

MONITEURS ET ENTRAINEURS D'APNEE

Réflexion sur leurs rôle et ce qu'ils peuvent enseigner

La multiplication des groupes d'apnée en France, voire des clubs, amène à une demande croissante de cadres pour cette nouvelle pratique. Initiateurs, moniteurs, brevetés d'Etat de plongée, gourous ou champions, qui doivent-ils être et que peuvent-ils proposer aux candidats passionnés d'apnée désireux d'apprendre et de progresser ? Comment encadrer les apnéistes désirant réaliser des performances ? Former des apnéistes, oui mais à quoi ? Autant de questions pour lesquelles nous souhaitons vous apporter notre point de vue pour un public de 16 à 77 ans. Volontairement général, notre propos n'est destiné qu'à mettre en évidence certaines compétences caractéristiques que doivent posséder les cadres de l'apnée. Cet article n'est peut être après tout que la présentation d'une certaine philosophie de l'enseignement de l'apnée

Définir l'apnée

Parler des cadres de l'apnée, c'est chercher à comprendre ce qu'ils enseignent, c'est donc essayer de savoir ce qu'est l'apnée. On a tout dit depuis 10 ans : pratique marginale pour allumés du Grand Bleu, moyen utilisé pour pratiquer des activités comme la chasse ou le hockey subaquatique, pratique de détente, discipline plus philosophique que technique, complément de formation de la plongée scaphandre

Il est plus facile aujourd'hui de définir l'apnée. Les pratiquants sont mieux connus, leurs aspirations également. Nous définissons l'apnée comme une pratique sportive et de loisir qui se déroule en piscine ou en milieu naturel, dans laquelle les pratiquants souhaitent réaliser des performances ou recherchent le plaisir procuré par la sensation d'évoluer sous l'eau.

Cette ambiguïté « plaisir – performance » représente le grand dualisme de l'apnée moderne, et les moniteurs – entraîneurs ne doivent pas l'oublier. Nous pensons ainsi que la recherche de l'aisance (plaisir) ne doit pas exclure la performance. Inversement, la recherche de la performance doit être poursuivie seulement si elle est accompagnée de l'aisance.

Concrètement, messieurs ou mesdames les moniteurs, voyez rouge si les membres du club dont vous avez la charge veulent réaliser des performances « à tout prix » quelque soit l'état dans lequel ils sortent de leurs apnées, et si vous avez des apnéistes qui réalisent avec le sourire 40 mètres en poids constant, ne leur dites pas d'arrêter l'apnée.

Entraîneur ou moniteur ?

Classiquement on pense que l'entraîneur, c'est celui qui prépare l'athlète pour les compétitions tandis que le moniteur lui, guide les premiers pas des pratiquants. Mais où se situe la frontière ?

Dans la réalité, il est bien difficile de faire la différence quelque soit le niveau des apnéistes. En effet, si vous encadrez dans un club, vous savez fort bien que celui qui réalise 20 mètres en apnée dynamique cherchera tôt ou tard à réaliser 25m, puis 30 et plus. Si vous êtes bon enseignant, vous chercherez à l'aider dans son projet, vous le ferez pour qu'il progresse. La répétition des exercices d'apnée en vue de faire progresser la performance est une pure démarche d'entraînement. A l'opposé, quand vous avez un groupe d'apnéistes en poids constant se situant entre 60m et 80m, outre la recherche de l'amélioration de la performance, vous vous retrouverez tôt ou tard devant la nécessité de former vos apnéistes à l'organisation collective de la sécurité spécifique à ces profondeurs, vous aurez également sans cesse à éduquer ces diables d'athlètes pour qu'ils ne fassent pas n'importe quoi et qu'ils ne s'imaginent surtout pas que le groupe et l'entraîneur sont là pour les tirer d'un mauvais pas. Cette éducation à l'apnée collective est une pure démarche d'enseignement. « A tour de rôle, enseignant ou entraîneur tu seras » pourrait dire Yoda, le bien connu Maître Jedi.

L'entraînement sportif est un concept qui regroupe la formation physique, technique, tactique, ainsi que l'éducation de la volonté, mais c'est également une véritable éducation

générale du sportif, celle-ci étant à la fois intellectuelle, morale et éthique. Bref, l'entraîneur est un parfait moniteur, tous deux étant éducateurs. Appelons-les : les cadres de l'apnée

Enseigner ou entraîner, oui mais quoi ?

