

Pierre Frolla, quadruple recordman du monde d'apnée, mais pas seulement !

Propos recueillis par Viviane Le Ray

Le sympathique champion, 3 records en immersion libre, 1 en poids variable, est aussi un humaniste dont la quête n'est pas celle de « l'exploit pour l'exploit ». « L'esprit de l'apnée, c'est le partage de son bien-être. En dehors des championnats, il n'y a pas de concurrents, pas de records, pas de compétitions. Un seul combat, celui du sportif en quête d'harmonie avec la nature ». Pierre Frolla, qui présentait récemment au Musée océanographique son livre « Pirate des abysses », va plus loin pour nous...*

Né au bord de la Méditerranée, son père était membre de l'équipe nationale de chasse sous-marine et d'apnée de Monaco dans les années 72-73. Avec son frère, il a tout le temps pratiqué la plongée : « Moi, ça m'a obsédé... découvrir, comprendre. Et puis comme je suis un compétiteur par nature, j'ai mis un pied à l'étrier, je me suis focalisé sur la performance à atteindre, mais je me suis aussi rendu compte que de vivre ma passion me permettrait d'en vivre et que si je me donnais vraiment les moyens physiques, mentaux et financiers, je pourrais la vivre au quotidien. C'est un choix que j'ai fait à 22 ans, je pensais être en perpétuelle reconversion, et en fait pas du tout, tout à suivi, c'est un mouvement naturel maintenant ». La mer, il ne l'a plus quittée, il est la mer, il entre en elle, se fond en elle. A 37 ans, « L'école bleue » qu'il dirige est connue dans le monde entier, ce qui lui permet de transmettre aux nouvelles générations, au-delà du sport, son sens des valeurs, son sens du partage...

« L'école bleue » c'est aussi, et surtout, une « école de vie » ?

Par effet miroir, les jeunes écoutent les gens qui sont vus. Il y a ceux qui veulent être vus. La télé-réalité c'est terrifiant mais si elle existe c'est qu'elle a malheureusement sa place quelque part... Et il y a ceux qui sont vus parce qu'ils créent des œuvres d'art, font du cinéma, du sport : « font des choses ». Ce qui est important pour moi qui dirige une école pour enfants, c'est d'arriver à proposer, pas à donner ; proposer certaines valeurs à suivre à des êtres en devenir. Après, ils en feront ce qu'ils voudront. Ce qui est important, c'est de ne pas rester chez moi à ne m'occuper que de moi ! Entre 550 et 700 jeunes font des stages d'une semaine en saison, même s'il n'y en a que 10% qui écoutent ce que l'on dit, ça fait tous les jours 70 êtres à l'écoute !

Avez-vous repéré un futur champion d'apnée ?

Mon école n'est pas du tout basée sur cette notion de champion, on y fait de la randonnée palmée, de l'apnée légère pour aller voir les poissons, et de la plongée bouteille, on cherche plutôt à repérer qui pourrait être par la suite un bon moniteur. Je dirai même que si un jeune aspirant à devenir champion d'apnée venait à moi, peut-être que je l'envierai s'entraîner ailleurs. Tu ne peux pas être préparateur physique et être enseignant. J'ai fait le



choix d'être enseignant ».

Comment s'entraîne un quadruple recordman du monde d'apnée ?

Un apnéiste, pour qu'il soit performant, s'entraîne grosso modo comme un triathlète. Il faut qu'il augmente son bagage cardio-vasculaire par un travail de résistance et d'aérobic, c'est-à-dire d'endurance. Résistance d'un côté, endurance de l'autre. Il va le faire en salle de musculation avec des exercices très spécifiques, sur vélo sur route, etc.

La mer, il ne l'a plus quittée, il est la mer, il entre en elle, se fond en elle.

