

Jean Marie KNECHT  
Moniteur d'Apnée  
Mulhouse  
Jeanmarie.knecht@free.fr

## **POIDS CONSTANT – Méthode personnelle.**

Avec le recul des années, j'ai constaté que tous les apnéistes connaissent des blocages à certaines profondeurs avant de pouvoir passer au pallier suivant.

On parle alors du « cap des 25m, des 30m etc... ».

Par manque d'entraînement et de repères, gagner quelques mètres paraît alors insurmontable.

Je livre ici en vrac la méthode que je me suis progressivement appliquée en tirant les leçons de l'analyse de mes plongées et de leurs sensations, ce qui m'a permis de les séquencer pour construire et optimiser ensuite chaque étape de la plongée suivante.

En clair, il s'agit d'identifier et de localiser les problèmes (quel problème, à quelle étape de la plongée ?.), pour les anticiper et prévoir une alternative positive permettant de les régler.

Ca paraît lourd et contraignant, et peut rebuter bien des puristes adeptes de « l'apnée zen idyllique ».

Chacun est libre d'y puiser des conseils ou pas.

Ce qui est certain, par contre, c'est que ce « travail » effectué dans la zone des 40 m ou plus, me permet aujourd'hui d'évoluer avec aisance, et donc de faire des apnées « zen idylliques » dans des profondeurs que je considérais pendant longtemps comme ma limite personnelle.

... Et pour ce qui est de pouvoir encadrer dans de bonnes conditions de sécurité, le bénéfique se passe de tout commentaire.

Bien évidemment, tout cela n'aurait pas été possible sans la présence de Pierre SCHEUBEL, mon complice de plongée depuis des années.

### **1) LA PREPARATION EN SURFACE**

Les yeux fermés, je privilégie la relaxation, en essayant de retrouver un état proche de celui que j'ai le soir au moment de m'endormir.

C'est le fameux « lâcher prise » de Jacques MAYOL.

Tant que je n'ai pas retrouvé cet état, je ne plonge pas.

Je fais une ou deux expirations forcées dans mes 10 derniers mouvements ventilatoires pour renouveler l'air au mieux, et après avoir basculé la tête en arrière lors de ma dernière inspiration (on gagne ½ litre) je m'accorde quelques mouvements de carpe avant de descendre, la légère surpression qui s'en suit n'étant pas de trop pour pouvoir trouver de quoi compenser autour des 40 mètres.

J'enchaîne par un canard soigné suivi d'un vigoureux mouvement de brasse pour vaincre la flottabilité, ferme les yeux pour me concentrer et forme un anneau entre le pouce et l'index dans lequel coulisse le filin, ce qui me permet de contrôler ma verticalité, même les yeux fermés.

## **2) DESCENDRE**

... Lors des premiers stages organisés à Nice par la région Est depuis 1997 j'atteignais toujours 32 / 33 mètres à la palme, mais la fin de la descente me donnait l'impression d'être complètement oppressé.

J'atteignais cette profondeur en forçant, et l'arrivée au fond et le demi tour se faisaient dans un inconfort total, avec des pensées du type « qu'est ce que je fous là, je vais crever »...à peine exagérées.

J'avais pris l'habitude de compter mes battements de palmes en piscine pour savoir quand j'approchais du mur, ce qui me servait de repère et améliorait mon apnée, mon esprit étant occupé par ce comptage et non plus par l'envie de respirer. Je comptais toujours par séries de 10 .( 1,2,3..8,9,10,1,2,3 etc...).

En appliquant la même méthode en poids constant, mes descentes autour de 33 mètres devenaient de plus en plus faciles et agréables.

En effet, auparavant je descendais dans la pénombre en ouvrant parfois les yeux sans voir le plomb pourtant très visible avec la balle de tennis jaune fluo qui l'accompagnait pour éviter tout risque d'emmêlement du mousqueton. Je me rendais alors compte que je n'étais pas encore arrivé, ce qui était mortel au niveau concentration.

>>> « Il est où, ce p... de plomb ???... ».

En comptant mes battements, je savais ainsi qu'après un bon canard suivi d'un mouvement de brasse efficace pour vaincre la flottabilité de la combinaison, il me fallait 40 coups de palmes pour arriver au plomb, que je comptais en 4 séries de 10. Je précise que je suis très peu lesté (2 kg avec une 7mm en hiver, 0 kg en été avec une 4/5 mm), et que je palme avec des battements de faibles amplitudes. Ce chiffre peut ainsi être ramené à 30 ou moins pour d'autres plongeurs.

La différence à l'arrivée au fond était énorme :

Non seulement, j'étais descendu en fermant les yeux, en me concentrant sur mon comptage *ce qui ne laissait plus de place à aucune pensée négative*, mais en plus, en ouvrant les yeux, j'avais remplacé une pensée très négative (il est où ?), par une très rassurante « il est là » (le plomb).

