

Carnet de voyage



Stéphane
Tourreau,

Apnéiste français,
Vice Champion du Monde
Membre de L'Equipe de France



*L'apnée pour explorer.
L'apnée pour se dépasser.
L'apnée pour comprendre
qui nous sommes...*

L'apnée est sans doute la discipline sportive la plus complète sur le plan mental, physique, technique, environnemental et spirituel. Elle procure des sensations incroyables.

Ce qui fait la beauté de ce sport, c'est de rendre possible l'exploration et la découverte de choses que l'on pensait impénétrables par ses propres moyens.



Quelques chiffres...

25 heures d'entraînement par semaine

Descente homologuée à 107 mètres de profondeur

Champion de France 2016

Vice-champion du monde 2016

Meilleur classement français en poids constant en 2016 et 2017

Meilleure vidéo à 370 000 vues



SOMMAIRE

Son histoire	4
Ses valeurs	4
Son palmarès	5
L'apnée	6
Temps forts 2018	8
Ses projets	10
Tribu et partenaires	11



Son histoire

« Si je devais définir ma vie, c'est ce besoin constant de liberté et de se découvrir dans l'élément le plus puissant qui soit : l'eau ».

Stéphane Turreau

La découverte d'un monde nouveau

Je suis né en 1987, à Thonon-les-Bains, entre le lac Léman et les montagnes du Chablais. J'ai grandi avec le sport depuis que je suis tout gamin. Lorsque j'avais 10 ans, je suis parti pour les plus belles vacances de ma vie, en Corse, avec la découverte des fonds marins. Cette expérience me suivra toute ma vie ! Un univers magique et intrigant que je voulais découvrir de la manière la plus pure avec palmes, masque et tuba. Je me retrouvais seul avec l'eau... une sorte d'exutoire, un moyen de retrouver la liberté.

Ce besoin d'être dans l'eau, le lac Léman me l'apporta de plus en plus. Je plongeais avec des amis que j'initiais... je commençais déjà la pédagogie. Mais à l'époque aucune structure proche de chez moi n'existait pour pratiquer l'apnée.

De la passion à la concrétisation

L'année de mes 18 ans, je suis parti à Nice dans la mythique rade de Villefranche-sur-Mer pour découvrir l'apnée française avec Guillaume Nery. Un rêve de gosse exaucé et un changement de vie qui me fera prendre la décision de passer mes diplômes de plongée.

En 2007, je participe à ma première compétition en piscine, la coupe des dauphins à Genève, sans expérience mais avec une motivation très importante.

Le développement de l'apnée

Tout était à faire dans la région et j'ai été sollicité pour lancer l'activité d'apnée à Thonon.

J'ai ensuite passé mon moniteurat fédéral avec Pierre Frolla, mon instructorat AIDA* avec François Gautier et mon brevet d'état de plongée quelques années plus tard.

En très peu de temps, l'apnée a pris un essor incroyable partout en France. J'ai donc formé d'autres cadres pour les sections et clubs départementaux entre Thonon, Annecy et Cluses.

Ses valeurs

La passion

Le partage

L'humain et la découverte de soi

L'énergie et les éléments qui nous composent

L'harmonie universelle



Annecy et première sélection

Je m'installe à Annecy en 2011, où je découvre un incroyable dynamisme sportif avec des conditions d'entraînement idylliques ! La place de l'apnée y devient très importante.

Je m'entoure ensuite d'un team initié par la découverte d'un préparateur mental, Loïc Gouzerh, qui m'aide dans mes premières démarches de haut niveau. Je parviens à me sélectionner pour participer à mes premiers championnats du monde en Grèce, à Kalamata. J'ai alors 24 ans. Je fais également la rencontre de Serge Martinot, fondateur de la fondation Eau Neige Glace. Le début d'une belle aventure environnementale, dans les Alpes, qui a pour but de sensibiliser le monde à l'importance de l'eau.

Actuellement, j'évolue au club d'apnée « Eau Libre » à Annecy. Je suis diplômé Brevet d'Etat 1^{er} degré en plongée, instructeur international AIDA* et moniteur Fédéral 2^e degré d'apnée.

J'ai créé la web-série « The Freediving Universe » une aventure de 20 minutes sur l'apnée et notre connexion à l'environnement marin au Bahamas.

Avec Mathias Lopez (cadreur et réalisateur), nous mettons en avant ce que représente l'approche d'une performance en profondeur et la connexion avec l'eau et la vie sous-marine.

