

**A 41 ANS, HERBERT NITSCH  
DESCEND EN APNÉE  
À 214 MÈTRES DE PROFONDEUR.  
ET COMPTE PORTER  
SON RECORD DU MONDE  
À 250 MÈTRES**

*En Egypte, dans son milieu naturel. L'homme poisson est persuadé que nous possédons tous la mémoire génétique de notre passé aquatique.*

# LE SEIGNEUR DES ABYSSSES

La nouvelle frontière après laquelle il court se cache sous les mers. L'Autrichien Herbert Nitsch descend déjà 100 mètres plus bas que son illustre prédécesseur, Jacques Mayol. Et son ambition est elle aussi « sans limite ». Il est pourtant né à Vienne, et n'a découvert son talent que par hasard, à 29 ans. L'été 1999, il se retrouve sur un bateau en Méditerranée sans son équipement de plongée. Ce qui aurait pu lui gâcher ses vacances va changer sa vie. Six ans plus tard, il décroche son premier record en apnée. Depuis il enchaîne les performances. Au point qu'il a même renoncé à son métier de pilote. Désormais, l'homme le plus profond du monde enseigne ce que l'océan lui a appris : à gérer son stress.





Le 14 juin 2007, à Spetses, en Grèce, le début de la plongée qui va lui permettre d'atteindre les 214 mètres de profondeur.

PHOTO FRED BUYLE



A l'entraînement, à g., à 60 mètres, le plongeur se détache de son équipement. A dr., il remonte les derniers 40 mètres à la seule force de ses membres, pour éviter l'embolie pulmonaire consécutive à une ascension trop rapide.

## POUR TENIR 4 MINUTES 30 SOUS L'EAU, SON SECRET : UNE BOUTEILLE DE COCA-COLA VIDE

La pression écrase ses traits. Les lunettes s'enfoncent dans les orbites. A ces profondeurs, c'est un autre Herbert Nitsch qui apparaît. L'homme aux 31 records, qui développe des performances physiques exceptionnelles, ne manque pas de ressources : il plonge avec une bouteille en plastique qu'il remplit de l'air de ses poumons, entre 25 et 30 mètres, et un « casque » en matière très résistante sous lequel il remonte à la vitesse constante de 4,2 mètres par seconde. Il a expérimenté ces deux inventions en juin 2007, deux mois après la mort à l'entraînement de son rival français Loïc Leferme. Mais rien ne lui fait peur. Le sang-froid d'Herbert Nitsch est une des conditions de son succès : il lui permet d'envisager sereinement d'atteindre le seuil inimaginable des 300 mètres de profondeur.



# 82 « RIEN N'EST PLUS DANGEREUX QUE LE NO LIMIT. A CES PROFONDEURS, AVEC CETTE PRESSION, UNE VALVE PEUT LÂCHER, UN BALLON CREVER, LA GUEUSE SE BLOQUER »

PAR ROMAIN CLERGEAT

A sa première compétition, Herbert Nitsch avait fait sourire l'assemblée de ses pairs plongeurs. Au briefing avant l'épreuve d'apnée dynamique (nager sans respirer le plus loin possible), le Viennois s'était étonné que la longueur de la corde étalon ne soit « que » de 100 mètres.

Aucune forfanterie là-dedans. Ayant déjà réalisé 100 mètres en apnée en piscine, lui, l'amateur, s'imaginait les performances de plongeurs aguerris bien supérieures. Tout le monde s'était moqué de lui et, histoire de l'humilier davantage, les concurrents avaient demandé, en s'esclaffant, qu'on allonge la corde de 20 mètres « pour faire plaisir à l'Autrichien ». L'après-midi, le meilleur d'entre eux atteignait 88 mètres. Herbert Nitsch avait relevé la tête hors de l'eau une fois l'extrémité atteinte ; à 120 mètres donc. « On ne m'a plus adressé la parole pendant deux années », se souvient-il en passant la main sur son crâne chauve. Onze ans plus tard, Herbert Nitsch a battu 31 records du monde dans les 8 disciplines de l'apnée, et détient depuis quatre ans le Graal des apnéistes : le no limit avec moins 214 mètres.

Il est loin le temps où Jacques Mayol parlait de la barrière mythique des moins 100 mètres sous l'eau. C'est

désormais une profondeur d'entraînement pour Nitsch, qui, contrairement à l'inspirateur du « Grand bleu », n'entoure pas ses exploits d'une philosophie new age. Pilote pour Austrian Airlines durant quinze ans, on ne fait pas plus terre à terre que lui, si l'on peut dire. Même si on l'a, du coup, baptisé « le poisson volant ». Tout, chez lui, respire la décontraction : la poignée de main, la démarche et même un léger embonpoint. « On sort de l'hiver et je commence simplement à m'entraîner, s'amuse-t-il sans s'offusquer. Actuel-

## « Jeune, je me rappelle vaguement avoir vu "Le grand bleu" »

lement, je ne reste pas sous l'eau plus de 2 minutes. Mais au bout d'une semaine, je serai capable de descendre à 4 ou 5 minutes. Quand j'ai commencé, il m'a fallu un an pour tenir 3 minutes. Treize mois plus tard, j'atteignais 6 minutes. » Aujourd'hui, Nitsch est capable de rester sous l'eau... 9 minutes !

