

ANNECY

La chorale Saint-Maurice tire sa révérence

La chorale Saint-Maurice d'Annecy tire sa révérence, après 90 ans de vie associative, consacrée à la musique et aux chants. À cette occasion, elle animera, pour la dernière fois, la messe dominicale dirigée par Benjamin De Rossi, sous la présidence du curé Didier Milani.

Cette messe sera célébrée le dimanche 16 juin à 10 h 30 à l'église Notre-Dame de Liesse. Ses membres seront accompagnés d'un quatuor de cuivres de l'Union musicale de Cran-Gevrier et de Patricia Mantilleri à l'orgue. Son répertoire était très varié : classique, moderne et liturgique.

ANNECY

Pendant deux jours, le volley à l'honneur sur le Pâquier

Le dimanche 9 et lundi 10 juin, le Pâquier se transforme en terrain de volley, à l'occasion du tournoi de volley de la Pentecôte. 577 équipes sont attendues pour cette 54^e édition. Il est ouvert à tous, licenciés ou non. Les matchs débiteront vers 9 h 30. En cas de mauvais temps, ils se dérouleront dans plusieurs gymnases mis à disposition. Ce samedi 8, les terrains étaient tous tracés et équipés de filets.

Ce samedi 8 juin, certains terrains étaient occupés par des amateurs. Photo Le DL/Carole LATOUCHE



HIPPODROME D'AIX-LES-BAINS



AUJOURD'HUI DIMANCHE 9 JUIN A 15H

8 COURSES DE GALOP

courses-aix-les-bains.com

04 79 61 40 04

Prochaine réunion dimanche 16 juin à 14h



146409200

ANNECY

ANNECY Et si vous osiez l'apnée cet été ? Les bonnes raisons de mettre la tête et le corps sous l'eau ne manquent pas

Cinq bonnes raisons d'essayer l'apnée

L'apnée, en voilà une idée pour l'été même si l'ap-proche, seul, est à éviter. Avec un moniteur, la mise à l'eau est sécurisée, l'expérience douce et le coup de foudre assuré. On a testé avec Reda Guehria.

Le Grand Bleu, Guillaume Néry, ou pour les Annécien le vice-champion du monde Stéphane Tourreau... les références de l'apnée ont depuis quelques années gagné la mémoire collective. C'est devenu une discipline très en vogue même si peu de personnes pensent pouvoir y accéder. Et pourtant l'essayer avec un moniteur, c'est l'adopter. Expérience avec Reda Guehria, le seul moniteur 100 % apnée sur le lac d'Annecy.

1 On y cultive le relâchement et son bien-être

« Plonger en apnée, c'est un peu comme plonger en soi, image joliment Reda Guehria, moniteur d'apnée (lire son interview ci-contre). Il faut être très attentif à son corps et le mettre au diapason de son esprit. » L'apnée pousse à se détendre tant physiquement que mentalement. L'aspect méditatif qui l'entoure améliore également la connaissance de son corps. L'apnée apparaît comme un bon remède contre le stress du quotidien.

2 Les sensations ressenties sont uniques

Reda Guehria recourt à un oxymore pour qualifier ce qu'il ressent à travers la pratique de l'apnée. Il parle de « douce intensité ». « C'est très fort comme sensation, presque orgasmique, décrit-il. En même temps, c'est quelque chose de doux et progressif. » L'apnéiste explore toutes les facettes de la glisse en milieu aquatique.

3 On ressent un grand sentiment de liberté

L'équipement est plus léger qu'en plongée avec bouteille.

On parle de « freediving » (plongée libre). Une combinaison, une ceinture de lestage, un masque, un tuba (en option) et des palmes (facultatifs aussi) suffisent. L'apnéiste peut plonger où il veut et autant de fois qu'il le souhaite. Il explore également les étendues d'eau (lac, mer...) en trois dimensions.

