



# LES VÉRITÉS DU "MIF"

Recordman du monde d'apnée statique, Stéphane Mifsud n'est pas qu'un plongeur en piscine. Ouvert à d'autres formes de plongée, il dirige un club avec lequel il effectue régulièrement des sorties. Au menu du jour, une séance collective d'apnée profonde, à Port-Cros. En route vers les abysses !

Texte Philippe Leblond - Photos Francine Kreiss, Béatrice Del Negro et Philippe Leblond

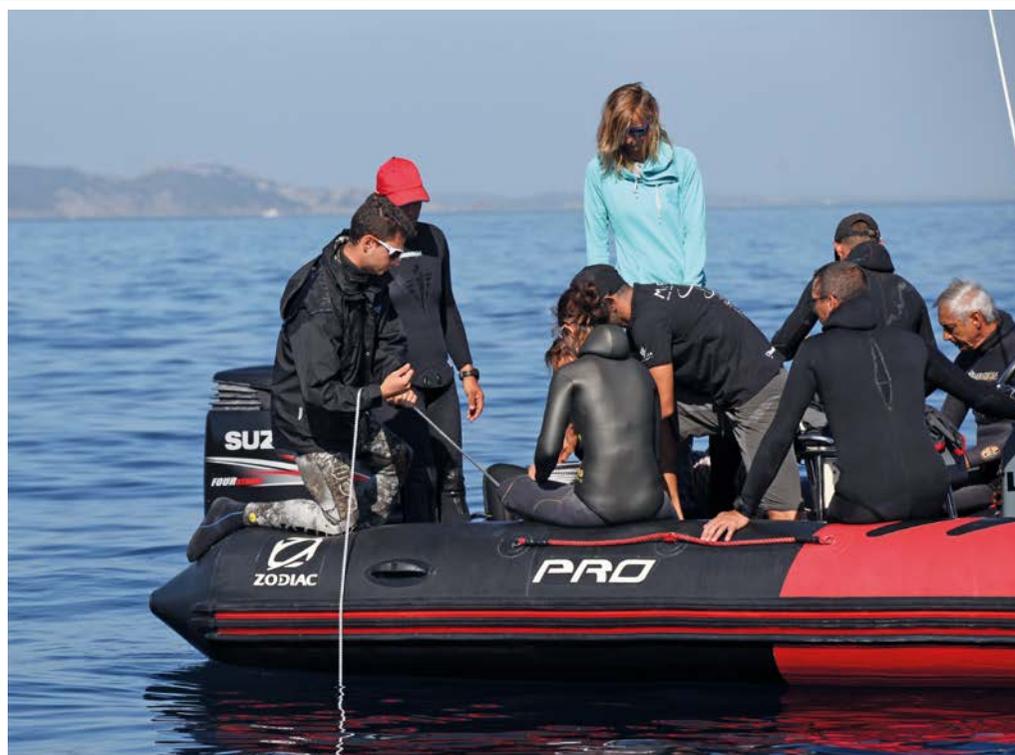
Moment d'intense concentration pour Stéphane Mifsud, avant sa tentative d'apnée profonde.



Une palanquée de 19 plongeurs n'empêche pas le duo Zodiac/Suzuki de naviguer à bonne allure.



Les membres du club MIF, à l'écoute de leur leader, lors du briefing à Gaport.



La ligne, tendue par un plomb, sert de guide au plongeur.

**L**e port à sec Gaport (83), 08h30. Matinal mais déjà concentré, le groupe du M.I.F (Mifsud International Freediving) fait cercle autour de son leader. Un leader très spécial, capable de s'immerger durant 11 minutes et 35 secondes sans assistance respiratoire, record du monde à la clé. Une éternité pour un être humain ! Un record d'apnée statique qui date du 8 juin 2009 et qui continue de bluffer le grand pu-

mais finalement les 19 plongeurs et leurs sacs trouvent place à bord du plus grand modèle de la série Pro de Zodiac. Le Suzuki DF300 démarre en silence, les amarres sont larguées. Le Zodiac peut descendre le Gapeau, direction Porquerolles...

