

Herbert Nitsch



À sa première compétition, Herbert Nitsch avait provoqué les rires l'assemblée de ses collègues 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 ne soit «que» de 100 mètres. Tout le monde s'était moqué de lui mais on a allongé la corde de 20 mètres «pour faire plaisir à l'Autrichien». L'après-midi, le meilleur plongeur professionnel atteignait 88 mètres. Herbert Nitsch avait relevé la tête hors de l'eau à l'extrémité de la piscine; à 120 mètres donc. Onze ans plus tard, Herbert Nitsch a battu 31 records du monde dans les 8 disciplines de l'apnée, donc le plus important: 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, pilote pour Austrian Airlines et baptisé «le poisson volant».

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 surprise 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...» Aujourd'hui, Nitsch est capable de rester sous l'eau... 9 minutes!

«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 deux mètres le record autrichien. Au bout d'un moment, cela passe par la compétition. 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.

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

Habiter à Vienne est un handicap pour les conditions d'entraînement. Alors, 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. «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. De fait, Nitsch est capable de contrôler sa respiration et 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 dix pulsations par minute mais je ne peux pas le prouver. Aucun appareil de mesure ne résisterait à la pression à une telle profondeur.» Nitsch s'entraîne «en situation», donc dans l'eau, seulement une semaine avant une compétition.

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, 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 sonné».

Notre espèce s'est développée en s'extirpant de l'eau vers la terre ferme. Il suffit simplement de réveiller notre mémoire génétique.

L'ivresse des profondeurs, aussi appelée l'effet de narcose, est l'effet ressenti par un plongeur dû à la pression qu'exerce le poids l'eau sur le corps



1. Décris la photo avec le plus de détails possible.

Il est nu sous l'eau, et l'homme est en position de méditation. Son visage est concentré et calme.

2. Qui est Herbert Nitsch?

Il est un plongeur, qui a battu 31 records du monde dans les 8 disciplines de l'apnée

3. Quelles ont été les réactions de ses collègues au début de sa carrière ? Pourquoi ?

Ses collègues ont pensé qu'il font arragont.

4. A-t-il eu du succès depuis ? Donne des précisions.

Oui, il ya 31 records de monde

5. Comment ses collègues actuels l'appellent-ils ? Explique.

Le Poisson Volant, parce-que il est plongeur.

6. Pourquoi et comment a-t-il commencé à plonger en apnée ?

He lost his luggage on his way to egypt and he decided to dive anyway that was the start of his freediving

7. A-t-il des capacités physiques particulières ?

Il est très en forme, il peut retenir son souffle

8. Qu'est-ce que le « no limit » ?

le no limit. Descendre au plus profond sous la mer à l'aide d'une gaine et remonter à l'aide d'un ballon.

9. Comment s'entraîne-t-il ? Pourquoi s'entraîne-t-il de cette façon ?

Nitsch s'entraîne «en situation», donc dans l'eau, seulement une semaine avant une compétition.

10. Comment réagit le cœur humain à partir d'une certaine profondeur ? Comment le sait-on ?

l'effet de narcose,

11. Que ressent Herbert Nitsch quand il plonge ?
il ne ressent rien, mais son corp ressent de narcos
12. La vie dans l'eau est-elle pour l'humain quelque chose de complètement nouveau ?
Non, notre espèce a évolué dans l'eau au cours des milliers d'années
13. Décris la photo qui se trouve sous le texte.
c'est un plongeur, sous l'eau. qui fait le <no limit>