

42°59'62"N
006°24'18"E

À PREMIÈRE VUE, L'APNÉE ET SES TECHNIQUES DE PRÉPARATION MENTALE POURRAIENT SEMBLER BIEN ÉLOIGNÉES DES PRÉOCCUPATIONS QUOTIDIENNES DES HOMMES DU GIGN

Ils sont une poignée, parmi les membres du GIGN, à avoir opté pour la spécialité plongée. Et après une formation sans failles, ils renouvellent toute l'année leurs compétences lors de stages d'entraînement tout aussi exigeants. Exceptionnellement, quelques-uns d'entre eux profitaient, en avril dernier, d'une parenthèse de quelques jours, entre apnée et plongée d'exploration. Nous les avons suivis à Port-Cros.

EN IMMERSION AVEC LE GIGN

Texte
Isabelle Croizeau

Photos
Hervé Colombini
Yann Valton

Il est 8 heures du matin sur le port de Lavandou, déjà baigné d'une lumière de printemps mais encore épargné par l'afflux des touristes. Six membres de l'équipe plongée du GIGN, le Groupe d'intervention de la Gendarmerie nationale, s'apprentent à embarquer à bord du *Kénavo II*, le bateau en aluminium de Lavandou Plongée. Lunettes de soleil sur le nez, ils profitent d'une parenthèse bienvenue dans un quotidien particulièrement chargé et ressemblent presque, en ce jour, à des plongeurs comme les autres. De fait, cette fois, il ne s'agit pas d'une session de formation mais d'un séjour qui s'apparente davantage à un stage de cohésion, là où, habituellement, dans leur parcours professionnel, la pression est en permanence maximale. Au programme de ces quelques jours dans le Var, organisés à l'initiative de Mario (*), leur chef de groupe,

L'apnéiste Stéphane Tourreau leur apprend à prendre pleinement conscience de leur respiration, mais aussi à visualiser leur plongée avant de se mettre à l'eau.

Photo : GIGN.



et de Georges Brunet, directeur de l'entreprise genevoise de montres de plongée ZRC (voir encadré), plongée bouteille et apnée, deux disciplines qu'ils n'utilisent pas telles quelles dans leur métier. S'ils sont bien plongeurs, c'est plutôt avec le FROGS, recycleur utilisant l'oxygène pur en circuit fermé conçu par Aqualung, qu'ils ont l'habitude de plonger en intervention. Là, ils sont venus pour tout autre chose : travailler leur aquaticité, ainsi que leur capacité à être en pleine conscience, deux paramètres finalement indispensables dans l'exercice de leurs missions. Ce matin, comme il le fait depuis deux jours, l'apnéiste Stéphane Tourreau les accompagne. Un rêve de gosse pour celui qui avoue : "Le GIGN, j'en ai rêvé toute ma vie !" Mais son parcours l'a finalement

En surface, les membres de l'équipe, accompagnés de leur formateur, se préparent avant leur première descente.





Stéphane surveille depuis la surface les incursions d'échauffement du jour, à une dizaine de mètres.

mené vers d'autres passions (voir encadré), bien loin de l'élite de la gendarmerie. Les former à sa discipline a donc pour lui une saveur toute particulière.

Découvrir la pleine conscience

À première vue, l'apnée pourrait sembler bien éloignée des préoccupations quotidiennes des militaires du GIGN. *"Ce que je veux leur apporter, explique Stéphane, c'est apprendre à être en pleine conscience^(*), tout en étant extrêmement calme, contrairement à leur métier où ils sont en permanence portés par l'adrénaline, mais où ils doivent rester dans un état de concentration optimale malgré, bien souvent, une extrême fatigue"*.

APRÈS À PEINE DEUX JOURS DE PRATIQUE, ILS DESCENDENT SANS EFFORT APPARENT À PLUS DE TRENTE MÈTRES DE PROFONDEUR, LE LONG D'UN FILIN LESTÉ !