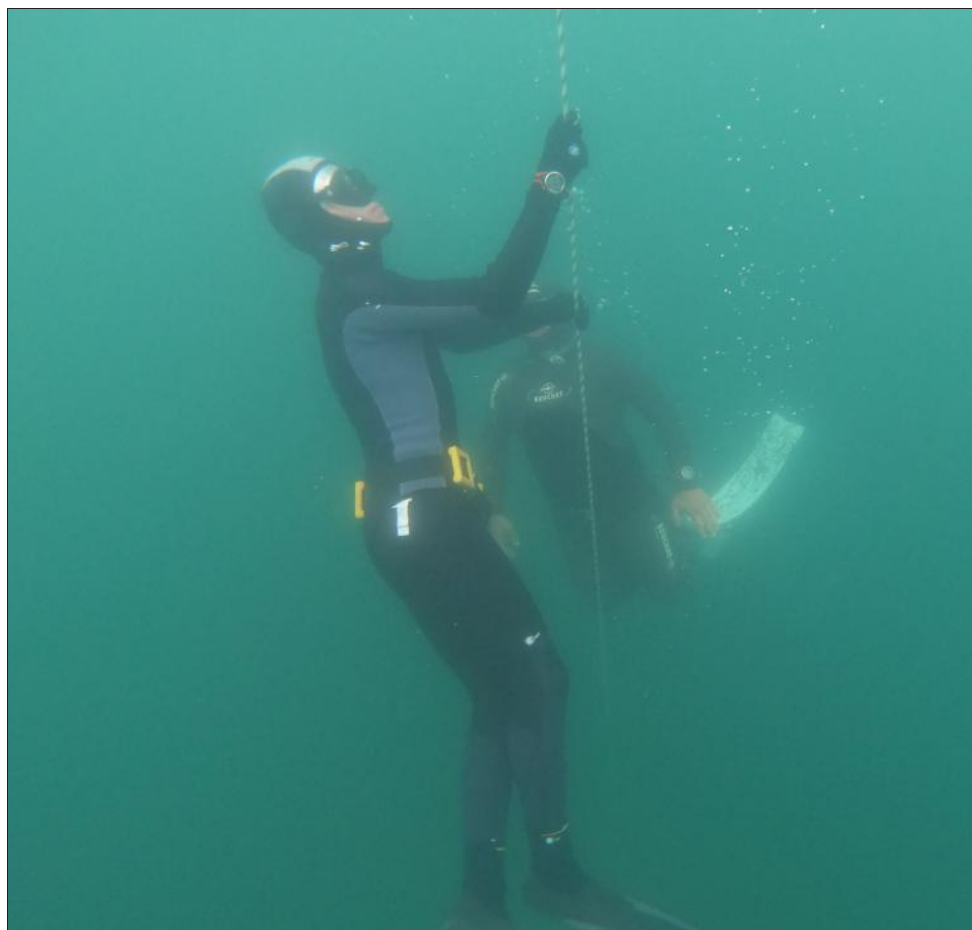
4 C'est une activité plurielle, chacun peut s'exprimer quel que soit son physique

L'apnée est une activité plurielle. Elle peut être statique et donc proche de la relaxation, avec des sensations d'évasion à la clé. Elle sait aussi se montrer dynamique. Il s'agit alors de nager dans l'eau à l'horizontale. Vient ensuite l'apnée en profondeur, qui combine les bienfaits de l'apnée statique et dynamique. En immersion libre, l'apnéiste descend et remonte à la force des bras, en tirant sur une corde. On peut descendre avec des palmes ou en monopalmes, pour avoir la vitesse d'un dauphin. Il est également possible de descendre en brasse, ce qui est le plus exigeant physiquement. « C'est la discipline la plus pure », souligne Reda. Il existe enfin deux disciplines de poids variable, avec une gueue (comme dans « Le Grand Bleu ») ou à l'aide d'un poids variable simple.

5 C'est aussi un sport à part entière

L'apnée n'est pas seulement une curiosité estivale, c'est aussi une véritable activité physique, qui implique une pratique régulière pour les plus passionnés. Pour progresser en apnée, il est recommandé de pratiquer des sports d'endurance comme la natation ou la course à pied, ainsi que des activités qui améliorent la souplesse telles que le yoga, la gymnastique ou la danse. Au niveau des bienfaits pour la santé, la vascularisation des poumons, du cœur et du cerveau est multipliée par trois chez un apnéiste assidu.

Guillaume ABBY



Sous le regard attentif du moniteur, l'élève évolue quelques mètres sous la surface et s'exerce à mettre en pratique les gestes essentiels comme ceux de la compensation. Photo Le DL/L.F.

L'apnée testée par un néophyte

« Pour être honnête, j'abordais avec appréhension cette expérience. Je n'ai jamais trop aimé mettre la tête sous l'eau. À mes yeux, le milieu aquatique est associé à la baignade pour se rafraîchir en été. Ma curiosité m'a cependant poussé à ne pas m'écouter et à essayer l'apnée. »

La durée de la préparation à sec m'a d'abord surpris. Allongé sur le dos, les yeux fermés, guidé par la voix apaisante de Reda, je sens mes muscles se détendre et ma respiration ventrale prendre son rythme de croisière. Des exercices d'assouplissement spécifiques à l'apnée viennent finaliser cette phase prépa-

ratoire. Reda remarque mon léger manque de souplesse, ce que je ne démens nullement ! Il me montre également comment compenser ses oreilles.

