

# Félicitations : Sauveur, un normand sur le podium du Championnat de France d'Apnée



**Sauveur LOCOCO**

**3<sup>e</sup> au championnat de France d'apnée en profondeur**

**65 m en immersion libre**

**Il l'a fait... Pour la première compétition de sa vie, Sauveur Lococo (67 ans) est 3<sup>e</sup> au dernier championnat de France d'apnée en profondeur qui s'est déroulé à Villefranche-sur-Mer les 25-26 juin. 65 m en immersion libre : Un exploit qui ne manque**

**pas de souffle pour ce membre du club Saint-Jacques de ND-de-Gravenchon, et surtout en appelle d'autres.**

















**Il raconte...**

**Comment s'est déroulée cette première compétition ?**

Formidablement bien à tous points de vue et aussi parce que j'ai été remarquablement entouré. Par ma coach d'abord, puis dans l'eau, par les organisateurs du championnat ; en particulier les apnéistes de sécurité à qui je veux rendre hommage (« coach Chantal », d'Ajaccio, si tu nous lis...)..

Le 1<sup>er</sup> jour, j'avoue que j'étais un peu tendu : pour « assurer » sans me mettre trop de pression, j'avais annoncé que je descendrais à 60m de profondeur, soit 10 m moins profond que ce que je fais à l'entraînement. Mais une compétition reste une compétition... Surtout quand c'est la première de votre vie, que vous n'êtes plus tout jeune.



L'équipe qui m'a entouré dans l'eau entre l'échauffement et la zone de compétition a fait toute la différence. Ils ont su me rassurer et trouver les mots pour que je me détende. Je n'avais qu'à rester dans ma bulle et me laisser porter par eux.

### **Votre 3<sup>e</sup> place est-elle une surprise ?**

Oui dans la mesure où j'aurais plutôt dû être 5<sup>e</sup> (ce qui me convenait très bien à la base) mais deux concurrents ont fait moins bien que prévu et j'en ai bénéficié. Nous ne sommes pas très nombreux dans la catégorie « immersion libre » (descendre et remonter à la seule force des bras).

### **Comment vous êtes-vous préparé ?**

Dès que les conditions sanitaires l'ont permis, je suis retourné nager et faire de l'apnée dans la piscine de Gravenchon avec mes amis du club. Puis je suis parti 15 jours à Kalamata en Grèce, pour m'entraîner en profondeur avec l'équipe de Stavros Kastrinakis, multi recordman du monde. Ils m'ont fait beaucoup progresser, notamment Nejc Likar.

Deux jours avant le championnat, j'ai fait quelques petites descentes à Villefranche dans un club local (le Chango) pour évaluer le plan d'eau. Mais de ce côté j'ai vite été rassuré par rapport à la Grèce : pas de changement dans les températures ni les courants. D'autant qu'en tant que normand, on sait assez bien gérer le froid et la houle...

Ensuite, le bonheur de faire ce voyage sous l'eau a fait le reste. C'était trop court ! J'ai hâte d'y retourner. Je peux faire mieux.

## **Quels sont vos prochains objectifs ?**

Je m'entraîne à nouveau en piscine en attendant de repartir fin juillet à Kalamata pour préparer une épreuve européenne fin août et une étape de la coupe d'Europe les 15-16 septembre.

Ensuite, direction Kasc en Turquie pour un open européen et le championnat du monde début octobre au même endroit... Si je peux m'inscrire en individuel parce qu'il n'existe pas encore de catégorie « masters » (plus de 50 ans). Donc pour le moment on se bat contre les jeunes... ce qui limite le nombre de places pour participer. Si on a la chance que la fédération crée cette catégorie, ça permettra aux « vieux » comme moi de participer, même à titre individuel. Je pense aussi m'inscrire à terme dans les épreuves avec palmes.

## **Quelle est votre marge de progression ?**

Je me sens vraiment bien sur -70m et je vais essayer d'aller plus loin petit à petit. Je dois encore m'améliorer techniquement. Par exemple sur la 1ère descente du championnat, je suis arrivé un peu vite au fond par rapport à mes repères et j'ai arraché 2 plaques témoins, au lieu d'une seule. Cette plaquette que l'on présente au jury à la sortie de l'eau permet d'attester qu'on est bien descendu à la profondeur annoncée. Donc... J'ai eu peur de me faire disputer parce que le jury avait expressément demandé de n'en prendre qu'une... pour en laisser aux autres. Mais finalement ça les a fait rire... J'étais rassuré et le lendemain, j'ai bien fait attention.

\*\*\*\*\*

## **POUR MEMOIRE**

\* **Sauveur Lococo** est aujourd'hui l'un des hommes « les plus



profonds » de Normandie, de France (et du monde chez les +50 ans).

### **\* A propos de sa découverte de l'apnée**

J'ai commencé par la plongée : un véritable coup de foudre à l'occasion d'un baptême en 2009 aux Maldives. A partir de là je n'ai plus eu qu'une idée : retourner le plus souvent possible « en bas, dans le bleu ». L'apnée n'est venue que dans un deuxième temps, lorsque j'ai préparé le niveau 4 il y a environ 6 ans. Mon coach et ami Pierre Ducloux m'a demandé de faire 50m dans le bassin en apnée dynamique avec palmes et... à l'époque pour moi, c'était l'Himalaya ! 10 ans plus tard, 50m représente la mise en bouche de mon échauffement...

### **\* A propos de l'apnée en profondeur**

En dynamique, dans la piscine, j'apprécie le fait de me promener sous l'eau le plus longtemps possible pendant 3' ou plus (sous le regard des copains, parce qu'on ne pratique jamais l'apnée seul. C'est dangereux et d'ailleurs interdit ).

En profondeur, ce que j'aime, c'est la sensation de glisse, de sentir la corde filer entre les doigts, de descendre vers les profondeurs... On n'a plus envie de remonter.

Pourtant, la descente est la phase la plus compliquée pour moi. Au début, il faut « compenser » (envoyer de l'air avec sa bouche dans les trompes d'Eustache pour équilibrer les tympans écrasés par la pression). Ensuite, il faut gérer la pression. 9 bars sur la cage thoracique à 70m, ce n'est pas rien ! Le voyage (de plus de 3' tout compris) est d'abord intérieur à ce stade : il faut se parler, se rassurer, s'encourager...

Mais une fois au « fond », du moins à la distance que l'on s'est fixée, c'est fabuleux : j'amorce ma remontée doucement, à la force des bras (la discipline que j'ai choisie est l'immersion libre), je sens la lumière et le soleil revenir,

la pression se relâche... Que du bonheur.

Je revis mes descentes tout le reste de la journée et même la nuit. Et je me prépare à nouveau le lendemain, dans la zénitude totale, même s'il y a aussi un peu d'adrénaline...

La chance, chez Stavros Kastrinakis, c'est d'être tous sur la même « longueur d'onde », de partager... et d'apprendre énormément parce qu'on côtoie les plus grands athlètes de la planète, qui sont tous d'une incroyable gentillesse. Je n'ai qu'une idée : y retourner... pour faire mieux.

Merci à Virginie pour sa présence à Villefranche et son interview.