Arrivé à l'abri de l'île du Grand Ribaud, Stéphane constate rapidement que le plan d'eau est peu propice ce matin-là. Les restes d'une houle d'ouest de près de deux mètres risquent

### ***"Nous décidons ensemble de la perf à accomplir"***

blic comme les spécialistes... Sur le quai de ce vaste port à sec des environs d'Hyères où séjourne son Zodiac, le recordman du monde déroule son briefing sur le ton de la complicité. Il est vrai qu'il connaît bien tous ses "élèves". Mais aujourd'hui, il n'est pas question de piscine. C'est l'apnée profonde qui est à l'ordre du jour. Après avoir posé le cadre de cette sortie destinée à un groupe de plongeurs confirmés, tous membres du club, Stéphane dit "le Mif" fait embarquer la palanquée sur son Pro Open 850. A première vue, cela paraît optimiste,

de perturber les opérations. Le "boss" décide immédiatement d'un repli vers Port-Cros. Vingt minutes plus tard, le Zodiac jette l'ancre près de la Pointe de la Palu, sur la côte sud de Port-Cros. Cette fois, le mouillage est assez calme pour mettre en place le dispositif. "A cet endroit, la profondeur est de 75 mètres, précise le champion. Notre objectif est de faire en sorte que chacun d'entre-nous réalise au moins une apnée profonde, tout en respectant ses capacités." Ici, il n'est donc pas question d'apnée "no limit", le plongeur n'utilisant pas de gueuse. La



descente se fait en poids constant, c'est-à-dire à la force des palmes, juste lesté d'une petite ceinture de plomb, ou en "immersion libre", en se halant sur la ligne à la force des bras. Cette

### *"Tenter un record, c'est tellement violent..."*

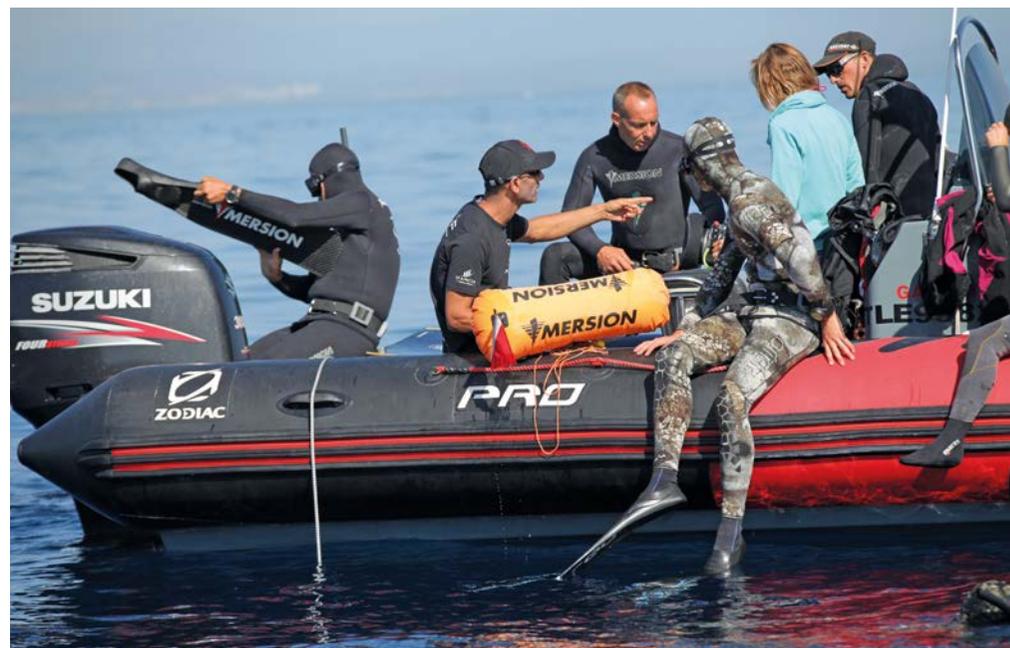
seconde pratique induit une progression plus lente, certes, mais qui "tape" moins dans les grands muscles que sont les cuisses et les fessiers. Donc, moins consommatrice d'énergie.

Les membres du club sont maintenant à l'eau, autour du Zodiac, effectuant quelques petites apnées d'échauffement, entre 10 et 30 mètres quand même... Puis, le premier plongeur s'élance. Et c'est Stéphane ! "On passe un par un pour faire sa perf. De celui qui va le plus profond à celui qui va le moins profond. Je conseille d'espacer les tentatives de 10 à 15 minutes, pour bien récupérer. De toute façon, on ne peut pas répéter l'effort plusieurs fois. Pour ma part, j'ai fait trois descentes. Avec la monopalmes, je suis arrivé jusqu'à - 66 mètres (ndlr : depuis cette sortie, il a passé les 70 mètres)." Stéphane Mifsud n'oublie jamais d'insister sur la sécurité, que ce soit dans ses consignes ou dans la mise en œuvre du théâtre des opérations. "Dans le domaine de l'apnée profonde, il faut y aller quasiment mètre par mètre, surtout ne pas précipiter les choses, même lorsque ça se passe bien. Car on est vite saturé d'azote. Pour parler clair, notre corps ressemble à une bouteille de Coca qu'on aurait secouée..."