Pour tous, même si certains ont une expérience de l'apnée à travers la chasse sous-marine, c'est une première. La veille, ils ont déjà chaussé leurs longues palmes pour profiter librement d'une belle balade sous-marine, alternant, chacun à son rythme, évolution en surface et immersions. Aujourd'hui, ils vont s'essayer à des descentes au-delà de trente mètres, le long d'un filin lesté. À quelques encablures de la pointe de la Croix, au sud-est de l'île de Port-Cros et au-delà de l'herbier qui borde la côte,

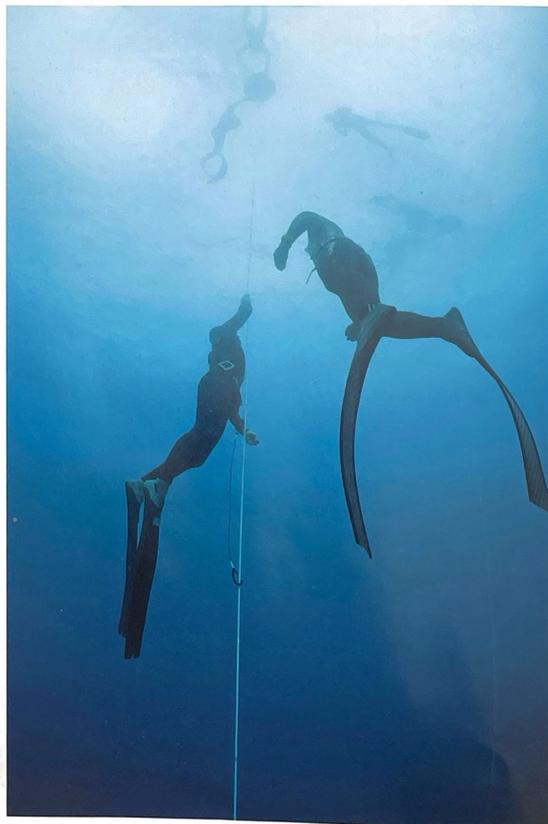
le fond descend suffisamment pour que Stéphane puisse installer son dispositif. Comme la veille, une fois le *Kénavo II* amarré sur une bouée, l'apnéiste convie d'abord l'équipe à une séance de préparation sur le toit du bateau.

Apprendre à visualiser sa plongée

Il leur apprend à prendre pleinement conscience de leur respiration, à rester focalisés sur leurs sensations, non pas sur une obligation de résultats mais sur un ressenti. Il leur apprend également, avant de se mettre à l'eau, à visualiser leur plongée. Une demi-heure plus tard, chacun s'équipe avant de rejoindre l'eau encore glacée de ce début de printemps, qui atteint péniblement les 14 degrés. Et il suffit de les voir rejoindre le lieu d'immersion pour avoir un aperçu de leur condition physique ! Ce sera bien sûr une réussite totale. Après à peine deux jours de pratique, ils descendent sans effort apparent à plus de trente mètres ! *"Ce qu'il nous apporte finalement, estime Mario,*

Le *Kénavo II*, le bateau du centre Lavandou Plongée, qui sert de support au stage.

Les membres du groupe travaillent en binôme, comme ils ont l'habitude de le faire, pour une sécurité maximale.





c'est la préparation mentale, la visualisation, la capacité à faire redescendre sa propre fréquence cardiaque dans une situation extrême. Autant de techniques qui sont en fait aussi utiles dans sa discipline que dans notre activité professionnelle. On a les mêmes stress et ces techniques

Autour de ZRC

Nous vous emmenons, dans un autre numéro, à la découverte des coulisSES de la marque de montres ZRC (voir Plongez! n° 39). Comme il nous l'expliquait à l'époque, Georges Brunet, son directeur, est au départ un plongeur bouteilles, mais il a découvert l'univers de l'apnée au contact de Stéphane Tourreau, ambassadeur de la marque depuis 2015. En 2021, il rencontrait

pour la première fois les membres du GIGN à l'école de plongée de Saint-Mandrier, où il équipe déjà les plongeurs-démineurs et les nageurs de combat avec la ZRC Grands Fonds 300. Il a donc naturellement songé à les rapprocher en organisant avec eux ces quelques jours chez Franck et Laurent Augustin dont la structure professionnelle, Lavandou Plongée, est centre d'essais pour la marque.

