

# Une plongée profonde en apnée

Vlouf ! Avec un bruit humide et sourd, la mer vient d'avaler les 15 kg de lest qui vont tendre le câble. La corde se dévide rapidement, les marques de profondeur se succèdent au fur et à mesure qu'il plonge, encore et encore. Subitement la corde se ramollit. Le lest a touché le fond. Nous le remontons de 1 à 2 m pour le fixer juste au-dessus du fond afin qu'il ne touche pas et ne soulève pas de nuage de vase troublant la visibilité.

(...)

Le dernier échauffement le long du câble est passé. Cette fois-ci, l'objectif c'est le plomb et, pourquoi pas, petite forfanterie si tout va bien, aller cueillir une poignée de sable un peu plus bas encore que la limite.

Préparation de la descente. Droit le long du câble<sup>1</sup>, j'inspire profondément et expire longuement. C'est ma façon de me centrer. Progressivement, la focale de l'attention se rétrécit et toute la concentration se densifie autour de ce câble qui file dans le bleu nuit sous mes jambes. La détente s'installe, les membres flottent librement.

Le départ se fera à un moment précis et le décompte est donné entre équipiers par tranche de temps : 2 mn, 1 mn, 30 s, 10 s. Resserrer fermement le pince-nez. Caler une grande inspiration, prendre suffisamment de carpes<sup>2</sup> pour pouvoir passer les dernières compensations tout à l'heure en bas mais pas trop car cela accroît l'inconfort et la difficulté des premiers mètres.

Top départ. Bascule du tronc vers le fond (le « canard » des plongeurs) et première compensation dans ce mouvement. Lentement, très lentement, avec une grande douceur, le voyage solitaire commence. Les premiers mètres sont difficiles. La flottabilité est très forte et l'effort pour descendre est intense. La pression relative augmente très vite à proximité de la surface et les compensations doivent être particulièrement précises et souples.

Ma technique de descente préférée est l'immersion libre dans laquelle le plongeur n'a aucun moyen de propulsion et avance uniquement en se déhalant sur le câble, brassée après brassée. Ce mouvement lent, tout en extension, est un très grand plaisir. Ni palmes ni masque, un simple pince-nez, une combinaison néoprène pour atténuer les variations thermiques (parfois près de 10° entre la surface et le fond) et un lestage minimum (profond, je dépasse rarement 1 kg). Une longe d'une cinquantaine de cm me relie au câble sur lequel elle coulisse librement<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Afin de limiter l'espace mort, les apnéistes n'utilisent pas de tuba et respirent donc verticalement dans l'eau ou horizontalement en se laissant flotter sur le dos

<sup>2</sup> En fin d'inspiration, le plongeur pousse des goulées d'air dans ses poumons en emplissant sa bouche et en «déglutissant» cet air (un mouvement comme une carpe qui avale de l'eau). La fermeture de la glotte maintient l'air dans les poumons où se crée petit à petit une surpression. Cette technique est particulièrement utilisée en plongée profonde afin d'augmenter la réserve d'air permettant la compensation des oreilles au fond.

<sup>3</sup> En cas d'accident, je ne partirai pas en dérive dans le courant et mon équipe de sécurité pourra toujours me suivre le long du câble

Premiers mètres, effort intense, puis rapidement la flottabilité s'atténue au fur et à mesure que la pression comprime mon volume pulmonaire. La descente se fait plus souple mais toujours sans hâte. L'eau est chaude, un peu trouble. Subitement il fait beaucoup plus froid et l'eau est devenue translucide, c'est le passage de la thermocline<sup>4</sup>. Quelques secondes d'adaptation car maintenant, avec la compression du corps, l'eau de l'extérieur commence à circuler assez librement sous la veste de combinaison... et elle est très fraîche ! La descente continue, le geste est beaucoup plus ample et nécessite moins de force. La flottabilité s'est inversée et je pourrais bien me laisser couler jusqu'au fond sans un geste. J'accompagne cependant la descente pour ne pas trop ralentir mais en fournissant le moins d'effort possible. Optimiser la glisse, soigner les compensations qui s'espacent mais deviennent de plus en plus difficiles.

