Stéphane Tourreau

LE DAUPHIN DU LAC

Installé depuis quelques années à Annecy, l'apnéiste Stéphane Tourreau compte aujourd'hui parmi les meilleurs mondiaux dans sa discipline. Sélectionné pour les prochains championnats du monde qui se tiendront à Chypre en septembre, il a de sérieuses chances de médaille. Portrait...

Né à Thonon-les-Bains le 17 mars 1987, Stéphane Tourreau a découvert l'apnée en Corse à l'âge de 8 ans : « *La découverte des fonds sous-marins m'a donné envie de plonger de plus en plus profond, de plus en plus longtemps. Car au-delà de la performance, l'apnée permet de découvrir en toute liberté un environnement magique.* » La protection de l'environnement, et notamment du milieu aquatique, est d'ailleurs essentielle aux yeux (bleu azur) de l'apnéiste, comme en témoigne sa participation au très beau court-métrage *Snowglobe*, produit par la Fondation Eau, Neige & Glace et accessible en ligne sur www.fondation-eng.org.

« Le sport le plus complet »

« *L'apnée est sans doute le sport le plus complet au niveau mental, métabolique et physique. C'est pourquoi, pour se préparer aux compétitions de haut niveau, il faut travailler tous les domaines : la préparation mentale, la méditation, le yoga, la préparation physique générale, les techniques de nage... pour que le jour de la compétition, on puisse s'appuyer sur les automatismes développés.* »

Cela explique sans doute l'engouement pour cette pratique, dont le nombre de licenciés français est passé de 4 000 à 25 000 en 5 ans. Cet engouement se traduit localement à travers la création dans notre ville, voilà 4 à 5 ans, du club Eau Libre, dont Stéphane est le licencié le plus médiatique.

Les championnats du monde en vue

L'apnéiste a débuté la compétition à 19 ans et a rejoint l'équipe nationale en 2011. Depuis quelques années, il s'entraîne dans notre lac : « *Je suis tombé amoureux d'Annecy et de son lac qui est bien adapté à l'apnée en raison de la bonne visibilité sous l'eau, de l'absence de courant et de l'accès facile à la profondeur en sécurité. En plus, il y a ici une dynamique importante autour de l'apnée et tout mon groupe de préparation (coach, nutritionniste, ostéopathe, préparateur mental...) est sur place.* »

« *Je m'entraîne 10 à 20 heures par semaine, voire plus à certains moments* », confie-t-il. En parallèle, il gère la "logistique" liée à sa carrière de sportif de haut niveau : organisation de ses stages d'entraînement en Égypte, communication, recherche de sponsors (l'appel est lancé)...

JE SUIS TOMBÉ AMOUREUX D'ANNECY ET DE SON LAC BIEN ADAPTÉ À L'APNÉE

96 mètres de profondeur

Déjà sélectionné pour les championnats du monde AIDA (l'une des deux fédérations d'apnée) à Chypre cet été, le vice-champion du monde 2012 par équipe compte bien se qualifier aussi pour les championnats du monde CMAS (la deuxième fédération) qui auront lieu à Naples en octobre. D'ici-là, l'apnéiste annécien, qui a déjà homologué une descente à 96 mètres de profondeur, va s'entraîner dur pour améliorer ses résultats et son classement. Un documentaire de 55 minutes sur sa préparation est en cours de réalisation afin de présenter l'apnée de haut niveau et l'environnement dans lequel il évolue entre Annecy, l'Égypte et les compétitions internationales. Nous suivrons avec attention son parcours et nous reviendrons sur ses performances. I

En savoir +

http://stephane-tourreau.com - www.eaulibre.org