

MATHILDE FOUCHARD et CLAUDE CHAPUIS, nos deux collaborateurs, ont un point en commun : la première est une fille et le second pense que celles-ci auront dans un proche avenir un rôle à jouer dans le monde de l'apnée, tant de loisir que de compétition. De leurs discussions est né cet article consacré aux « demoiselles du Grand Bleu »

LES DEMOISELLES DU GRAND BLEU

Dans la foulée des Mayol, Pipin, Pelizzari, des Angela Bandini, Déborah Andollo, Rosana Maiorca se font fait connaître par leurs performances sportives individuelles. Mais depuis la création de rencontres sportives internationales et nationales, des femmes se sont inscrites aux compétitions et participent aux entraînements et sorties en mer.

N'allez pas vous imaginer ou penser qu'il s'agit d'une réminiscence d'un mouvement revendicateur vieux d'une trentaine d'année. Loin de là. Le monde de l'apnée se développe. Certaines femmes établissent des performances proches de celles des hommes. Mais combien sont-elles à pratiquer ? Quelles sont leurs motivations ? Qu'apportent-elles à l'apnée ? Possèdent-elles des qualités spécifiques et utiles pour l'apnée ? C'est donc tout simplement parce que les femmes existent dans le milieu de l'apnée que nous nous penchons sur le sujet.

Qui sont les femmes qui pratiquent l'apnée ?

Si l'on prend l'exemple du groupe bien connu Inspiration-Beuchat de Nice, les pratiquantes appartiennent à la tranche d'âge des 15-30 ans. Elles représentent 25% de la soixantaine de fidèles - hors stagiaires -. Les plus nombreuses ont une vingtaine d'années. Elles sont influencées par les sports de plein air en vogue comme le beach volley, le snow-board, le roller. On peut remarquer que comme en apnée, la force physique n'est pas primordiale dans ces activités de pleine nature.

Si certaines expliquent qu'elles sont venues à l'apnée parce que au moins sous l'eau on ne vient pas les embêter", toutes parlent du plaisir d'être dans l'eau et des sensations de glisse. Elles apprécient aussi la simplicité de l'équipement. Quelques une expriment leur intérêt pour l'effort à la fois mental et physique qu'exige l'apnée en comparaison à l'attitude plutôt contemplative de la plongée scaphandre.

Si dans la plongée, les fabricants ont fait beaucoup d'efforts vis à vis de la clientèle féminine, la plongée scaphandre reste néanmoins une école de la lourdeur. Les formes et les couleurs s'adaptent mais le poids du matériel ne diminue pas énormément. La légèreté de l'équipement de l'apnéiste est un aspect de l'activité qui attire les femmes.

Que ce soit dans le milieu professionnel ou amateur, une proportion non négligeable des apnéistes féminines est issue de la natation synchronisée. La plus connue est Déborah Andollo détentrice de 2 records du monde (immersion libre avec -60 et poids variable avec -90m). Dans le groupe Inspiration-Beuchat, un tiers des filles ont pratiqué la natation synchronisée. Nous avons constaté que la particularité de leur passé aquatique était bénéfique pour l'apnée en début d'apprentissage. La natation synchronisée apprend en effet à retenir sa respiration, ce qui est une des clés tant technique que physiologique de l'apnée. Les danseuses sous-marines ont moins d'appréhension à évoluer sous l'eau sans air que les débutantes "classiques". Si dans les postures en immersion, les apnées paraissent courtes, elles sont répétées et au cours d'un enchaînement complet, la quantité de temps passé sous l'eau est énorme. Les filles pratiquent une apnée dynamique où les mouvements sont travaillés en posture tonique. Sans le rechercher, elles réalisent des performances qui laisseraient plus d'un apnéiste ébahi. Un tel travail dynamique et tonique empêche de s'enfermer dans une bulle mystique. Il développe ainsi des qualités souvent oubliées dans le monde de l'apnée : la simplicité et le réalisme (point n'est besoin d'être illuminé et mystique pour faire de bonnes performances en apnée). Néanmoins, il existe un point à améliorer. Ces filles pratiquent l'apnée avec l'esprit de la natation synchronisée. Elles donnent ainsi l'impression quand elles évoluent, d'être des libellules sous l'eau en perpétuelle agitation. Aussi, afin de mieux mettre en valeur leur potentiel

d'apnéiste, elles doivent se rappeler que l'économie des mouvements et le relâchement sont une des conditions d'une bonne apnée.

