

APPRENDRE, PRATIQUER, ÉVOLUER...

L'APNÉE

LONGTEMPS CONSIDÉRÉE EN FRANCE COMME UNE TECHNIQUE PRÉPARATOIRE AUX NIVEAUX BOUTEILLE, OU SIMPLEMENT RÉDUITE À UN MOYEN DE PRATIQUER LA PÊCHE SOUS-MARINE, IL FAUDRA ATTENDRE LE MYTHIQUE GRAND BLEU, EN 1988, POUR QUE L'APNÉE SE RÉVÈLE ENFIN AUTREMENT À UN PLUS LARGE PUBLIC. UN QUART DE SIÈCLE PLUS TARD, ELLE EST DEVENUE UNE DISCIPLINE À PART ENTIÈRE. ET MÊME PLUS SI AFFINITÉS, PUISQU'AUJOURD'HUI NOMBREUX SONT CEUX QUI LA REVENDIQUENT SOUS FORME DE LIFESTYLE.

TEXTE ET PHOTOS DE PHIL SIMHA

Bien avant la performance, relâchement et abandon sont les maîtres-mots d'une initiation

APPRENDRE

La découverte initiale de l'apnée se doit d'être centrée sur le milieu et les sensations. Les premières statiques, comme les premiers mètres, représentent une zone de confort idéale. Mais pour aborder ces premières minutes ou ces premiers mètres, tout comme pour avancer ensuite sereinement, la formation est

indispensable. Toutes les organisations présentes chez nous proposent des cursus sur plusieurs niveaux, avec des profondeurs de référence allant de 6-10 mètres pour le débutant, à 30-40 mètres pour l'expert. Hors profondeurs marines, il y a aussi tout ceux qui, en piscine ou en fosse, pratiquent statique, dynamique et canards, les uns pour le loisir, les autres en recherche de performance. Tous s'ac-

cordent à dire que partage, hygiène de vie et plaisir sont les éléments essentiels de la discipline. Pour votre bien-être, penchez-vous donc autant sur les qualités de l'enseignement que sur le cadre de pratique proposés. Et trouvez un environnement qui vous permette de vous épanouir à votre rythme, selon vos objectifs...dans le plaisir !



Témoignage :

Claude Chapuis et l'apnée de demain

Claude Chapuis est enseignant à la Faculté des Sciences du Sport de Nice et cofondateur de l'AIDA. Chef de file de l'école qui a vu naître Loïc Leferme ou Guillaume Néry, il est Instructor Trainer AIDA et précurseur dans la pédagogie de l'apnée. Il partage avec nous sa vision.

« Dans l'imaginaire, le mot apnée renvoie le plus souvent aux disciplines médiatisées, et la motivation du pratiquant n'est parfois définie que par « être meilleur en apnée ». Les clubs de l'intérieur peuvent, eux, se sentir limités par les formes de pratique à proposer : les séances d'apnée sont trop souvent faites d'enchaînements de séries avec palmes et d'apnée avec récupérations, chronomètre et décimètre en toile de fond. Bref, tout cela n'est pas grandiose et fait peu rêver ! Je me demandais même si je n'avais pas contribué à cela en créant l'AIDA... Mais on assiste clairement aujourd'hui à la naissance d'une autre forme d'apnée, orientée plaisir et sensations, magnifiée par les clips de Julie Gautier et Guillaume Néry. Les clubs et certains moniteurs s'en sont bien aperçus : les stages « apnée plaisir » se multiplient, la randonnée palmée se développe, on s'intéresse à l'activité dès l'adolescence, et la performance passe au second plan. On en arriverait presque à un légitime retour aux sources, à l'« Homodelphinus » de Mayol, une apnée de sensations où l'homme évolue en harmonie avec l'eau. À cette approche très personnelle, jouissive, presque égoïste, il suffit d'ajouter un zeste de collectif et deux doigts d'environnement pour obtenir un excellent mélange ! »



PRATIQUER

L'apnée est proposée en piscine ou en fosse, en mer et dans les lacs. Loin des côtes, un complexe doté d'une fosse est idéal pour débiter et pratiquer toute l'année. Autour des écoles existantes, vous rencontrerez différents labels correspondant à l'organisation pédagogique à laquelle elles sont affiliées : une considération qui peut être d'importance pour s'assurer que le brevet obtenu sera reconnu où que vous alliez tremper vos palmes !



