

## L'actu du jour

### Guillaume Néry : l'homme poisson !

Imagine : 125 mètres, la hauteur d'un immeuble de 40 étages ! C'est aussi la distance que Guillaume Néry arrive à parcourir de la surface de l'eau aux profondeurs... sans respirer. Un exploit qui fait de lui le champion du monde d'apnée, une discipline peu connue dont il te dévoile quelques secrets !



Guillaume, lors d'une remontée en apnée (service communication Guillaume Néry).

À 32 ans, Guillaume Néry est champion de France et quadruple champion du monde d'apnée dynamique, c'est-à-dire d'apnée en descendant au fond des mers.

#### Comment as-tu découvert l'apnée ?

C'était en faisant un jeu débile ! Mais je ne voudrais pas que ça donne de mauvaises idées à certains... À 14 ans, j'étais dans le bus avec un copain et on s'est lancé un défi : retenir sa respiration le plus longtemps possible. J'ai perdu et je n'aime pas perdre ! Quand je suis rentré chez moi, je me suis entraîné et j'ai réalisé que j'avais des capacités. À l'époque, il n'existait qu'un club d'apnée dans toute la France. Et, coup de bol, c'était dans ma ville, à Nice !

**Tu es capable de rester 8 minutes sous l'eau sans respirer,**

**Pourquoi en parle-t-on ?**  
**Parce que Guillaume Néry vient de sortir un livre intitulé Profondeurs. Il y raconte son histoire et sa passion pour l'apnée.**

### comment est-ce possible ?

Il faut d'abord être un bon sportif et avoir de bonnes capacités physiques. Moi, par exemple, je fais beaucoup de vélo, de course à pied ou de natation. Ensuite, il faut apprendre à se relâcher dans l'eau, se détendre au maximum pour utiliser le moins d'énergie possible. Et ça, ça demande beaucoup d'entraînement : il faut aller dans l'eau et se déplacer en faisant le moins de gestes possible. Il faut aussi faire beaucoup d'exercices de respiration pour être capable de gonfler le diaphragme et prendre un maximum d'oxygène avant d'aller dans l'eau.

### Que ressens-tu quand tu es sous l'eau ?

Une sensation de bien-être et de liberté ! À 125 mètres, il fait sombre et très froid, je me sens pourtant bien. Au fond, je garde les yeux fermés pour rester concentré. Il est arrivé que des requins passent près de moi mais je sais qu'ils sont inoffensifs et qu'ils ont plus peur que moi ! Quand on remonte à la surface, on ressent parfois ce qu'on appelle « l'ivresse des profondeurs ». Ce sont comme des hallucinations : une fois, j'ai cru que j'assistais à mon mariage sous l'eau !

### Quel est ton meilleur souvenir d'« apnéiste » ?

C'était au large du Japon. Il y avait un banc de dauphins, on pouvait facilement les approcher et jouer avec eux.

### Tu es vice-champion du monde, quel est ton prochain objectif ?

Descendre à 128 mètres de profondeur et remporter les prochains championnats du monde en 2015 !

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)