

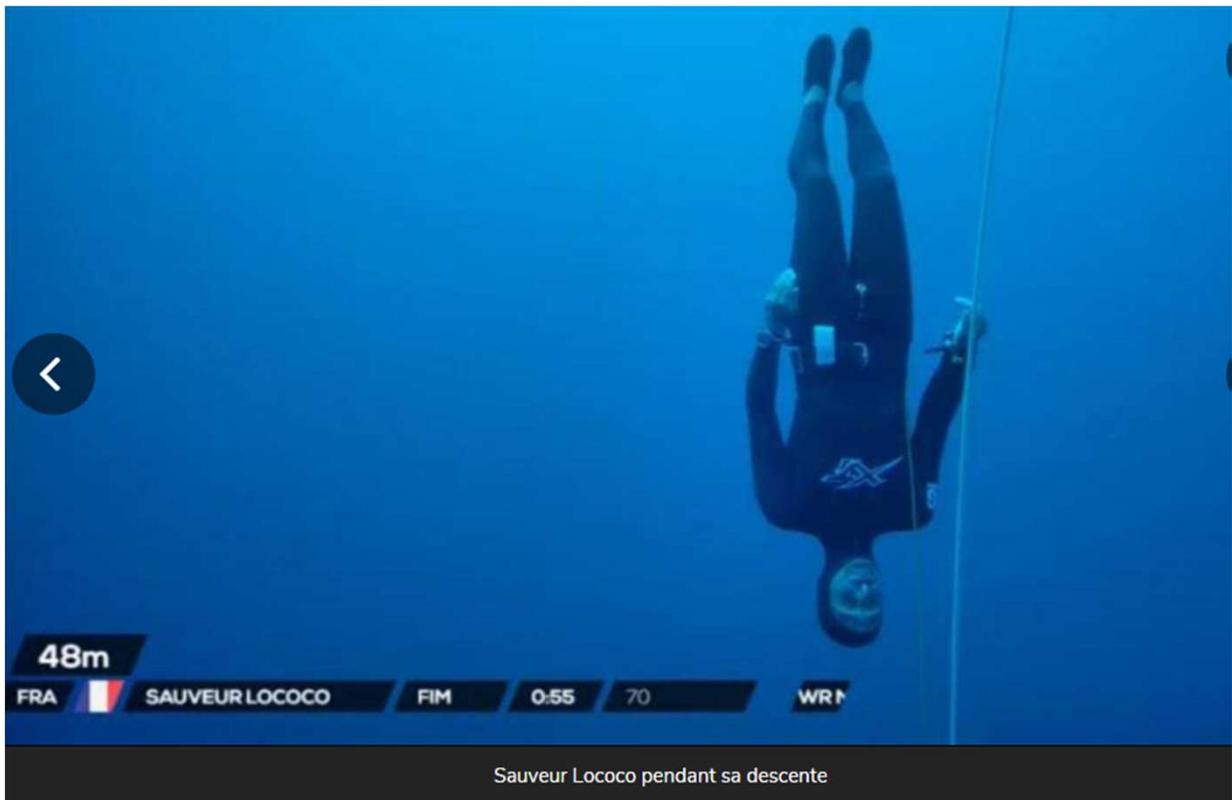


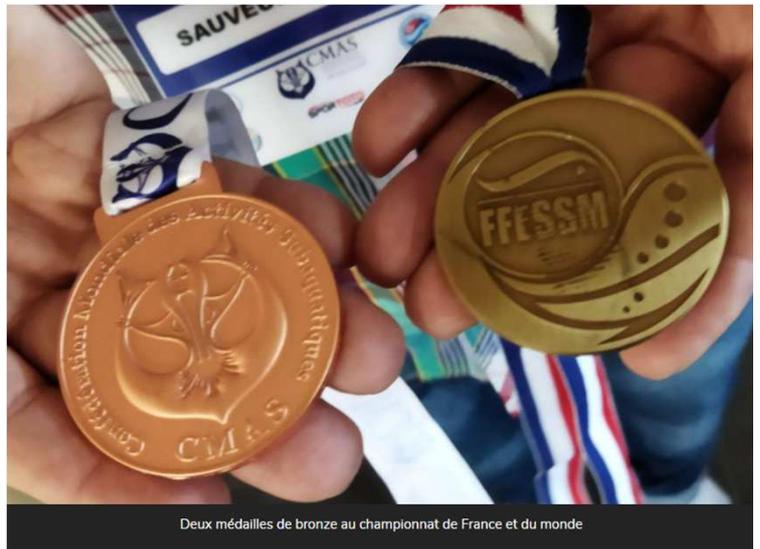
Accueil > Région > [Lillebonne](#)

Mis en ligne le 19/10/2021 à 10:03

À 67 ans, cet habitant de Port-Jérôme-sur-Seine devient recordman du monde d'apnée

Après avoir découvert l'apnée en 2014, cet habitant de Port-Jérôme-sur-Seine vient de décrocher la médaille de bronze au championnat du monde en Turquie. À 67 ans, Sauveur Lococo détient également le record du monde dans sa catégorie Master.





