



Le petit bleu Au large de Monaco, notre reporter a fait son baptême de plongée en apnée avec l'espoir de croquer un dauphin, une sirène... Mais la mer était vraiment très agitée.

"Sous l'eau

Un site idyllique, un professeur hors pair. Notre reporter pensait avoir pris toutes les précautions pour son baptême de plongée en apnée. Mais au large de Monaco, la Méditerranée n'est pas toujours une mer d'huile

SIMON ROGER

Monaco, envoyé spécial

La mer danse d'une houle saccadée, le long des golfes clairs de la Principauté. Elle a des reflets d'argent ce matin. Des reflets changeants sous la pluie froide de fin novembre. En une journée plus clémente, on se serait volontiers laissé aller à chanter Trénet à bord du bateau à moteur qui file vers Cap-Martin. Mais les creux et les rafales qui font tanguer l'embarcation depuis le ponton, plage du Larvotto, me coupent le sifflet. A chaque bond du bateau semi-rigide, Marcel Ginestet, le capitaine, et moi devons nous agripper afin de ne pas passer par-dessus bord. Pour ne pas succomber au mal de mer, je fixe l'horizon blanchissant d'écume. Pierre Frolla suit son cap, les mains cramponnées à la barre et le sourire aux lèvres. « Ce n'est vraiment pas un temps à mettre un apnéiste dehors », plaisante le champion de plongée, décidé à me faire partager coûte que coûte sa passion pour l'apnée.

Recordman du monde à quatre reprises entre 1999 et 2004, en immersion libre (l'une des trois disciplines de compétition, qui consiste à descendre à la seule force de ses bras, sans palmes ni masque) et en poids variable (le plongeur s'enfonce lesté d'une gueuse de plomb puis remonte à la palme ou en tirant sur le câble), mon guide s'amuse de cette météo exécrable. « Tu verras la différence lorsque tu reviendras en Méditerranée. Quand les conditions sont bonnes en termes de turbidité et de température de l'eau, l'apnée, c'est le top », m'assure l'athlète, descendu à 123 mètres lors de son dernier record du monde.

Engoncé dans une combinaison censée me protéger du froid lorsque Pierre et Marcel auront repéré une crique un tant soit peu abritée, je rêve de cette prochaine séance par temps clair en espérant faire l'impasse sur la première. Je repense aux photos affichées dans les locaux de l'Ecole bleue, fondée par le plongeur et fréquentée chaque année par quelque 2 000 jeu-

nes passionnés. Sur l'une d'elles, il nage entouré de grands requins pour prouver que ces prédateurs ne sont pas des mangeurs d'hommes en dépit du succès cinématographique des *Dents de la mer* et des accidents survenus ces derniers mois sur l'île de la Réunion.

Je me remémore aussi les activités plus banales qui ont ponctué ma première journée monégasque. La visite du Musée océanographique, véritable palais des merveilles par ses collections centenaires et ses aquariums géants, m'a offert, la veille, un aperçu saisissant de la richesse des fonds marins. Le cours d'apnée dispensé dans la piscine du stade Louis-II m'a aidé à démythifier ce sport.

« C'est une discipline à part entière, pas une quête mystique où l'on prend la position du lotus, avait alors ironisé Pierre Frolla. Beaucoup de gens ont vu Le Grand Bleu mais n'ont pas compris le film. » A chacun sa définition. « L'apnée est un moment de détente après le boulot, ça me fatigue et me délasse en même temps, apprécie Alexandre Barbagallo, ingénieur de 31 ans. Ici, à partir d'avril, tout le monde se retrouve sur la plage, une paire de palmes, un masque et un tuba à la main, pour aller plonger. »

« Ce que je recherche avant tout, c'est la sensation de glisse sous l'eau et la possibilité d'aller voir de près les poissons. La performance de descendre très profond ne m'intéresse pas », revendique Cathy Geoffroy-Sirour, ex-nageuse de l'équipe de France de natation synchronisée. Pas plus que ne l'intéresse l'apnée statique qui ouvre notre session en piscine. « Certains font des projections mentales, moi, ça m'ennuie », confie la plongeuse avant de croiser son petit doigt avec le mien. L'exercice consiste à retenir sa respiration avec le plus grand relâchement possible. Régulièrement, d'une contraction du doigt, l'apnéiste informe son binôme que tout va bien. Ce dernier lui répond d'une même impulsion. Je m'imagine incapable de tenir plus de 20 secondes. Dès la deuxième tentative, je ressors la tête de l'eau après 1 minute et 10 secondes. Bien loin, certes, du temps de 7'49 dont est capable Pierre Frolla ou du record de 11'35 détenu par Stéphane Mifsud. Mais une petite victoire à mon échelle.





