

## Définition des différentes formes d'apnée et leur spécificité :

***L'apnée désigne l'arrêt de la ventilation (du grec ancien πνέω / pnéô, respirer, avec le préfixe privatif a-).***

***Dans le cadre des sports sous-marins, le terme apnée désigne la plongée sans bouteille.***

Bien qu'il soit difficile d'avoir des traces de cette activité, il semble que la plongée en apnée existe depuis la préhistoire. En effet, les hommes ont mangé du poisson et des coquillages depuis très longtemps.

### L'apnée horizontale

#### 1 - statique :

Le plongeur est immergé à une profondeur maximale de 2 mètres en position allongée, la tête dans l'eau, le plus longtemps possible, sans bouger (ni respirer!). C'est la seule discipline qui mesure la durée.

19 minutes et 21 secondes, c'est le temps qu'a passé le Suisse **Peter Colat** sous l'eau sans respirer. Il a battu le record mondial de "plongée statique avec inhalation préalable d'oxygène".

Dans cette discipline, l'apnéiste inspire de l'oxygène pur pendant une dizaine de minutes avant de plonger.

Tom Sietas est le précédent détenteur du record d'apnée avec 17 minutes et 19 secondes.

Le 8 juin 2009, le français **Stéphane Mifsud** a battu le record du monde d'apnée statique en 11 min 35 s. Le précédent record était la propriété de l'Allemand **Tom Sietas**, en 10 min 12 sec, le 6 juin 2008.

Pour les femmes le record est de 8min 23 sec obtenu le 21 août 2009 par **Natalia Molchanova**.

Une performance remarquable, quand on sait que le cerveau humain peut subir des dommages irréversibles au bout de quelques minutes s'il n'est pas alimenté en oxygène.

Ce nouveau record a été validé par des responsables de l'Association internationale pour le développement de l'apnée (AIDA).



#### 2 - dynamique :

Le plongeur doit parcourir en piscine la plus grande distance horizontale possible sous l'eau sans respirer, avec ou sans palmes. Cette discipline permet d'allier apnée et effort physique sans les contraintes de la profondeur.

Avec palmes : record détenu par **Alexey Molchanova** (russe) à 250mètres le 5 octobre 2008. Le même jour **Natalia Molchanova** atteint 214 mètres.

Sans palmes : en juillet 2008 **Tom Sietas** a battu le record sans palmes à 213 mètres. Même longueur atteinte par **Dave Mullins** le 12 août de la même année.

Pour les femmes, **Natalia Molchanova** atteint 160 mètres le 20 août 2009.



3 - Le demi-fond de l'apnée consiste à nager successivement un nombre décidé à l'avance de longueurs de bassin, le plus vite possible. Les compétitions se pratiquent généralement sur seize fois cinquante mètres. C'est l'apnéiste qui décide de son temps de récupération entre chaque longueur de bassin, de manière à obtenir le temps total le plus court possible.

## L'apnée en profondeur :

**Toutes ces disciplines se font le long d'un câble vertical servant de guide pour la descente et la remontée.**

### 4 - immersion libre :

Sans aucun moyen de propulsion, c'est à dire sans gueuse ni palmes, le plongeur doit descendre le plus profondément possible. Il ne peut s'aider, pour la descente comme pour la remontée qu'en se tirant sur un câble.

Le record du 25 avril 2010 est détenu par **Herbert Nitsch** (Autriche) à 120 mètres. Chez les femmes, **Natalia Molchanova** atteint 90 mètres le 27 septembre 2009.



### 5 - en poids constant :

L'apnéiste doit descendre le plus profondément possible et remonter, ceci à la seule force de ses bras et de ses jambes (2 versions : avec et sans palmes). Il est guidé par une corde qu'il n'est autorisé à toucher qu'une fois pour stopper sa descente.

Le record du monde avec palmes est détenu par **Herbert Nitsch** (Autriche) le 22 avril 2010 à 124 mètres.

Le 25 septembre 2009, une femme, **Natalia Molchanova**, dépasse pour la première fois la barrière des 100m, à 101 mètres.

Le 19 avril 2010, à Long Island aux Bahamas le Néo-Zélandais **William Trubridge** est devenu le premier homme à passer la barrière de 300 pieds (92 mètres) en apnée complètement sans aide, discipline appelée poids constant sans palmes. Le temps de plongée est de 3mn45s. Le 26 avril, il passe à 95 mètres.

**Natalia Molchanova** atteint 62 mètres le 3 décembre 2009.



Le « Poids Constant sans palmes » est la plus pure mesure du potentiel aquatique de l'homme, et athlétiquement la plus exigeante des disciplines d'apnée

### 6 - en poids variable :

Le plongeur est entraîné au fond de l'eau par une gueuse, un poids motorisé qui glisse le long d'un câble et lui permet de descendre plus vite et plus profondément qu'en poids constant.

