



Guillaume Néry, une vie en apnée

RECUEILLI PAR CORINNE BOURBEILLON



SPORT

Cet homme est capable de plonger jusqu'à -125 mètres sur une seule inspiration ! À bientôt 32 ans, le champion d'apnée Guillaume Néry a fait de son sport un art de vie, un cheminement vers la connaissance de soi et du monde. Il se confie, à l'occasion de la parution de son livre *Profondeurs*.

Vous publiez un livre, mais le grand public vous connaît déjà un peu grâce à Free Fall, une vidéo qui a fait le buzz sur internet et qui cumule aujourd'hui plus de 17 millions de vues...

C'est ma compagne, Julie Gautier, qui m'a filmé au Dean's Blue Hole, le trou bleu des Bahamas, en 2010. On sait qu'on ne refera sans doute jamais un tel buzz et que le succès incroyable de ce petit film est dû à sa spontanéité. On n'a rien calculé, on s'est juste amusés à mettre en scène une « chute libre » sous la mer... On a apporté du rêve, une vision, une approche un peu différente de l'apnée, en toute modestie.

L'apnée est une pratique ancienne, mais un sport très jeune. Comment avez-vous commencé à la pratiquer ?

La fédération mondiale Aida (Association internationale pour le développement de l'apnée) est née en 1992. La première compétition date de 1996 et moi j'ai commencé en 1997. On ne savait pas grand-chose à l'époque, tout était à faire. J'ai ainsi pris part à la construction de la connaissance de l'apnée : l'entraînement, la technique, la physiologie... En 2002, j'avais 20 ans, je suis devenu le plus jeune champion du monde en descendant à 87 mètres. Aujourd'hui, on approche de la zone des -130 mètres, c'est une progression colossale. Ça, c'est vraiment la marque d'un sport jeune. Si j'étais arrivé plus tard, face à des tas de records et une connaissance établie de la pratique, j'aurais peut-être été moins fasciné. Ce qui me plaisait, c'était cette quête de l'inconnu.

Et l'exploit, le défi sportif ?

Oui, j'étais porté par la pulsion sportive du compétiteur à mes débuts, l'envie d'aller là où personne n'est jamais allé. Mais une fois qu'on a atteint son objectif, le côté recordman, champion, ça devient illusoire... Pour moi, l'apnée c'est désormais une autre quête que celle de la performance : on est en train d'écrire un chapitre sur la connaissance des limites humaines.



15 juin 2013 : Guillaume Néry tente de battre le record du monde à -127 mètres.
(Photo : Guillaume Néry / Julie Gautier)

Cette quête de performance peut faire prendre de gros risques. C'est ce qui en fait un sport à part ?

C'est un challenge qui est garant, sur le long terme, de notre intégrité. Celui qui prendra le petit risque supplémentaire fera peut-être un coup d'éclat, une fois. Mais il y a plus de chance de se planter que de réussir dans un sport comme celui-là, avec ce genre de stratégie. L'apnée est la seule activité à risques où le sportif effectue la moitié de sa performance la tête ailleurs, à cause de la narcose, cette ivresse des profondeurs qui touche les plongeurs. Il y a aussi le risque de syncope, au retour à la surface.

Plusieurs compétiteurs y ont laissé leur vie...

Oui, le décès de mon ami Loïc Leferme, en 2007, ça a été une grosse remise en question pour moi. Ça lui est arrivé dans une discipline d'apnée qui n'est pas celle que je pratique, et où on utilise un artifice – la gueuse – pour descendre. Là, la vie de l'apnéiste dépend de la technique. Les accidents graves en apnée, ces dernières années, sont principalement arrivés dans ce qu'on appelle le « no limit ». Les disciplines classiques sont a priori moins dangereuses. Il y a pourtant eu un mort en novembre dernier, lors d'une compétition.

Apnée statique
Il s'agit de tenir le plus longtemps sur place sans respirer.
Record : 11 minutes 35 secondes, par Stéphane Mifsud (France)
Guillaume Néry : 7 min. 42 sec.

Apnée dynamique
Consiste à effectuer la distance la plus longue en bassin.
Records : Goran Čolak (Croatie)
Sans palmes : 225 mètres
Avec palmes : 281 mètres
Guillaume Néry : 183 mètres

Les compétitions d'apnée

Poids constant brasse
Descente sans palmes.
Record - 101 m
William Trubridge (Nouvelle-Zélande)
Guillaume Néry : - 80 mètres

Poids constant
Descente à la palme, c'est la discipline historique.
Record - 121 m
William Trubridge (Nouvelle-Zélande)
Guillaume Néry : - 103 mètres

Poids variable
Descente avec gueuse, remontée sans aide.
Record - 128 m
Alexey Molchanov (Russie)
Guillaume Néry : - 125 mètres

No limit
Descente avec gueuse, remontée avec ballon.
Record - 145 m
William Winram (Canada)

Immersion libre
Descente sans palmes, avec possibilité de se tracter sur le câble.
Record - 214 m
Herbert Nitsch (Autriche)

Source : records validés par la fédération d'apnée AIDA International.

Les apnéistes sont-ils des têtes brûlées ?