L'apnée ne se pratique jamais seul, pas plus dans la profondeur d'une piscine chlorée qu'en milieu océanique. « On te surveille et tu fais la sécu de celui qui plonge avec toi », rappelle Pierre, qui vient de couper le moteur du bateau. Avant de « faire la sécu » de qui que ce soit, il me faut compléter ma tenue : chauffer une paire de palmes, ajuster mon masque, serrer la ceinture lestée de 4 kg, pendant que Pierre et Marcel immergent la « potence » – aucune pendaison n'est heureusement programmée ce matin – qui servira de fil d'Ariane vers les profondeurs. « Il faut être attentif à plein de détails, insiste l'ex-champion. Une fois que tu es engagé, tu ne peux pas faire marche arrière. En plongée bouteille, tu planifies tout, c'est presque mathématique. En apnée, c'est le feeling qui prime. La dimension psychologique est plus intense. Sous l'eau, tu entreprends une introspection fouillée et sans concession de toi-même. » Cette déclaration aux intonations freudiennes me plonge dans une perplexité... abyssale. Pierre Frolla se reprend : « Ne t'inquiète pas, je suis très sécurisant. J'assure également les plongées d'Albert II de Monaco. »

Pas de prince à l'horizon ce matin, ni d'ailleurs la moindre embarcation dans la baie, et pour cause, c'est jour de fête nationale sur le Rocher. Un constat effrayant s'impose : la mer est à nous seuls aujourd'hui. « Essaie d'oublier où tu te trouves et de te focaliser sur toi-même, me conseille l'homme-poisson né en 1975 en bordure du littoral. Et arrête de vouloir parler. Avec les vagues, tu vas te fatiguer inutilement. Prends conscience de ton corps et lâche prise,

sans penser à l'air, au froid ou à la peur. » Plage du Larvotto, pendant la séance d'étirements et de respirations dictée par l'apnéiste, ça semblait facile. Dans la houle salée, déguisé en chasseur de perles, ça l'est nettement moins.

Je commence par descendre tête en haut, jambes enroulées autour du câble, à mon rythme, en marquant un arrêt dès que le besoin de compenser la pression sur les tympan se fait sentir (en se pinçant le nez et en soufflant bouche fermée pour apporter de l'air dans les oreilles). Pierre m'invite ensuite à essayer tête en bas : « C'est plus dur car la masse sanguine afflue alors dans la tête et appuie sur les oreilles. » Sensation troublante de descendre le long d'une corde, vers l'inconnu et l'obscurité. « A aucun moment tu ne dois lutter contre les éléments. Sous l'eau, tu reçois une pression supplémentaire de 1 bar [1 kg/cm²] tous les 10 mètres. »

Première plongée à 3 mètres à peine, puis plusieurs immersions autour de 6-7 mètres, pour finalement franchir le palier des 10 mètres. Le plaisir l'emporte désormais sur l'appréhension. « L'objectif est d'être à l'aise à une profondeur relative à laquelle tu peux évoluer, observer et te détendre. Cathy par exemple se sent bien vers 15-20 mètres, moi entre 30 et 50 », me confiera l'homme de l'Atlantide pendant le trajet du retour. Lui qui a d'abord choisi l'apnée pour pratiquer, comme son père, la pêche sous-marine se consacre désormais à l'exploration des épaves et au tournage de documentaires. Quand la mer est calme, bien sûr. ■

PRATIQUE

LA TENUE

Jamais sans ma combi

Fini l'époque où le père de Pierre Frolla plongeait avec des pulls en laine maintenus sur le corps par des bouts de Scotch. « Moi, maintenant, j'ai du mal à me baigner sans combinaison, même quand l'eau est chaude », confie l'apnéiste dans le livre *Pierre Frolla. Pirate des abysses* (Éditions du Rocher, 2011). Préférez, vous aussi, le Néoprène aux fibres de mouton, et un modèle de 5 mm d'épaisseur avec cagoule, avant de plonger en eau froide. Monopiece Aqualung Balance Comfort, 262 €.

Pieds palmés

Les palmes sont le prolongement du corps de l'apnéiste, c'est dire si

elles sont indispensables. En carbone, elles ont l'avantage d'être plus souples et plus nerveuses que les palmes en plastique : la souplesse permet de travailler le coup de pied, la nervosité retransmet l'énergie du mouvement. Palmes Dessault Reactor, 270 €.



Masque et tuba

Peu utilisé en compétition, le masque est en revanche très courant dans l'apnée de loisir. Autre élément de confort et de sécurité pour le plongeur : le tuba. Le modèle le plus simple fait l'affaire. Masque Aqualung à partir de 25 €, tuba à partir de 16 €.



LES ACCESSOIRES

Pince-nez

Très utile si vous évoluez à grande profondeur, il facilite la compensation des oreilles. Pince-nez Paradisia, 30 €.

Profondimètre

Précieux lui aussi pour des

descentes à plus de 25 m. Comme son nom l'indique, cet instrument qui ressemble à une vulgaire montre indique la profondeur à laquelle évolue le plongeur, mais aussi le temps passé sous l'eau et l'« intervalle de surface », c'est-à-dire le temps à respecter en surface entre deux apnées :





l'équivalent du « palier de décompression » pour les plongeurs en bouteille. Prix variable selon le choix d'un modèle analogique ou numérique.

OÙ PRATIQUER

A l'Ecole bleue

L'Ecole bleue est le chemin le plus court pour découvrir l'apnée à Monaco, en compagnie de Pierre Frolla et de son équipe de moniteurs, « Les pirates des abysses ».

➤ ecolebleue-monaco.com

Un club près de chez vous

On compte en France près de 2500 clubs affiliés à la Fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM). Certains disposent d'une fosse de plongée. Liste complète sur le site.

➤ ffessm.fr

Pour les curieux

Du 10 au 12 janvier, Paris expo Porte de Versailles accueille le Salon de la plongée (pavillon 6).

