

## LOÏC LEFERME<sup>16</sup>

Loïc Leferme pratiquait la plongée no limits. Il est né le 28 août 1970, à Malo-les-Bains. Il a battu cinq fois le record du monde, le portant de moins 137 mètres, le 5 juin 1999, à moins 171 mètres, le 30 octobre 2004. Loïc Leferme est décédé au cours d'un entraînement, à Villefranche-sur-Mer, le 11 avril 2007.

**Tu es recordman du monde de plongée en profondeur absolue. Peux-tu préciser ce que c'est.**

*C'est très simple : Il s'agit de descendre le plus profond possible avec un lest, et de remonter l'aide d'un ballon gonflé d'air.*

**Quelle est ta principale motivation pour pratiquer une telle activité, au demeurant peu commune et peu connue ?**

*Ma motivation, ce n'est pas le record. Ce qui comptera, dans trente ans, ce n'est pas que l'on dise : "Il a été à moins 171 mètres", mais les valeurs que j'aurai véhiculées, et surtout, comment je l'aurai fait. Au-delà de l'ego, ce qui compte, ce n'est pas ce qu'on prend, c'est les valeurs qu'on laisse. Quand tu mets ton nom sur une plaquette, après Maiorca<sup>17</sup>, et Mayol<sup>18</sup>, ça fait quelque chose. Tu entres dans le monde de l'apnée, mais pas n'importe comment. Je veux qu'on dise : "Il nous a laissé quelque chose, quelque chose qui va nous servir". Le plus important, c'est ce que pensent les gens de moi et comme ils pensent toujours la même chose après dix ans, quinze ans, je sais que je ne me suis pas trompé. Mes potes savent que cette aventure, mon aventure du no limit, on va la vivre tous ensemble, on va la réussir tous ensemble. Ce qui me plaît le plus dans la compétition, ce n'est pas qui va gagner, c'est la rencontre avec les autres. Ce qui compte, c'est que je vais rencontrer mon pote qui débarque du Japon, et que je n'ai pas vu depuis deux ans. C'est cela qui est fabuleux, pas que je vais le battre. Ça compte plus que l'ego.*

**Donc pour toi, plonger, c'est une philosophie de la vie.**

*Fondamentalement, je crois que les gens sont faits pour faire quelque chose, et moi je sais que je l'ai trouvé. Il n'y a pas un accroc, pas une rayure. La profondeur absolue, c'est mon truc, compte tenu de ma culture, de mon histoire. Mon esprit n'est pas rempli de mauvaise expérience. C'est un état général de pensée, une manière de vivre, c'est mon histoire qui m'a fait comme ça, et mon histoire a accumulé du positif. J'arrive dans l'eau, pas vierge, mais naïf. J'arrive quelquefois, au cours d'une apnée, à voir la pureté originelle des choses. L'idéal, ce serait d'être naïf, de n'avoir aucune expérience, réussir à découvrir quelque chose*

---

<sup>16</sup> Entretien réalisé par Hubert Ripoll le 9 mars 2006 pour *Le mental des champions* (Payot, 2008).

<sup>17</sup> Enzo Maiorca : Pionnier de la plongée en apnée. Le premier à passer la barrière des 50 mètres, en 1961. Porte le record de 45 mètres, en 1960, à 87 mètres en 1974.

<sup>18</sup> Jacques Mayol : Autre pionnier de la plongée en apnée. Le premier à passer la barrière des cent mètres, en 1976. A porté le record du monde de 60 mètres, en 1966, à 105 mètres, en 1976. Rendu célèbre, pour le grand public, par *Le grand bleu*.

*de nouveau, bref, le contraire d'un geste sportif, le naturel, pas la technique, la naïveté, pas une acculturation. Arriver à connaître ça, c'est une super chance.*

**Oui, mais pas n'importe où. Ton domaine c'est l'eau. Quelle est ta motivation par rapport à cet élément ?**

*Réussir à me faire une petite place dans ce milieu et être suffisamment souple pour prendre la place qui me convient sans faire varier le système. C'est une démarche anthropologique. La profondeur, c'est ça ; composer avec l'eau pour se faire une petite place, et grappiller quelques mètres.*

**Pourtant tu bats des records, tu es dans le système, qui lui n'est pas naturel. Alors, ce record, il arrive comment ?**