C'était *invariable, sans (mauvaise) surprise*, après 40 battements, j'ouvrais les yeux, et le plomb était *toujours* à moins de 2 mètres.

*En définissant les problèmes (pression qui empêche de se concentrer, manque de repères, plomb qui n'est pas encore en vue ce qui signifie qu'on est encore loin de l'arrivée etc...), et en mettant en face une alternative à chacun d'entre eux, je venais d'appivoiser la descente...*

Aujourd'hui, je compte 60 battements, suis obligé de me plier au fond pour pouvoir trouver de l'air pour compenser, mais le principe reste le même.

### **3) LE DEMI TOUR AU FOND**

Ma descente avait beau être agréable, le demi tour restait très désagréable. En effet, j'improvisais mon demi tour, et repartais arrêté du fond, ce qui m'obligeait à un démarrage des plus laborieux à ces profondeurs, surtout avec mes palmes plastique de l'époque qui donnaient l'impression (justifiée) de pédaler dans la semoule avant de commencer à décoller.

La concentration était complètement anéantie et la première moitié de la remontée vraiment laborieuse...

... Jusqu'au jour où avec Pierre SCHEUBEL, on s'est mis à utiliser notre laisse de sécurité en prenant appui sur elle après avoir volontairement dépassé le plomb.

On callait ainsi le plomb à 30 m pour une plongée à 32m, en utilisant une traction du bras sur la laisse pour pivoter sur l'axe formé autour du plomb.

Avantage évident, *on remplace* (toujours le même principe...) *un arrêt brutal* de la plongée *par un mouvement arrondi* et continu sans rupture d'élan, ce qui permet de repartir sans cassure vers la remontée.

En agissant de la sorte, on avait résolu le problème « mécanique » du redémarrage du fond.

Restait encore à améliorer le psychologique (qui, du coup, allait déjà beaucoup mieux !.).

>>> Il suffisait de *faire de cette corvée un jeu*, en se forçant (au début seulement) à faire des demi tours les plus esthétiques et fluides possibles, sans aucune cassure de rythme « comme si des caméras étaient présentes pour vous filmer ».  
« Et Hop !!!... il était pas beau, celui là ??? »

C'était réellement devenu un jeu, le syndicat national des pensées négatives était de plus en plus en colère, mais préparait de nouvelles pancartes à me balancer en pleine figure à d'autres moments...

#### **4) LA REMONTEE :**

Je n'avais *plus de surprises* en descendant et restais ainsi concentré, *je tournais en m'amusant...* mais continuais à douter à la remontée, surtout dans les premiers mètres.

Douter, le mot est lâché... les fameuses pancartes de nos petits diables font à nouveau leur effet :

« T'es trop bas... t'es trop lourd... c'est pas le bon jour...t'arriveras jamais en haut...t'as plus d'air, t'as de l'eau dans le masque... etc, etc... »

>>> Comment faire, avec quelles réponses ?.

T'es trop bas :

Sans progressivité, pas d'apnée.

Comme l'écrit Francis FEVRE « La profondeur ne se viole pas, elle s'apprivoise ».

On ne progresse pas de 5 m à chaque séance, 1 à 2 m, c'est déjà bien, et on se fixe régulièrement des paliers qu'on s'interdit de dépasser avant de les avoirs maîtrisés. En respectant ses règles de base, on descend vers une profondeur que l'on sait pouvoir atteindre.

Quand on a ses repères à 35 m, 36 ou 37, ce n'est qu'un ou deux battements de palmes en plus. (... et c'est exactement ce que je me mets en tête avant de plonger.)

T'es trop lourd :

Essayez de plonger avec le même matériel, ce qui vous évitera d'hésiter sur des questions du type « je met combien de plomb aujourd'hui ».

En ce qui me concerne, je cherche à être en flottabilité neutre autour de 15 m, et n'ai que 2 choix de plombage avec mes combinaisons : Toujours 2 kg en hiver et toujours 0 kg en été >>> le doute n'a pas sa place quand on plonge profond.

On n'attend pas de faire des plongées autour de son « max » pour répondre à cette question.

C'est pas le bon jour : ... on le sait à la première plongée, pourquoi insister à vouloir descendre au lieu de travailler la technique dans peu d'eau.

T'as plus d'air : Un truc très important à mon sens, quoi qu'assez technique au départ, et qui consiste à recupérer l'air du masque à la remontée.

Cette technique était utilisée par Bernard SALVATORI pour ses chasses profondes. En effet, l'air qu'on envoie dans le masque pour compenser se dilate à la remontée et peut être récupéré par des petites inspirations chaque fois qu'on sent la jupe du masque se décoller du visage.

Le tout représente un volume non négligeable qui améliore nettement le confort et le psychisme à la remontée, tout en nous éloignant d'un seuil de déclenchement de la syncope qui tient parfois ... à peu d'air.

En plus de ces petits conseils, le plus important, ce qui m'a le plus aidé, a été de ... compter à la remontée, tout simplement.

