

En poids constant, à la fin de la descente il faut tourner pour remonter, c'est évident. Ce qui l'est moins c'est de le faire efficacement. Claude Chapuis vous détaille ce geste devenu déterminant en compétition aujourd'hui et qui reste, bien exécuté, un facteur non négligeable de sécurité.

LE VIRAGE EN POIDS CONSTANT ?

ou

TOURNER POUR MIEUX REMONTER ?

(ou autre, à toi de voir)

Aujourd'hui réglementé pour des questions d'équité, le virage en poids constant pose parfois des problèmes aux apnéistes, champions ou débutants. Si les seconds sont excusables en raison de leur manque d'expérience, en revanche les compétiteurs devraient parfois mieux travailler ce geste technique, facteur de la performance en poids constant. Je vous propose 4 anecdotes savoureuses pour commencer et montrer ce que peut provoquer un virage raté, puis plus sérieusement nous ferons l'analyse du virage en poids constant et chercherons comment l'améliorer à travers des situations.

Quatre histoires de virages

Red Sea Dive Off 1999 en Egypte : Olivier Heuleu, membre de l'équipe AIDA France parvient au plateau final où repose le témoin à remonter. Il saisit la corde, tend le bras et rate la plaquette blanche qui sert de témoin une première fois. Il recommence, mais la plaquette lui échappe des mains. Quand pour la troisième fois il la manque à nouveau, il prend la sage décision de remonter mais se voit attribuer un point de pénalité pour absence de témoin de profondeur. Si je me souviens bien, la France fini cette compétition 2^{ème} derrière les Italiens, à un point de ces derniers.

Coupe du monde AIDA 2000 à Nice : un apnéiste que je n'arrive pas à reconnaître sur les images archive de cette compétition (il a de la chance!) s'aperçoit à ses dépendis que la fonte est un métal dur. Il rentre littéralement dans le plateau final peint en blanc (qui est en fait un disque de musculation), cherche à tâtons le masque plein d'eau le témoin de profondeur, ne le trouve pas et remonte à une vitesse que la morale réprouve, probablement stressé par la vision très aquatique de la corde que lui donne son masque.

Hawaï 2002 : la profondeur est limitée à 60m par les organisateurs (ah! Les américains!). La profondeur est facile pour Guillaume Nery qui vient de réaliser 87m peu de temps avant lors de son record du monde. Parvenu en bas, il saisit la corde, prend le témoin, dit bonjour à la caméra, change pendant ce temps la position de sa main et remonte. Bilan : disqualification pour ne pas avoir respecté le règlement (voir encadré). Si j'avais été le coach, je lui aurai demandé de retour en France de faire 100 virages dans 10 m d'eau, afin qu'il se souviene bien qu'en bas, la seule chose à faire c'est de prendre la plaquette et remonter!

Villefranche sur Mer 2003 : des étudiants de la Faculté de science du sport sont en cours. Ce ne sont pas des spécialistes car c'est leur quatrième sortie en poids constant (ils descendent néanmoins tous aux environs de 15m). Sur une descente dont le thème est le travail des sensations (ils ont déjà travaillé le virage auparavant), les étudiants doivent fermer les yeux sur ce qu'ils estiment être une profondeur de 7 à 8m, puis ouvrir les yeux, finir la descente et effectuer leur virage. L'un des étudiants part, descend, descend ... et se plante littéralement dans les posidonies. Le plomb est en effet posé sur le fond puisque le dispositif utilisé est un "enrouleur". La morale est que la prise d'information avant le virage est importante.

Encadré règlement

AIDA international régleme nte ainsi le virage en poids constant :

"L'apnéiste doit descendre et remonter en palmant. Il n'est pas admis, à la descente et à la remontée, de se hâler ou de se tenir sur le filin. La seule tolérance est le maintien du filin avec une ou deux mains, sans changer la position des mains, pour arrêter la descente et amorcer la remontée, sans déplacement du point d'appui. Dans tous les autres cas, l'apnéiste sera pénalisé ou disqualifié."

L'analyse du virage

Puisque le virage se place entre la descente et le début de la remontée, la fin de la descente correspond à la préparation du virage. L'objectif est de se saisir du témoin s'il s'agit d'une compétition et dans tous les cas, il faut éviter de rester longtemps en bas. C'est en effet une zone où plusieurs problèmes coexistent : il fait souvent froid, sombre, des problèmes de compensation surgissent, l'apnéiste est fréquemment plus soucieux car il est loin de la surface, et de façon fugace il a présent à l'esprit qu'il faut effectuer toute la remontée. On a coutume de dire à Nice que plus un apnéiste descend, plus l'aiguille approche de la zone rouge dans sa tête. C'est la raison pour laquelle un virage doit être travaillé pour être automatisé. Dans le cas contraire, s'il faut improviser en arrivant en bas, on se retrouve parfois à décrire des arabesques autour du câble, passant de précieuses secondes à se réorienter pour amorcer la remontée. Certains même entament en bas une version particulière de la danse du singe afin de se rapprocher de la corde, véritable ligne de vie et appui précieux pour entamer la remontée. Fort heureusement, avec l'apparition de la longe et son imposition en compétition, on a moins tendance à s'éloigner du câble. L'énergie dépensée en bas et le temps passé coûtent cher une fois revenu en surface. Détaillons chaque partie du virage :

