



Stève Stievenart

Nageur de l'Extrême

C'est 90% du mental, je fais de la méditation et visualisation d'image.

Publié le 02 mai 2022

Stève Stievenart, plus connu sous « Stève le phoque », est le premier nageur au monde à réaliser la double Triple Couronne. Passionné de nature, de voyage et des gens, il nous a partagé son parcours, ses traversées et ses secrets pour affronter l'eau, élément qu'il a réussi à dompter.

À la recherche d'une échappatoire

Suite à des difficultés dans sa vie personnelle comme professionnelle, Stève Stievenart, était à la recherche d'une échappatoire pour se sortir de cette spirale négative. Il aura suffi d'une rencontre pour tout changer. « J'avais un interlocuteur en face de moi qui m'a compris. Cet interlocuteur, c'est Kevin Murphy, mon entraîneur. C'est lui qui m'a tout appris, il y a un lien très fort entre nous. »

Stève a toujours été fasciné par les traversées et ce depuis son enfance. « Mon grand-père m'emmenait au Cap Gris-Nez pour voir les traversées de la Manche. Jusqu'à 5 ans en arrière, ça me paraissait impensable de faire la même chose », Stève, bat désormais tous les records.

Entraînement, régime alimentaire, résistance au froid, comment est fait son quotidien ?

Savoir résister au froid est une quête permanente. Pour ce recordman, c'est un travail au quotidien. « Je me balade toujours en tee-shirt – short peu importe la chaleur, je ne mets pas de chauffage à la maison et je me lave à l'eau froide, ma douche est dans mon jardin. Le froid peut très vite t'anesthésier et il te fait perdre beaucoup de calories. C'est pour cela que j'ai volontairement pris du poids. À la base, je pèse 63 kg, maintenant je suis à 110 kg. »

Concernant son régime alimentaire, son surnom « le phoque » n'est pas un hasard. Les Anglais lui ont donné ce nom suite à son alimentation, inspirée de cet animal. « Je mange du bon gras comme le hareng, le maquereau, la sardine, c'est un isolant et un carburant. »

Un amoureux et protecteur de la nature

Toujours en quête de nouveaux défis, il continue également de sensibiliser et de transmettre sa passion pour l'eau et pour l'environnement à travers son association « Stop Plastic Pollution ». Elle s'articule autour de 4 axes, la sensibilisation à l'environnement, l'art autour du plastique, la recherche scientifique et les défis sportifs. « J'ai toujours été impliqué en faveur de la nature et je me suis dit que c'était important de sensibiliser les plus jeunes. »

Retour sur ses exploits

2019 :

- › Traversée de la Manche en 17h
- › Le tour de Manhattan, la prestigieuse épreuve des 20 ponts en moins de 8h
- › Tour de l'île de Jersey - 66 km en 11h

2020 :

- › Aller-retour de la Manche en 34h45, lui permettant d'obtenir son premier sponsor Hellio

2021 :

- › Lac Baïkal en relais (8 nageurs pour 55 km)
- › Double tour de Manhattan 92 km en 21h20
- › Le Lochness , premier français et le 26^e mondial - 39 km en 14h50
- › Le North Challenge, relier l'Irlande à l'Ecosse en 14h44
- › La traversée de la Manche la plus tardive en novembre en 16h47

2022 :

- Santa Catalina – Los Angeles 35 km en 13h31, validant la Triple Couronne
- En juin, premier nageur au monde à boucler la double Triple Couronne (aller-retour Manche, double tour de Manhattan, aller-retour Santa Catalina - Los-Angeles)
- Le Lac Tahoe, premier français en 15h46 pour 35 km de long
- Le lac Memphremagog au Canada en 18h22 pour 40 km, premier français à boucler la Triple Couronne des Lacs des Monstres

Copyright : ©Photo Portrait Nicolas Peltier

 (<https://www.facebook.com/Com.Agglo.Boulonnais>)
 (<https://twitter.com/aggloboulonnais>)
 (<https://www.youtube.com/c/aggloboulogne>)
 (<http://instagram.com/aggloboulonnais>)
 (<https://www.linkedin.com/company/communaut%C3%A9-d-aggglom%C3%A9ration-du-boulonnais/>)

**COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION
DU BOULONNAIS**

1, bd du Bassin Napoléon
BP 755
62321 Boulogne-sur-Mer
Tel : 03 21 10 36 36

 **NOUS
CONTACTER**

LETTRE D'INFORMATION

Votre courriel:

Saisir une adresse e-mail valide

✓ **JE M'INSCRIS**

[> ARCHIVES](#) [> DÉSINSCRIPTION](#)

- [> PLAN DU SITE](#)
- [> MARCHÉS PUBLICS](#)
- [> ACCESSIBILITÉ](#)
- [> MENTIONS LÉGALES](#)
- [> PROTECTION DES DONNÉES](#)
- [> OFFRES D'EMPLOI](#)
- [> GESTION DES COOKIES](#)