AIDA



À la fin des années 80, les tentatives de rapprochements entre compétiteurs existants et responsables FFESSM restaient infructueuses. Face à ce constat, l'Association Internationale pour le Développement de l'Apnée (AIDA) fut créée en 1992 par une bande de passionnés, dont Claude Chapuis. Au fil des ans, elle s'est affirmée en tant qu'organisation de référence, notamment au travers des records établis par ses membres qui rassemblent tous les plus grands champions. Avec les AIDA Freediving Centers, AIDA France a mis en place un label de qualité pour les établissements d'APS, associations ou structures commerciales qui souhaitent proposer les formations AIDA et comptent en leur sein un moniteur qualifié. Ce label garantit cursus et certifications AIDA, reconnus partout dans le monde.

APNEA ACADEMY



Co-fondée par Umberto Pelizzari, cette école a développé dès 1995 des formations, du débutant à l'instructeur, sur une base commerciale inspirée par la vision anglo-saxonne de la plongée. L'intérêt principal réside dans la somme d'expériences rassemblées par Pelizzari, que ses livres, programmes et moniteurs professionnels mettent à portée des stagiaires dans le monde entier. L'approche est plutôt orientée sur la pratique sportive, même si les formations incluent aussi des initiations. De l'école originelle en Sardaigne, jusqu'à Bali et en passant par l'Égypte, les brevets AA sont universellement acceptés.

FFESSM



La FFESSM propose un cursus apnée loisir sur 4 niveaux, mais elle organise aussi des compétitions et des championnats, décerne ses titres, et sélectionne l'équipe de France pour les championnats CMAS. Chaque structure associative ou commerciale est libre de proposer des formations et/ou des entraînements à la compétition, en fonction de conditions d'encadrement spécifiques et des moyens disponibles. Sans forme de certification double-face FFESSM/CMAS, à l'instar des brevets de plongée bouteille, la reconnaissance internationale des brevets n'est pas des plus limpides, incitant nombre de structures commerciales à s'affilier également à l'AIDA et proposer une double certification.

SSI FREEDIVING CENTERS



Avec 40 ans d'expérience dans la formation des plongeurs, Scuba Schools International (SSI) a développé un programme Freediving dès 2011 dans le but de répondre à une demande croissante dans les lieux de villégiature. Au bénéfice de son réseau de centres et de pas mal de transfuges AIDA qui y ont vu de meilleures opportunités, SSI a rapidement vu son offre s'étendre en Europe et à travers le monde. Au-delà des niveaux classiques, des spécialités comme la photographie sous-marine en apnée et la monopalme sont également proposées. Les structures SSI Freediving Center garantissent une certification aux normes SSI dont la reconnaissance est mondiale.

ÉVOLUER

Nous avons sélectionné des structures adaptées pour vous former, vous entraîner et pratiquer l'apnée. En bord de mer ou près de chez vous, vous trouverez une solution adaptée à votre situation. Nous avons volontairement privilégié les structures spécialisées proposant une activité régulière. Leur ordre d'apparition dans la liste est dû au nom du pays où elles se situent. Lorsqu'elles sont affiliées à une ou plusieurs organisations, nous le précisons également.

