

Entretien avec le recordman d'apnée Andrea Zuccari

"Les débuts, les records et les recherches menées en collaboration avec DAN : « La sécurité doit prévaloir sur la performance »."

Andrea est un recordman et un innovateur doté d'une prédisposition naturelle pour la plongée en apnée. Un jour, il décide de changer de vie en déménageant à Sharm el Sheikh, en Égypte, afin de travailler comme instructeur et guide de plongée. Peu après, il se retrouve parmi les plus grands champions d'apnée de tous les temps et invente une méthode de formation qu'il baptise « équilibrage conscient ».

- Andrea, vous semblez avoir grandi au bord de l'eau. La mer et vous, c'est une longue histoire d'amour ?

Je suis né et j'ai grandi à Rome, en Italie. J'ai passé toutes les vacances d'été avec mes parents à la plage jusqu'à l'âge de 17 ans. Je partais chaque matin avec le zodiac et je ne revenais qu'en fin d'après-midi. Je passais littéralement toute la journée dans l'eau, si bien que je me sentais finalement plus à l'aise dans l'eau qu'en dehors. Mes parents me racontent qu'à l'âge de trois ans je m'immergeais déjà avec un masque.

- Puis vous avez commencé à plonger avec une bouteille...

Mon instructeur était de la vieille école, et avant d'entamer les cours de plongée à proprement parler, il a passé deux mois à me faire faire de l'apnée dans une piscine. C'est peut-être de ce cours qu'est venue ma passion pour cette discipline. Quelques années plus tard, j'ai décidé de quitter mon travail à Rome et de partir pour l'Égypte en tant qu'instructeur de plongée à temps plein.

- Puis vous êtes devenu membre DAN.

Exactement. J'ai souscrit une assurance plongée professionnelle auprès de DAN. Ensuite, j'ai participé à plusieurs initiatives de la fondation DAN. En 2014, je me suis prêté à différents examens dans le cadre d'une étude sur la prédisposition à l'œdème pulmonaire (étude ayant obtenu des [prix internationaux](#), [lisez l'article à ce sujet dans Alert Diver](#)). J'ai ensuite été invité par le chercheur Danilo Cialoni auprès de DAN à participer à une étude sur le foramen ovale perméable et la plongée libre, dont les tests se sont déroulés à Y-40, la piscine la plus profonde du monde.

- Et à un certain moment vous êtes arrivé (ou plutôt revenu) à l'apnée...

À Sharm, un ami m'a proposé d'effectuer une plongée en apnée avec lui. Nous avons atteint 30 mètres de profondeur. Le mois suivant, chaque fois que j'avais un jour de libre, je suis retourné à Ras Umm Sid (un récif corallien profond accessible depuis la côte) et dès le quatrième jour de pratique, j'ai atteint 50 mètres. Je me suis dit que le moment était arrivé de suivre un cours. J'atteignais des profondeurs de plus en plus profondes sans aucune connaissance préalable. Aujourd'hui je me rends compte du risque que j'ai pris lors de ces premières apnées !



Andrea Zuccari

- Sharm el Sheikh a joué un rôle important dans votre vie... et dans vos records d'apnée ?

Je dirais même que cette ville a joué un rôle essentiel. À Sharm, il y avait une succursale d'Apnea Academy Red Sea, l'organisme de formation fondé par Umberto Pelizzari. J'y ai rencontré Riccardo Mura, mon instructeur, qui est ensuite devenu mon coach. En vivant à Sharm, je pouvais m'entraîner aussi souvent je le souhaitais. Dix mois seulement après m'être inscrit au cours de plongée libre, j'ai participé au championnat du monde et suis arrivé 7^e avec une plongée à 51 mètres en poids constant sans palmes.

- Vous est-il arrivé d'avoir peur ?

J'ai toujours été très compétitif, et c'est ce qui m'a permis d'atteindre de grandes profondeurs relativement rapidement, mais non sans incidents. À cette époque, la plongée libre signifiait pour moi pouvoir revenir à la surface et dire : « Je suis vivant ? Oui. Ok, alors maintenant je peux aller encore plus profond ! » Il m'est souvent arrivé, après une plongée profonde, de cracher du sang, d'avoir une toux sanguinolente (hémoptysie), ou encore de perdre connaissance. Mais la peur ? Non, je ne l'ai jamais ressentie.

- Racontez-moi un moment extraordinaire que vous ayez vécu.

Lorsque j'ai commencé la plongée en apnée, je téléchargeais tous les films et les documentaires que je pouvais trouver sur le sujet, et beaucoup concernaient Umberto Pelizzari. En voyant ces vidéos, je rêvais de battre l'un de ses records, ce qui en fait arrivé en 2013. Je venais d'ouvrir le centre d'apnée Freediving World Apnea Center, et en janvier de cette même année je suis descendu à 155 m, marquant le nouveau record italien en apnée No Limit, et surpassant le record qu'Umberto détenait depuis dix ans. En apnée No Limit, l'apnéiste descend avec une gueuse et remonte à la surface à l'aide d'un parachute (ballon gonflé d'air). C'est le type d'apnée qui permet d'atteindre les plus grandes profondeurs. Son nom, *No Limit*, vient du fait qu'il n'y a aucune limite de poids sur la gueuse, aucune limite de vitesse de descente et de remontée, et aucune spécification en ce qui concerne la configuration de la gueuse. En juillet, j'ai battu un nouveau record italien avec une apnée à 175 m de profondeur, qui m'a propulsé à la seconde place mondiale, après Herbert Nitsch.