C'est presque par hasard que Nitsch a découvert ses capacités, qu'il ne juge pourtant pas exceptionnelles. « Tout le monde serait surpris, avec de l'entraînement, des possibilités respiratoires que chacun possède en lui. » Inscrit pour un safari de plongée en Egypte, il avait eu la désagréable sur-

*Pilote de ligne pendant quinze ans, Herbert Nitsch se photographie dans sa cabine, avant sa démission d'Austrian Airlines, en décembre dernier. En juin 2007, à Spetses, en Grèce, il vient de remonter 214 mètres, et montre qu'il n'a rien perdu de sa vitalité.*

prise de constater la perte de ses bagages et de tout son équipement à l'aéroport. « Une semaine sur un bateau sans mes bouteilles, je n'avais pas d'autre choix que l'apnée... »

« S'entraînant sans savoir qu'il s'entraînait », dit-il, chaque plongée l'amène à descendre plus profond. A la stupéfaction de ses amis à bord dont un lui apprend, le dernier jour, qu'il a approché de 2 mètres le record autrichien. L'exploit ne déclenche pas pour autant une vocation. Jacques Mayol et Enzo Maiorca restent de parfaits inconnus pour lui. « Je me rappelle vaguement avoir vu "Le grand bleu", jeune, mais je pensais que c'était de la fiction. Je ne savais pas que c'était inspiré de personnages réels et qu'il existait des épreuves officielles. Au départ, je me fixais des défis personnels. Descendre à 40 mètres était mon objectif. J'y suis parvenu assez facilement. Au bout d'un moment, cela passe par la compétition. Vous devenez meilleur, alors vous rencontrez les meilleurs. » Assez vite, « l'Autrichien » se forge une réputation dans toutes les disciplines avant de s'attaquer à la plus prestigieuse mais aussi la plus dangereuse : le no limit. Descendre au plus profond sous la mer à l'aide d'une gueuse et remonter à l'aide d'un ballon. « Il n'existe pas d'épreuve avec plusieurs concurrents dans cette discipline. C'est trop risqué. Il faut juste battre un record. Car, au-delà de la performance physique, on est tributaire d'un problème technique. A ces profondeurs, la pression est telle qu'une valve peut lâcher, le ballon crever, la gueuse se bloquer... » Par le passé, les Français Loïc Leferme ou Audrey Mestre, compagne du plongeur cubain Pipin, y ont laissé leur vie. Pourtant, Nitsch n'aime pas le terme « dangereux ». « Ça l'est si l'on ne sait pas ce qu'on fait. Ou si l'on n'est pas parfaitement préparé. »

Lorsqu'on vit à Vienne, on part forcément avec un handicap pour les conditions d'entraînement. Du coup, Nitsch a développé une préparation bien à lui. Une technique qui lui permet de rester longtemps, non pas au fond de la mer, mais dans son canapé.

## HERBERT NITSCH

« Je pratique des exercices qui consistent à respirer 3 minutes puis à retenir ma respiration 3 minutes. Je reprends de l'air pendant 2 minutes 30 puis je retiens mon souffle 3 minutes et demie. Et ainsi de suite, jusqu'à ne respirer que par tranches de 30 secondes. » De fait, Nitsch peut contrôler sa respiration comme nous le mouvement de nos mains. Debout devant vous, il est capable de faire passer ses pulsations de 60 à 120 puis de revenir à la normale en 30 secondes. « Au-delà de moins 150 mètres, je sens que mon rythme cardiaque s'abaisse jusqu'à 10 pulsations par minute mais je ne peux pas le prouver. Aucun appareil de mesure ne résisterait à la pression à une telle profondeur. » De par sa situation géographique, Nitsch s'entraîne « en situation », donc dans l'eau, seulement une semaine avant une compétition. Il multiplie alors les plongées « à 80 % de mon objectif final jusqu'à ce que le ressenti soit de 60 %. Du coup, lors de ma tentative réelle, j'ai la sensation de plonger à 80 % de mes capacités et, ainsi, d'être à l'aise ». Car, en no limit, l'ennemi numéro un est le stress. « Chaque variation mentale peut vous conduire à utiliser davantage d'oxygène, et c'est surtout ce qu'il faut éviter. Cela s'apprend avec