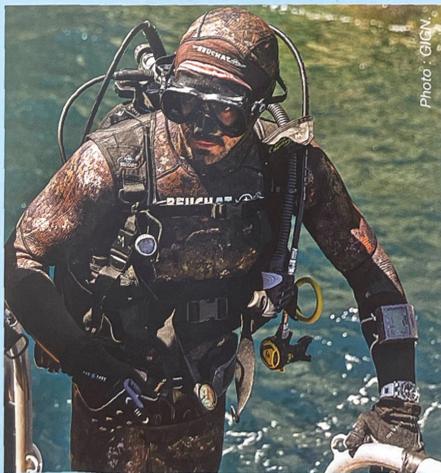


Photo : GIGN



FIT TRIP TRAVEL

Spécialiste francophone des séjours
plongée en Afrique du Sud
et au Mozambique

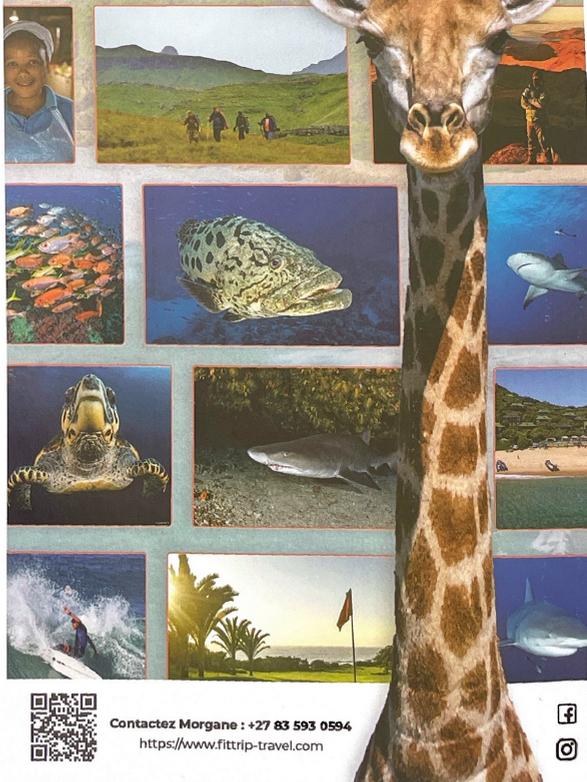
Package plongée* à partir de 960€
Sardine run** à partir de 2 100€

Création de voyage sur mesure
Extensions : safari, golf, randonnée, culture...

*8 jours/7 nuits en pension complète avec 10 plongées

**8 jours/7 nuits en pension complète avec 6 jours de sardine run

©Fabrice Dudenhofer / Justin Klusner



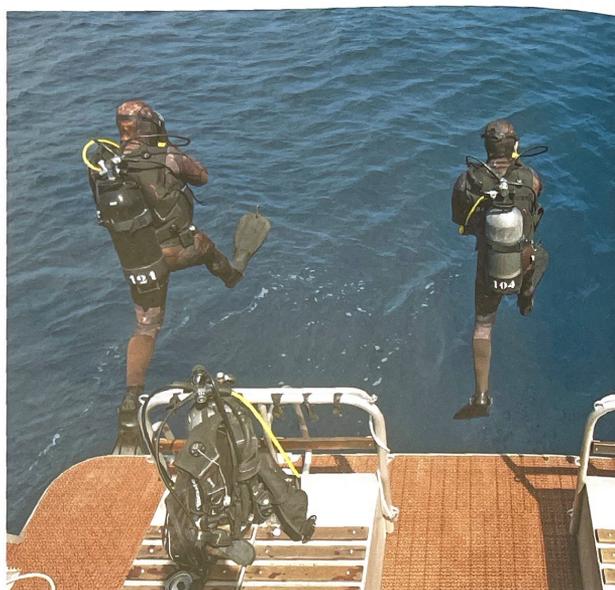
Contactez Morgane : +27 83 593 0594
<https://www.fittrip-travel.com>



sont donc parfaitement transposables vers ce que nous avons à faire". La connaissance de son corps et de son esprit, la maîtrise de soi, sont autant de valeurs partagées. "Nous, poursuit-il, nous avons une obligation de résultats puisque nous sommes formatés pour atteindre un objectif coûte que coûte. Lui nous dit de nous en détacher et, aussi paradoxal que ça puisse paraître, non seulement ce n'est pas antinomique, mais cela s'avère finalement être bénéfique".