Plongeur émérite, Sauveur Lococo a découvert l'apnée par hasard. Licencié au [club de plongée de Gravenchon](#) en 2014, il rejoint le club d'apnée créé alors par Gilles Carpentier. « *C'est lui qui me l'a proposé. Je ne connaissais pas je me suis laissé tenter* ». Et comme pour la plongée qu'il a découverte en 2004 lors d'un séjour au club Med aux Maldives, « *on m'a proposé un baptême et je me suis retrouvé au milieu d'un ballet de raie Manta. Tout de suite j'ai voulu en voir plus* », Sauveur se lance dans l'apnée.

Plongeur de niveau 4, guide de palanquée, il a plongé dans toutes les mers du monde. Mais là, plus question de bouteilles, l'apnée c'est autre chose. « *Il a fallu tout apprendre.* ». Comme pour ses débuts en plongée, Sauveur, n'a qu'à traverser la route pour se rendre de [Les assistantes maternelles se regroupent pour mieux travailler à Port-Jérôme-sur-Seine](#) Seine. Sauveur apprend peu à peu à maîtriser la respiration, les tympanes, ses sinus, les deux points les plus délicats de l'apnée sous l'eau. En parallèle il pratique toujours avec le club le yoga durant deux ans. Relaxation, maîtrise de la respiration et surtout « *j'ai appris à me mettre dans ma bulle, à faire abstraction de tout autour pour me préparer mentalement, préparer mentalement mes descentes* ». Sept longues années d'apprentissage, des immersions à 20 m puis 40 m, 60 m, un niveau 3 d'apnéiste et un record, « *non homologué* » précise-t-il de 4'15" en apnée en position statique. Et puis une descente à 71 mètres en 2020, en immersion libre, c'est-à-dire sans s'aider de palmes pour la descente et la remontée.*

■ Le bronze au championnat de France

Et puis une première compétition en 2021. [Les championnats de France d'apnée](#) les 25 et 26 juin 2021 à Villefranche-sur-Mer, à 67 ans, cet ex-restaurateur, ancien très gros fumeur se retrouve parmi les meilleurs apnéistes de France dans sa catégorie Master. Il décroche la médaille de bronze avec une descente à 65 m en 2'41".

■ Et un record du monde

Direction le championnat du monde, où une nouvelle catégorie Master est créée. Nous sommes le 24 juillet 2021, Sauveur qui doit autofinancer son voyage, « *la fédération ne prend en compte la catégorie Master* » sourit-il, achète un utilitaire installe un lit de camp à l'arrière et c'est parti pour Kalamata en Grèce. C'est dans ce haut lieu de l'apnée qu'il s'entraînera, comme il le fait depuis plusieurs années déjà, de longues semaines avant les [championnats du monde d'apnée en eau libre](#) organisé du 3 au 10 octobre à Kas en Turquie. La Turquie qu'il rejoint en avion pour affiner sa préparation avant le jour J.

70 m en 2'46" Sauveur Lococo décroche la [médaille de bronze](#) du championnat du monde en catégorie Master (une catégorie ouverte aux 50 à 70 ans) en immersion libre et devient recordman du monde en Master dans la catégorie 65-70 ans. Une médaille qu'il savoure d'autant plus que le 1er a 52 ans et le second 54 ans. Déjà tourné vers les prochains mondiaux avec l'intention de faire encore mieux, Sauveur s'est accordé depuis son retour à lundi 11 octobre une petite période de vacances. « *C'était long et difficile mentalement, j'ai besoin de souffler un peu* » dit-il. Il reprendra l'entraînement début novembre au rythme de « *trois séances d'apnée par semaine et 3 500 m à la nage en palme masque tuba* ».

Sauveur qui a également un record homologué de 72 m en 2'43" par l'association [Aida international](#) est aujourd'hui 27e au classement des apnéistes français évoluant en eau libre, et 200e mondial.