Les cadres de l'apnée doivent être des experts car c'est une pratique de plein air délicate. Est-ce que vous vous imaginez faire vos premiers pas en parachutisme avec quelqu'un qui n'y connaît pas grand chose ? certainement pas ! Par contre en badminton c'est moins important. Les experts sont la plupart du temps des compétiteurs car ils pratiquent l'apnée depuis longtemps et ils ont pris du recul sur leur pratique. Ils ont fait « l'analyse didactique de l'apnée » comme disent les professeurs d'éducation physique, c'est à dire qu'ils analysent l'activité du champion pour en retirer l'essentiel de ce qui doit être transmis. Selon nous, voici ce qui est essentiel à transmettre, donc à faire travailler.

Le domaine de la connaissance : le « savoir »

Impossible de faire de l'apnée sans connaître le milieu dans lequel vous évoluez. Certes, les piscines n'ont rien de mystérieux, mais les lacs, la mer et les océans contiennent une flore et une faune d'une diversité incroyable. Au travers des évolutions de vos élèves ou athlètes, n'hésitez pas à leur parler du monde du silence. Trop souvent laissée de côté par les cadres de l'apnée, la connaissance de la vie sous-marine est pour nous primordiale. Quels regrets vous pourriez laisser à vos élèves si vous ne leur faisiez pas découvrir notre planète bleue, ou verte si vous êtes en lac !

La compréhension des mécanismes physiologiques mis en jeu dans la pratique de l'apnée et leurs inter relations avec le milieu physique qui nous environne, l'eau, est indispensable. Ainsi les effets pervers d'une hyper ventilation ou les problèmes liés à la pression ne pourront être ignorés. Il est à noter que trop souvent les moniteurs vous parlent de la physiologie de l'apnée, évoquent la sensibilité à l'hypoxie de telle ou telle personne pour expliquer pourquoi quelqu'un est peut être plus performant qu'un autre. Attention, l'apnée comme le reste est une pratique sportive plurifactorielle et multidimensionnelle. Cela veut dire qu'une performance est le fruit de la combinaison d'une foule de choses qui doivent toutes être travaillées en harmonie. Ce n'est pas 2 heures de Yoga avant une performance ou 10 heures de stretching par jour qui vont faire de vous un apnéiste.

Enfin le troisième volet de la connaissance à partager avec votre groupe concerne les procédures de sécurité à mettre en place pour prévenir tout incident pouvant survenir sur vous même ou sur les autres. Apprendre à se sortir d'un mauvais pas ou sauver les autres fait partie de la formation de l'apnéiste, du débutant au champion. Ce sera pour vous, moniteurs et entraîneurs un combat de tous les jours. Ne supportez pas la médiocrité chez vous ou vos élèves. Allez, nous vous posons une « colle » : un apnéiste sort de l'eau et fait une syncope. Que faites vous et dans quel ordre ?

Le domaine des habiletés : le « savoir-faire »

Nous sommes là dans la partie en général la mieux maîtrisée par les cadres, même si hélas les ouvrages sur le sujet font cruellement défaut. L'analyse des facteurs de la performance en apnée fait ressortir inmanquablement les aspects techniques et tactiques de cette discipline comme la technique de palmage, de compensation, les qualités physiques dans lesquelles on insistera sur la souplesse et le relâchement. Nous avons bien sûr encore un conseil dans ce domaine à donner aux éducateurs. Le plus important selon nous est de former aussi bien les débutants que les champions à mieux percevoir ce qu'ils font. L'apnée est un monde de sensations qui procurent ce plaisir indéfinissable difficile à décrire à un non pratiquant. Mais l'éducation des sensations par l'amélioration de la perception, impose que l'on se passe des appareils de mesure qui encombrant trop souvent le bras de apnéistes. Dites à vos élèves de laisser la montre et le profondimètre

Le domaine des comportements : le « savoir être »

Loic Leferme, Pierre Frolla et Guillaume Nery sont 3 athlètes issus de l'école d'apnée niçoise. Ils sont arrivés à réaliser de grandes performances parce qu'ils ont obtenu l'adhésion du groupe qui les entoure. Sans groupe, pas de performances en apnée. Ils ont commencé à s'occuper des autres tout en s'entraînant et, fondus dans le groupe dont ils faisaient partie, ils ont réalisé de grandes performances qui ont été comprises par le groupe comme une réussite collective.