La remontée s'effectue à la palme ou bien en se tirant à la corde de la gueuse. Comme sa discipline cousine, le « no limit », le poids variable n'est pas présent en compétition. Cette discipline est toutefois considérée comme moins dangereuse que le no limit car l'apnéiste n'est pas tributaire du bon fonctionnement du parachute lors de la remontée. En effet, celui-ci remonte par ses propres moyens et n'a pas à craindre un éventuel dysfonctionnement du matériel.



Record obtenu le 7 décembre 2009 à 142 mètres par Herbert Nitsch (Autriche) dans un trou bleu aux Bahamas. Record précédent détenu par le Vénézuélien Carlos Coste à Charm el-Cheikh, atteignant la profondeur de 140m.

## 7 - no limit :

Version la plus extrême de l'apnée, le plongeur descend à l'aide d'une gueuse et remonte à l'aide d'un ballon ou d'une combinaison gonflable. Ce procédé permet d'atteindre de très grandes profondeurs.

L'apnée No Limit est l'une des disciplines de l'apnée dans laquelle l'apnéiste descend avec une gueuse et remonte avec un ballon gonflé d'air.

La gueuse est un appareil lesté pesant entre quinze et trente kilos, fixé sur le câble et pouvant se déplacer verticalement. Selon le type de gueuse, la descente peut être contrôlée par un frein.

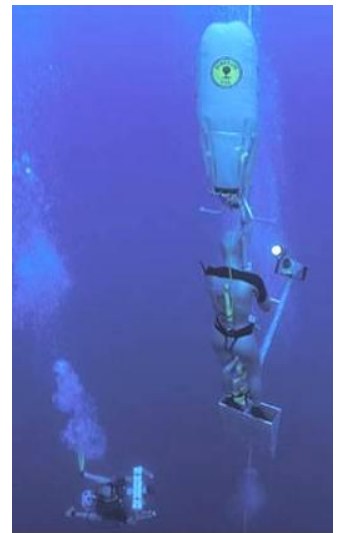
La remontée est possible grâce à un parachute, un ballon rempli par l'apnéiste avec une bouteille d'air comprimé fixée à la gueuse, ou flotteur rigide dans le cas du dispositif du record de Herbert Nitsch.

Rendue populaire par le film *Le Grand Bleu* de Luc Besson, c'est dans cette discipline que les profondeurs les plus importantes sont atteintes.

Elle requiert une infrastructure importante, avec une équipe assurant la sécurité et des plongeurs bouteilles.

Pendant longtemps, les records en No Limit n'ont pas été homologués, la fédération refusant de valider les records de cette discipline jugée trop dangereuse.

Les records sont désormais homologués par l'Association internationale des plongeurs apnéistes (AIDA).



Record à 214m par Herbert Nitsch, le 16 juin 2007 en Grèce. Il a battu ainsi son propre record de -185 mètres, soit 29 mètres de plus, établi deux jours auparavant.

### Qui est Herbert Nitsch ?



Herbert Nitsch est né en 1970 en Autriche, où il vit encore. Il exerce à mi-temps le métier de pilote de ligne, ce qui lui confère, outre des billets d'avion bon marché, du temps pour s'entraîner et participer aux différentes compétitions. Ces deux "activités" sont d'ailleurs à l'origine de son surnom "The flying fish" soit, le poisson volant.

Son talent pour la plongée libre se révéla en 1999. Parti en Egypte pour un séjour de plongées scaphandre, il a été contraint de pratiquer l'apnée, tout ses bagages ayant été perdus.

Moins de trois ans après, Herbert Nitsch réalisait son premier record du monde en apnée.

Depuis 2001, il est à l'origine d'une douzaine de record du monde.

Une pensée pour Loïc Leferme, recordman à 171 mètres en no limit le 30 octobre 2004 à Villefranche/mer.

Loïc Leferme a contribué à améliorer la sécurité de l'apnée no limit, pourtant il meurt lors d'un accident de plongée survenu au cours d'un entraînement en mer, le 11 avril 2007, à Villefranche-sur-Mer.

Au cours de la remontée, "une défaillance du système de contreponds" a empêché la remontée de se terminer correctement. Très vite les équipes de sécurité sont intervenues et ont remonté l'apnéiste qui se trouvait alors à 20m de profondeur.

L'apnée française a perdu après Jacques Mayol une de ses figures emblématiques.

Pour mémoire, le 23 décembre 2001, Jacques Mayol, âgé alors de 74 ans, premier plongeur à être descendu à une profondeur de 105 mètres en apnée, a mis fin à ses jours par pendaison chez lui sur l'île d'Elbe.