La fin de la descente

Il faut chercher à éliminer les tensions inutiles, en un mot se relâcher. La plupart du temps l'apnéiste doit rechercher la glisse et souvent en raison de son poids apparent négatif (on a tendance à couler), on conseille de ne pas palmer dans les derniers mètres mais se laisser descendre. Cela aura comme avantage de faciliter le relâchement, donc la compensation et d'éviter les gestes inutiles qui vont perturber la préparation du virage. La main doit se guider sur la corde, ainsi on est prêt à la saisir pour bloquer la descente. La compensation ne doit pas être placée n'importe quand en bas, surtout pas au moment où l'on tourne, c'est déjà assez compliqué comme cela. L'entraînement permettra de réaliser de façon tactiquement correcte la dernière compensation 2 ou 3 m avant de tourner. Enfin il faut bien prendre une information sur la distance qui vous sépare du plateau final afin de savoir quand il vous faut stopper la descente (c'est la raison pour laquelle on peint ces plateaux en blanc ou jaune). Cette prise d'information vous évitera d'embrasser amoureuxment le disque final et de vous stresser inutilement.

Le virage

Pour stopper la descente la main serre le câble. Comme il faut éviter les gestes inutiles et les pertes de temps la position de la main n'est pas innocente. Pour comprendre dans quel sens on doit saisir la corde pour amorcer l'impulsion qui vous fait remonter, imaginez vous debout avec une corde devant vous (un peu comme si vous deviez monter à la corde). Tendez la main en haut pour saisir la corde, votre main est ainsi idéalement placée. Mais en poids constant, on a la tête en bas. Nous préconisons de s'écarter de quelques dizaines de centimètres afin de pouvoir placer la main dans la position correcte. A défaut, il faudra se contorsionner un peu le poignet au moment du virage et l'impulsion du bras sera moins puissante. D'autre part la main doit stopper la descente au bon moment, c'est à dire un mètre au moins avant la fin du câble, l'idéal étant de pouvoir toucher le plateau ou prendre la plaquette quand la main qui stoppe la descente est tendue. L'impulsion de départ sera immédiate et de plus grande amplitude. Trop près du plateau final, on rentre dedans avec l'élan, trop loin on ne pourra pas le toucher. Dans la pratique de loisir, ce n'est pas gênant car il suffit de desserrer un peu la main pour franchir les derniers centimètres, en compétition cela est impossible car on risquerait de se faire disqualifier en raison du déplacement du point d'appui.

Quand la main stoppe la descente, les jambes par inertie passent en dessous. Il est intéressant de les fléchir un peu (avec une monopalme) ou de les écarter (avec des palmes) pour préparer une impulsion par extension des jambes. Vous saisissez le témoin ou touchez le plateau et amorcez ...

Le départ du fond

Pour partir efficacement, il faut utiliser le point d'appui représenté par la corde. Vous tirez sur le bras comme pour un départ de grimper à la corde, à cette impulsion moyennement puissante doit s'ajouter l'extension des jambes en monopalme ou un ciseau avec des palmes. La combinaison des deux mouvements doit vous permettre d'amorcer très rapidement mais sans précipitation le départ du fond. En ne passant qu'une à deux secondes pour faire votre virage, vous donnez l'image de quelqu'un qui rebondit sur le plateau, et c'est une bonne chose. On peut résumer cette courte analyse du virage en poids constant par la simple phrase : "moins on passe de temps en bas, mieux on se porte". On le voit, cette philosophie est quelque peu différente de celle cultivée par le "Grand Bleu" dans lequel les héros semblent se plaire au fond. L'apnée moderne est technique, tactique, rigoureuse, bref tout le contraire du film de Luc Besson, excepté la beauté des images et le fait qu'elle est une pratique sportive où les sensations sont importantes.

Bien, maintenant que l'on sait comment tourner, comment et quand travailler cette technique?

Quand doit on travailler son virage?

Un geste technique ne se travaille pas à l'approche d'une compétition où quand il faut faire la démonstration de sa maîtrise. C'est pourquoi dans tous les sports, c'est en début de saison, à la reprise de l'entraînement que l'on retravaille son geste ou le modifie. Imaginez un sprinteur qui un mois avant les Jeux Olympiques déciderait de travailler son départ en starting blocs!. Pour le virage en poids constant, c'est un peu plus simple car chaque fois que l'on descend, il faut tourner pour remonter. Si dans les séances, d'octobre à décembre, on peut insister sur ce travail, c'est en fait toute l'année, qu'à chaque virage, l'apnéiste apportera un soin particulier à sa réalisation. Pour reprendre l'idée d'un entraîneur d'athlétisme, c'est tout au long de l'année que le départ en starting bloc est travaillé. Ainsi, le geste technique devient un automatisme.