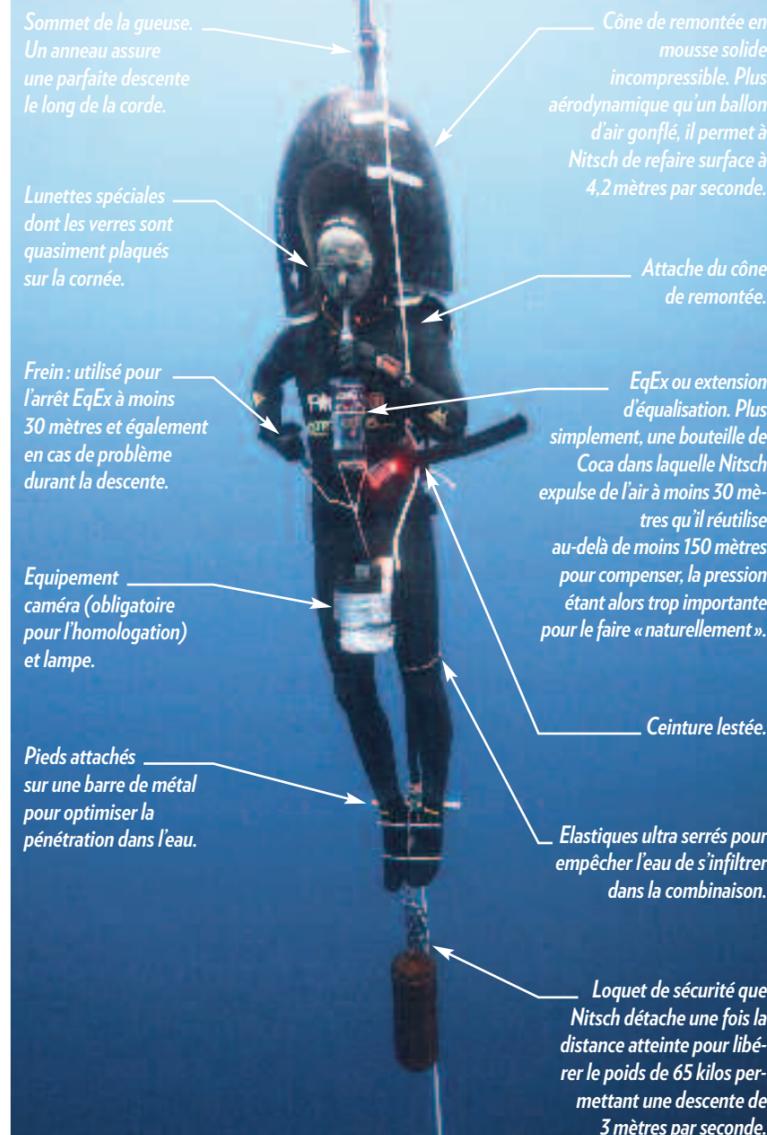
## Son but ultime est d'atteindre la barre des 300 mètres

l'expérience mais, même en cas de problème, il est capital de garder un relâchement maximal. »

L'homme qui repousse ses limites les trouve pourtant lorsqu'il s'agit d'expliquer ce qu'il ressent à de telles profondeurs, compressé par une force qui réduit les 5 litres d'air de sa cage thoracique à... 0,25 litre. « Les émotions, je les éprouve après coup, raconte-t-il. Comme si je les avais enregistrées sur mon disque dur. Mais pendant la descente, c'est impossible. L'effet de narcose [l'ivresse des profondeurs] est extrême, et je suis quand même très somné. Un état à mi-chemin entre

*Pendant l'entraînement, avant le record du monde de juin 2007.*

## LA RECETTE DU SUCCÈS : TECHNOLOGIE ET BRICOLAGE



rêve et réalité, comme quand on veut interrompre l'alarme de son réveil le matin. Pendant 4 minutes 30, je ne peux compter que sur trois neurones. Un pour le plan A, un pour le plan B et le dernier pour décider lequel choisir. »

Ayant commencé tard, Herbert Nitsch sait qu'à 41 ans ses années de performance extrême sont comptées. Il a abandonné la chasse à tous les records du monde (il en possède toujours trois) pour se consacrer à ceux en eau profonde. Cet été, il va s'attaquer à la barre des moins 250 mètres. Une amélioration qu'on juge gigantesque par rapport à son record actuel.

Pas pour Herbert, qui rappelle l'avoir amélioré de 29 mètres en 2007. Son but ultime restant la barre des 300 mètres, 1 000 feet dans le système de mesure anglais. « C'est un chiffre rond. Ça me plaît bien. Je ne pense pas que quelqu'un y arrivera avant moi, mais par la suite cette limite sera dépassée. On ne se rend pas compte à quel point on en est aux balbutiements des capacités humaines sous l'eau. Notre espèce s'est développée en s'extirpant de l'eau vers la terre ferme. Il suffit simplement de réveiller notre mémoire génétique. » Sans boire la tasse, évidemment. ■

Les vidéos de tous les records d'Herbert Nitsch sur [PARISMATCH.COM](http://PARISMATCH.COM)