*Quand je me suis mis à l'eau, au début, ce n'était pas pour battre le record du monde, je ne savais pas pourquoi j'allais à l'eau, mais j'y allais. Nous avons, mon équipe et moi, toujours progressé ensemble, et puis un jour, le record est venu comme ça. On a fait les choses, juste pour les faire. Quand je me mets à l'eau, en début de saison, je sais que je pars pour battre un record, parce que je sais que j'en ai la capacité. Et puis, à un moment, on se retourne, et on y est.*

**Parle-moi de tes tentatives de record. Et d'abord, de l'état psychologique dans lequel tu es, tout autour de ton record.**

*Dans ma préparation, je rentre comme dans un entonnoir, c'est assez progressif, Ça commence un mois, un mois et demi avant. Il y a un cap particulier, que j'ai longtemps associé à de la simple physiologie, mais qui ne l'est pas ; en fait, c'est plus mental. C'est quand j'arrive à moins cent quarante ou cent quarante-cinq mètres. Il y a comme un blocage, même si j'y suis déjà allé. Je ne suis pas bien, je n'arrive pas à passer mes oreilles<sup>19</sup>, je ne touche pas le plomb<sup>20</sup>, mentalement c'est frustrant, c'est insupportable. Longtemps, j'ai pensé que c'était physiologique, que mon corps devait s'adapter. Mais non, c'est psychologique. J'arrive devant une sorte de mur. Ça dure deux à trois semaines. Il faut que j'accepte que la progression ne se fasse pas aussi facilement et que l'état d'adaptation s'installe. Tant que je ne l'ai pas accepté, ça ne se fait pas. C'est dur. Ça se produit un mois à un mois et demi avant le record.*

**Et au cours d'une tentative de record, qu'est-ce qui change dans ton état ?**

*Pour le record, ça commence la veille au soir. Le matin, je suis un peu au radar, cotonneux, flottant comme dans un nuage, comme si j'étais dans l'eau, je suis dans ma bulle malgré l'environnement, le public, les sponsors. François Gautier prépare le bateau, il y a toute cette préparation laborieuse. J'aime bien cette routine-là. Elle passe par la répétition. C'est beaucoup d'automatismes. Il faut réussir à rendre cette routine positive. Mais, sur le bateau, ce n'est jamais la routine. Je mets mes jambes dans l'eau, je me blinde, je ferme les yeux, et je*

---

<sup>19</sup> Manoeuvre dite de Valsalva, qui consiste à équilibrer le tympan sur lequel s'exerce une pression externe. Le plongeur insuffle de l'air dans l'oreille moyenne et dans les sinus, pendant toute la descente. Ceci a pour effet de compenser la pression à l'intérieur de l'oreille interne et éviter que les tympanes ne s'écrasent, sous l'effet de l'augmentation de pression.

<sup>20</sup> Disque de plomb suspendu le long du câble sur lequel coulisse la gueuse, à la profondeur à atteindre.

*fais abstraction de tout ce qu'il y a autour de moi. Si j'entends un pote qui parle : "tiens, attrape la corde, ou autre chose", je sais que je ne suis pas prêt. Il faut que je rentre progressivement dans ma bulle, à mesure que le moment approche. Je cherche à passer de l'état de terrien actif, avec une perception des choses assez vives, à un bas niveau de vigilance. Pour cela, je joue sur ma respiration. Je suis moins sur l'inspiration et plus sur l'expiration. Cela m'aide à entrer dans ma bulle. Puis, quand je dis : "les gars, donnez-moi cinq minutes". Ils savent que je suis dans ma salle de concentration.*

### **Tu veux dire que tu te coupes des autres, de l'environnement ?**

*Non, ma bulle inclut mon entourage, qui fait partie de mon aventure. Tout d'abord, je suis encore en contact avec les autres, je prépare mon matos, c'est important, j'y tiens. Si j'ai oublié quelque chose, je recommence le compte à rebours. Plus ça s'approche du record, plus je rentre dans un entonnoir, j'atteins un niveau de concentration supérieur, un peu méditatif. Je ferme les yeux, et je me mets dans une bulle, mais ce n'est pas totalement hermétique, car il y a tout un système autour de moi, et je fais partie du système. Je suis conscient à l'intérieur, tout en restant ouvert avec ceux avec qui j'ai un rapport direct : mon équipe, sur le bateau, et mon équipe de sécurité, dans l'eau. Dans les cinq minutes qui précèdent la plongée je visualise la descente en temps réel, alors que je suis sur le bateau. Puis, je dis aux gars : "cinq minutes". Ces cinq minutes-là, où je suis sur la gueuse, je suis seul, je sais qu'ils sont là, mais en retrait, car j'ai besoin d'être seul. Dès que je pars, je passe d'une phase terrestre à une phase aquatique. Je change d'espace-temps.*

