

Maîtrise fédérale
Tecaro 0848 000 105
Sanitaire **Chauffage**

Littoral

RÉGION

JOURNAL HEBDOMADAIRE DU LITTORAL OUEST

www.littoralregion.ch

[f littoralregion](https://www.facebook.com/littoralregion)

BOUDRY

Tiré à 15'500 exemplaires

Un terrain de jeux dans les gorges

Les Apnéistes Anonymes explorent rivières, lacs et mers. Parmi leurs sites de plongée réguliers: les gorges de l'Areuse. Une immersion magique qui nécessite de la préparation tout au long de l'année.

C'est le grand jour pour les Apnéistes Anonymes, une association neuchâtoise qui regroupe des plongeurs libres de toute la région. En cette matinée du 16 juin, par un temps splendide, quatre d'entre eux s'apprêtent à faire le grand plongeon dans une gorge de l'Areuse. «Les Tessinois ont leur Verzasca et leur Maggia, nous, nous avons notre Areuse», s'exclame Alexandre Witschi, apnéiste. Beaucoup l'ignorent, mais les gorges de l'Areuse est un spot apprécié des plongeurs et des apnéistes. «Là-dessous, c'est un véritable terrain de jeux: il y a beaucoup de vieux troncs, cela ressemble à un jeu mikado. On se faufile plus facilement que les plongeurs bouteille car nous n'avons pas tout leur

matériel.» En effet, Vanessa, Xavier, Daniel et Alexandre voyagent plutôt léger: «Le matériel de base est un masque et un tuba. Mais pour plonger toute l'année en Suisse, il faut un matériel plus conséquent, notamment une combinaison adaptée. Comme l'eau de la rivière ne fait pas plus de 8 degrés, nous mettons notre combi d'hiver, de 7 mm d'épaisseur. Nous avons également des palmes d'apnée qui nous permettent de nous propulser plus vite, donc d'économiser des forces, ainsi qu'une ceinture de plomb et une lampe, car la visibilité est restreinte», explique Alexandre.

Vanessa, une des trois femmes de l'association, se réjouit de redécouvrir ce spot qu'elle connaît bien: «L'ambiance est magique! Sous l'eau, on a une toute autre perspective que quand on est sur le chemin. On voit les lianes et les plantes qui descendent.» Cette jeune mère de famille est loin d'être une débutante: comme tous les Apnéistes Anonymes,

(Suite en page 3)



Les gorges de l'Areuse, un terrain de jeux pour les apnéistes, tous des nageurs confirmés, qui explorent deux à trois fois par an la zone se situant sous le pont des Clés.

Photo: Alexandre Witschi



Administrateur
Hubscher Urs Maître Maçon dipl.

ENTREPRISE DE CONSTRUCTION
 Maçonnerie - Béton armé - Travaux publics
 Terrassements - Aménagements extérieurs
 Carrelage - Forages

Rochettes 7a
 CH-2016 CORTAILLOD
 Tél. 032 842 14 28
 Fax. 032 842 30 64
 www.spinedi.ch

Depuis 1946
 au service de
 la construction

40 ANS
 1978-2018



VAUTHIER
 MENUISERIE

2017 Boudry
 T +41 32 843 02 20
 info@vauthier.ch
 www.vauthier.ch



CUISINES
 CREATION & PLANIFICATION

Golden Optic

Votre opticien du Littoral
 Rue Haute 21 Colombier 032 841 42 32

1 paire achetée
 1 paire offerte



2^{ème} paire solaire
 offerte à votre vue



Littoral
 RÉGION

Retrouvez en ligne
 toutes nos éditions

www.littoralregion.ch



BOUDRY

Un terrain de jeux dans les gorges

(Suite de la page 1)

elle s'entraîne toute l'année en piscine. «Nous nous retrouvons tous les samedis matin à la piscine des Cerisiers, à Gorgier, pour faire des exercices d'apnée statique et d'apnée dynamique. Il n'y a pas besoin d'avoir une grande profondeur. Dans le lac de Neuchâtel, on peut descendre jusqu'à 25-30 mètres de profond», indique Alexandre. Combien de temps peut-on rester sans respirer sous l'eau? «Cela dépend de plusieurs facteurs, notamment les conditions. Aujourd'hui il fait beau, mais l'eau est fraîche. Nous pouvons rester environ une minute sous l'eau sans respirer. Après 30 secondes, on commence à sentir des contractions, c'est le signe qu'il faut gentiment préparer sa sortie.» Si ce sport exigeant nécessite un entraînement régulier, le but n'est pas de repousser ses limites à l'extrême. «On ne vise pas de performance. On est dans l'instant présent, c'est une chouette activité qui déconnecte bien», ajoute Vanessa. «Chacun pratique l'apnée pour des raisons différentes. Dans notre association, nous le faisons pour le plaisir et l'exploration avant tout. Cependant nous avons tous suivi une formation et sommes des apnéistes certifiés. La plupart d'entre nous ont aussi un brevet de secouriste», souligne Alexandre.