En début d'après-midi, dans la petite baie de Port-Cros encore déserte en ce début de saison, le vent s'est bien levé comme prévu. Seule solution pour ne pas annuler la plongée d'exploration, aller se réfugier à l'abri de la pointe de la Galère, qui brise les vagues en train de se former. Au programme, une simple balade entre roches et herbier, sur une vingtaine de mètres de fond, un site où abondent murènes et chapons. Les hommes

La plupart n'ont aucune expérience en matière d'apnée, mais leur aisance, dès les premiers exercices, s'avère exceptionnelle.



du GIGN profitent pour une fois d'une plongée loisir, bien loin de leur quotidien professionnel : s'ils ont bien sûr tous une formation classique de plongeur autonome, elle n'a représenté qu'une toute petite part de leur apprentissage.

Saut droit synchronisé depuis la plage arrière du *Kénavo II*, mouillé à l'abri de la pointe de la Galère, avant d'entamer une balade entre herbier et fonds rocheux.

ILS DOIVENT, SI LA SITUATION L'EXIGE, ÊTRE IMMÉDIATEMENT ET TOTALEMENT OPÉRATIONNELS. CHAQUE GESTE APPRIS DOIT ÊTRE UN AUTOMATISME

Formés aux côtés du Commando Hubert

"Leur formation de plongeurs, explique Mario, débute par le cours de plongeur de bord à l'école de plongée de Saint-Mandrier. Ils intègrent ensuite le CNING (centre national d'instruction nautique de la gendarmerie - ndlr) d'Antibes, durant 5 semaines, pour parfaire leur maîtrise de la plongée à l'air jusqu'à 50 mètres".

Mais ce n'est finalement qu'un préambule. Les hommes retournent ensuite à Saint-Mandrier-sur-Mer, où ils vont cette fois entrer véritablement dans le vif du sujet, en entamant ce que l'on appelle l' "Initox" (pour initiation à l'oxygène). En d'autres termes, c'est là qu'ils vont apprendre à



maîtriser le FROGS, le recycleur qu'ils utiliseront dans le cadre de leurs interventions, sous la direction des formateurs du Commando Hubert, les nageurs de combat de la Marine nationale (voir Plongez! n° 42). "Après 5 semaines intenses, principalement destinées à la maîtrise technique de l'appareil, poursuit Mario, ils compléteront cette formation par 2 semaines d'entraînement aux procédures de franchissement et aux procédures d'intervention sous coque, une formation nommée "Interoxy" (interventions à l'oxygène)". En fonction des calendriers de stages proposés par les différentes structures et des disponibilités de chacun, il leur faut finalement un à deux ans pour être complètement formés.

"Mais il ne faut pas oublier, précise Mario, que la plongée n'est pas notre cœur de métier, contrairement aux plongeurs-démoueurs et aux membres du Commando Hubert". Il s'agit en effet d'une spécialisation que choisissent certains d'entre eux. En tout, 25 hommes seulement sont formés pour intervenir en plongée. D'autres, même si tous sont parachutistes, choisissent quant à eux d'en faire leur spécialité. Ce qui signifie bien sûr que les plongeurs d'intervention du GIGN ne sont pas dans l'eau tous les jours. Ils doivent pourtant, au cas où la situation l'exige, être immédiatement et totalement opérationnels. Chaque geste appris, pour eux, doit rester un automatisme. "Bien sûr, précise Lucas^(*), l'un des membres du groupe, nous n'avons pas exactement



la même formation que les hommes du Commando Hubert, même si ce sont eux qui nous forment. Mais nous devons être capables, en autonomie, d'utiliser le FROGS en conditions d'intervention".

Une petite torpille marbrée les accompagne dans leur plongée, le temps de quelques coups de palmes.

Six semaines d'entraînement intensif par an

Ils sont en alerte 3 semaines par mois, prêts à intervenir en moins de 30 minutes pour rejoindre n'importe quel lieu où leur présence s'avère indispensable, en France ou à l'étranger. Et 6 semaines par an, ils sont détachés pour se consacrer pleinement à la plongée. "Nous nous entraînons alors à l'utilisation du matériel, poursuit Lucas, ainsi qu'à la mise en place de missions

Le GIGN, une unité d'élite née après la prise d'otage de Munich



En 1974, notamment suite à l'attentat des JO de Munich en 1972, la France décide de se doter d'une unité spécialisée capable de répondre aux crises de la plus haute intensité. C'est ainsi que naît le Groupe d'intervention de la gendarmerie nationale.