Il faut ensuite enfiler une combinaison et tout l'attirail de l'apnéiste. L'apnée est un sport de patience ! Nous entrons enfin dans un lac d'Annecy dont l'eau teinte péniblement les onze degrés en cette fin mai fraîche. Après avoir nagé une centaine de mètres, Reda installe la bouée, d'où part une corde jusqu'à huit mètres de profondeur. Je m'élançais tête la première en tentant de masquer mon appréhension. Je me heurte à la difficulté de coordonner la compensation des oreilles

et les mouvements à exécuter pour se propulser vers le fond. Plusieurs tentatives désordonnées ne me permirent pas de dépasser les trois mètres. Ah, on est loin des 139 mètres de Guillaume Néry ! Au bout de plusieurs essais, je sens la pression de l'eau dans les oreilles et je commence à avoir froid, malgré la combinaison.

Content d'avoir testé, je sors de l'eau avec le sourire, malgré mes difficultés. Je recommande, même si mon manque de goût prononcé pour le milieu aquatique et mon manque d'aisance, ne m'ont pas permis en une seule séance d'initiation, d'atteindre le nirvana de l'apnéiste. »

QUESTIONS À

Reda Guehria, entraîneur de natation et moniteur d'apnée en piscine, lac et mer

« L'apnée pratiquée avec un moniteur est sécurisée »

33 ans, entraîneur de natation et moniteur d'apnée. Comment êtes-vous venu à l'apnée ?

« Depuis petit, j'adore aller dans l'eau, et plus particulièrement dessous. Ayant grandi à Annecy, j'attendais avec impatience l'été pour pouvoir aller au lac et descendre sous l'eau. En 2010, j'ai fondé « Eau libre », le premier club d'apnée en Haute-Savoie, en compagnie notamment de Stéphane Tourreau, figure incontournable de l'apnée dans le département. J'ai également obtenu un diplôme d'État pour encadrer n'importe qui, sans limite de profondeur. Je suis aussi moniteur bénévole à l'« Île Bleue » de Seynod. »

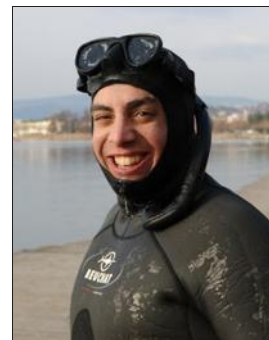


Photo Vincent ROUX
Photographe

Quel est votre plus beau souvenir personnel ?

« Je dirais la première fois où je suis rentré dans l'épave du « France », plus précisément dans la salle des miroirs, à 42 mètres de profondeur, avec Lionel Morel, un des membres fondateurs de « Eau libre ». Descendre voir cette épave mythique est d'ailleurs une sortie que je propose régulièrement car elle est accessible après quelques séances. »

Comment vous y prenez-vous pour faire descendre plusieurs mètres sous la surface de l'eau ?

« En fait, ce premier contact avec l'apnée passe par trois étapes : tout d'abord il y a l'aspect mental, avec un accompagnement qui amène sérénité et acceptation de l'immersion. Vient ensuite l'aspect technique qui passe par un passage en revue de l'immersion, de la gestion des oreilles (compensation) et une prise en compte du matériel. Et enfin, vient le plaisir d'être dans l'eau... Un plaisir unique ! »

Quels sont les risques liés à la pratique de l'apnée ?

« L'eau est un milieu très contraignant car nous sommes d'abord des terriens. Elle est forcément parfois associée à la noyade ou à la perte de conscience. En revanche, l'apnée pratiquée avec un moniteur est totalement sécurisée. Depuis 2010, sur 900 sorties encadrées, je n'ai eu à déplorer aucun accident. Il faut savoir qu'on ne pratique jamais l'apnée seul. J'ai rencontré tellement de situations que je m'adapte facilement à tous les cas de figure. »

Propos recueilli par G.A.

Pour en savoir plus sur l'approche de Reda Guehria et ses propositions : <https://apneaswim.com>

45 000

C'est le nombre d'apnéistes licenciés en France, contre 4 000 en 2010. L'apnée a connu une véritable démocratisation ces dernières années, notamment grâce aux vidéos de Guillaume Néry ou de Stéphane Tourreau. Les compétitions successives (championnat départemental, régional, coupe de France...) ont également mis en lumière un sport jusqu'alors méconnu.