Ca paraît évident, mais j'ai bloqué autour de 33/35 mètres pendant presque 2 ans à cause de ça (on ne s'entraînait pas non plus régulièrement à cette époque).

La méthode est toutefois plus subtile que pour la descente.  
En effet, en plongée vraiment profonde (proche de son maximum), il ne suffit pas de compter pour garder ou retrouver son calme et sa concentration (en tout cas pas pour moi !).

Il faut surtout *supprimer le doute, en gardant sa sérénité, et construire chaque étape de la remontée.*

Pour ce faire, je suis parti du principe (au demeurant exact), que je commençais vraiment à être en sécurité autour des 15/20m à la remontée.

En effet, même en arrêtant de palmer à cette profondeur, l'élan m'amenait dans la zone de flottabilité positive et la fin de la plongée se terminait sans effort physique et dans du velours, d'autant que c'est déjà dans cette zone que je recommençais à « respirer » en récupérant l'air du masque... et que je retrouvais Pierre mon binôme.

En poussant ce raisonnement un peu plus loin au fil du temps, j'ai pris l'habitude de me détendre désormais complètement à 15/20 m de la surface, où d'autres accélèrent en paniquant avec une syncope à l'arrivée.

### **Les étapes de la remontée :**

Personnellement, je me fixe 3 étapes principales à la remontée, qui se traduisent par les réflexions soulignées et en italique.

En me fixant moi-même mes pensées de manière volontariste, j'empêche également les pensées négatives de s'installer.

Juste après le demi tour : j'enchaîne immédiatement par un « *vas y, mets en 20 !* ».  
Traduction : je compte 2 séries de 10 battements de palmes « costauds » qui me « tirent » de la zone la plus profonde.

« *c'est bon, t'es sorti de la zone rouge, remets en 20* ».

Je continue à palmer en comptant 2 x 10 battements, mais en palmant beaucoup plus à l'économie, presque sans dépense d'énergie au fur et à mesure que la flottabilité prend le relais.

« *C'est bon, t'es arrivé, cool* »

Je suis encore à 10 m de la surface environ, mais dans ma tête, je suis déjà arrivé, je ne palme plus, me relâche entièrement en inspirant l'air du masque et *en soignant ma position* pour faciliter ma remontée sur ma flottabilité.

(Position : bras le long du corps, tête droite. « Stéphane MIFSUD disait : imaginez que vous êtes comme une marionnette tirée par un fil passant par le haut de la cagoule de votre combinaison »).

En agissant de la sorte, je ne gagne pas seulement en aisance, je me ménage aussi et surtout dans la zone la plus sensible aux risques de syncope, en éliminant tout

stress (je suis déjà arrivé...), toute dépense physique, et en reprenant l'air du masque, j'anticipe le rechargement de mon organisme en oxygène avant même d'arriver en surface.

### **5) L'ARRIVEE EN SURFACE :**

C'est évident, on fait signe à son binôme, en lui faisant face pour qu'il puisse vous surveiller pendant au moins 30 secondes.

Moins évident : on analyse sa plongée immédiatement, pour retenir (et améliorer encore) les points positifs, et les passages plus difficiles qu'on pourra ainsi anticiper, pré visualiser et mieux construire à la plongée ou sortie suivante.

Si vous commencez à discuter avec votre partenaire et essayer d'y revenir ensuite, même au bout d'une ou deux minutes, vous aurez oublié des détails importants. Croyez moi, le souvenir de certaines mauvaises sensations disparaît dès le retour en surface... et vous pourrit la vie à la plongée suivante si vous ne les avez pas travaillées.

### **CONCLUSION :**

J'ai longtemps hésité à écrire ma façon de faire, non pas par égoïsme, j'ai bien plus de plaisir à partager qu'à vouloir garder mes petits secrets, mais par crainte de voir certains se lancer dans une dangereuse course à la profondeur.

J'ai volontairement laissé dans mon propos des termes tels que « j'atteignais le fond en forçant » etc... , parce qu'on l'a tous fait plus ou moins à un moment ou à un autre, ce qui est une aberration, même avec un binôme de qualité.

Aussi et surtout, je voulais vous proposer une autre méthode bien plus sécurisante, dans laquelle on analyse ses sensations pour les améliorer.

Travailler dans l'inconfort, oui, dans la souffrance, non !!!.

Attention, j'ai mis plusieurs années à trouver mes repères, mais si ma seule et unique syncope (en piscine) date de 1996, c'est bien parce que j'ai pris le temps de faire les choses en n'oubliant pas les notions de plaisir et de sécurité.

La syncope ne prévient pas, restez vigilants et lucides.

Les « niçois » sont tous beaucoup plus profond, mais sortent en mer 2 à 3 fois par semaine depuis de nombreuses années...

Et vous, combien de sorties...par an ?.

Sans entraînement, n'attendez pas trop de miracles quand même...