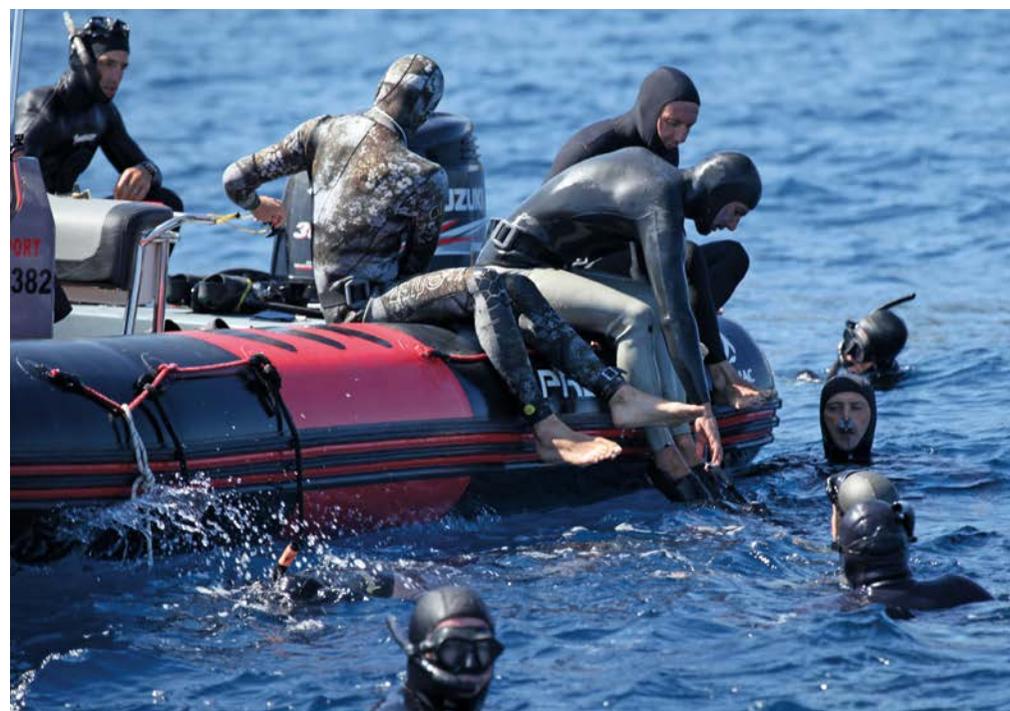
Chacun de nous possède une marge de progression qu'il faut valider marche par marche. A ce sujet, pour ce qui est de fixer l'objectif, nous décidons ensemble de la perf à accomplir. Par ailleurs, vu le dispositif que nous utilisons, avec le plomb qui tend la ligne et la longe qui relie le plongeur à ce filin, il ne peut pas s'égarer et ne peut pas plonger plus profond que le plomb." Tour à tour, les plongeurs du MIF vont se succéder pour "claquer une perf", le moins profond d'entre eux descendant tout de même à - 25 mètres ! Le coach ne cache pas sa satisfaction : "Tous ont validé leur objectif lors de cette sortie, comme souvent d'ailleurs."

Pour sa part, Stéphane a même fait une tentative sans le masque, juste avec un pince-

nez. Comment ça fait ? "Eh bien, tu ne vois pas grand-chose ! Cela génère un petit stress supplémentaire. Par contre, contrairement à la cage thoracique, sur laquelle tu as l'impression que quatre personnes se sont assises, on ne ressent pas de pression sur les yeux, juste du froid." En bon sportif de haut niveau, le plongeur varois insiste sur la préparation physique et l'hygiène de vie, deux composantes incontournables lorsqu'on veut descendre profond. "Pour aller jusqu'à - 30 mètres, une bonne condition physique de base peut suffire. Mais, au-delà, il faut se préparer car, par 70 mètres de fond, ton corps pèse sept kilos de plus et il faut déployer pas mal d'énergie pour remonter par ses propres moyens (ndlr : pas de ballon gonflable, comme en "no limit", pour accélérer la remontée). Course à pied, vélo, natation... c'est la meilleure combinaison. Pour ce qui me concerne, je pratique le triathlon, même en compétition. Il faut aussi éviter de passer souvent par la case MacDo et s'accorder une bonne dose de sommeil. Il faut également travailler la souplesse thoracique, afin que le haut du corps supporte mieux les effets de la pression. Il faut apprendre à se relâcher, à faire



Stéphane dispense ses dernières recommandations.