A découvrir sur YouTube 

*AIDA : Association Internationale pour le Développement de l'Apnée (l'une des deux fédérations mondiale d'apnée)

PALMARÈS

Championnats du Monde

7 sélections en Equipe Nationale depuis Juin 2011

Vice champion du monde

2016 en poids constant à Kaş (Turquie)

Champion de France

2016 en poids constant à Nice

L'apnée

« La précision, l'importance du détail, l'expérience, la notion d'engagement, la connaissance de soi et le respect représentent l'apnée qui fait partie de moi. Bien plus qu'un sport, c'est une école de vie ! »



Ses disciplines de prédilection

Le poids constant monoplame, pendant laquelle l'apnéiste descend le plus profond possible avec sa monoplame (technique de l'ondulation).

WR M 129m - WR W 104m

107m (record personnel)

C'est la discipline dans laquelle Stéphane atteint sa plus grande profondeur et celle qui lui apporte le plus de sensations physiques et mentales. Son gabarit et sa technique correspondent particulièrement aux exigences de la monopalme, notamment la vitesse. Autre atout, sa souplesse, véritable enjeu pour les grandes profondeurs qu'il travaille au quotidien.

Son entraînement, en vue des prochaines échéances, sont à la fois l'hypoxie (capacité à tenir des apnées longues) et un travail sur sa technique de descente pour optimiser la coulée (le moment où l'apnéiste est comme aspiré par la flottabilité négative).

Les références actuelles : Alexey Molchanov RUS 129m / David Mullins AUS 126m / William Trubridge NZ 120m / Davide Carrera ITA 114m / Goran Colak CRO 113m / Samo Jeranko SLO 111m / Michael Board UK 108m



Le poids constant bi-palme, pendant laquelle l'apnéiste descend le plus profond possible avec ses Bi-palmes en battement (seule force des jambes)

WR M 108m - WR W 86m

90m (record personnel)

Selon Stéphane, c'est la discipline qui lui permet d'utiliser au mieux son potentiel de jambes qui est une de ses grandes forces. Cette discipline très « lactique » est particulièrement exigeante sur le plan de l'engagement mental et sur les capacités d'acclimatation aux efforts de jambes.

Son entraînement vise à repousser ses limites actuelles en hypoxie (capacité à tenir des apnées longues).

Les références actuelles : Alexey Molchanov RUS 108m / Goran Colak CRO 105m / Michale Giurgola ITA 95m / Arnaud Jerald FRA 92m



Ce qu'il faut savoir sur les compétitions

La performance est annoncée la veille : il faut donc anticiper sur ses capacités physiques et ses limites du moment

La préparation est minutieuse et timée : tout se joue à la minute, il faut être prêt au moment du top départ

Un des enjeux majeurs est de conserver sa concentration et sa lucidité malgré l'effet de la narcose après le virage au fond : il faut effectuer le protocole de surface, le signe OK en moins de 30s (règles CMAS)

Stéphane gère l'aspect émotionnel de la compétition et de l'environnement médiatique en utilisant la force du moment présent et la pleine conscience.

Un nouveau défi : le poids variable

« C'est la discipline qui m'ouvre la porte des très grandes profondeurs et me procure des sensations encore plus fortes qu'en poids constant. Le fait de ne produire aucun effort à la descente me permet de rechercher un relâchement maximal et déployer toute mon énergie pour la remontée.

C'est une discipline qui me convient très bien physiologiquement par ma souplesse, mon adaptation aux réactions de vasoconstrictions (quand le sang afflux vers les organes vitaux) et mes capacités lactiques qui sont un atout pour relancer rapidement l'effort avec la palme malgré la pression physique. »

Stéphane va apprivoiser progressivement la discipline à partir d'avril avec de nombreuses séances de tests et d'entraînements.

Il dispose désormais d'une gueuse qu'il leste d'environ 30kg pour descendre le plus rapidement possible.

Son camp de base sera la rade mythique et historique de Villefranche, théâtre de nombreux records d'apnée. Ses eaux profondes et protégées par les deux caps (Cap de Nice et Cap Ferat) sont idéales. A cela s'ajoute la structure Chango Diving qui accueille Stéphane pour s'entraîner dans d'excellentes conditions de performance.

