

Biarritz



Jean-Paul Jaud au Royal

Vendredi 27 mars, à 21 heures, au cinéma Le Royal, Jean-Paul Jaud, le réalisateur de « Nos Enfants nous accuseront » et de « Tous Cobayes », viendra présenter « Libres ». Un film poétique et délicat sur la beauté de la vie menacée par l'imminence du danger nucléaire. Billets déjà en vente. PHOTO DR

Quand l'apnée vient au secours des surfeurs

CLUB Le Biarritz Chasse Océan accueille de plus en plus de surfeurs de grosses vagues

LA VILLE ET L'OcéAN

Chaque mercredi, à travers des portraits, rencontres et reportages, ce rendez-vous permet de comprendre la relation privilégiée des Biarrots avec l'océan.

VÉRONIQUE FOURCADE

v.fourcade@sudouest.fr

« **M**on pire souvenir, c'est d'avoir passé deux vagues sous l'eau », raconte Pilou Ducalme, surfeur accro aux grosses vagues. « Quitte à pousser ses limites, autant le faire bien », raconte celui qui a poussé la porte du club Biarritz Chasse Océan où officie Laurent Gamundi, un instructeur de pêche sous-marine qui a bien compris l'intérêt d'adapter techniques et entraînements aux surfeurs de gros.

Pilou Ducalme n'est d'ailleurs pas le seul à avoir pris sa licence de pêche : Yann Kazandjian, Justine Dupont, Fred David, ou Gautier Garannx, le vainqueur du Billabong XXL Award 2014 pour avoir surfé une Belharra d'anthologie en décembre 2013, aussi. Ils se sont également mis à l'apnée.

Laurent Gamundi est un ancien bodyboarder qui a identifié les besoins de ce public spécifique. « Les connections entre ces deux disciplines sont nombreuses. La houle, cela fait partie des conditions que l'on rencontre quand on pêche en apnée. Les surfeurs prennent des branlées mais nous aussi ! »

De cette compréhension est en train de naître un programme spécifique de travail de l'apnée pour glisseur : « On apprend à gérer le stress, l'oxygénation, la respiration abdominale... Les entraînements



Les surfeurs de gros sont de plus en plus nombreux à apprendre les techniques de l'apnée. PHOTO V.F.

font appel à la mentalisation qui compte pour 60 à 70 % des performances en apnée, sachant que dans cette discipline, on est surtout en compétition avec soi-même. On n'est pas loin du yoga. »

Pilou Ducalme acquiesce en se remémorant qu'avant de pratiquer l'apnée, son premier souci lorsqu'il était sous l'eau était de remonter. « Maintenant, je sais comment économiser l'oxygène, je sais que je peux tenir sous l'eau et du coup, je ne suis plus paniqué. »

À ces disciples surfeurs, Laurent Gamundi donne les mêmes bases qu'aux pêcheurs. Les cours ont lieu en piscine ou en mer.

« En piscine, on peut aller jusqu'à trois minutes d'apnée. En mer, une minute c'est déjà énorme car

l'eau est plus froide, il y a moins de luminosité et on stresse davantage. »

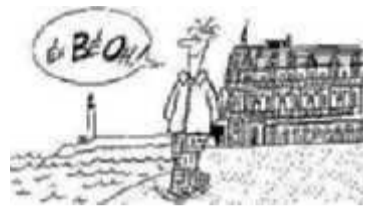
L'encadrement avant tout

Les cours d'apnée du Biarritz Chasse Océan ont lieu le mardi et vendredi soir. Comme ils accueillent de plus en plus de surfeurs, on est un peu à l'étroit sur les lignes d'eau. Laurent Gamundi se réjouit d'avoir bénéficié depuis l'an dernier de crêneaux supplémentaires pour les champions de surf.

« Le problème, c'est que comme l'info circule dans le milieu, les surfeurs sont de plus en plus nombreux à nous solliciter. Pour l'instant, on est complet mais à la rentrée prochaine peut-être... » L'apnée qui consiste à arrêter de

respirer est une discipline risquée. Quelles que soient les activités sportives qui la mettent en œuvre, elle doit être pratiquée sous surveillance et faire l'objet d'un apprentissage rigoureux.