Au sein de la fédération, les athlètes de haut niveau qui ont une certaine expérience comme moi essaient d'alerter la nouvelle génération. On voit des gens qui ont souvent des capacités physiques exceptionnelles, mais qui progressent trop vite, et sont parfois obnubilés par la quête de records. L'adaptation du corps ne s'est pas faite sur la durée et ils risquent d'être confrontés à des problèmes physiologiques. Nous, on a mis plus de quinze ans pour en arriver là... Pour ma part, je ne suis pas du tout tête brûlée et je suis désormais père de famille, ça change tout. J'ai un instinct de conservation, vraiment.

Mais peut-on vraiment faire de la compétition en étant « raisonnable » ?

En apnée, si on se rate, on ne s'expose pas juste à la déception d'une contre-performance... Même un accident bénin, ça marque profondément le mental, le psychologique. J'ai pris le parti, grâce à ma formation au Centre international de plongée en apnée de Nice (Cipa), de mener une quête raisonnée de la performance. Cela m'a permis, au fil des compétitions, de remporter plusieurs titres de champion du monde.



Immersion dans la piscine la plus profonde du monde, Nemo 33, à Bruxelles.
(Photo : Guillaume Néry / Julie Gautier)

Tout repose-t-il vraiment sur le mental ?

La gestion du stress, ça a longtemps été un gros problème pour moi. Les jours de compétition, je perdais complètement mes moyens, jusqu'au moment où j'ai compris qu'il fallait plutôt prendre les choses comme un jeu : dédramatiser, lâcher prise, prendre du recul, me délecter simplement du moment. Dans d'autres sports, la rage de vaincre peut permettre de décrocher un titre. D'autres apnéistes ont d'ailleurs peut-être besoin de ce rapport de force. Mais ce qui me convient à moi, pour réussir en compétition, c'est paradoxalement de m'en détacher un peu.

L'autre barrière psychologique, comme au saut à la perche ou en hauteur, c'est qu'il faut annoncer la profondeur que l'on compte atteindre...

Cette annonce, elle est chez moi le résultat d'un échange avec plusieurs personnes de confiance, notamment ma compagne, mon préparateur physique et un autre athlète de l'équipe de France, Morgan Bourc'his. En mixant le tout, je peux prendre la bonne décision. Ça peut prendre deux jours de discussion parfois, juste pour un mètre ! Ce qui compte, ce n'est pas tant la distance, mais bien l'effet que cette annonce va avoir sur le mental et donc la performance.



Rencontre avec un dauphin dans les eaux du Pacifique, à Mikura Jima au Japon, au large de Tokyo. (Photo : Guillaume Néry / Julie Gautier)

Arrêter l'apnée, vous y songez ?

Je pense avoir encore de nombreuses années devant moi et un gros potentiel de progression. Je n'arrêterai sans doute jamais la plongée, mais la compétition n'est plus ma priorité. Cette année, par exemple, je n'en fais pas. L'apnée, que je pratique depuis près de dix-sept ans, m'a mené à une réflexion qui va bien au-delà du simple sport : la connaissance de soi, une certaine philosophie de vie, des questions un peu métaphysiques, notre place sur la planète... Aujourd'hui, pour moi, l'apnée c'est aussi explorer le monde et partager mon expérience au-delà du cercle des apnéistes, avec le grand public, à travers des conférences, des stages, ce livre, des films...

Dans la continuité de *Free Fall* ?

Le succès de *Free Fall* nous a mis en confiance sur le fait qu'il y a un réel public pour l'univers sous-marin, montré sous un angle différent. Cette année, on travaille avec ma compagne sur un moyen-métrage, intitulé *Narcole*. Des avant-premières sont prévues en mai. J'ai aussi en tête une série de films que j'espère tourner bientôt... Ce sera une fiction, une sorte

d'odyssée subaquatique, pour montrer la beauté des univers subaquatiques qu'on peut rencontrer en apnée, mais sans verser dans le documentaire.



À la remontée, il faut savoir mêler puissance et économie. (Photo : Guillaume Néry / Julie Gautier)

L'apnée peut-elle devenir un sport accessible à tous ?

C'est un loisir déjà bien implanté, comparé à ce que c'était il y a quinze ans. L'offre est de plus en plus grande. Même à Paris, aujourd'hui, il y a bien une dizaine de clubs. On n'en est pas encore à l'apnée de masse, mais l'apnée accessible à tous, oui. N'importe qui peut s'initier à cette activité et y prendre beaucoup de plaisir, goûter aux mêmes joies que les athlètes de haut niveau, comme dans tous les sports, du moment qu'on la pratique avec sécurité.



Profondeurs

Guillaume Néry. En collaboration avec Luc Le Vaillant.
Éditions Arthaud. 248 pages. 21,50 €.

Guillaume Néry commence à pratiquer l'apnée en 1997, à Nice, à l'âge de 15 ans. Détenteur de plusieurs records mondiaux dans les années 2000, il décroche un nouveau titre de champion du monde en 2011 grâce à une descente à -117 m. Aujourd'hui, il plonge jusqu'à -125 m, c'est le nouveau record de France.