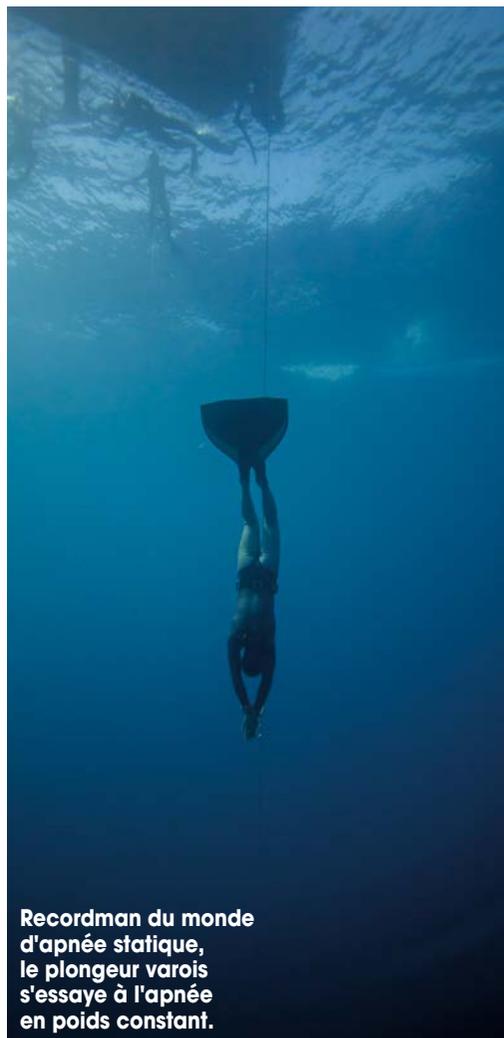
remonter l'air des poumons vers les oreilles et les sinus, ce qui n'est pas le plus simple vu la pression qui s'exerce sur la poitrine. L'apnée, c'est aussi un voyage à l'intérieur de ton corps, sachant qu'à partir de 55 mètres, tu es narcosé, comme shooté (ndlr : phénomène plus connu sous l'appellation "ivresse des profondeurs"). Il est d'ailleurs nécessaire de bien l'intégrer avant de plonger, pour mieux appréhender ce phénomène une fois qu'on s'y trouve confronté. Quand on plonge à ces profondeurs, une

fois remonté à la surface, il faut s'immerger à nouveau avec une bouteille pour effectuer un palier de 5 minutes à - 5 mètres. Bien sûr, techniquement, il faut également savoir faire un canard efficace et se faire le plus hydrodynamique possible pour glisser vite et à la verticale..."

Sur sa lancée, Stéphane Mifsud évoque aussi des profondeurs encore plus impressionnantes et les exigences d'un record. "Pour aller plus loin, il faut être encore plus technique et le plus relâché possible, afin de consommer le moins d'énergie, car tous les efforts consentis pour descendre vont se payer lorsqu'il faudra remonter. Si tu veux aller profond, il faut une discipline de sportif de haut niveau. Et pour tenter un record, il faut arriver reposé, car tu vas im-

### ***Les plongeurs n'ont pas chaud, mais tous ont la "banane"***

poser à ton corps une contrainte énorme. Sous l'eau, tu n'es pas chez toi. Tu n'es qu'un terrien, tu es juste toléré dans ce milieu qui n'est pas le tiens... Si tu as peur, c'est mieux de ne pas y aller, car si le stress arrive en cours de plongée, il faut rester lucide pour le gérer. Quand je descends, je suis serein. Je sais exactement quand je vais revenir. Cela dit, il faut savoir interpréter ses sensations, être à l'écoute de son corps, être capable de renoncer lorsque cela se présente mal..." Et sur un ton plus grave, il poursuit : "Lors d'un record, tous les voyants sont au rouge. Il faut aussi être très bien préparé mentalement, car tu pars dans l'inconnu (ndlr : Stéphane a aussi recours à la sophrologie). Ce que tu t'apprêtes à faire, tu ne l'as jamais fait à l'entraînement. Ici, on parle de vie ou de mort. Tu la vois s'approcher... Les ultimes signaux qui te font arrêter à ton point limite, ce sont des signaux de mort. Quand tu tentes un record, c'est d'une telle violence qu'il faut plusieurs semaines pour récupérer totalement. C'est pour cette raison que tu ne vas jamais aussi profond à l'entraînement qu'en record."