Les précédents records : Stavros Kastinakis GRE 146m / William Winram CAN 145m / Herbet Nitsch AUT 142m

Les rendez-vous



Vertical Blue (Bahamas) à Long Island au Dean's Blue Hole du 16 au 26 juillet 2018

10 jours de compétition et 6 performances à réaliser

C'est une compétition mythique du circuit, c'est le Kitzbühel du ski ou le Wimbledon du tennis, que l'élite mondiale ne rate sous aucun prétexte.

Le site est unique au monde avec ce Blue Hole d'une profondeur de 200m, protégé de tout courant, à quelques mètres du rivage et d'une plage de sable blanc. Les conditions sont idéales pour la pratique de l'apnée et la performance.

Une compétition à suivre en live avec DIVEYE ! Cette année Diveye (caméra immergée contrôlée par opérateur pour filmer et retransmettre en direct les compétitions) permettra de suivre les plongées de chaque apnéiste. Des moments très spectaculaires et intenses qui ouvrent une nouvelle voie à l'attractivité notamment médiatique de la discipline.



Les championnats du monde à Kaş en Turquie du 1^{er} au 7 octobre 2018

Organisateur depuis 3 ans des championnats du Monde et Europe CMAS, Kaş est un lieu que les apnéistes connaissent bien. C'est aussi là que j'ai remporté mon titre de vice-champion du monde en 2016.

