

Sous l'eau, en apnée

avec Stéphane Tourreau

Quand un Savoyard rencontre un autre Savoyard... L'un est scientifique et l'autre vice-champion du monde d'apnée en poids constant et monopalme. Stephan Jacquet nous livre ses impressions sur sa rencontre avec Stéphane Tourreau, l'un des sportifs français les plus accomplis du milieu de l'apnée de compétition.



Un palmarès très impressionnant pour Stéphane Tourreau qui passe sa vie entre compétitions et encadrement de stages, mais aussi en participant à des actions et des conférences en entreprises.

Ce n'est pas tous les jours qu'on dine avec un multiple champion de France et vice-champion du monde, qui plus est dans la ville qui a vu sa naissance, Thonon-les-Bains (Haute-Savoie). C'est pourtant ce que je viens de vivre et que je vous fais partager avec ma rencontre avec Stéphane TOURREAU. Pour planter le décor, nous sommes chez moi ce lundi 17 octobre et Stéphane a accepté avec beaucoup de gentillesse et de simplicité mon invitation. Il arrive tout juste de Turquie où il vient d'être sacré vice-champion du monde d'apnée en poids constant avec monopalme, avec la profondeur atteinte de 103 m ! Ce qui paraît incroyable, c'est que ce type d'exploit (qui consiste pour l'apnéiste à s'immerger et remonter vers la surface sans avoir le droit de toucher le filin guide et en conservant le même lest) reste très peu médiatisé. On a pourtant tous adoré, adulé et revu même pour certains plusieurs fois le grand bleu de Luc Besson, non ? Bref ce portrait m'a semblé comme une évidence, presque une obligation, une mission. J'ai envie de commencer en disant que Stéphane est certes un apnéiste de talent hors norme, logiquement instructeur international AIDA et MF2 d'apnée, mais c'est aussi un plongeur : il est moniteur fédéral et brevet d'état. Alors amis plongeurs soyez indulgents en lisant ces quelques lignes qui ne mettent pas en avant

un plongeur avec matériel mais qui en est un quand même !

Stéphane est né le 17 Mars 1987 à Thonon-Les-Bains. Il découvre l'apnée dès son plus jeune âge, vers 10 ans. Dès cet instant, il sait que le milieu aquatique est son élément. Il en fera son terrain de jeu et de compétition qu'il débutera réellement à l'âge de 19 ans à Genève en 2007. Mais j'y reviendrai plus loin.

Pour Stéphane, cela a commencé donc par la découverte des fonds marins en Corse quand il partait l'été en vacances avec ses parents. Déjà, alors qu'il n'a pas 10 ans, il se souvient combien il attendait ce moment de partir car il savait qu'il serait bientôt dans l'eau, toute la journée. Un bonheur qui va aller croissant au fil des années et devenir un besoin puis une quête d'absolu. En Haute-Savoie, très tôt il initie ses copains à l'apnée dans le Léman, alors qu'il n'a pas 15 ans, sans aucun diplôme et surtout hors de toute structure, vu que ça n'existe pas localement.

Cette période de l'adolescence est très riche pour Stéphane qui, en plus du collègue-lycée, fait beaucoup de sport, de l'apnée bien sûr. Il entame sa formation de plongeur, joue de la guitare et chante aussi dans un groupe de métal ! Une vie bien remplie d'un jeune homme bien dans sa tête.

L'idée de développer l'activité autour des grands lacs

périalpins commence à se faire jour et Stéphane est repéré par certains clubs locaux. Tout juste majeur, il va enchaîner des stages de formation avec ses maîtres : Guillaume Néry, Loïc Leferme, Pierre Frolla, hier icones et formateurs, aujourd'hui amis... et lancer l'activité dans divers endroits comme à Thonon, inciter des passionnés à la création d'un club apnée à Annecy. Découvrir l'apnée puis s'entraîner entre lacs et montagnes constitue un cadre idyllique et exigeant. C'est parfait !

Notre discussion à ce moment me révèle ce point commun aux apnéistes mais aussi celui des aventuriers, des conquérants de l'inutile (comme on les a défini parfois, surtout les alpinistes) : le goût de la découverte. Et toutes les notions qui s'y rattachent : la curiosité, la liberté, le désir de se soustraire du « monde terrestre ». Cela transpire dans ses propos, ses yeux brillent à l'évocation de son sport passion. J'imagine que c'est le cas pour tous les athlètes qui côtoient le haut niveau. Je l'envie...

Autodidacte, Stéphane s'entraîne à cette époque seul, prend conseil, lit, surfe sur internet pour améliorer ses performances et c'est tout naturellement que la compétition entre dans sa tête. Il se présente la première fois sur une grande compétition à Genève. Nous sommes donc en 2007. Il est inscrit sur 3 épreuves (statique et dynamique avec et sans palmes) et le résultat est sans appel : « ce fut un véritable fiasco mais une très belle leçon de vie, une révélation » me confie-t-il, avec modestie. Il comprend à ce moment-là que l'apnée, à ce niveau, c'est une préparation complète qui va de la gestion du stress, à l'alimentation, en passant par l'entraînement physique et mental. Il faut donc pouvoir s'entourer de toutes ces compétences. Cela arrivera deux ans plus tard.

