



► 8 janvier 2018

## Pierre Frolla (champion d'apnée) : "Avec l'apnée, les enfants deviennent plus attentifs et apprennent à se relâcher"

(Relaxnews) - Le Salon de la plongée, qui ouvrira ses portes le 12 janvier prochain, à Paris porte de Versailles, propose d'initier les enfants à la pratique de l'apnée, qui recense désormais 20.000 licenciés en France. Relaxnews s'est entretenu avec le Français Pierre Frolla, quadruple recordman du monde d'apnée et éducateur, fondateur de l'École bleue, une structure dédiée aux enfants basée à Monaco, qui encourage les parents à faire ce choix d'activité sportive pour leur enfant.

### **Pourquoi avoir choisi d'encadrer spécifiquement des enfants en créant une école ?**

Les enfants sont très réceptifs à l'imaginaire et ne sont pas dans le désir de compétition. Dans le monde de la plongée, aucune structure d'enseignement n'existait pour les enfants. J'ai donc développé l'École bleue en 2001 : c'est la première école au monde où l'on peut pratiquer la discipline dès 8 ans. Au début, j'avais 12 inscrits par semaine. Aujourd'hui 120 enfants viennent tous les jours, dont 50% pour l'apnée. Les champions et les films ont démocratisé la pratique, et les parents sont moins réticents qu'avant.

### **En quoi les cours pour enfants diffèrent de l'apprentissage des adultes ?**

Loin du cliché de la descente le long d'une corde, on apprend aux enfants à se familiariser avec le milieu aquatique au cours des premières séances en les amusant. Ils doivent bien sûr savoir nager et ne pas avoir peur de l'eau. Différents types de jeu permettent d'expérimenter des petits temps d'apnée comme passer dans des arceaux, sous des ponts, faire des sauts en retenant sa respiration, pousser une pièce sous l'eau ou bouger des balles de ping-pong. En bord de mer, on leur propose une randonnée découverte pour découvrir les animaux.

### **En quoi l'apnée est-elle un bon choix d'activité sportive pour les enfants ?**

Les enfants deviennent plus attentifs et plus calmes à la différence de sports collectifs qui les défoulent, mais les excitent beaucoup. Ils apprennent le contrôle de soi et à respirer d'une autre façon, à se relâcher. Le fait de devoir retenir sa respiration leur apprend à inspirer par le nez et expirer la bouche, ce qui est totalement nouveau pour eux.

### **Que peut, selon vous, apporter la discipline aux plus jeunes ?**

Au-delà de la pratique sportive, l'apnée permet d'inculquer aux enfants l'importance de protéger l'environnement, d'économiser l'eau douce, de développer plus globalement une conscience écologique. Si vous avez un moniteur qui éveille les enfants au monde aquatique, à sa faune à sa flore, l'enfant aura envie de voir des poissons et explorer le monde marin même s'il s'entraîne en ville et en piscine. L'apnée véhicule aussi des valeurs de courage et de partage.

### **Où peut-on s'inscrire pour suivre des cours ?**

Dans les grandes villes, la Fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM) propose généralement des cours hebdomadaires en piscine encadrés par des moniteurs bénévoles tandis que dans les clubs professionnels les cours pourront être adaptés à la demande des parents, comprenant des sorties en mer si vous habitez sur la côte. Ce sport est accessible à tous à condition d'être encadré par un moniteur compétent.

Le Salon de la plongée se tient du 12 au 15 janvier à Paris, porte de Versailles - [www.salon-de-la-plongee.com](http://www.salon-de-la-plongee.com)