**Recordman du monde d'apnée statique, le plongeur varois s'essaye à l'apnée en poids constant.**

## MIFSUD DIGEST

Naissance à Istres, le 13 août 1971 (44 ans).

Fils d'un père militaire, passionné de plongée, il passe ses plus jeunes années dans l'Océan Indien (Réunion, Maurice, Madagascar).

Educateur sportif breveté (brevets d'Etat de fitness et de natation, handisport et éducateur spécialisé), il est d'abord captivé par la chasse sous-marine, où il pêche à plus de 50 mètres de profondeur.

Sa rencontre, en 1999, avec le champion monégasque, Pierre Frolla, l'entraîne vers l'apnée sportive.

Ex-recordman mondial d'apnée dynamique avec 213 m (2006).

Recordman du monde d'apnée statique avec 11'35" (2009).

1,84 m pour 71 kg - capacité pulmonaire : 11 litres - rythme cardiaque en apnée : 20 pulsations/minute.

Sa devise : "Votre plus belle plongée sera toujours celle à venir"

Sa recommandation : "Ne plongez jamais seul !"

Club : Mifsud International Freediving (stages d'initiation et d'entraînement à l'apnée, de juin à septembre, coaching personnalisé) [www.stephane.mifsud.fr](http://www.stephane.mifsud.fr)

Record, un mot qui revient régulièrement dans la bouche du champion du monde d'apnée statique... N'aurait-il pas une idée derrière la tête en s'intéressant de si près à l'apnée en poids constant ? "C'est vrai que j'ai une progression intéressante. Bien sûr, je suis servi par mes capacités en apnée statique, mais les 128 mètres du record d'Alexey Molchanov sont encore vraiment loin ! Aujourd'hui, je suis dans une notion de plaisir, mais... c'est vrai que je ne m'entraîne jamais sans motif." Sacré Stéphane. Devant Port-Cros, la session touche à sa fin. Si la température extérieure est de 32°, celle de l'eau, après quatre jours de mistral, est descendue à 16°. En remontant à bord, certains plongeurs n'ont pas chaud, mais tous ont la "banane". Malgré quelques belles performances, le groupe est calme, à l'image de son leader. Pas de fanfaronnades. Juste un plaisir qu'on devine intense... Mais, l'heure du retour a sonné. La ligne plombée est méticuleusement rembobinée, puis l'ancre remontée à bord. Une accélération et le Zodiac sort de l'eau malgré les 20 personnes (avec votre serviteur) qui lestent ce semi-rigide déjà lourd. "C'est un

Pro Open spécial, doté d'une coque renforcée, confie Stéphane. Et tu vois comme il déjauge !" Effectivement, sous la poussée énergique du plus puissant des Suzuki, le Zodiac semble tailler sa route, sans forcer... Malgré une mer hachée, il progresse à près de 30 nœuds, en confort et sans mouiller l'équipage ! "Pour cette sortie, les membres du club ont donné 10 euros, de quoi payer le carburant, et tout le monde est content !" conclut Stéphane, qui ne compte plus ce genre de sorties et n'a jamais caché son attachement au semi-rigide.



De retour à Gaport, tout le monde a la banane !



Béatrice Del Negro, championne de France d'apnée statique est aussi de la partie...



## ELLES SONT LES YEUX DU GRAND BLEU

Pratiquant l'apnée de compétition, Francine (à droite sur la photo) et Béatrice sont aussi photographes, et sont en quelque sorte nos yeux dans ce grand bleu qui enveloppe le plongeur d'un voile mystérieux. A leur solide expérience d'apnéistes - Béatrice est championne de France et 4<sup>ème</sup> mondiale en apnée statique avec 6'36" et Francine a fait partie de l'équipe de France 2008 - elles ajoutent la passion pour l'image sous-marine. Francine, poétesse espiègle des profondeurs, en a même fait son métier, collaborant avec Paris Match, Apnéa et la Fédération Française. Toutes deux font partie du MIF, le club fondé par Stéphane Mifsud. Béatrice ne tarit pas d'éloge à l'endroit du champion varois : "Il y a un an, lorsque j'ai décidé de faire de la compétition, je suis allé voir le Mif, et il m'a concocté un plan d'entraînement. C'est mon mentor, je lui fais confiance à 300%. C'est un grand pédagogue et il est toujours dans le partage. C'est très généreux de sa part..."