

## "L'Ange des calanques" va tenter de battre un nouveau record à La Ciotat

Ce samedi 13 juillet, c'est dans le Port Vieux de La Ciotat que Lionel Franc compte battre son record de plongeon de haut vol

Par A.Ak.



Lionel Franc va sauter d'une grue haute de 38 mètres dans le Port Vieux de La Ciotat.

PHOTO ARCHIVES GUILLAUME RUOPPOLO

Lionel Franc, 48 ans, plus connu sous les surnoms de Loulou ou de "L'Ange des calanques", s'apprête à battre son propre record du monde de plongeon de haut vol. Ce soir, à 19h, il s'élancera, tête la première, depuis une grue hydraulique placée dans le Port Vieux de La Ciotat, à 38 mètres au-dessus de l'eau.

Ce plongeon spectaculaire, Loulou va le réaliser au profit de l'association cassisienne "Maryse pour la vie !", qui promeut le don d'organes et dont il est membre.

Mais un plongeon à cette altitude, ça se prépare. Pour s'entraîner, Lionel Franc se rend plusieurs fois par semaine dans les calanques de Cassis. Là, il s'est fabriqué plusieurs plongeoirs. Le dernier-né est niché dans une falaise d'En-Vau, perché à 30 mètres. *"Je me prépare tous les jours en faisant des exercices, lance le sportif, pour qui l'alimentation n'est pas à négliger : Je me nourris essentiellement de légumes, parfois du poisson, et, de temps en temps, je m'accorde un verre de vin"*.

## Toujours le même rituel



Un plongeur spectaculaire au profit de l'association cassidaine "Maryse pour la vie !", pour le don d'organes.

PHOTO ARCHIVES GUILLAUME RUOPPOLO

À chaque entraînement - ils sont toujours espacés d'au moins 48 heures -, son épouse Lisette l'accompagne. C'est elle qui depuis trois ans sécurise la zone. *"À l'eau avec mon paddle j'attends les instructions de Lionel. Il m'indique où il va plonger en lançant des cailloux et je me poste*

*à quelques mètres"*. Titulaire d'un brevet de secourisme, Lisette est prête pour appliquer les premiers secours, si besoin. *"Avec le temps, je sais si ça va le faire ou pas"*, dit-elle.

Lionel Franc est bien entouré. *"On est toujours deux ou trois"*, lance Gérard Palmieri, aux commandes du bateau à moteur. *"Et lors des manifestations grand public, des médecins sont présents"*, souligne Lisette Franc.

À chaque exercice le même rituel. En haut, dix minutes de préparation sont nécessaires à Loulou, *"histoire de tâter le terrain"*. S'il y a plus de 30 km/h de vent, il ne saute pas. *"À 25 mètres de haut, on se jette dans le vide à 110 km/h, et à 30 mètres, c'est du 130 km/h"*. On ne plaisante donc pas. *"Une dose de stress c'est bien, mais ma limite c'est quand mes jambes se mettent à trembler. Là, c'est niet."* Pour que son plongeur soit réussi, il faut se gainer au maximum. Et quand ça se passe bien, Lionel reste un peu sous l'eau. *"Il ne faut pas s'inquiéter, c'est que je vide tout l'oxygène présent dans mes poumons"*, explique-t-il.

## Le jour J

Ce soir, Lionel ne sera pas seul. Si les conditions météorologiques sont favorables, des jeunes l'accompagneront. Certains sauteront tandis que d'autres plongeront d'une seconde grue, également prêtée par la société Mediacco, partenaire de l'événement.

L'année prochaine, Lionel aimerait bien présenter un double salto avant depuis un plongeur de 25 mètres, pour un concours international. Et quand on lui demande s'il compte s'arrêter un jour, il sourit et répond qu'il va quand même, d'abord, tenter les 40 mètres.