

JACQUES TUSET

Nageur de l'extrême
s'évalue



ARMÉ DE SON SEUL MAILLOT, JACQUES TUSET, NAGEUR DE L'EXTRÊME, VA POURSUIVRE SON EXPLOIT : RELIER À LA NAGE SEPT PRISONS CÉLÈBRES, BASÉES SUR DES ÎLES AU CONTINENT LE PLUS PROCHE.

CONTACT

Jacques TUSET

Tél. : 06 10 76 82 39
tuset@wanadoo.fr
www.xtremswimmer.com



DOSSIER DE PRESSE

sommaire



P.4 : LE PROJET

P.4 & 5 : DESCRIPTIF DES TRAVERSÉES

P.6 : UN CHALLENGE UNIQUE

P.6 & 7 : SON PARCOURS FAIT DES VAGUES

P.7 : JACQUES TUSET, NAGEUR EXTRÊME

P.8 & 9 : JACQUES TUSET, À CONTRE COURANT

P.9 : JACQUES TUSET EN CHIFFRES

P.10 : CONTACT

LES 7 ÎLES-PRISONS À LA NAGE

(SEVEN PRISON ISLAND SWIMS)



Ce challenge a pour objectif de relier à la nage 7 célèbres prisons basées sur des îles au continent le plus proche. Réaliser cet exploit nécessite de nager dans les mers très froides ou très chaudes mais également d'être physiquement et mentalement préparé pour surmonter toutes les conditions que connaissent LES NAGEURS D'EAU LIBRE : de forts courants, des vents violents et la vie marine.

ENTRE LIBERTÉ ET EVASION

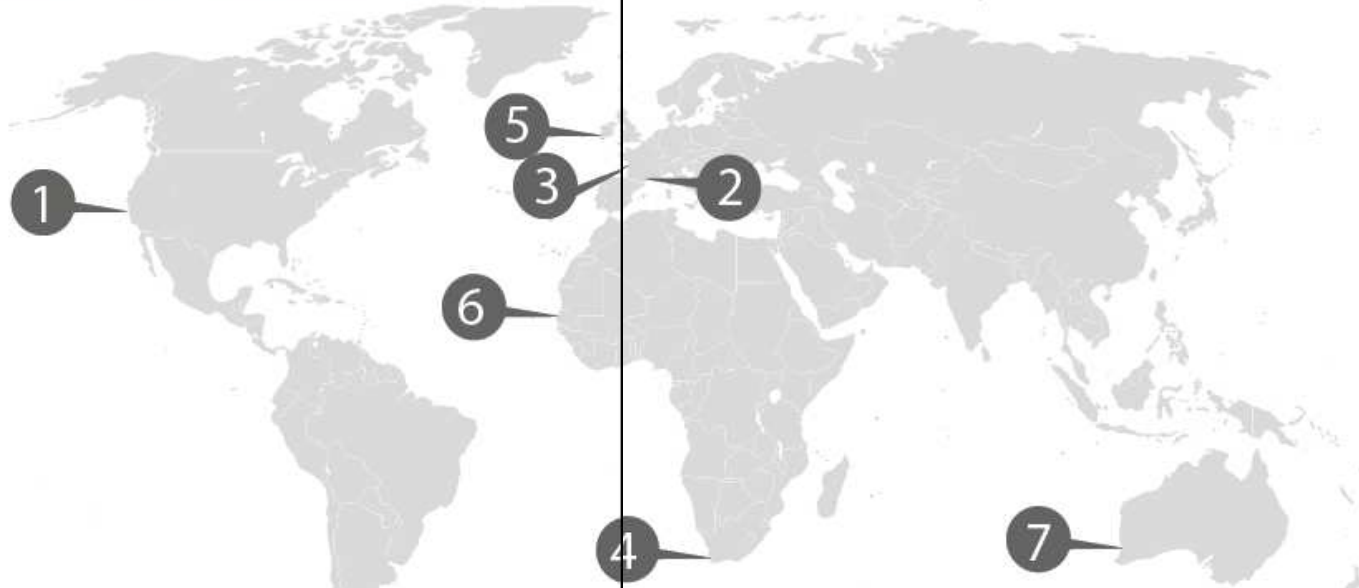
« Nager procure un sentiment de liberté et d'évasion, nager en milieu naturel, sans combinaison ni palmes, donne la sensation d'être libre comme l'eau ».

C'est dans cet état d'esprit que Jacques Tuset, nageur de l'extrême à Montpellier, s'est lancé un nouveau challenge intitulé «Seven Prison Island Swims».

