 190 points; 2. Anna-Karina Schmitt (Allemagne) 153 pts; 3. Tatiana Stalder (Bolivie) 130 pts - 15 classées. **Statique:** 1. Schmitt 4'49; 2. Stalder 4'14; 3. Vanessa Falcicola (Vevey) 3'45 - 5 classées. **Dynamique mono-palme:** 1. Marina Vecera (Lancy) 159 mètres; 2. Stalder 130 m; 3. Isabelle Cid (Martigny) 117 m - 8 classées. **Dynamique bi-palmes:** 1. Nebuloni 209 m; 2. Schmitt 139 m; 3. Dalida Larbi (Bulle) 109 m - 4 classées. **Dynamique sans palmes:** 1. Florie Vidberg (France) 144 m; 2. Nebuloni 109 m; 3. Romina Niedermann (Saint-Gall) 83 m - 8 classées.

Ancienne pratique, sport récent

Le concept de l'apnée existe depuis la nuit des temps, mais les premières compétitions purement sportives remontent aux années 1950. Depuis, la discipline a connu une évolution modérée.

Actuellement, elle se divise en deux branches. En statique, le but est de tenir le plus longtemps possible sous l'eau. Après 45 minutes d'échauffement, chaque apnéiste annonce un temps qu'il doit dépasser sous peine de recevoir une pénalité. Une élimination totale est possible si l'athlète fait un *black-out* et n'arrive pas à reprendre ses esprits à temps. Le record du monde est détenu par le Français Stéphane Mifsud, qui a tenu 11'35 sous l'eau.

Le dynamique, deuxième branche de la discipline, est divisé en plusieurs sous-catégories. Le principe: aller le plus loin ou le plus profond possible sans respirer avec une monopalme, des bipalmes ou à la simple force des pieds. Dernière sous-catégorie, l'apnée en profondeur se déroule dans des lacs en extérieur. **MK**

«Je cherche à ne plus être»

Dans le bassin d'Epicentre à Romont, chaque apnéiste a ressenti – ou cherché à ressentir – son effort différemment. Avec une volonté partagée, celle d'arriver dans la «zone», un état second où le corps ne fait qu'un avec l'environnement extérieur. «Ce sentiment est très personnel», explique le président du club d'apnée de Romont Lionel Fehr. Dans mon cas, mes séries débutent avec des fourmillements. Ils partent des pieds pour remonter tout le long du corps. C'est le signal que tout se met en place.»

Secrétaire du club glânois, Olivier Amrein se met, lui, dans un état méditatif. «Je voyage dans mes souvenirs, mon esprit s'évade de la réalité, précise l'intéressé. C'est vraiment une phase de bien-être durant laquelle je ne ressens plus du tout l'eau qui m'entoure.» Doyen de la discipline, Phil Simha partage

ces sensations. «Je cherche à ne plus être», explique le coach de 58 ans. Dans une discipline à mouvement comme l'apnée dynamique, il faut se fondre dans l'eau et rechercher le maximum de fluidité.»

De son côté, l'apnéiste valaisanne Isabelle Cid ne ressent pas la performance de la même manière. «Je suis toujours présente, je ne pars pas dans un état second.» Sa manière de s'accrocher au réel? «Je pense à mon coach, aux séculs qui nagent au-dessus de moi. Ça me permet de mieux accompagner les contractions.» Phil Simha conclut par la règle des quatre P, qu'il aime expliquer. «Sur le long terme, j'essaie d'enseigner la pratique, la patience, la persévérance et le plaisir. Le but n'est pas de rechercher la performance.» **MK**



L'effort est perçu différemment par chaque apnéiste. ANTOINE VULLILOUD