

NATATION ■ Des baptêmes d'apnées sont dispensés gratuitement par le club subaquatique tous les samedis

Bonne apnée 2012 au centre aqua



CLUB SUBAQUATIQUE TULLE. Les apnéistes du club et les moniteurs en pleine apnée statique dans le grand bassin du centre aquarécréatif. PHOTOS AGNÈS GAUDIN

Le centre aquarécréatif accueille le club subaquatique de Tulle pour des cours d'apnées, avec la possibilité de faire un baptême gratuit.

Sophie Carlat
tulle@centrefrance.com

« **C'**est grâce à un baptême que j'ai découvert l'apnée » explique Pauline, 16 ans, licenciée depuis deux ans. Depuis 2010, le club subaquatique de Tulle (CST), qui vient de fêter ses 40 ans a une section apnée. Il s'agit d'une des formes les plus anciennes de la plongée.

« Cette pratique trouve ses origines dans la pêche sous marine et fait partie de la même fédération que la plongée scaphan-

dre », explique Bruno Fortin, le président du CST. Cette nouvelle section a pu voir le jour au club tulliste justement grâce à ce dernier et à Dominique Dureisseix, moniteur d'apnée à Brive.

Les cours d'apnées du CST sont encadrés par 18 moniteurs spécialisés et sont accessibles dès l'âge de 12 ans, avec une licence. Ils ont lieu le samedi, de 13 heures à 15 heures, avec la possibilité d'effectuer un baptême gratuit.

Les apnéistes en action

Les séances se déroulent selon un programme bien précis. Les licenciés équipés d'un shorty et de leurs masques rejoignent les encadrants dans le petit bassin pour un échauffement. Celui-ci consiste à adapter son organisme et à gérer son air dans une apnée dite statique. « Cette ap-

née permet de progresser et d'améliorer son maintien », explique Dominique Dureisseix.

Lors de la première partie de l'échauffement, « on vide l'air pour se relaxer dans l'eau ». Les apnéistes peuvent ainsi rester jusqu'à 1 minute sous l'eau. Puis ils travaillent avec les poumons pleins, ce qui leur permet de rester jusqu'à 2 minutes en apnée, en fonction des niveaux. « Le but c'est de ne pas penser au temps qui passe, c'est moi qui gère le chrono », précise le moniteur. Une progression se fait sentir tout au long de l'échauffement avec des durées de plus en plus longues.

« Être dans l'eau ça permet de se relâcher » ajoute Dominique Dureisseix.

Après l'échauffement, les apnéistes s'équipent de leurs palmes et se rendent dans le grand bassin pour pratiquer une ap-

née dynamique. Celle-ci se pratique en binôme, et consiste à effectuer une longueur sous l'eau, soit 25 m. Cela peut aller jusqu'à 75 m pour les meilleurs.

Pour finir le cours en s'amusant, des jeux en relais, un petit hockey, ou un rugby sous marin sont également proposés par les moniteurs du club.

Vaincre sa phobie

« Certaines personnes viennent pour ne plus avoir peur de l'eau, et elles découvrent de nouvelles sensations », déclare Dominique Dureisseix.

L'apnée est une pratique sportive très encadrée, qui permet une maîtrise de soi et une certaine relaxation. Pauline, 16 ans le confirme « après les cours je suis toujours très détendue ».

Dominique Dureisseix insiste « la sécurité est très importante en apnée. C'est pour cela qu'il

est interdit de faire de l'apnée dans les piscines en dehors des cours ».

Au CST, l'apnée est donc accessible à tous. Pas besoin d'avoir un corps d'athlète ou des grandes capacités pulmonaires pour pratiquer ce sport avec plaisir. ■

➔ Renseignements. 06.66.60.32.01

EN CHIFFRES

19 minutes

Le record du monde d'apnée statique détenu par un Suisse Peter Colat.

55 licenciés

Le club subaquatique de Tulle contribue à faire découvrir de nouvelles pratiques. L'adhésion et la licence sont de 110 euros l'année.