Si nous avons souhaité vous citer ces 3 apnéistes à propos de « savoir être », c'est parce que, ce qui caractérise les apnéistes semble bien être un individualisme forcené. Ainsi peut-on voir dans les sorties en mer ou en piscine des tas de gens qui réussissent le tour de force d'être seuls à l'intérieur d'un groupe. Ils se préparent mais il ne faut pas les déranger, il faut aider quelqu'un mais eux ne bougent pas car cela risquerait de les fatiguer donc de diminuer les performances qu'ils comptent réaliser dans les 3 heures qui suivent, ou encore ils demandent chaque fois 10' de préparation pour faire un petit truc sans se rendre compte que les autres attendent pendant ce temps. Nous avons mille exemples déplorables qui nous font dire depuis des années : le groupe doit passer avant l'individu. C'est notre première règle de savoir être.

La deuxième tout aussi importante est celle qui dit : au delà de ta limite, jamais tu n'iras. Force est de constater à tous les niveaux que la volonté de toujours vouloir dépasser ses limites dans n'importe quelles conditions caractérise une majorité d'apnéistes. Vous devez allumer en permanence le feu rouge pour stopper clairement tous les apnéistes qui plongent et réfléchissent après, plutôt que de faire le contraire. En effet, le comportement de ces gens qui pensent que vous êtes là pour les sauver d'une situation délicate dans laquelle ils se sont mis est véritablement usant. Expliquez aux gens trop pressés que Mayol a mis 30 ans pour réaliser 105 mètres à 57 ans et dites leur qu'ils peuvent bien être un peu patients !

Un jour, de passage à Nice, un apnéiste Allemand que certains considèrent comme un champion d'apnée (nous vous laisserons seuls juges) se trouvait en mer avec quelques uns d'entre nous. Il faisait chaud ce jour là et Hei .. pardon notre champion, d'un geste stupéfiant tellement il fut naturel jeta par dessus bord la canette de Coca qu'il venait de boire. Le respect de l'environnement fait partie de l'éducation de l'apnéiste. Il fait partie de ce que vous enseignez, ne l'oubliez pas. C'est un savoir être fondamental

Nous avons souhaité insister sur quelques points parmi d'autres concernant ce que l'on peut transmettre en apnée quand on est éducateur : respect de l'environnement, se protéger et protéger les autres, maîtriser ses performances, travailler les sensations et faire passer le groupe avant vos petits problèmes personnels. L'apnée ne peut pas faire l'impasse sur cela.

Moniteur, entraîneur : homme à tout faire ou gourou ?

L'enseignant d'apnée nous l'avons vu connaît sa discipline, il l'a analysée. Sa deuxième tâche consiste à mettre en place des situations et à les animer. L'expert devient alors pédagogue. Nous souhaitons glisser rapidement sur cette fonction tant il y a de bons pédagogues tous différents les uns des autres pour nous centrer sur une autre facette du moniteur entraîneur : celle de confident ou de psychologue. La raison est que beaucoup de personnes ont une approche très personnelle, voire mystique de l'apnée, chacun poursuit ses propres objectifs ou a ses propres aspirations. Quelques anecdotes illustreront mieux notre propos : Jérôme et Patrick viennent passer un week-end à Nice pour travailler le poids constant. Cela fait 2 semaines qu'ils ne sont pas venus. La dernière fois ils évoluaient à 40m. Ils vous annoncent le samedi matin qu'ils aimeraient bien tenter 42m. Absurde pensez vous ! Pourtant en y réfléchissant vous pouvez mieux comprendre ce qui pousse ces 2 apnéistes à proposer 2 mètres de plus que ce qu'ils faisaient 2 semaines auparavant : ils ne peuvent pas faire autrement. N'habitant pas au bord de la mer, leur seule façon de progresser, pensent-ils, est d'augmenter à chaque fois qu'ils viennent la profondeur tentée. Derrière cette absurde progression aveugle vers les grands fonds, il y a la dure réalité qui fait que ceux qui disposent de la mer tous les jours sont forcément avantagés dans le domaine de la progression en profondeur. Calmer les ardeurs des gens venant des villes de l'intérieur d'un pays, raisonner les apnéistes de Norvège et de Suède venant faire un stage en Méditerranée, contrôler Jean en piscine qui veut faire mieux que Paul son copain, expliquer au dernier qu'il n'y a pas que les