Quelles situations pour l'apprentissage du virage?

Dans un bassin d'entraînement, on peut fort bien tendre une corde à la surface et ainsi travailler la gestuelle du virage. On nage en surface, on introduit une phase de glisse comparable à la coulée finale en poids constant, puis on saisit la corde et effectue le virage en prenant un objet imaginaire avec la main libre. On peut tout aussi bien demander au nageur de prendre un pain de mousse de ceinture de natation. Si l'on ne peut pas avoir de corde, on peut utiliser également la ligne d'eau. Bien sûr la même situation peut être travaillée sous l'eau, mais tendre la corde entre deux eaux sera souvent impossible. Enfin on peut utiliser une barre d'aluminium de maître nageur accrochée à 1m de profondeur à une ligne d'eau. Dans tous les cas, l'apnéiste devra à partir d'une phase de glisse positionner sa main sur l'appui, effectuer le virage et faire une impulsion bras - jambes. Dans la piscine, ce travail est intéressant car il permet de voir parfaitement comment l'apnéiste s'y prend, et les corrections sont facilitées. On peut même utiliser la vidéo.

En mer, dès le niveau 1 dans des profondeurs de 5m, on peut commencer à sensibiliser les apnéistes sur l'importance du virage. Chez les débutants, cela a comme avantage de faire comprendre qu'en bas, on doit être près de la corde. En effet au virage, on peut être pris de vertiges passagers, ou encore avoir une crampe en raison d'un geste brusque, enfin d'une manière générale, comme la corde représente la ligne de vie, être près de celle-ci c'est pouvoir se sortir plus facilement d'un mauvais pas. Cette philosophie, ce comportement fait partie de l'éducation de l'apnéiste, de l'éducation à sa propre sécurité.

Pour commencer il ne faut pas travailler ce geste dans votre profondeur maximale car il faut évacuer les autres problèmes pour pouvoir se centrer sur le geste à travailler. Éliminons donc les problèmes de compensations, le stress de la profondeur. Si votre niveau est de 7m en poids constant, mettez le plateau ou le lest à 5m, vous aurez ainsi un virage à effectuer vers

les 4m. Pour éviter d'être trop léger et pour sentir le geste juste, lestez-vous un peu plus que de coutume, afin de pouvoir faire une courte coulée vers 4m. Le virage n'a en effet aucun sens si vous flottez. Vous pourrez ensuite varier les situations en essayant de tourner avec une main puis avec l'autre afin d'être sûr de savoir quelle est votre main préférentielle. Une autre situation est de travailler le virage sur la corde, sans être au fond ou proche d'un plateau (comme si un nageur faisait une culbute au milieu du bassin plutôt qu'au mur. On peut travailler les yeux fermés, tenter de chronométrer ses virages pour savoir s'ils sont efficaces. Deux secondes pour tourner, c'est un maximum, 6" à 7" une horreur. A ce propos, le moniteur ou l'entraîneur peut mettre une marque à 2m du plateau, dès que l'apnéiste passe devant il déclenche son chronomètre et l'arrête quand il repasse à nouveau devant la marque. Efficacité, coordination se traduisent par un temps de virage court. Et pour ceux qui se diraient qu'on ne voit rien de la surface en mer pour être vu et corrigé par le moniteur, je leur répondrai : oui vous avez raison, c'est pour cela qu'à Nice on met souvent le moniteur en bas. Il part 10" avant l'élève ou l'athlète, descend se positionner sur le plateau et tend la main vers le haut en guise de témoin. L'apnéiste qui effectue son virage doit toucher la main. Le moniteur peut ensuite remonter avec son élève ou son athlète et même le corriger en direct sous l'eau (mauvais placement de tête par exemple). C'est également une très bonne situation qui permet à l'entraîneur de travailler un peu son apnée. Je vous conseille pour toutes les autres situations de vous rendre dans un club d'apnéistes où vous pourrez rencontrer des experts. L'apnée ne se pratique pas seul. A plusieurs elle est plus riche. En échangeant vos points de vues, vous affinerez votre virage pour que de technique, ce geste devienne un style, le vôtre.

Pour conclure, je vous cite une autre anecdote. Aujourd'hui on le sait, presque tout le monde fait de l'apnée avec une longe (un lien de sécurité). Pour avoir voulu tourner sous le plateau final, plusieurs apnéistes que je connais se sont retrouvés en bien fâcheuse posture, retenus en bas par des boucles faites par la longe autour du plateau. Si vous ne devez retenir qu'un conseil de cet article, le voici : tournez avant le plateau final, pas en dessous. D'ailleurs à part tenter d'aller 50 centimètres plus profonds, dites- moi à quoi cela sert à part faire des nœuds ?

Claude Chapuis