Si la natation synchronisée représente un travail extrêmement profitable pour l'apnée, ce sport n'est pas l'unique moyen d'être performant. Nathalie Desréac courait beaucoup et nageait avant de retenir sa respiration. Aujourd'hui, elle dépasse l'actuel détenteur du record du monde en apnée dynamique (153 mètres) en réalisant à l'entraînement 156 mètres.

"Et si elles devenaient meilleures que les hommes ?"

Cette interrogation a été formulée par Claude Chapuis. Il faut reconnaître que dans un milieu majoritairement masculin, l'arrivée des femmes peut inquiéter surtout quand les performances de ces dernières fleurissent, voire dépassent, celles des hommes. On notera en général que les femmes développent une manière d'être, un comportement dans la vie de tous les jours qui fait rarement appel à la force. Elles ne « bourrinent » pas! Peut-on dire qu'elles ont plus de douceur?

L'eau est un milieu où l'utilisation de la force ne sert pas à grand chose. Parce que les femmes sont « douces » dans la vie, elles sont peut-être plus à même de découvrir les sensations que procurent la plongée en apnée. La progression en apnée passe par l'écoute des réactions de son corps. Or, plus on se bat, moins on est un être perceptif. Les femmes développent donc des attitudes qui les rendent plus à même de percevoir le réel plaisir de la plongée en apnée.

Qu'elle se pratique avec ou sans scaphandre, la plongée garde l'image d'un sport de « mecs » auquel on associe souvent l'adjectif "dangereux". Pourtant comme le rugby, l'apnée développe d'énormes qualités individuelles et sociales. De plus, de nombreuses contre-indications médicales de la plongée scaphandre n'existent pas en apnée. L'eau est un des meilleurs masseurs et ses effets sur la circulation sanguine, au demeurant moins bonne chez les femmes que chez les hommes, n'est plus à démontrer.

Par tradition sociale et culturelle, les filles ne se battent pas et ne gesticulent pas. Cet archétype se traduit par un comportement moins marqué pour la performance. Lors des entraînements, les garçons aiment à "se tirer la bourre". Être le meilleur est souvent une motivation pour une descente, une longueur ou « un statique ». L'important est de faire plus que son équipier. Une performance moindre est interprétée comme une faiblesse. Sacrée fierté masculine ! Ce genre de comportement est moins fréquent chez les filles. Pourtant, vous en rencontrerez sûrement quelques unes piquées par on ne sait quel démon et qui deviennent aussi "racers" que les hommes.

D'une manière générale, l'apnée statique n'a pas les faveurs de ses dames. Si la plupart avouent s'ennuyer, la philosophie de la discipline ne semble pas correspondre à la mentalité féminine. Elles préfèrent le mouvement à l'immobilité. La performance pure ne les intéresse pas vraiment. L'apnée est associée à une recherche de plaisir, de bien-être et d'esthétisme.

Les femmes développent des stratégies intellectuelles et sensibles intéressantes pour l'apnée. Pourtant, au niveau anatomique et physiologique, elles paraissent désavantagées.

De leurs "faiblesses" physiologiques ...

Les articles des trois chasseuses de Provence¹ ou de Nathalie Desréac² qui s'entraînent à la Réunion parlent de leur manque de résistance au froid. Avec une combinaison adaptée au milieu de pratique et la plus ajustée possible, le problème disparaît. Il faut reconnaître qu'à une époque certains fabricants de vêtements isothermique ne recommandaient pas de faire des combinaisons de chasse sur mesure. La raison invoquée portait sur le périmètre du cou souvent plus étroit pour un volume de tête quasi identique à celui des hommes. L'épaisseur des cheveux - pour certaines ! - ajoutée à cette caractéristique anatomique pourraient être source de difficultés à l'enfilage de la combinaison. Si vous rencontrez des résistances, demandez à ajouter un centimètre au cou et le passage de la tête n'en sera que facilité. Avez-vous pensé au bonnet de natation pour enfiler plus facilement la combinaison. Un truc que quelques hommes aux cheveux longs n'hésitent pas à utiliser.