### **Tu n'as pas dû atteindre cet état mental tout de suite. Te rappelles-tu comment tu l'as découvert ?**

*La première fois, c'était pour mon premier record, en 1999, à Saint-Jean Cap-Ferrat, à 137 mètres. Ça m'est arrivé deux à trois semaines avant. J'ai compris que ce n'était plus comme à l'entraînement. Plus le record s'approchait, plus mon coeur battait fort, plus je découvrais cet état. Depuis, c'est arrivé à chacune de mes cinq tentatives de record. Je n'y arrive pas à l'entraînement. Il me faut le stress du record.*

### **Te rappelles-tu d'une tentative de record où tu n'as pas pu rentrer dans cet état optimum ?**

*Oui, je m'en souviens très précisément. C'était le 30 octobre 2002, à 162 mètres. Pourquoi à cette tentative. Une semaine avant, Audrey Mestre<sup>21</sup> la femme de Pipin<sup>22</sup> y est restée et moi, la semaine d'après, je tentais ce record. J'avais été très affecté – je raconte ça dans mon livre<sup>23</sup>. Le vendredi, je me sentais bien, mais la météo n'était pas bonne. On a dû annuler la tentative, ce n'était jamais arrivé. Le dimanche, on décide d'y aller. En plus, on prend trois heures de retard, et comme je déjeune peu le matin, j'étais en hypoglycémie. Et là, pas moyen de me concentrer, même si j'étais sûr de moi. Mais à un moment donné, le déclic s'est produit, pas à la surface comme d'habitude, j'y suis quand même allé, car on est préparé pour ça. J'ai dit : "les gars, laissez-moi descendre", et dès l'immersion, une fois passé la tête sous l'eau, c'était*

---

<sup>21</sup> Décédée alors qu'elle tentait de battre le record du monde détenu par son mari, Pipin Nico, à 162 mètres

<sup>22</sup> Francisco Ferreras, dit "Pipin", qui a porté le record de – 112 mètres, en 1989, à – 162 mètres en 2000

<sup>23</sup> La descente de l'Homme-poisson. (2003). Plon

*la libération. Je retrouvais mon monde, mes automatismes, j'étais dans mon milieu. Je me suis concentré pendant les vingt à trente premiers mètres de la descente.*

**Précisément, au cours de la descente, comment balances-tu entre ta concentration tournée vers le dedans, qui rend compte de ton état physiologique et ta concentration tournée vers le dehors, qui rend compte de l'environnement ?**

*Le plus difficile à traiter, ce sont les informations de sensations. Plus je m'adapte à la profondeur, plus les sensations deviennent pointues, sensibles, fines. Temps, pression, luminosité, façon de compenser. Ça, c'est l'état ultime de concentration. J'ai besoin d'être à l'intérieur de mon corps. J'arrive à l'essentiel, à la sensation. Je n'ai pas de profondimètre, pas de montre, c'est mes sensations qui parlent. Quand je suis au top, je sais à cinq mètres près où je suis, par rapport au bruit de la gueuse sur la corde, par rapport au temps passé, par rapport à la pression, par rapport à la luminosité. La bonne sensation c'est quand je me dis : " Bon, là tu vas taper ... et tu tapes". C'est l'état ultime d'adaptation. Ça nécessite un état de concentration important. Quand j'arrive à cet état d'expertise là... c'est carnaval !*

**Et au fond ?**

*Au fond, comme je suis un peu narcosé, il faut que les automatismes prennent le pas, comme chez l'astronaute, l'alpiniste. L'expertise absolue c'est quand tu es tout à la sensation, j'ai besoin d'être à l'intérieur de mon corps, tu sais où tout se trouve, tu maîtrises tous tes gestes à fond : le frein, le largage.*

