

L'apnée profonde, une tentation forte par Pierre Mahieux, juin 2020



En pêchant, en discutant, en se préparant, entre équipiers de "profondes" entre 40 et 50 mètres, nous avons réalisé que nous partageons des approches qui sont intimes. **Nous aimons les apnées « engagées ». Qu'est-ce qu'une apnée engagée ? C'est une action de chasse sous-marine dont la durée et la profondeur comportent des risques. Une apnée longue sur des daurades royales sur du maerl à la marée basse (elles sont présentes mais très méfiantes), ou un aller-retour à 40 m tirer un chapon ne sont pas à la portée d'un débutant. Le danger est omniprésent. Mais alors pourquoi cette recherche et cet exercice sur un "chemin de crête" ?**

Ces apnées engagées sont liées à des plaisirs singuliers. Des plaisirs indispensables à la réussite : sans eux, pas de poisson ; sans eux, pas de pêche. Pour moi, ces plaisirs différents sont associés à cinq phases immuables : la route pour aller vers le spot, se mettre à l'eau, se ventiler, descendre, capturer... Curieusement, remonter n'est pas un plaisir mais une gestion.

Ce déroulé d'une pêche montrera nos nuances personnelles intérieures.

1) Le fantasme du « pêcheur alpiniste » : c'est-à-dire : « comment faire pour aller voir ? »

La pêche profonde permet d'être un explorateur de fonds vierges qui n'ont pas changé depuis des siècles. Explorer, donc être le premier à découvrir ce spot. Un nouveau spot tente toujours plus que les spots habituels.

Difficilement accessible, il peut abriter des poissons mythiques.

Comment y arriver et pourquoi ? L'esprit est aspiré vers un « point de fuite » : inconnu, le sec profond capte déjà, par sa myriade de « mange » (toute cette chaîne trophique imaginée, avec au sommet les gros prédateurs) l'éventuelle silhouette de ma proie, et l'enchaînement technique qui pourrait être récompensé **par sa capture, ou simplement sa vision**. De même, en approchant d'une moulière à la palme, la possible rencontre avec une épaisse royale incite déjà à calmer sa respiration.

Cet inconnu imaginé ne peut s'affronter qu'avec une apnée de plus de 2 minutes, au large, en plein courant avec une descente à la gueuse. En constant c'est un peu plus. Il faut s'appuyer sur du sérieux : du solide, du silence, un matériel sûr et de l'attention.

Comme Zidane qui remontait d'abord sa chaussette droite dans le silence des vestiaires, ou Djokovic, qui fait rebondir toujours le même nombre de fois la balle avant de servir, ou les immuables routines vestimentaires de Nadal entre chaque échange, le pêcheur alpiniste est **fétichiste** : il s'appuie sur des rituels et un matériel éprouvés. Il ne se fie qu'à ses palmes, sa ceinture. D'ailleurs, j'avais expliqué dans un article du mag FCSMP qu'imaginer l'achat de palmes carbonées pour descendre plus profond est un leurre. J'irais aujourd'hui plus loin : le matériel (pointu) doit se faire oublier. Seul compte le matériel éprouvé qui nous va bien, avec à côté le coéquipier, qui, comme un camarade de cordée, observe et partage la préparation et donne le fusil, en silence. Je suis heureux sur l'eau, mais pas hilare, le bonheur se voit dans les yeux : j'ai toujours détesté les blagues en partie de pêche en apnée. Raymond Boinet (champion Niçois de chasse sous-marine des années 70) disait qu'il valait mieux pêcher seul que mal accompagné.

L'apnée profonde et le poisson mythique supposent un engagement mental et la mise en œuvre de processus mentaux qui vont amener vers le **refuge**, ce cocon rassurant, préalable indispensable à la réussite et aux plaisirs.

2) La bulle de l'oubli

Dès l'arrivée sur le spot la ventilation du chasseur sous-marin est rustique : pas de ventilation sur le dos, de pince-nez, de « carpe » non plus. La ventilation commence en tension, il faut l'oublier.