De part leur constitution, les femmes sont moins denses. Elles ont par conséquent tendance à mettre un ou deux kilos de plus. Les plombs sont portés à la taille. Ils peuvent provoquer des douleurs dorsales car le dos d'une femme est plus fragile. Deux solutions s'offrent aux plus sensibles :

L'une consiste à modifier la position du lestage. La ceinture peut être remplacée par un petit baudrier, des plombs de chevilles ou de poignets. Il faut reconnaître qu'un tel n'est pas très performant pour la glisse. L'autre solution touche la pratique et la technique. Il existe une école d'apnée - sans doute la seule au monde travaillant dans cet esprit - qui apprend à réaliser des performances avec un lestage léger voir nul. C'est le groupe Inspiration Beuchat. Cette école est intéressante à double titre. Elle va dans le sens de la sécurité en plaçant dans l'eau des plongeurs légers. En cas d'intervention, la personne est plus facile à remonter. Et en fin d'apnée, regagner la surface se fait en fournissant des efforts moindres. A titre d'exemple, en poids constant, la plupart des niçoises portent un lestage de deux kilos maximum avec une combinaison de 7 millimètres pour atteindre les 40 mètres.

Les femmes produisent une force musculaire moins importante. Elles ont donc appris depuis longtemps à agir avec plus de raison. Elles développent des stratégies qui leur permettent de palier à certaines de leurs faiblesses physiologiques et abordent ainsi des situations délicates plus en douceur. La force n'est pas un moyen auquel elles ont recours en priorité. Dans le palmage, elles vont donc compenser un par la recherche d'une meilleure technique de glisse. Les femmes ont également une tonicité musculaire inférieure à celle des hommes. Elles peuvent ainsi plus rapidement découvrir ce qu'est le relâchement. Les femmes ont donc des aptitudes pour l'apnée. Quand elles s'en seront toutes aperçues, les clubs d'apnée seront vraiment très « mixtes » dans leur composition

Les femmes et la compétition

En 1996, le 1er Championnat du Monde AIDA de Plongée en Apnée fut une première mondiale au niveau des rencontres sportives par équipe et une grande surprise quant à la participation des femmes aux compétitions. La colombienne, Marlennedy Ospina, était la seule concurrente. Deux ans plus tard, elle participe au IIème Championnat du Monde. Cette fois le tableau d'inscription compte 13 filles malgré un règlement et l'opinion quelques organisateurs ne favorisant pas leur participation. Le nombre peut paraître encourageant. Détrompez-vous ! En Sardaigne, il y avait au total 130 compétiteurs. Désormais, cette situation appartiendra au passé.

L'Association Internationale pour le Développement de l'Apnée a fait évoluer le règlement pour que les filles aient une place à part entière au IIIème Championnat du monde AIDA. En 1998, lors d'une compétition européenne à Saint-Jean Cap Ferrat, une équipe exclusivement féminine s'est présentée. La quantité de pratiquants étant variable selon les pays, les équipes mixtes existeront toujours. Et ce n'est pas un mal ! Si la présence de filles peut être source de tension ou de conflit, elle tempère souvent l'émulation parfois malsaine entre garçons qui deviennent plus tolérants.

Même s'il semblerait que les femmes soient moins prêtes que les hommes à participer à toutes les compétitions, le cadre technique permet aujourd'hui à des équipes exclusivement féminines de voir le jour. Nous parlons d'équipes et non de compétitions féminines car la mixité de ce sport doit être conservée, c'est-à-dire que les hommes et les femmes doivent être présents sur le même site de compétition à la différence d'une coupe du monde de ski par exemple. La différence peut s'établir dans les classements. A l'aide de quelques données informatiques simples, les apnéistes peuvent être classés de différentes manières : équipes, femmes, hommes ...

Un maître mot : la souplesse pour la dureté des palmes.

Comment choisir une paire de palmes ou une monopalme ? Seules les voilures en fibres ou carbone peuvent être considérées comme idéales pour des apnées performantes. Malgré le prix élevé, la légèreté est un atout au pied.

Préférez l'écoute de vos sensations aux conseils masculins qui prônent, à tort, à la dureté comme gage de performance. Si une palme dure est utile au sprinter ou à une morphologie musclée, elle est peu adaptée à l'apnée. Les voilures trop dures contribuent à créer des générations d'apnéistes qui fléchissent trop leurs jambes parce qu'ils n'arrivent pas à faire travailler leur voilure. Quand vous sentirez une propulsion suffisante alors que vous ne sentez pas la voilure, vous aurez trouvé la dureté qui vous convient. La souplesse compense la fragilité du dos des filles. Néanmoins, c'est à

vous de trouver le type de palme qui correspond à votre taille, poids, force musculaire... Alors, dès que l'occasion se présente, n'hésitez pas à varier votre matériel en changeant de palmes même si les chaussons ne sont pas à votre taille.