Certains, comme moi ou Guillaume Néry, vont s'orienter vers du travail en montagne, courses en raquette, ski de fond, d'autres sur des courses de triathlon à proprement parler. C'est 60 à 70% de l'entraînement. Quand on a réussi à parfaire et préparer son corps à supporter des charges d'entraînement très lourdes, on va mettre à profit toutes ces qualités physiques dans la mer, s'entraîner à descendre le plus profond possible dans mon cas, mais le plus gros du travail, c'est le travail en amont. Dans les années 80, les skieurs ne faisaient que du ski, les footballeurs que du foot, maintenant tout le monde a un bagage physique énorme. Un exemple : l'hiver je pars deux à trois semaines en stage dans les eaux chaudes, en amont durant 45 jours, je me prépare principalement sur vélo...

On parle souvent du « mental » qui serait 50% de la réussite ?
Je parlerai plutôt de « tempé-

rament », j'ai commencé la compétition de haut niveau en apnée quand j'avais 24 ans, j'en ai 37 maintenant. Au fil du temps, ma façon de penser a complètement changé. De jeune homme je suis devenu homme, et très sincèrement ma part de mental, elle est maintenant beaucoup plus prépondérante dans la performance mais pas pour les mêmes raisons. Avant, on avait tendance à dire « il faut se concentrer, s'intérioriser ». Maintenant, j'aurais tendance à dire que quand on veut quelque chose dans la vie il faut se donner les moyens de l'avoir et il ne faut rien lâcher. Effectivement, tout le monde n'est pas capable d'avoir ce fonctionnement, beaucoup de gens lâchent, abandonnent, ce sont ceux qui ne sont pas au sommet de la chaîne alimentaire ! On est tous en survie perpétuelle, les grandes histoires peuvent s'arrêter brutalement : soit tu es sur le quai et tu regardes le train passer, soit tu montes dans le train. Moi, non seulement je monte dans le train mais je veux être dans la locomotive et je veux mettre le charbon pour que ça aille encore plus vite ! Ce n'est pas pour autant que je réussirai mieux que les autres c'est juste que je m'accomplis dans cette façon d'être... D'autres sont plus contemplatifs et réussissent tout aussi bien, l'important c'est de trouver la case dans laquelle on évolue : les ronds dans les ronds, les étoiles dans les étoiles.

La plus belle émotion : le premier record ?

Tu avances mètre par mètre, tu n'as pas l'impression de battre un record. Le véritable enjeu, c'est de refaire ce que tu as fait la veille. Ce n'est pas 101m qui est important, ce sont les 100m qui précèdent ce 1m de plus. Mes journées, c'est 1m de plus, la seule chose, c'est qu'un jour, 1m de

plus c'est le titre de champion du monde... et là, le monde est différent ! Que tu sois à 1m ou 100m, ta relation avec l'élément est la même mais c'est sûr que le jour où j'ai passé les 100m (j'étais le 9^e au monde) c'était exceptionnel : 3 chiffres, pour moi c'était même impensable. C'était un 18 mars, je suis allé à 100m et suis revenu par mes propres moyens et ça c'était vraiment un jour exceptionnel ! Pas seulement pour moi, pour les 36 de mon équipe. Car si je suis seul à aller chercher quelque chose au fond, je ne peux le faire que grâce à eux, c'est mon équipe qui met en place le record.

J'ai vu des images où vous êtes en caisson ?

Tout au long de ma carrière on m'a demandé de participer à des expériences. J'ai fait l'erreur à une époque de vouloir changer tous mes protocoles. C'était la roulette russe, ça passe ou ça casse, et ça a cassé... ça m'a fait jeter ma saison à la poubelle. Donc il vaut mieux s'en tenir à ce qu'on sait faire, après c'est du domaine de la recherche. A la différence de tous les autres sports, on fait beaucoup de tests dans notre domaine, on va sous l'eau avec des pressions énormes sans qu'on puisse expliquer comment on peut résister aussi longtemps sans respirer, ce qui intrigue les chercheurs. J'ai moi aussi envie de comprendre pourquoi et comment ça fonctionne, donc j'accepte pour apporter une pierre à l'édifice ! Je pense que l'esprit et le corps peuvent s'adapter à la chaleur, au froid, à la pression. Bien sûr, il y a des impondérables, si on reste 48 h sans boire on meurt. Il y a certainement une profondeur ultime où on ne peut pas aller, mais on ne la connaît pas... donc on continue notre progression...

