

**7 Beats Per Minute – FINAL SYNOPSIS**  
**Confirmed Nov. 24, 2023**  
**REVISED FINAL nfb Dec. 5 2023**

**7 Beats Per Minute, synopsis long (378 mots)**

Dans l'univers des championnats d'apnée, Jessea (Wenjje) Lu fait figure de légende. Malgré une vocation tardive pour ce sport, l'apnéiste chinoise accède aux plus hauts niveaux avec une aisance remarquable et une volonté acharnée de dépassement. Mais dans l'océan, se dérober à soi-même tient de l'impossible.

Lors d'une plongée en profondeur, lorsque la conscience se rétracte jusqu'à ne plus devenir qu'un point, la moindre erreur peut se révéler catastrophique. En 2018, tentant d'établir un record mondial, Jessea perd conscience et demeure sans vie durant quatre minutes.

Le long métrage documentaire **7 battements par minute**, de la réalisatrice primée Yuqi Kang, juxtapose le parcours physique et mental qu'a suivi Jessea pour remonter des profondeurs à des images intimistes inspirées du cinéma-vérité, à des prises de vues sous-marines d'une rare beauté et à des entrevues empreintes de franchise et d'authenticité.

Campé dans le monde de la plongée en apnée, le film situe le public et la cinéaste elle-même dans l'immédiateté de l'expérience. Et si le terme « outre-monde » ne suffit pas à décrire pleinement les univers sous-marins que découvre Jessea, que ce soit sous les glaces de l'Antarctique ou dans les eaux azurées des Bahamas, la mer, malgré sa splendeur brute, n'est pas un milieu indulgent.

En sa qualité de scientifique, Jessea adopte une approche analytique à l'égard de son sport de prédilection : elle s'investit dans un entraînement rigoureux, qui comprend le contrôle de la respiration et la méditation, mais ces défis physiques ne sont qu'un début. Dans l'obscurité abyssale de l'inconscient, des peurs aussi anciennes que le Léviathan se terrent. Lorsque la pression barométrique comprime les poumons et écrase les organes vitaux, le réflexe de l'immersion chez les mammifères envoie le sang vers la partie centrale du corps : le cœur ralentit et le pouls faiblit. Le pouvoir de l'esprit se révèle alors déterminant. Au cours d'une descente capitale, l'océan devenu miroir reflète tout ce que l'on porte en soi. La profondeur atteinte est à la mesure du lâcher-prise.

Les frontières entre la cinéaste et la protagoniste s'étant peu à peu diluées, toutes deux reviennent ensemble sur les lieux de l'expérience de mort imminente qu'a vécue Jessea pour lui permettre d'affronter les traumatismes du passé, de trouver une échappée d'air et de lumière, et d'enfin refaire surface.

**7 Beats Per Minute, synopsis court (230 mots)**

Dans l'univers des championnats d'apnée, Jessea (Wenjje) Lu fait figure de légende. Malgré une vocation tardive pour ce sport, l'apnéiste chinoise accède aux plus hauts niveaux avec une aisance remarquable et une volonté acharnée de dépassement. Mais dans l'océan, se dérober à soi-même tient de l'impossible.

En 2018, tentant d'établir un record mondial, Jessea perd conscience et demeure sans vie durant quatre minutes.

Le long métrage documentaire **7 battements par minute**, de la réalisatrice primée Yuqi Kang, juxtapose le parcours physique et mental qu'a suivi Jessea pour remonter des profondeurs à des images intimistes inspirées du cinéma-vérité, des prises de vues sous-marines d'une rare beauté et des entrevues empreintes de franchise et d'authenticité.

Campé dans le monde de la plongée en apnée, le film situe le public et la cinéaste elle-même dans l'immédiateté de l'expérience. Lorsque la pression barométrique comprime le corps, le cœur ralentit et le pouls faiblit : le pouvoir de l'esprit se révèle alors déterminant. Au cours d'une descente capitale, l'océan devenu miroir reflète tout ce que l'on porte en soi. La profondeur atteinte est à la mesure du lâcher-prise.

Les frontières entre la cinéaste et la protagoniste s'étant peu à peu diluées, toutes deux reviennent ensemble sur les lieux de l'expérience de mort imminente qu'a vécue Jessea pour lui permettre d'affronter les traumatismes du passé, de trouver une échappée d'air et de lumière, et d'enfin refaire surface.

### **Two-Liner (62 mots)**

En tentant d'établir un record mondial, la championne de plongée en apnée Jessea Lu perd conscience et demeure sans vie durant quatre minutes. Le documentaire de la réalisatrice Yuqi Kang capte une descente capitale alors que Jessea revient sur les lieux de l'expérience de mort imminente qu'elle a vécue pour affronter les traumatismes du passé, trouver une échappée d'air et refaire surface.

### **One-liner (46 mots)**

Le documentaire de la réalisatrice Yuqi Kang capte une descente capitale alors que la championne de plongée en apnée Jessea Lu revient sur les lieux de l'expérience de mort imminente qu'elle a vécue pour affronter les traumatismes du passé, trouver une échappée d'air et refaire surface.

### **Commentaire de la réalisatrice**

La première fois que j'ai entendu parler de la plongeuse chinoise Jessea Lu, j'étais en Thaïlande en train d'apprendre la plongée en apnée. Les autres apnéistes m'ont dit qu'elle était célèbre et extrêmement douée. Après seulement quelques années de compétition, Jessea se hissait déjà constamment au rang des 10 meilleures plongeuses en apnée au monde, et cela, malgré le fait qu'elle était une brillante médecin consultante à temps plein et qu'elle ne s'entraînait qu'à temps partiel. Lorsqu'elle descendait à 91 mètres en haute mer, comment parvenait-elle à neutraliser les instincts de survie les plus primaires qu'enclenchait son cerveau ? Qui était la personne derrière le masque de plongée ?

Jessea s'est révélée différente des autres apnéistes de catégorie mondiale de l'heure.

Dans les profondeurs de l'océan, rien n'existe que la pure conscience de soi. À un moment donné, il faut laisser tomber son ego pour être en mesure d'effectuer une descente aussi extrême. Comme beaucoup de gens qui ont survécu à un traumatisme, Jessea possède une parfaite maîtrise d'elle-même et de ses émotions, ce qui lui a permis de surmonter les épreuves survenues plus tôt dans sa vie. Mais elle a dû apprendre à se départir de l'instinct de survie qui

lui est si familier. Depuis qu'elle a frôlé la mort, elle a pris conscience d'être passée à côté d'une précieuse partie de la vie : cette partie qui repose sur le partage.

Or, partager signifie se rendre vulnérable. Nous ne le savions pas à ce moment-là, mais les années que nous avons passées ensemble à tourner **7 battements par minute**, en nous regardant évoluer l'une l'autre et subir la pression intense des compétitions de plongée en apnée, nous ont amenées, Jessea et moi, à la forme la plus brute de nous-mêmes. Ce processus a transformé notre vie et, pour la première fois, je me suis rendu compte que pendant une grande partie de mon existence, je n'avais pas, moi non plus, eu le souci de tisser des liens solides avec les gens. J'avais en fait raté la véritable expérience de la vie.

En plongeant littéralement dans les profondeurs, Jessea examine la personne qu'elle est vraiment ; c'est en l'accompagnant que je suis aussi parvenue à cette découverte sur moi-même.