Il semblerait que la monopalme attire plus facilement les filles. L'ondulation convient à leur souplesse du bassin mais moins à la fragilité de leur dos. Il faut donc rester vigilant et travailler techniquement « juste » avec les conseils de quelqu'un qui vous corrige. Personne ne peut constater l'efficacité de la monopalme. Au II^{ème} Championnat du monde AIDA de plongée apnée, une douzaine de concurrents étaient en monopalme. Trois d'entre eux, les français Olivier Heuleu, Jean-Michel Pradon et Claude Chapuis sont devenus vice-champions du monde.

Il est vrai que les meilleures mondiales et les meilleurs mondiaux sont en bi-palmes. Ces apnéistes s'appuient sur leur passé de nageurs ou de chasseurs. Or, la monopalme exige un travail technique particulier. Néanmoins, des recordmen mondiaux comme Déborah Andollo et Umberto Pellizari utilisent le mouvement d'ondulation avec leurs palmes. La raison est simple : un tel mouvement s'effectue avec un moindre coup énergétique. Les masses musculaires qui travaillent sont moins consommatrices d'oxygène. De plus, l'ondulation est plus puissante parce qu'elle s'appuie sur l'ensemble du corps.

Elles ont fait...

Les performances ci-dessous sont données par l'Association Internationale pour le Développement de l'Apnée. Vous trouverez aussi beaucoup d'autres informations sur le site Internet de AIDA France : www.altern.org/aidafrance/Homepage.htm

◆ Apnée statique :	5'41"	Corinne Delomenède (France)
◆ Poids constant :	- 67m	Tanya Streeter (Etats-Unis)
◆ Poids variable :	- 90m	Déborah Andollo (Cuba)
◆ No-limit :	-115m	Audrey Mestre (France)
◆ Immersion libre : -60m		Déborah Andollo (Cuba)
◆ Apnée dynamique sans palme		
- Bassin de 50m	91m	Maren Isigkeit (Allemagne)
- Bassin de 25m	75m	Sophie Casiez (France)
◆ Apnée dynamique palme		
- Bassin de 25m	150m	Nathalie Desréac (France)
- Mer	107m	Mathilde Fouchard (France)

ELLES ONT DIT ...

NATHALIE DESREAC A PROPOS DE SON RECORD DE 150M

" Comment j'ai fait mon 150 m ? les doigts dans le nez ! grâce à Andy ! j'ai travaillé dur tous les jours depuis Juillet . J'étais très motivée pour faire 150 m (et plus si affinités !) car j'avais réussi à banaliser les 125 tous les jours ou presque à l'entraînement avec mon ami Sébastien , qui me coachait dur dur ! cette performance , je l'ai bien entendu fort bien vécue , d'autant plus que c'était la première officielle . Très , très heureuse donc . un encouragement pour la suite aussi . Je n'ai pas voulu non plus tout donner d'un coup ; il y a donc de la réserve encore . La preuve , mes 156 m aujourd'hui ! Les projets sont donc maintenant de banaliser avec Andy les 150 m en bassin de 50 . et ensuite de réaliser quelque chose bien au delà ! 160 voire plus ! parler d'une limite ne m'est pas possible ; Je ne peux qu'apprivoiser les distances petit à petit . Si je parle aujourd'hui de 160 , c'est que j'ai vu comment j'étais à 156 ! Je n'ai pas osé aller plus loin . Je n'ai jamais fait de syncope ni même de

samba . Par contre , on me parle souvent de mon " bleu à lèvres " à la sortie !

A côté de l'apnée , il y a eu et il y a un gros travail en aérobic . J'ai fait beaucoup de natation (notamment en compétition) , j'ai couru des semi-marathons (demain 29 Novembre, je participe aux foulées du lagon , 16 Km) , j'ai fait les 100 Km de Marenne , je fais du VTT , de l'aérobic , de l'équitation . L'année dernière , pendant toute l' année , chaque jour de travail , faute de voiture , j'allais au boulot en VTT et une fois dans la semaine en footing : 15 Km aller avec environ 1000 m de dénivelé !

Alors , voilà ! au chômage aujourd'hui , j'ai le temps d'en faire encore plus , j'ai les dents longues , des conditions d'entraînement exceptionnelles , un bon coach (avec qui , je fais du dynamique au moins 4 fois par semaine , du statique , où je m'ennuie , 2 fois , de la profonde où je vise rapidement 40 m en PC après 34 ce lundi sans savoir ce qu'est un valsalva ; nous faisons aussi maintenant de la relaxation dans l'eau , des manipulations ... et j'en ai un grand besoin !) Il me serait fort désagréable d'apprendre qu'il n'y a plus de dynamique au prochain Championnat d'Europe en individuel : j'ai déjà investi cet objectif et avec Andy , nous travaillons pour le podium !!!!!