7 ANS DE GARANTIE PREVOIR DE QUALITÉ

Portes ouvertes Kia du 14 au 16 juin⁽¹⁾

Nouveau Kia Sportage à partir de 247 € TTC/mois⁽²⁾

LLD sur 49 mois et 40 000 km SANS APPORT Malus offert soit 2 940 € d'avantage client***

SPORTAGE

KIA Le Pouvoir de Surprendre

Équipements de série du Nouveau Kia Sportage Active

Système de navigation avec services connectés TomTom LIVE⁽³⁾ • Android Auto™, Apple CarPlay™ et caméra de recul • Climatisation automatique bi-zone • Capteur de pluie • Alerte de franchissement involontaire de ligne et aide au maintien de voie



Consommations mixtes et émissions de CO₂ du Nouveau Kia Sportage : de 4,7 à 6,9 L/100 km - de 123 à 159 g/km.

⁽¹⁾ Garantie 7 ans ou 150 000 km (1^{er} des deux termes échu) valable pour tous les modèles Kia en France métropolitaine et Corse (hors DDM-TOM) et dans tous les États membres de l'UE ainsi qu'en Norvège, Suisse, Islande et Gibraltar sous réserve du respect du plan d'entretien défini par le constructeur et présenté dans le manuel utilisateur. *Offre limitée à l'achat d'un véhicule Kia neuf équipé d'un terminal Navigation. (2) ou MOBIS monté en usine par Kia à compter du 1^{er} mars 2013 chez les distributeurs participants. L'offre comprend la mise à jour annuelle des cartes du terminal du véhicule, dans la limite de 6 mises à jour, sous réserve d'une installation par un réparateur agréé Kia et de la disponibilité de ladite mise à jour. (3) Portes ouvertes selon autorisation préfectorale. Mentions légales KIA FINANCE (2) Exemple de Location Longue Durée (LLD) sur 49 mois et 40 000 km pour le financement d'un nouveau Kia Sportage Motion 1.6 L essence 60 132 ch 156 BVW 4x2 (hors options) 499 € mensuels de 247 € TTC sans apport : malus offert soit 2 940 € d'avantage client*** Exemple hors assurances et prestations facultatives. Modèle présenté : nouveau Kia Sportage Design 1.6 L essence 60 132 ch 156 BVW 4x2 (hors options) Loyer sans la remise complémentaire de 2 940 € TTC du Kia Sportage Motion 1.6 essence 132 ch 156 BVW 4x2 (hors options) en Location Longue Durée (LLD) sur 49 mois et 40 000 km de 310 € TTC, soit un avantage client de 636 € TTC par mois. ***Malus inclus sous la forme d'une remise complémentaire de 2 940 € TTC, correspondant au montant du malus écologique du véhicule, accordée à l'organisme de financement Kia Finance. Offre réservée aux particuliers, non cumulable, valable du 01/06/2019 au 30/06/2019 chez tous les distributeurs Kia participant à l'opération. Sous réserve d'acceptation du dossier par Kia Finance, département de CGL. Compagnie Générale de Location d'équipements, SA au capital de 58 606 156 € - 69, av. de Flandre 59708 Marcq-en-Baroeul Cedex - SIREN 303 236 185 RCS Lille Métropole. (3) Via connection internet depuis votre téléphone compatible - hors frais de connection. Les marques citées appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Conditions sur kia.fr

VOTRE CONCESSION AVD KIA ANNECY www.davi-autos.com

300 RUE DES PEUPLIERS - 74330 EPAGNY - ANNECY - 04 50 22 43 12

125420701

NOUVEAU À POISY

BIO-VAL
LABORATOIRE DE BIOLOGIE MÉDICALE

OUVERTURE
MARDI 21 MAI

LABORATOIRE
D'ANALYSES
MÉDICALES

2109 ROUTE D'ANNECY
04 28 38 74 71 • BIO-VAL.FR

152937400

le dauphiné

POUR NOUS SUIVRE :

Vous pouvez maintenant nous suivre quotidiennement sur :

Facebook
Le Dauphiné LibéréTwitter
@LeDLHauteSavoie

POUR NOUS JOINDRE :

Centre Bonlieu, 1 rue Jean-Jaurès 74000 Annecy

Pour contacter la rédaction : 04 50 51 97 47 ldl@pubanancy.comPour contacter la publicité : 04 50 51 97 47 ldl@pubanancy.com

Télécopie rédaction : 04 50 51 97 85. Télécopie publicité : 04 50 51 97 87

Pour contacter notre service abonnement : 0800 88 70 01