Laurent Gamundi insiste sur cet aspect y compris avec les surfeurs qui utilisent l'apnée sans forcément la pratiquer à haut niveau. « On ne fait jamais d'apnée tout seul et on doit s'entraîner avec un apnéiste du même niveau avec lequel on reste en contact. En cas de pépin, il faut être attentif aux signes de syncope tels que lèvres violettes, regard vide, visage pâle. Nous parlons bien évidemment de tout cela avec les surfeurs, surtout ceux qui veulent aller au max. N'est-ce pas Pilou ? »



LE PIÉTON

S'est fait une petite frayeur, hier après-midi, en voyant des chaises voler sur le parvis du casino. Elles venaient de la terrasse de Chez Dodin, emportées par de soudaines bourrasques de vent. Fort heureusement, elles n'ont fait aucun blessé ni causé d'incident sur la route voisine. Mais la scène avait un côté assez surréaliste.

Depuis 1992 sur 1800 m²

BRUCANTE

O'Plus!

ACHAT - VENTE

ACHATS
de
LIVRES
(anciens, BD, modernes, revues...)

05 59 63 67 55
10, allée de Samadet - ANGLLET
www.occadeco.com

AGENDA

AUJOURD'HUI

Association des Halles. Assemblée générale, à 19 h 15, salle paroissiale Saint-Joseph, avenue Victor Hugo.

Rendez-vous de la forme. Marche sportive, gratuite, encadrée par l'association Rando Plaisir 64, à 10 h, au lac Mouriscot, parking club hippique.

Yoga du rire. Proposé par l'association Youpla'vie, salle Oxala, 4 allée de l'aéropostale, de 18 h 30 à 19 h 30. Tél. Isabelle 06 26 37 18 95.

Association France Alzheimer. Permanence de 9 h 30 à 12 h, Maison des associations, 2 rue Darrichon. Tél. 05 47 92 19 05.

France bénévolat Pays basque. Permanence de 14 h à 18 h, 79 bis rue d'Espagne, villa Sion. 05 59 23 99 46 ou 06 64 47 81 30.

ACPG CATM. Permanence, de 16 h à 18 h, villa Estella, 20, rue des Jardins (1^{er} étage). Tél. 05 59 24 72 02.

Association Maïtena. Stretching, de 10 h 15 à 11 h. Pilates, de 11 h à 11 h 45, centre social et culturel du Braou, 55 avenue du Braou.

Association 3 A. Atelier jeu de mémoire, de 14 h 15 à 16 h, square d'Ixelles. Tél. 05 59 24 15 39.

Danses basques. Cours avec l'école Pinpirinak, de 17 h à 18 h, au siège des ballets basques Oldarra, 17 rue Duler. Tél. 06 89 55 65 06.

DU PHARE À LA MILADY

Au programme du Musée historique

La Visite guidée prévue samedi 21 mars, à 10 h, du Jardin public à l'avenue de Verdun a été reportée au samedi 28 mars. 6 euros pour les non adhérents. Il faut venir acheter son ticket au Musée à l'avance. Pas de réservation. Le



Le Musée historique. ARC. C. B.-D.

lieu de rendez-vous sera donné à l'achat du ticket. Une conférence du général Charles Fernandez

sur le thème « Syrie, Irak, Daech » est programmée ce vendredi 27 mars, à 18 h 30. Entrée 5 euros pour les non adhérents. Renseignements au 05 59 24 86 28.

Photographie et droits d'auteur

L'exposition Photo-Graphie, se poursuit avec succès à la Crypte Sainte Eugénie-Biarritz jusqu'au 12 avril. Plus de 2000 visiteurs ont déjà fréquenté la Crypte avec un

retour très positif sur la qualité de cette exposition riche d'une centaine de clichés ainsi que des échanges avec les 13 photographes représentés. L'exposition est ouverte au public tous les jours de 14 h à 19 h (sauf le mardi). Dans le cadre de ce mois de la photo, Arcad organise en partenariat avec la Saif (société d'auteur) et la médiathèque de Biarritz, une conférence sur le droit d'auteur, ce vendredi 27 mars, à 9 h 30 à la médiathèque de Biarritz. Entrée libre.