**Tout cela est possible car tu dois avoir un état de forme exceptionnel. Parle-moi en.**

*Le grand état de forme, c'est curieux, c'est rarement autour de ma tentative. Tiens, la première fois où j'ai connu un état de forme exceptionnel, c'était trois semaines avant mon record à 171 mètres. J'avais réussi à m'adapter à une profondeur jamais atteinte. Un bien-être absolu. Ce jour-là, je croyais être dans une piscine à trois mètres. Pourtant, j'étais à 174 mètres, soit 12 mètres de plus que le record de l'époque. Tout s'est passé en douceur, j'ai compensé facile au fond. Quand je suis remonté, je n'étais pas fatigué, pas narcosé. Le lendemain, j'étais sur un nuage, un truc incroyable. Le fait d'avoir réussi cette profondeur aussi aisément, m'a permis de transcender la fatigue. C'est pareil au cours d'un record, la réussite te dope.*

**Et après, comment sors-tu d'une telle expérience ? Comment retrouves-tu ton état de terrien ?**

*Après une plongée de ce type, c'est la claque, les plongées qui suivent sont sordides. Elles ne seront jamais meilleures que celle que tu viens de vivre. Mais c'est le passage obligé, il faut accepter ces moments de faiblesse pour être encore plus fort. Il y a intérêt à être humble, je l'intègre et je l'accepte. Et puis doucement, ça se régule. Le tout, c'est d'avoir plus de sensations positives que négatives. C'est un peu comme la vie. Le bonheur n'existe que parce que le malheur existe. Quelquefois, tout va bien pendant plusieurs plongées. Tu descends à 125, 130, 140, et à 150, et alors que tu t'es bien adapté jusque-là, c'est la grosse claque, c'est le passage obligé. C'est là que c'est difficile, mais c'est là que le travail paie.*

**Tu sembles faire une relation entre la forme physique et la forme psychologique ?**

*En général ça va ensemble. Le mental transcende le physique, mais parfois, je ne me sens pas bien, je suis fatigué, et pourtant, je peux faire une super plongée ; descente super, j'arrive en*

*bas, nickel, je ne suis pas narcosé. Des jours, c'est le contraire, j'ai une super patate, et la plongée merde. Souvent, en apnée statique<sup>24</sup>, le mental est à l'opposé du physiologique. Ça c'est un truc que j'ai jamais compris. Il faut faire la différence entre l'état mental général, qui est corrélé avec le physique, et l'état mental spécifique, relatif à la plongée, qui peut être inversé.*

### **J'imagine que tu fais une préparation, notamment mentale, particulière ?**

*Non, c'est une affaire personnelle. Je n'ai pas besoin de préparateur, pas de médecin, même sur le bateau. Je crois que plus on rajoute de choses, plus on devient précieux. Pour ma préparation mentale, je prends plein de choses et j'en fais ma sauce. Je capte des choses qui me conviennent et que j'assemble, et qui font un système qui me correspond : yoga, sophrologie, méditation, imagerie mentale. Quand un jeune me demande de lui faire un plan d'entraînement, je lui dis : "va dans l'eau, va faire ton expérience, va éprouver tes sensations".*

### **Connais-tu le stress ?**

*Je n'aime pas le stress de la compétition directe – lorsque tu te retrouves dans l'eau en même temps qu'un autre mec, et que tu dois te comparer à lui<sup>25</sup>. En apnée statique, j'y arrive. Sinon, je gère très bien le rapport avec l'exhibition. Je suis fait pour le record. Quand tu as trois cents personnes, plus les médias, plus les sponsors, alors là, tu stresses, mais ce stress me permet de mieux me concentrer. C'est un stress plutôt positif.*

### **Et un stress négatif, ce serait quoi ?**

*Ce serait par exemple de prétendre faire une tentative de record, alors que je sais que je ne maîtrise pas la profondeur. En fait, si je suis seul, je peux décider, mais on fait un travail d'équipe. Donc, la profondeur que j'annonce, je la maîtrise. Dans ces conditions, je n'ai pas de stress. C'est toute la préparation de l'équipe qui permet de contrôler le stress. En cas de stress, il faut se mettre dans un cadre que l'on maîtrise. Si je décidais de faire 175 mètres et si je ne maîtrisais pas vraiment, alors là, je stresserais. Mais je ne me mets pas dans cette situation.*

---

<sup>24</sup> Apnée dans un bassin, sans bouger

<sup>25</sup> Rencontres de plusieurs apnéistes, où chacun doit, tour à tour, faire le meilleur temps en apnée statique.