• **Belgique - Uccle (Bruxelles) - Nemo 33 :** fosse 35 mètres. Accès groupes et individuels, initiation et perfectionnement, SSI/Apnea Academy. Tél. +32 2 332 33 34. www.nemo33.com

• **France - 03 - St Victor - Centre aqualudique :** fosse 20 mètres. Formations sur demande, locations de fosse. Tél. 04 70 08 26 60. <http://www.carlis.fr/centre/centre-aqualudique-de-la-loue>

• **France - 06 - Nice - CIPA :** club associatif dont Guillaume Néry est le président. Entraînements réguliers loisir ou compétition en piscine et en mer. Initiation et perfectionnement AIDA, stages réguliers. Tél. 06 60 98 22 27 www.cipapnea.fr

• **France - 06 - Villeneuve-Loubet - BeFreeToDive :** initiation et perfectionnement FFESSM. Tél. 06 12 50 37 06. <http://befreetodive.com>

• **France - 06 - Villefranche-sur-Mer - Chango Diving :** initiation et perfectionnement, AIDA / FFESSM. Tél. 06 48 91 64 72. www.changodiving.com

• **France - 13 - La Ciotat - Abyss Garden :** entraînements, sorties, coaching, initiation et perfectionnement, AIDA/FFESSM. Tél. 06 80 75 59 96. www.abbyss-garden.com

• **France - 13 - Marseille - Massilia Sub :** club associatif dont Morgan Bourc'his est le responsable. Entraînements réguliers en piscine et en mer, initiation et perfectionnement, AIDA/FFESSM. Tél. 06 11 21 28 76. <http://massiliasub.free.fr>

• **France - 21 - Dijon - Grand Dijon :** fosse 20 mètres. Initiation et perfectionnement. Tél. 03 80 27 04 60. www.piscineolympique-dijon.fr

• **France - 28 - Chartres - L'odyssée centre aquatique :** fosse 20 mètres. Initiation et perfectionnement. Tél. 02 37 25 33 33. <http://www.vert-marine.com/chartres-odysee-piscine-patinoire-28/>

• **France - 29 - Brest - Eau libre (Scubaland) :** bassin 5 mètres. Séances à la carte et apnée ouverte à tous. Tél. 06 09 10 01 45. www.eaulibre.fr

• **France - 30 - Nîmes - Némausea :** fosse 11 mètres. Initiation sur réservation. Tél. 04 66 70 98 80 <http://www.vert-marine.com/nemausa-nimes-30/>

• **France - 31 - Ramonville - Argonaute :** fosse 15 mètres. Accès groupes et individuels, initiation et perfectionnement, SSI / FFESSM. Tél. 05 61 73 86 07. www.argonaute.eu

• **France - 33 - La Teste-de-Buch - Stade nautique :** fosse 20 mètres. Stages ponctuels de deux jours avec divers champions. Tél. 05 57 15 03 58. www.plongee-lateste.fr

• **France - 34 - Marseillan - Plongée libre :** randonnée, sorties naturalistes, éveil à l'apnée, initiation et perfectionnement. Tél. 06 22 34 16 64. www.plongee-libre.fr

• **France - 34 - Montpellier - Océanide :** club associatif à vocation écologique. Initiation et perfectionnement. Tél. 06 65 09 52 55. www.facebook.com/pages/Oceanide/

• **France - 69 - Meyzieu - Centre aquatique les Vagues :** fosse 20 mètres. Initiation et perfectionnement, stages toute l'année. Tél. 04 72 02 65 87. www.les-vagues.com

• **France - 74 - Chênes en Semine - Go & Sea :** fosse 20 mètres. Initiation et perfectionnement, AIDA, stages ponctuels avec divers champions, dont Guillaume Néry en juillet. Tél. 04 57 09 02 22. <http://goandsea.com>

• **France - 75 - Paris 8^e - Plongéquilibré :** initiation et perfectionnement, SSI. Tél. 06 18 69 49 68. www.plongeequilibre.com

• **France - 75 - Paris 19^e - 7e apnée :** club associatif. Entraînements, initiation et perfectionnement. Tél. 06 26 61 93 80. www.7eapnee.fr

• **France - 77 - Lagny-sur-Marne - Centre aquatique Marne et Gondoire :** fosse 20 mètres. Initiation et perfectionnement, FFESSM. Tél. 01 60 94 00 98. www.centreaquatique-camg.fr