- Pour les instructeurs de plongée et d'apnée, la sécurité de la plongée est souvent source d'orgueil. Ils mettent un point d'honneur à la transmettre à leurs élèves. Que signifie la sécurité de la plongée pour Andrea Zuccari ?

Je dois admettre que j'ai eu beaucoup de chance à mes débuts. Aujourd'hui, je voue un plus grand respect à la mer et à ses profondeurs. Je m'efforce à être plus prudent, à créer des protocoles et à m'atteler à des programmes de formation à long terme. Depuis lors, bon nombre de mes problèmes dysbariques ont grandement diminué. Cet été, alors que j'essayais de battre le record italien d'apnée en poids constant (qui est actuellement de 104 m de profondeur), j'ai atteint -105 m à plusieurs reprises, mais j'ai décidé de ne pas essayer de dépasser le record officiellement. J'étais conscient d'avoir atteint ma limite, et je ne voulais pas battre le record à tout prix. J'ai décidé d'attendre l'année suivante, lorsque je serais certain de pouvoir effectuer une telle plongée sans danger. La sécurité de la plongée est fondamentale pour moi, plus importante que la performance en elle-même.

- À quoi ressemble la journée typique d'un « homme des profondeurs », détenteur de records ?

Si je prépare un record, ma journée commence à 6 h. Je suis dans l'eau à 7 h 15 pour effectuer mon entraînement, petit-déjeuner à 8 h 30, puis je suis prêt pour me rendre au travail, au centre de plongée, à 9 h. En général, je reste au sec le matin et je donne des cours théoriques. Ensuite, l'après-midi, je retourne dans l'eau avec les étudiants ou avec les athlètes.

- Quelle a été votre contribution à la plongée libre ?

Lorsque je me suis inscrit à mon premier cours de plongée en scaphandre, je ne savais même pas ce qu'était l'équilibrage. C'était quelque chose que je faisais instinctivement. Cependant, lorsque je suis passé instructeur, j'ai dû apprendre à mes élèves à le faire, alors j'ai commencé à étudier les techniques, pour plus tard développer une méthode que j'ai appelée « l'équilibrage conscient ». Aujourd'hui, j'enseigne l'apnée auprès de l'Apnea Academy, et j'organise des séminaires sur le sujet dans toute l'Europe.

- La prochaine étape ?

Mon prochain objectif est le record mondial d'apnée en poids variable (on descend le plus bas possible à l'aide d'une gueuse et on remonte par ses propres moyens, en palmant ou en se tirant le long du filin guide). Le record actuel est de -145 m et mon record personnel dans cette discipline, que j'ai établi en 2013, est de -135 m.



- Mais votre rêve ultime, n'est-il pas de battre le record mondial d'apnée No Limit ?

Le record actuel est de -214 m, et je me suis fait la promesse de ne battre ce record que si je suis entouré d'une équipe médicale suffisamment bien formée et équipée. Pour réaliser une plongée de cette envergure, il faut être suivi par plusieurs spécialistes médicaux : un cardiologue, un neurologue, un pneumologue, et pas uniquement le jour du record, mais durant les derniers mois de préparation. L'on ne dispose pas encore de connaissances approfondies dans le domaine médico-scientifique en ce qui concerne la réponse physiologique à une telle profondeur. Par conséquent, je ne me sentirais pas à l'aise

d'effectuer une plongée de ce type sans une organisation pointue. Je ne mettrais pas ma vie en danger pour y arriver.

- *Votre site de plongée préféré ?*

Shark et Yolanda Reef en été. Et seulement si je peux y être très tôt, car les bateaux bondés de plongeurs en scaphandre commencent à arriver à 9 h, ce qui peut poser un risque pour les plongeurs en apnée. Cela fait des années que je plonge sur ce site, et je suis toujours émerveillé par les couleurs du corail, le mur qui descend à -780 m à Shark, et la multitude de poissons qui s'y rassemblent de mai à septembre.

Andrea Zuccari - profil

- Signe du zodiaque : scorpion
- Âge : 41 ans
- Né à Rome (Italie) d'un père italien et d'une mère suisse Vit à Sharm el Sheikh, en Égypte
- Site de plongée préféré : Shark Reef, Ras Mohammed, mer Rouge
- Instructeur chez Apnea Academy International depuis 2008
- Membre DAN depuis 2005

Palmarès

- **2006 - 2011** 10 records nationaux suisses
 - **2011** Record du monde No Limit en tandem, à -125 m, avec la plongeuse allemande Anna Von Boetticher
 - **2013** Record du monde No Limit en tandem, à -126m, avec le plongeur grec Stavros Kastrinakis
 - **2014** Record italien No Limit, -175 m
-

À propos de l'auteur

Membre DAN depuis 1997, Claudio Di Manao est un instructeur de plongée PADI et IANTD. Il est l'auteur d'une série d'ouvrages et de nouvelles sur la plongée, notamment [Shamandura Generation](#), un portrait exaltant de la communauté de plongée à Sharm el Sheik. Il collabore avec des magazines, des radios et des journaux, pour lesquels il écrit et parle sur des sujets qui lui tiennent particulièrement à cœur, comme la sécurité de la plongée, l'environnement marin et les voyages.