Avant cela, il fait quand même de plus en plus de stages et de compétitions (mais toujours selon lui avec encore beaucoup trop de stress, de ratés, de contre-performances) et passe son MF2 Apnée avec Pierre Frolla, excusez du peu !

La rencontre qui va tout changer est celle faite avec Loïc Gouzerh. Ce dernier est préparateur mental, lanceur de processus et connaît les outils de la performance. Associé à ce dernier mais aussi rapidement à un nutritionniste et à un coach sportif, Stéphane constitue son « team » et le pari va être gagnant.

« Tu vois, me dit-il, on peut être bon, sérieux et faire tout ce qu'il faut pour réussir, il n'en reste pas moins que tu as besoin d'être entouré, préparé, conditionné avec des professionnels bienveillants, des personnes de confiance qui travaillent avec et pour toi. Tout le monde n'a pas la chance de connaître cela. » Mais soyons clairs s'empresse-t-il de rajouter : « C'est une recherche et une démarche personnelles pour arriver à ce type d'objectif, c'est indispensable. »

Performance, connaissance de soi, rigueur, liberté, symbiose avec le milieu naturel, partage de sensations fortes entre sportifs, telles sont les qualités que Stéphane va développer pour enchaîner les sélections et les podiums :

- 5 sélections en Equipe Nationale depuis Juin 2011 pour les Championnats du Monde ;
- Vainqueur du Nice Abyss Contest 2012, 2014, 2016 ;
- Vice-champion du monde par équipe AIDA 2012 à Nice ;
- 5e aux championnats du monde AIDA en 2015 à Chypre ;
- 1er français et 5e mondial aux championnats du monde CMAS en 2015 à Ischia (Italie) ;
- 2e à la World Cup « Big Blue » en 2015 à la Paz (Mexique) ;
- 3e au Vertical Blue 2016 aux Bahamas avec -101m en mai ;

- Champion de France 2016 à Nice en Juillet ;
- Vice-champion du monde 2016 à Kas (Turquie).

Pour cette dernière plongée record, il me raconte comment il a visualisé sa plongée seconde par seconde en imaginant, anticipant ou recréant les sensations qu'il allait sentir. Et de reproduire le schéma répété des dizaines de fois dans sa tête au moment où on annonce la performance et qu'on la réalise. Et de rajouter : « C'était assez incroyable car le jour « J » j'avais l'impression que ce n'était pas moi qui pilotais tellement j'avais répété la plongée ».

Stéphane fait aujourd'hui partie de ces Français qui sont dans l'élite de cette discipline. Après Jacques Mayol, la discipline a vu émerger d'incroyables champions comme : Stéphane Mifsud (actuel recordman du monde d'apnée statique avec 11 mn 35), Arthur Guerin Boeri (actuel recordman du monde en apnée dynamique horizontale avec 300 m), Guillaume Néry (qui fut notamment recordman du monde en poids constant avec une plongée à -113 m en 2008, champion du monde en 2011 à -118m, puis à nouveau recordman de France AIDA en 2015 avec -127 m dans les eaux chypriotes). Cet incroyable vivier de champions en France s'explique sûrement par un niveau et une professionnalisation devenant de plus en plus exigeante, une communication « apnée » en hausse perpétuelle, et un volume de pratiquants incroyable selon Stéphane (on refuse du monde dans beaucoup de clubs associatifs). Le niveau étant donc in fine nourri par la communication.

Mais tout cela a un prix et essayer de vivre de ce sport reste très compliqué. Stéphane s'y essaie :

- En proposant des stages et formations à Go & Sea (la seule Fosse de plongée à 20 m de Haute-Savoie, basée à Chêne en Sémone) ;
- En réalisant des stages à Banyuls (Plongée Bleue) et à Nice (Chango Diving) ;
- En faisant des stages en Egypte à Dahab ;
- En produisant une web série avec Mathias Lopez, le cameraman de Kevin Rolland ;
- En donnant des conférences dans les entreprises ou centres de formation sur des thèmes comme « La loi de l'intention et la connexion à notre univers » ; « L'utilisation des techniques d'apnée dans la préparation des sportifs de haut niveau » ; « La confiance en soi par la pleine conscience » ;
- En recherchant sponsors et mécènes (sans nul doute, la partie la plus ardue).

Du coup, son talent est certes mis au service de l'enseignement et du plus grand nombre mais ce n'est pas toujours facile. Je lui souhaite le meilleur car il le mérite à n'en point douter.

Pour voir de belles photos et vidéos, visitez son très beau site : <http://stephane-tourreau.com/#>.

STEPHAN JACQUET (INRA & LONGITUDE 181)



Habitué des podiums, Stéphane fait aujourd'hui partie de ces Français qui sont dans l'élite de l'apnée de compétition.