• **France - 78 - Conflans-Sainte-Honorine - Centre aquatique de Conflans :** fosse 20 mètres. Initiation sur réservation. Tél. 01 39 72 03 39 / 06 07 36 89 77 <https://www.vert-marine.com/centre-aquatique-conflans-ste-honorine-78/>

• **France - 80 - Amiens - Le Nautilus :** fosse 15 mètres - Séance ouverte pour la pratique libre ou location de la fosse. Tél. 03 22 44 44 66. www.amiens.fr

• **France - 82 - Montauban - Ingréo complexe aquatique :** fosse 10 mètres - Séance ouverte pour la pratique libre, initiation et perfectionnement. Tél. 05 63 20 03 48. www.vert-marine.com/ingreo-montauban-82

• **France - 83 - Hyères - Espace Apnée :** initiation et perfectionnement. Tél. 04 94 58 94 94. <http://espace-apnee.fr>

• **France - 83 - Hyères - Blue Addiction :** structure du champion Rémy Dubern. Initiation et perfectionnement, AIDA/FFESSM, stages toute l'année en France et à l'étranger. www.blue-addiction.com

• **France - 86 - Civaux - Abyssea :** fosse 20 mètres. Séance apnée ouverte à tous, stages ponctuels. Tél. 05 49 48 09 09. www.vert-marine.com/abyssea-civaux-86/

• **France - 92 - Villeneuve-la-Garenne - UCPA Aqua 92 :** fosse 20 mètres. Initiation et perfectionnement, FFESSM, stages ponctuels avec champions. Tél. 01 40 85 81 28. <http://aqua92.ucpa.com>

• **France - 93 - Montreuil - Apnée passion :** club associatif. Initiation et perfectionnement, FFESSM. Tél. 06 16 56 43 35. www.apneepassion.fr

• **France - 94 - Charenton-le-Pont - Palais des sports Telemaco-Gouin :** fosse 15 mètres. Initiation. Tél. 01 46 76 44 90. www.charenton.fr

• **Guadeloupe - Pointe Noire - Anbadlola :** club associatif dont le responsable est Antoine Maestracci, instructeur national d'apnée FFESSM, ancien capitaine de l'équipe de France. Initiation et perfectionnement. Tél. 05 90 80 68 89 ou 06 90 47 11 61. www.guadeloupe-plongee.fr

• **Italie - Montegrotto Terme (Vénétie) - Deep Joy Y-40 :** la fosse la plus profonde du monde, avec 42 mètres en eau thermale! Accès groupes et individuels, initiation et perfectionnement, Apnea Academy, stages permanents avec Pelizzari ou Andrea Zuccari. Tél. +39 49 891 04 16. www.y-40.com

• **Monaco - 98 - École Bleue :** structure créée par Pierre Frola (voir portrait p. XXX). Stages initiation et perfectionnement, FFESSM/FMAS, spécialisation enfants et adolescents. Tél. 06 78 63 50 52. www.ecolebleue-monaco.com

• **Nouvelle-Calédonie - Nouméa - Blue Caledonia Freediving :** entraînements, sorties mer, formations spéciales ados, initiation et perfectionnement, AIDA. Tél. 06 48 91 64 72. www.bluecaledoniafreediving.com

• **Suisse - Genève - Dauphins :** plus ancien club d'apnée en Suisse, qui compte parmi ses membres Nicolas Guerry ou Christian Maldamé, anciens champions du monde. Entraînements piscine, sorties en lac, initiation et perfectionnement, AIDA / CMAS. www.dauphins.ch

• **Suisse - Lausanne (Vaud) - Immersion Profonde :** club associatif, entraînements encadrés par semaine et des sorties ponctuelles en fosse ou en lac. www.immersion-profonde.ch

• **Suisse - Villeneuve (Vaud) - Scuba Shop :** structure dirigée par notre collaborateur Phil Simha. Initiation et perfectionnement, SSI, club, entraînements et coaching, stage Morgan Bourc'his en août, voyage sur Exocet accompagné par Rémy Dubern en octobre 2016. Tél. +41 21 960 15 35. www.scubashop.ch