



🕒 25.11.2020, 18:55

Lecture: 7min

Ils plongent en apnée dans les gorges de l'Areuse

PREMIUM



Découvrir, s'amuser, profiter... la plongée en apnée offre une porte vers un monde parallèle.

ALEXANDRE WITSCHI

Découvrir, s'amuser, profiter... la plongée en apnée offre une porte vers un monde parallèle. Alexandre Witschi

PAR LOÏC MARCHAND

EAU LIBRE Des apnéistes neuchâtelois ont tutoyé les profondeurs des gorges de l'Areuse au début du mois. Découvrir un nouvel environnement, sous l'eau, encourage de plus en plus de monde.

Plonger dans le lac de Neuchâtel est une chose. Plonger en apnée dans les Gorges de l'Areuse en est une autre. C'est pourtant ce qu'ont réalisé plusieurs passionnés neuchâtelois de la pratique il y a quelques semaines. Ces derniers viennent de publier une vidéo relatant cette sortie pas comme les autres.

«On monte, on descend, on fait des bulles... Des vrais gosses», sourit Alexandre Witschi, président des Apnéistes anonymes, auteur de la vidéo. «C'est une gorge étroite, d'une centaine de mètres de long et d'environ 8 mètres de profondeur. On se faufile entre ~~des arbres tassés~~ au fond de l'eau. Il y a aussi des poissons par-ci, par-là...»



Impliquant une maîtrise et une recherche de soi, la plongée en apnée séduit toujours davantage d'adeptes. En Suisse, près de 1000 personnes s'y adonnent régulièrement. Poussés par un fort désir de liberté, certains apnéistes cherchent également à faire la paix avec cet élément hostile qu'est l'eau.


Apprivoiser son mental

Pour accéder à ce nouvel environnement, il existe ~~une technique: celle du canard. Couché sur le ventre à la surface de l'eau, l'apnéiste doit être capable de plonger sans augmenter son rythme cardiaque. Sous peine de~~ devoir rapidement remonter à la surface pour chercher de l'oxygène.

Tu quittes la gravité et tes soucis à la surface. Tu ne fais plus qu'un avec l'eau."

ALEXANDRE WITSCHI, PRÉSIDENT DES APNÉISTES ANONYMES

«La barrière des trois minutes sans respirer en statique est à la portée de ~~de~~ tout le monde», affirme Alexandre Witschi. «Pour les débutants, il y a tout un côté technique et mental à entraîner.» Le ~~mental~~. Apprendre à lâcher prise et à ne pas par ~~quer~~ «aux alarmes» lancées par notre cerveau. «Le processus devient automatique au

bout d'un certain temps, on n'y pense plus.» 




En plus de créer des bulles, les apnéistes peuvent également leur passer au travers. Photo: Daniel Mazza

Apprendre à respirer...




~~«C'est intéressant pour les personnes intimidées par l'eau. On sort de sa zone de confort pour apprivoiser ses peurs.»~~ Même si ~~«la progression est rapide au début»,~~ le président des Apnéistes anonymes appelle les intéressés à ~~«prendre rendez-vous avec eux-mêmes».~~

En savoir plus: L'apnée: Techniques, secrets et philosophie de la plongée libre

~~«Patience, la progression vient d'elle-même.»~~ Les clés? La respiration et une formation adéquate (voir l'encadré). Au bout, ~~«des états à soit»~~ qui durent entre 1' et 1'30" chacun en milieu naturel, estime Alexandre Witschi. «Tu quittes la gravité et tes soucis à la surface. Tu ne fais plus qu'un avec l'eau.» Néanmoins, attention: gare à ne jamais plonger seul. 

... et à ne pas se surestimer

C'est là l'une des «règles d'or» de la plongée en apnée. «La syncope n'avertit pas», prévient le président des Apnéistes anonymes. «Quelqu'un doit être capable de venir te chercher en cas de pépin. Notre binôme doit être au minimum de notre niveau.» 


Un film nous revient en tête: «Le Grand Bleu». «Ne m'en parlez pas», rétorque Alexandre Witschi, pour qui ce long-métrage est ~~«trop anxiogène».~~ «Un défenseur des requins réagirait de la même manière à l'évocation des 'Dents de la Mer'», image-t-il. ~~«Si des précautions sont appliquées, il n'y a aucune raison que ça se passe mal. La plongée en apnée, c'est le sentiment de liberté le plus pure qui existe.»~~



Une plongeuse dans une forêt sous-marine, non-loin de Saint-Blaise. Photo: Alexandre Witschi

ÊTRE FORMÉ POUR MIEUX PLONGER

Alexandre Witschi le martèle: malgré son aspect très attirant, ce sport n'est pas à prendre à la légère. «Une formation auprès d'un instructeur certifié est très fortement recommandée», affirme-t-il.

Coûts estimés pour un premier niveau: entre 400 à 500 francs. Comptez la même fourchette de prix pour le matériel. Soit, un masque, un tuba, une combinaison et des palmes 

Dernier conseil: l'été est la meilleure période pour débiter. «C'est déjà un défi pour notre cerveau de ne pas respirer sous l'eau. Alors si en plus il doit gérer le froid...», sourit Alexandre Witschi.