

Stage avec Guillaume Nery dans le Bocage Virois





*Photo de groupe écrivant Nery*

Comme vous le savez tous désormais, il y avait un stage d'apnée jeudi 11 et vendredi 12 Novembre 2010. Il se déroulait sous la coupe de Guillaume Nery, champion du monde de poids constant ! Le rendez-vous était donné le mercredi soir à Vire pour faire connaissance et planifier le déroulement du stage. Plus de 30 personnes personnes étaient inscrites, dont certaines venaient de Bretagne ou d'Orléans. Bah oui, ce n'est pas tous les jours que l'on peut effectuer un stage avec des apéistes de ce calibre. Car c'est bien là que la première surprise survient : ce n'est pas la même chose d'avoir en face de soi un apnéiste de catégorie mondiale

qui passe les 100m en poids constant qu'un amateur comme nous sommes tous ici 🤪



*Photo de guillaume et de dylan une jeune apnéiste de 17ans qui à fait 3 min en statique et 18m en descente à la carrière en poid constant.*

Guillaume est jeune, dynamique et très sympa. Très vite l'ambiance est détendue et agréable. Chacun se présente et expose ses désirs quand au stage afin de l'aider à orienter ses séances. Premier constat : 90% de chasseurs dans l'assemblée 🤪 Guillaume, lui, se présente en nous projetant un documentaire sur sa participation au dernier championnat du monde aux Bahamas. Ca impressionne de savoir que l'on a devant soi un apnéiste qui côtoie les plus grands et qui pourrait chasser sur l'épave du Léopolville !

Ensuite, zou tout le monde au restaurant. C'était là aussi un des grands succès de ce stage : l'organisation sans faille. Chapeau à l'organisation et au Club du Bélouga car tout s'est déroulé comme sur des roulettes. Aucun couac : repas très bons, timings respectés, piscines bien chauffées et carrière bien équipée.

Le jeudi matin, c'est parti pour le statique Arnaud Leseigneur nous accueille dans la piscine de Vassy où une eau à 32° nous attend 😊 Là, Guillaume commence par nous apprendre les rudiment de la ventilation pre et post-apnée. Une personne du niveau de Guillaume voit immédiatement tous les défauts de tout le monde et est capable de très simplement les mettre en évidence et de les expliquer.



*Petit briefing avant la mise à l'eau*



*La ventilation expliquée par un champion*



*Allez, au boulot !*



*Guillaume vient donner des conseils personnalisés à chacun d'entre nous*



*Et c'est parti pour les séries...*

Après une demi journée bien remplie, il est temps de reprendre des forces en retournant ripailler à Vire. C'est l'occasion de se faire expliquer par Guillaume les bases de le nutrition pour ce sport. Ces bases, ne sont d'ailleurs pas véritablement en ligne avec les habitudes de la région



*Miam-miam glou-glou.*

Ensuite, zou, en avant pour de l'apnée dynamique. Là, Guillaume a du boulot pour améliorer notre glisse : Les ondulations seront au programme pour nous inculquer les bases d'une nage efficace.



*En plus, on est filmés pour de debriefing du soir.*



*Le débriefing justement.*

Le lendemain, vendredi donc, direction fougères pour des descentes en carrière L'avantage de cette carrière, outre le paysage très agréable, c'est que même avec force 6, l'eau reste plate Nous commençons tout d'abord à évaluer le plombage nécessaire parce qu'en eau douce, c'est très différent de l'eau de mer. Ensuite les divers groupes de'apnéistes circules sur les différents ateliers : poids constant, gueuse légère, gueuse lourde et immersion libre. Ce n'est pas tous les jours que l'on peut se tester dans ces conditions !



*Tout le monde est à bloc !*



*Explication des différents ateliers, perché sur un des flotteurs de la plateforme de poids constant.*



*On se prépare pour une descente en gueuse lourde.*



*Dernières ventilations avant la grande chute...*



*Guillaume toujours au plus pres des stagiaires*

Guillaume a été quelque peu perturbé par la température de l'eau qui n'était que de 12° en surface et moins encore au fond. Il faut dire qu'à force d'aller plonger aux Bahamas dans le deep blue hole, il a du prendre quelques mauvaises habitudes

Après cette super matinée, nous retournons a vire pour une seconde séance de dynamique, plus spécifiquement orientée vers le dynamique sans palme.



*A part cela, tout le stage a été ponctué avec convivialité et toujours autour de la même passion celle de l'apnée:*

Et voilà, félicitations au Bélouga pour cette organisation au millimètre et merci à tous les stagiaires pour cette ambiance chaleureuse.

Un grand merci également à la Ligue des pays Normands et à Imersion pour leurs soutiens.

Pour tout ceux qui n'ont jamais effectué ce genre de stage, je ne peux que vous le conseiller car c'est vraiment quelque chose que de se faire expliquer l'apnée par un champion de ce niveau.

Ronan (Encadrant du stage)