Un protocole bien établi

Cela fait plusieurs semaines que ces plongeurs aguerris attendent ce moment. «L'hiver n'a pas été favorable avec beaucoup de tempête et de pluies. Cela génère un grand débit de la rivière. Il faut au minimum une à deux semaines

sans averse pour que l'eau soit limpide. Car l'apnée est une discipline super visuelle: si on ne voit pas ses palmes, autant ne pas plonger. Sans soleil, il fait très sombre dans ces gorges, c'est pourquoi on choisit une heure où l'ensoleillement est bon», explique Alexandre. Lui et ses camarades se dirigent vers le pont des Clés, leur spot de plongée. Mais pas question de se mettre à l'eau sans préparation. «Nous avons une phase méditative où on se reconnecte à soi-même, avec des exercices de respiration inspirés du yoga. L'apnée ce n'est pas apprendre à ne pas respirer, c'est réapprendre à respirer!» Après une dizaine de minutes d'introspection sur les rochers vient le moment de se glisser dans sa combinaison de plongée. Chaussons, combi, cagoule, voici le trio bien protégé pour affronter le froid des gorges. Daniel Mazza, plongeur et apnéiste, venu en spectateur ce jour-là suite à une blessure, garde un œil averti sur ses collègues. Mais la véritable sécurité est assurée dans l'eau, sur le site. «La règle no 1 c'est de ne jamais plonger seul, il faut toujours être accompagné d'un autre apnéiste expérimenté. Nous avons un protocole bien établi: pendant que l'un plonge, l'autre reste en surface avec une bouée tout en surveillant ce qui se passe sous l'eau. Lorsqu'il revient à la surface, l'apnéiste fait un signe de la main pour dire que tout est OK, et c'est lui qui prend le relais pour assurer la sécurité. Entre deux plongées, il y a une phase de repos pour permettre de descendre les pulsations cardiaques», mentionne Alexandre.

Les amis se mettent à l'eau et la partie de plaisir peut commencer dans la zone d'exploration d'une longueur de 100



Après une préparation sur la berge, le plongeon est imminent.

Photo: Nadja Hofmann



Sous l'eau, des troncs entremêlés, un «mikado» grandeur nature où il fait bon «buller».

Photo: Alexandre Witschi

Au service de la nature

Les Apnéistes Anonymes ont créé leur association en 2018. «Nous sommes un groupe d'amis qui pratiquons l'apnée depuis déjà plusieurs années. Afin de progresser, il était impératif de trouver une piscine où s'entraîner toute l'année. Nous avons donc créé l'association qui facilite les choses», précise Alexandre Witschi, président de l'association. Celle-ci affiche complet pour le moment avec une dizaine de membres. «C'est lié à nos entraînements à la piscine: nous ne voulons pas être trop car le plaisir et le confort sont centraux pour nous. Toutefois nous organisons régulièrement des initiations.» (Infos: www.lesapneistesanonymes.ch) L'association de sport met également ses compétences au service de causes. En mars dernier, elle a collaboré avec PureLac pour nettoyer le port de Neuchâtel. «La pratique de l'apnée est étroitement liée avec la nature. On aime avoir un terrain de jeux propre, si on peut aider, on le fait très volontiers.» (NH)

mètres, en forme de L, qui passe sous le pont des Clés. «La profondeur est d'environ 5-6 mètres, c'est très encadré, il faut se faufiler entre les troncs décomposés, les rochers, quelques barres de ferraille et les vasques naturelles.» La faune se fait discrète: «Il y a des poissons, des écrevisses de rivière, mais cela n'a rien à voir avec la mer. On essaye d'y aller au moins une fois par année pour se faire plaisir!»

Pendant une heure, le trinôme enchaîne les allers-retours dans la gorge et

s'amuse à faire des bulles qui remontent à la surface. «Avec cette activité, on se déconnecte du stress de nos vies, on oublie tout. Quand on est immergé, il y a le silence et cette sensation incroyable de voler», raconte Alexandre. Un brin taquin, les apnéistes plus si anonymes que ça n'hésitent pas à faire des farces. «Parfois, on chatouille les plongeurs bouteille qui ne s'attendent pas à ce qu'on soit là. C'est drôle de les entendre crier dans leur détendeur!»

Nadja Hofmann

FM STORES-VOLETS
Sàrl

 Fourniture,
pose et réparation
de stores intérieurs,
extérieurs et volets

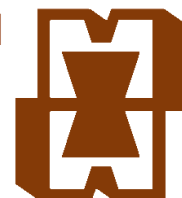
 Ruaux 3a • 2013 Colombier • Tél. 032 842 10 65 • Mobile 078 652 23 95
fm.stores-volets@outlook.com • www.fmstores.ch
JURIVISIO

 CONSEIL JURIDIQUE PRIX ACCESSIBLE
TOUS DOMAINES ET DIVORCE AMIABLE

info@etude-juvet.ch
 032 724 8700 | 079 749 9442
www.jurivisio.ch
**Cosmétiques
naturels**

 - commandes personnalisées
- cours de formulation et préparation

 Magali Feld - 079 387 83 42
essencedamour1@gmail.com
 Essence d'amour

Menuiserie Matthey Sàrl
Thierry Vouga

 Charpente
Vitrerie
Aménagement d'intérieur
Fenêtres: bois, bois-métal, PVC

 Téléphone 032 842 11 10
 Rue des Courtils 35 Fax 032 842 11 14
 2016 Cortaillon mail menuiserie.matthey@bluewin.ch