Pourquoi les requins blancs attaquent-ils des anonymes et pas Pierre Frolla ?

De plus en plus de gens pratiquent des disciplines aquatiques, le ratio d'attaques est

« L'humilité ca s'apprend aussi dans le sport, c'est accepter que tu peux échouer. L'humilité seule fait grandir. Dans la vie aussi ! »

donc plus élevé, les surfeurs vont où les requins vivent, il y a une lutte de territoire, ensuite un surfeur vu du fond ressemble à une tortue... Je ne me fais pas mordre parce que je réfléchis à ce que je fais, ce qui est important dans la relation avec un grand prédateur c'est d'être là en observateur jamais en proie. J'attends le requin, c'est lui qui va décider si j'ai le droit d'être là, qui va m'accepter ou pas, par contre je fais toujours face. S'instaure alors une relation plus ou moins d'égal à égal. Si tu fuis, tu deviens une proie. Et puis, au fil des ans, je me suis posé les bonnes questions, et des petits requins je suis allé vers les gros. On a peur que de l'inconnu. A partir du moment où on maîtrise les choses on n'a plus peur. On ne s'impose pas, il faut une part d'humilité. L'humilité ca s'apprend aussi dans le sport, c'est accepter que tu peux échouer. L'humilité seule fait grandir. Dans la vie aussi !

Quels sont vos engagements humanitaires ?

J'étais entraîné d'organiser le premier bain de Noël, quand l'association Tatsat (Thai After Tsunami Schooling Aid), m'a contacté pour un événement au profit des victimes en Thaïlande. J'avoue qu'on

s'est posé la question de savoir si un bain de Noël pour un tsunami c'était très éthique... Mais finalement on l'a fait, la mission s'arrête, je vais rapprocher le bain de Noël des œuvres que je soutiens : la lutte contre la mucoviscidose et le don d'organes. Depuis 2005, je suis sollicité par « Etoile des neiges », l'objectif est d'apprendre aux enfants à vivre avec la maladie, l'importance du sport, de la ventilation... Avec Loïc Leferme nous étions parrains, on s'est investis de plus en plus, nous avons créé « Sport et mucos », un très beau DVD, et un site internet qui a fait ses preuves. En 2008, j'ai naturellement glissé vers le don d'organes qui s'étend à bien d'autres maladies.

Les problèmes du don d'organes : éthiques, religieux ?

On appelle ça des problèmes éthiques, ce sont surtout des problèmes religieux. Je suis quelqu'un qui a la foi mais qui a décidé de mettre de côté les religions. J'ai la foi dans l'être humain, de pessimiste je suis devenu optimiste, le pessimisme c'est du fatalisme pur. Le don d'organes, c'est un problème de non-intelligence... On peut avoir la foi et partir du principe très simple que si on est utile pour notre prochain de notre vivant, on peut l'être après notre mort. Il n'y a rien dans les religions qui puisse nous en empêcher. Qu'on soit catholique ou ce que l'on veut, on sait très bien que notre corps c'est de la viande, que l'âme c'est une chose complètement différente et que la viande va pourrir... C'est vraiment dommage de ne pas prolonger l'espérance de vie d'autres hommes. Le don d'organes est très bien encadré en occident, on pourrait, si on le voulait, éviter une partie du trafic du marché parallèle...

La Méditerranée moins malade qu'on ne le pensait ?

Pas exactement, elle est malade comme les autres, mais elle se répare très vite : on a interdit la pêche du thon rouge il y a trois ans, il a réapparu en masse ce qui donne raison au combat international que mène le prince Albert. L'important c'est de penser à long terme, l'être humain a une durée de vie très courte. Il faut 20 ans pour prendre conscience de qui l'on est, 40 pour vivre ce qu'on est devenu. On a 40 ans d'action, et c'est pour trop de gens « après moi le déluge ».

* *Vient de paraître aux Editions du Rocher*