Le plomb est maintenant visible. Il oscille mollement au pied d'une colonne d'eau qui représente une tour d'immeuble d'une vingtaine d'étages... Je vais descendre là-bas mais à cet instant-là je ne pense absolument jamais en ces termes. Je vais vraiment y arriver ? L'ombre d'un doute, d'une inquiétude... Ne pas la laisser croître et surtout rassurer le mental tout de suite: oui tu y vas, tout va bien... La focalisation se centre sur la descente, non sur l'objectif et encore moins sur ce qu'il représente.

Il n'y a bientôt plus rien dans les poumons pour passer les compensations. Depuis plusieurs mètres, je brasse le tronc en pompant avec l'abdomen pour mobiliser ce qui peut rester comme air disponible mais maintenant, ça ne modifie plus rien. L'ultime poche d'air se trouve dans la bouche et le strict nécessaire sera poussé à chaque fois vers les tympans en me servant de la langue comme piston.

La descente continue, chaque longue brassée avalant maintenant plusieurs mètres. Le plomb arrive assez vite. La vue étant troublée dans l'eau, je ne le distingue pas très nettement. Toucher le plomb (c'est le dérisoire objectif !) et amorcer un virage le plus souple possible, qui ne casse pas la glisse.

Début de la remontée. Arracher le pince-nez qui maintenant ne me sert plus à rien afin de gagner une liberté supplémentaire. Toute l'aisance de la flottabilité négative s'est retournée contre moi. Mon corps comprimé et son petit kilo de lest sont si lourds à tracter sur la corde. Ne pas forcer, garder la souplesse, continuer de savourer. Le plaisir d'avoir atteint l'objectif compense un peu la difficulté de s'extraire du fond. Je regarde vers le bas (toujours garder la tête encapuchonnée pour protéger le sinus carotidien). Remontée...

Soudain le premier spasme inspiratoire. Si je ne suis pas très bien calé, l'inquiétude ou même la peur jaillissent immédiatement: il reste encore tellement de chemin avant la surface... Calmer, rassurer ce mental qui caracole comme un cheval affolé. Les spasmes se succèdent. Alors que le réflexe est d'accélérer pour arriver plus vite en haut, au contraire ralentir le rythme, économiser l'effort. Me souvenir que je connais très bien ces spasmes et que j'ai encore beaucoup plus de temps devant moi qu'ils veulent me le faire croire. Laisser jouer la flottabilité qui, imperceptiblement, est en train de s'inverser. Me laisser porter, savourer toujours. Voici de nouveau l'eau chaude et trouble. Je peux arrêter mes tractions et me laisser porter passivement vers la lumière. Le câble défile tout seul devant moi. Penser à me positionner correctement par rapport à lui pour ne pas jaillir sous la coque du bateau ! Ne pas céder à la tentation de regarder la surface car le risque de

---

<sup>4</sup> Séparation très nette entre la couche d'eau chaude de surface et la couche froide de dessous créant un effet de barrière: plus le différentiel thermique est important moins les eaux ont tendance à se mélanger

syncope s'accroît très vite. Mon menton rentré est le gardien de mon calme mental. Le sourire s'ébauche de l'intérieur...

Surface ! Respirer, respirer, respirer ! Et protocole de sortie<sup>5</sup> : regarder mon équipier dans les yeux (pour qu'il puisse analyser la clarté de mon regard), lui faire le signe OK distinctement et prononcer la phrase code clairement « I am OK »...

Pour vérifier que je suis vraiment « clair », mon équipier espiègle aime bien me lancer alors une phrase à compléter ou une question. Selon l'humeur, j'ai droit à un vers de Ronsard, une phrase des Beatles ou une table de multiplication...

Rire et claque dans la main : sortie « propre ». Yes !!! C'est fait et réussi !

---

<sup>5</sup> les fédérations de plongée en apnée ont instauré un protocole de sortie précis que le plongeur doit respecter afin que l'équipe puisse s'assurer qu'il est bien en pleine possession de ses moyens et ne masque pas un trouble neurologique assez fréquent après une plongée trop profonde ou mal contrôlée