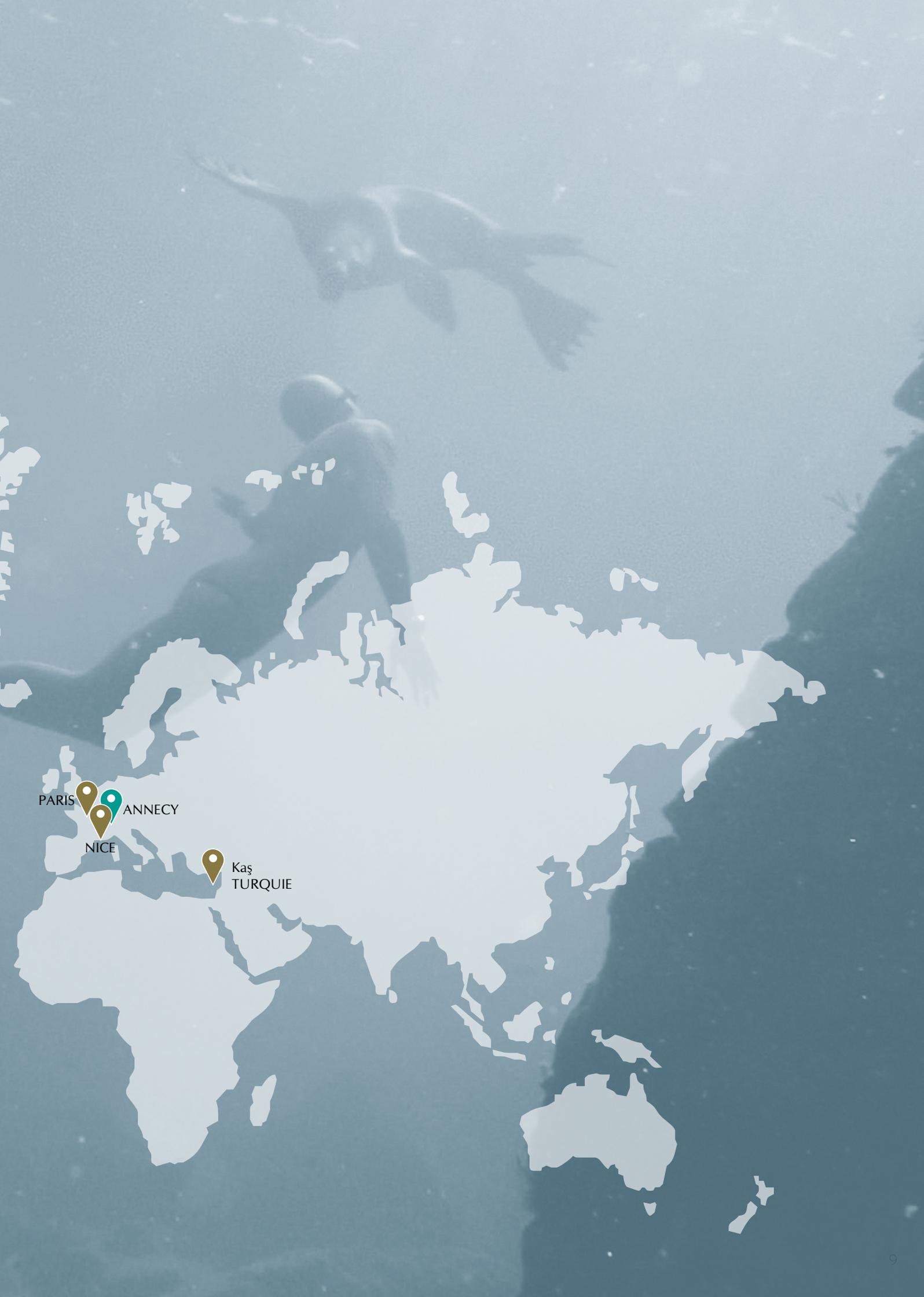


Temps forts 2018

Mai / juin	NICE	Entraînement
Mi juin	ANNECY	Entraînement
21 et 22 juin	PARIS	Conférence Yucanbe
25 au 30 juin	NICE	Abyss Contest Competition AIDA Entraînement Poids Constant et Poids Variable Championnat de France FFESSM à Nice
5 au 30 juillet	Long Island BAHAMAS	Entraînement Dean's Blue Hole Vertical Blue 2018
Août	ANNECY	Entraînement
Septembre	NICE	Entraînement Poids Constant et Poids Variable à Nice
22 novembre au 7 octobre	Kaş TURQUIE	Entraînement Championnat du Monde du 01/10/2018 au 07/10/2018



Long Island
BAHAMAS



PARIS
ANNECY
NICE
Kaş
TURQUIE



Ses projets...

Film documentaire sur la préparation d'un apnéiste

Une vidéo documentaire (55 min) - en immersion totale sur les plans sportif et mental - de la préparation aux grands rendez-vous de Stéphane sur cette saison 2018, sera produite. Un inside unique sur l'approche spécifique de Stéphane, sur les facteurs de performance (mais pas que), dont l'objectif principal est de faire découvrir l'univers de l'apnée.

Son engagement auprès de la fondation Eau, Neige & Glace

« L'eau des montagnes est l'élément dans lequel je vis et m'entraîne. Je partage les valeurs de la Fondation qui défend cette ressource, la plus importante dans notre monde à l'heure actuelle. J'ai ainsi participé au court-métrage *Snowglobe* produit par la Fondation, accessible sur www.fondation-eng.org

L'eau est une énergie puissante et un symbole de connexion. L'Homme commence à peine à découvrir sa vraie force et l'intérêt vital de la protéger ! Une prise de conscience mondiale doit être faite, bien au-delà de l'enjeu environnemental et des lobbies. C'est dans l'infiniment petit que l'on aura les réponses de l'infiniment grand ! »

Tribu et partenaires

Mes projets sont possibles grâce à mes partenaires qui m'accompagnent dans mes projets sportifs de haut niveau. Rien ne peut remplacer la joie de se sentir aidé dans ces moments. C'est un travail d'équipe avant tout pour vivre, partager et réaliser ses rêves.

ZRC (Zuccolo Rochet & Co)

Horloger haut de gamme de montres plongeuses.
Echange de compétences en communication.

Caisse d'Épargne Rhône-Alpes

Banque régionale (soutien sportif et intervention en interne)

Ô'Claire

Entreprise de nettoyage en entreprise

Les Trésoms

Hôtel et Spa **** au bord du lac d'Annecy

CEMYRION

Marque haut de gamme de prêt-à-porter

Fondation Eau Neige & Glace

Œuvre au développement de projets scientifiques et environnementaux en relation avec l'eau des montagnes, sous toutes ses formes.

Mariano Zanotti

Entraîneur - +33 6 63 81 09 31 - marianozanotti@icloud.com

Loïc Gouzerh

Préparateur mental - +33 6 52 27 75 88 - men@mentalpesport.fr

Damien Catoire

Ostéopathe - +33 6 79 92 77 59 - catoire.damien@gmail.com

En Route Communication

Agence de communication - +33 4 50 09 09 78 - contact@en-route-communication.com

Links Communication

Spécialiste Relations Presse - Karen Allais-Pallandre - +33 4 50 91 41 08 - karen@linkscom.fr



RELATIONS PRESSE
Links Communication
Karen Allais-Pallandre
+33 4 50 91 41 08
karen@linkscom.fr



stephane-tourreau.com