performances en apnée, voilà le vrai sacerdoce du cadre en apnée. Il faut sans cesse freiner les apnéistes qui n'ont qu'une seule logique : la progression à tout prix. Nous avons la chance à Nice, d'avoir un groupe de moniteurs entraîneurs qui sont des athlètes de haut niveau. Nous sommes donc écoutés plus facilement que Pierre Durand, initiateur d'apnée en Auvergne, pour qui la tâche doit être difficile. Les débutants ou ceux possédant un niveau moyen ne sont pas les seuls à devoir être contrôlés. Vous aurez un jour peut être à prendre en charge quelqu'un qui veut faire un record. Un conseil, soyez vigilant et ne laissez pas l'athlète faire des choix de profondeurs stupides sous prétexte qu'il reste peu de temps avant la tentative.

Si nous osions une comparaison, nous dirions que les apnéistes sont des Chevaliers Jedi, plein de jeunesse, de fougue et de bêtise, les moniteurs ou Maîtres Jedi devant leur faire découvrir que la route est longue avant de pouvoir réaliser de grandes performances. Et puis est-ce la performance ou l'aisance avec laquelle elle est réalisée qui compte ?

La dernière facette du moniteur est celle d'organisateur. Si vous jouez au football, vous pouvez jeter 2 sweet shirts par terre dans un champ pour faire des cages, vous chamailler pour faire 2 équipes et commencer à taper dans la balle. mais dans une pratique de plein air, impossible. Imaginez un peu que 10 copains montent dans un bateau, mouillent l'ancre dans 30m, se jettent à l'eau et commencent à descendre sans n'avoir rien organisé !

Si vous êtes responsables d'un groupe, vous devez impérativement sur le port dans le cas d'une sortie en mer, excepté avoir tout prévu en ce qui concerne la sécurité passive (oxygène, météo ...) organiser votre groupe et surtout demander à chacun quel est son projet dans la séance. La plupart du temps on vous répondra : « moi je veux tenter 40m aujourd'hui » un autre vous proposera 50m et ainsi de suite. Votre rôle consistera à dialoguer avec chacun pour que tous ces projets soient réalistes, ne mettent pas en difficulté le groupe ou ses possibilités. Puis vous construirez la séance afin que tout soit prévu, que l'on sache à quel moment qui fait quoi, dans quelles conditions, avec quel dispositif de sécurité spécifique. Vous pourrez partir du port seulement ce travail effectué. Avant d'encadrer, le moniteur entraîneur est avant tout un organisateur.

Apnéistes ! Méfiez-vous d'Apnéistus Gouroutus

Impossible de ne pas évoquer ces personnages que l'on rencontre au bord des bassins, en mer ou également sur internet. Ils ont l'apparence d'un moniteur, ils parlent comme un moniteur, semblent tout savoir et ont réponse à tout. Alors méfiance. Dans toutes les nouvelles pratiques sportives, des gens s'attribuent ce rôle, parfois gratifiant de celui qui sait et qui peut guider les autres. Le manque de cadres est souvent à l'origine de l'apparition de ces gourous. Pour les éviter en France, prenez la précaution de leur demander leurs diplômes. Les gourous parlent beaucoup mais n'ont en général que peu de diplômes. Si nous vous parlons de ces personnages très déplaisants, c'est pour vous dire à vous, moniteurs entraîneurs, qu'il faut éviter de tomber dans le piège tendu par le côté obscur de la Force (décidément Stars War nous a marqué !). Il n'y a rien de plus difficile en effet que d'accepter que l'on ne sait pas tout en apnée. Le savoir de l'apnée se construit doucement, au fil des années, et seules, d'interminables discussions avec vos élèves ou athlètes vous permettront d'avancer sagement sur la route qui mène à l'apnée moderne.

Le moniteur d'apnée ou l'entraîneur de champions ont les mêmes fonctions. Ils sont experts et pédagogues, psychologues et organisateurs. Ils construisent avec vous l'apnée sportive et de loisir de demain dans le respect de grands principes dont les plus importants sont : la maîtrise de vos apnées, la connaissance et la protection du milieu marin, l'importance du groupe pour réaliser des performances, aussi petites soient elles.