Comme un joueur de tennis avant un service, un joueur de football avant de tirer un coup franc, le regard fixe, faisant le vide pour oublier et se protéger des cris des kops adverses, le chasseur apnéiste, avec toujours le même protocole, visera au contraire à éteindre le bouton « off ». Certes, il existe déjà un « *diving reflex* » : l'absence de pesanteur, les lèvres trempant dans l'eau informent le cœur de ralentir. Avec l'entraînement et l'attention à chaque muscle tendu, qu'il faut relâcher, entamer une ventilation, c'est retrouver la maîtrise de soi, le calme, la non-tonicité ; c'est apprivoiser les tensions, les endormir.

3) Le voyage intérieur et la relaxation.

La chasse sous-marine, sophrologie cachée, semble faite pour un nerveux comme moi. J'expliquais lors de réunions sur la pêche loisir avec des autorités, que la pêche sous-marine, substitut sain au Prozac, devrait être remboursé par la sécurité sociale. Cette plaisante préparation à l'apnée nécessite (et procure) un relâchement physique (en scannant les parties de son corps, que ce soient des gros muscles, trapèzes-dos-fessiers, jusqu'à la main, les doigts, la mâchoire...). Elle nécessite également une focalisation sensorielle : on ferme classiquement les yeux ; **j'ai même pu me souvenir d'une odeur d'oreiller pour aider à basculer mes globes oculaires vers l'arrière.** Ultime phase, le relâchement mental. Certains citadins vont le chercher sur des tapis de sol : je le trouve, porté par la mer. Pas de musique new age pour moi, mais un « truc » donné par mon ami JP Rigaud : chaque ample cycle respiratoire (oraaaange, jaune, veert), me fait traverser mentalement chaque couleur d'un arc en ciel pacifique pour m'amener au grand bleu. **Se focaliser sur cette image, calme le cœur par son rythme et en éloignant toute pensée négative.**

Mon mental (cœur ralenti, cerveau en positivité, images absentes ou liées aux sensations agréables) m'indique quand il faut basculer vers le quatrième plaisir.

Mon corps mou va me permettre de dilater au maximum ma cage thoracique et mon diaphragme pour faire le plein d'air... **Et je bascule.**

4) Un froid plaisir.

Il n'y a pas d'ivresse des profondeurs quand on descend en apnée, mais un état cérébral difficile à expliquer : on devient animal, poisson. Bruno Noguerra (champion de Chasse sous-marine) compare nos mouvements au fond à ceux d'un serpent, froid, furtif. C'est l'action qui prime : le corps agit, plutôt que le cerveau (un gros consommateur d'oxygène). **On peut aussi se comparer à un oiseau de proie : la coulée permet de gérer finement une trajectoire. La chasse en poids constant, avec un plombage et une trajectoire maîtrisée permet même d'attirer les poissons pendant ce « vol ».** Cette gestuelle doit être instinctive, car l'apnée commence après le « canard », terme bien ridicule pour une volte-face, un retour vers une nature brute. Je suis à ce moment-là un poisson prédateur, dont les sens gomment toute réflexion. Béat avec la mâchoire relâchée : l'intelligence est mon ennemie. Quand on descend profond, tout stress, toute pensée négative deviennent dangereux. Amengual (champion du monde de chasse sous-marine), disait que toute action était préparée et visualisée en surface. La chasse profonde est une pure technique, et un chasseur profond maîtrise toutes ces techniques. Bien sûr il est tout en retenue : aucun geste parasite, un chasseur profond est d'abord un chasseur d'expérience, au geste sûr, lissé par l'usage. Propre et vieux comme un manche de pioche poli (qui ne fait pas d'ampoule). Voilà comment est le chasseur au fond. Le chasseur est contemplatif (il enregistre des images magnifiques), mais, concentré, il est d'abord exécutant. Avant de devenir exécuteur.

5 La capture

Le tir est l'aboutissement de l'approche, un fruit aussi de la relaxation et de l'identification au milieu. Il est aussi le fruit d'une décision lourde sur le plan de la sécurité : cette prise me met-elle en danger ? Le poisson risque-t-il de partir "s'enragner"¹ au pied du sec ? Très peu d'instinct prédateur mais surtout de la maîtrise, essayer de "sécher" le poisson pour économiser ses forces.

Quant au tir, ici aussi le relâchement règne, il est réussi si la tension n'a pas brouillé la visée. **Très souvent la contemplation domine et il n'y a pas de tir.**

¹ Se réfugier dans une rague, c'est-à-dire une faille, un trou dans la roche



Pierre Mahieux avec un denti.