A bientôt , NATHALIE DESREAC , femme Réunion !!

MARIE POTEL, 40M EN POIDS CONSTANT AU CHAMPIONNAT D'EUROPE AIDA APRES 3 MOIS D'ENTRAINEMENT

Ce qui me plaît dans l'apnée? L'eau bien sûr! L'apnée est plus qu'un sport, c'est l'ouverture vers un univers à part, où la liberté et l'autonomie prédominent. Je crois que c'est de cette expérience que l'on apprend à se connaître et à avoir confiance en soi. Je ne connaissais alors de l'eau que la surface à travers la « synchro » (Marie fait de la natation synchronisée), l'apnée m'a permis de faire la transition avec la profondeur car je tendrais en effet à être plus attirée par le poids constant. Je pense qu'il me faudra attendre encore quelques années pour prétendre à de bons résultats dans des disciplines telles que le statique par exemple.

SOPHIE OLIVIER : L'ARTISTE

L'apnée est pour moi un des sports les plus proches de la nature. J'ai parfois l'impression de « faire partie » de la mer. Il y a bien sûr un côté technique important en plus des réalités physiologiques pour me rappeler que ce n'est pas le cas.

En apnée je trouve un certain équilibre entre mon corps et mon esprit.

Ma discipline préférée n'en est pas une! c'est l'exploration. Cela demande d'être une apnéiste complète. Alors, je m'entraîne en statique pour la concentration et être capable de tenir longtemps. Le « dynamique » me fait progresser en nage et le constant habitué à la profondeur.

Lorsqu'ils s'attardent sur la question des femmes apnéistes, certains hommes s'interrogent. Voici l'une de leurs réflexions :

Un avis masculin sur le sujet

Un des pionniers de la démocratisation de l'apnée, Claude Chapuis, aime parler des femmes dans le milieu de l'apnée. Il fait partie de ces rares apnéistes qui agissent pour leur ouvrir les portes. Gentleman, sans renier son caractère bien masculin, il apprécie leur présence à la fois sur le plan sportif et humain :

« Les combinaisons sur mesure c'est esthétique finalement sur les nanas ! Elles ne sont pas habillées comme des sacs à patates. La présence de filles dans un groupe amène parfois les garçons à réaliser des performances par fiéreté masculine C'est une bonne motivation pour l'entraînement. Elles ont des comportements terrestres qui me font penser qu'elles ont des aptitudes pour l'apnée. Parce qu'elles agissent de manière souple, les filles ont des chances de devenir meilleures que les hommes parce que l'apnée cultive cette nécessaire fluidité dans les mouvements. De plus, si tous les garçons du monde pratiquaient l'apnée dans le même esprit que les filles il y aurait moins d'accident. En tant qu'enseignant, je regrette que l'apnée ne soit pas développée dans les lycées et collèges car c'est une bonne école de la vie. Certains textes interdisant parfois la pratique de la plongée en milieu scolaire, le manque de moyens ou de compétences, le fait que l'on dise que l'apnée est dangereuse, tout ceci explique le peu de filles qui se mettent à l'apnée (à ce propos, nous avons déjà rencontré à Nice des jeunes filles qui venaient pratiquer avec nous par passion, avec des rêves de Grand Bleu plein la tête et qui nous disaient : surtout ne dites pas à mes parents que je fais de l'apnée!. Ce sport est mal connu. Pourtant, il développe de nombreuses qualités et surtout il n'est pas dangereux quand il est pratiqué dans des associations avec des cadres compétents et diplômés. »

En considérant les performances moyennes actuelles comparativement au nombre de pratiquants masculins et compte-tenu de leurs qualités naturelles, les filles sont sans doute en dessous de ce qu'elles peuvent faire. Tous souhaitent que les apnéistes femmes ne soient pas des perles rares et espèrent que les filles seront de plus en plus nombreuses à porter des combinaisons en néoprène ! Attention messieurs les apnéistes! nous arrivons!

COORDONNEES

- Régis GUIDONE pour les monopalmes Tél : 04 91 09 08 46

- Pour rencontrer Mathilde, Sophie, Marie et les autres : 04 93 52 35 04 Port. 06 85 31 07 42