Aujourd'hui basé à Versailles-Satory, le GIGN central est spécialisé dans la gestion de crises et de missions dangereuses demandant un savoir-faire particulier. Parmi les épisodes les plus médiatisés, on peut citer la libération, en février 1976 à Djibouti, d'un bus transportant des enfants (épisode connu sous le nom de "Prise d'otages de Loyada" et qui a très librement inspiré le film *L'Intervention*,

sorti en 2019) ; la neutralisation des preneurs d'otage du vol Air France 8969, du 24 au 26 décembre 1994 à Marseille (objet du film *L'Assaut*, sorti en 2011) ; plus récemment, l'intervention menée en collaboration avec les hommes du Commando Hubert lors de la prise d'otages perpétrée contre le *Ponant* par des pirates somaliens en océan Indien, entre le 4 et le 11 avril 2008. L'unité est actuellement composée de 1000 militaires répartis au sein du GIGN central à Versailles (où se concentrent les capacités rares, notamment les plongeurs d'intervention) et dans les 14 antennes en métropole et en outre-mer.



Retour au mouillage après une petite heure d'exploration, un moment de détente exceptionnel dans la pratique de ces spécialistes des situations extrêmes.

en conditions réelles". Pour ce faire, ils reprennent le chemin de l'école de plongée de Saint-Mandrier, comme ils l'ont fait au mois de mai dernier, avec au programme un certain nombre d'ateliers ; se dirigent vers Marseille où ils peuvent par exemple s'entraîner sur les ferries ; ou rejoignent les eaux intérieures pour se familiariser avec d'autres conditions. À chaque fois, il s'agit d'un entraînement particulièrement dense, un véritable recyclage, aussi bien sur l'utilisation du matériel que sur les techni-

ques d'intervention à proprement parler. Ils doivent aussi apprendre, au-delà de la maîtrise de leur recycleur, à se déplacer aussi discrètement que possible malgré un équipement particulièrement lourd et encombrant. "En intervention, précise Lucas, entre le recycleur, les armes, un casque léger, nous avons environ 14 kilos sur le dos. L'équilibre qu'il faut trouver se situe entre la facilité de déplacement dans l'eau et la parfaite autonomie qui nous est nécessaire."

ILS DOIVENT AUSSI APPRENDRE À ÉVOLUER SOUS L'EAU AUSSI DISCRÈTEMENT QUE POSSIBLE, MALGRÉ UN ÉQUIPEMENT PARTICULIÈREMENT LOURD ET ENCOMBRANT

Après cette première expérience autour de l'apnée, les membres du groupe semblent conquis. Certains, bien conscients des bénéfices qu'ils peuvent en tirer, de l'équilibre que la discipline peut aussi leur apporter face à une vie professionnelle particulièrement stressante, se mettent sans doute pour de bon à l'apnée ! Et Stéphane ira peut-être, dans les mois qui viennent, les rejoindre sur leur base, pour continuer à partager avec eux ses connaissances. ☘

(*) Pour des raisons évidentes de confidentialité liée à la sûreté des personnes, ne sont ici mentionnés que les prénoms des membres actifs du GIGN.

(**) La pleine conscience consiste à prêter attention au moment présent, c'est-à-dire à ses pensées, à ses émotions et à ses propres sensations corporelles.

Quand Stéphane Tourreau met son expérience au service des professionnels

En 2011, l'apnéiste originaire de Haute-Savoie intégrait l'équipe de France d'apnée. Cinq ans plus tard, il décrochait son 1^{er} titre international, en devenant vice-champion du monde en poids constant monopalmé, à Kas (Turquie). Depuis, il n'a cessé d'accumuler les performances dans le circuit mondial. Parallèlement à sa carrière sportive, Stéphane Tourreau propose aussi ses services aux professionnels et aux entreprises,

pour partager l'expérience d'une discipline, véritable école de vie, qui permet également de gérer son stress et sa concentration dans bien d'autres domaines. Elle lui a permis, explique-t-il, "ayant toujours eu des troubles de l'attention, de la concentration et de l'anxiété, avec une hyperactivité mentale, de surpasser cette difficulté et de réaliser l'importance de la pratique de la méditation et de la respiration". Il propose

aujourd'hui des interventions autour de différentes thématiques : "stress, respiration et gestion émotionnelle ; lâcher prise dans un environnement compétitif "sous pression" ; résilience et capacité d'adaptation ; donner du sens aux objectifs ; force du verbe et de l'intention ; intuition et prises de décisions ; pleine conscience contre hyperactivité mentale". Pour en savoir plus : www.stephanetourreau.com