Descriptif des Traversées

AU 20^{ÈME} SIÈCLE ET MÊME AVANT, CERTAINES DE CES ÎLES-PRISONS PERMETTAIENT D'ISOLER LES PRISONNIERS POLITIQUES AINSI QUE LES DÉTENU LES PLUS INFÂMES.

AU 21^{ÈME} SIÈCLE, CES CONDAMNÉS ONT CÉDÉ LEUR PLACE AUX TOURISTES. CES ANCIENS SITES DE DÉTENTION DEVIENNENT UN VÉRITABLE CHALLENGE POUR LES NAGEURS DÉSIRANT SE CONFRONTER À DES EAUX FROIDES ET DE FORTS COURANTS.



1- L'île d'Alcatraz (USA)

LIEU : D'Alcatraz jusqu'à l'Aquatic Park de San Francisco.
DISTANCE : Course de 2,4 KM.
PRÉVISION : Réalisé en 2000.
LES CONDITIONS : De forts courants, une vie marine abondante et une eau très froide à 12°C.
UN PEU D'HISTOIRE : Le complexe pénitentiaire

d'Alcatraz est une prison construite sur une île de la baie de San Francisco. Forteresse militaire de 1850 à 1909, puis une prison militaire de 1909 à 1933 et enfin prison fédérale de haute sécurité de 1934 à 1963. Alcatraz est une prison dont la réputation est internationale grâce à l'accueil



de prisonniers célèbres comme le gangster de Chicago Al Capone.

2- Le Château d'If (France)

LIEU : Du Château d'If jusqu'à la plage du Prado à Marseille.
DISTANCE : Course de 5 KM.
PRÉVISION : Réalisé en 2003 et 2004.
LES CONDITIONS : Un vent très fort. La traversée à la nage dénommée le Défi de Monte-Cristo s'effectue depuis

1999 tous les ans au mois de juin.
UN PEU D'HISTOIRE : Édifié au 16^{ÈME} siècle sur un îlot de l'archipel du Frioul au centre de la rade de Marseille, ce château a essentiellement servi de prison pendant ses 400 ans d'utilisation officielle. Rendu célèbre dans le



monde entier par le roman d'Alexandre Dumas, « Le Comte de Monte-Cristo ».

3- Fort Boyard (France)

LIEU : De Fort Boyard à la plage des Minimes à La Rochelle
DISTANCE : Raid solo de 18 km
DATE : Réalisé en 2009
LES CONDITIONS : De forts courants
UN PEU D'HISTOIRE : Édifié

comme forteresse militaire au 19^{ÈME} siècle, le fort est transformé en prison quelques années à peine après son achèvement. Il sert de prison pour des soldats prussiens de la Guerre franco-prussienne de 1870, puis pour les prisonniers politiques de la Commune



comme pour le journaliste et homme politique, Henri Rochefort.

5- L'île de Spike (Irlande)

LIEU : De l'île de Spike dans le port de Cork jusqu'à Cobh.
DISTANCE : Course de 1,8 km.
PRÉVISION : Début septembre 2014.
LES CONDITIONS : De forts courants et une eau froide.
UN PEU D'HISTOIRE : L'île abrite un monastère, une

forteresse ainsi qu'une prison. Celle-ci a servi de lieu de détention des prisonniers de l'IRA pendant la guerre d'indépendance irlandaise et a gagné la réputation « d'Alcatraz irlandais ». Après le traité anglo-irlandais, la prison devint, dans les années 80, un établissement



correctionnel pour jeunes jusqu'à sa fermeture en 2004.

4- L'île de Robben (Afrique du Sud)

LIEU : De Robben Island à Blouberg Beach au Cap.
DISTANCE : Raid solo de 7,5 km
PRÉVISION : Début mai 2014
LES CONDITIONS : Une eau froide avoisinant les 13°C et une vie marine abondante.
UN PEU D'HISTOIRE :

« Robben Island » a été utilisée comme prison, léproserie, hôpital psychiatrique et poste militaire de défense. Au 20^{ÈME} siècle, les opposants noirs au régime de l'apartheid, condamnés à de longues peines, y furent internés dont notamment trois futurs pré-



sidents sud-africains (Nelson Mandela, Kgalema Motlanthe et Jacob Zuma).

«Seven Prison Island Swims» nécessite des équipes de soutien d'experts locaux compétents mais aussi une grande planification et des ressources financières. C'est pourquoi, l'association «Nageurs de l'Extrême» a été créée en 2013. Elle permet de recevoir des soutiens financiers (via des dons ou des partenariats) afin de porter ce projet.

6- L'île de Gorée (Sénégal)

LIEU : De la plage de la Voile d'Or à Dakar jusqu'à l'île de Gorée.
DISTANCE : Course de 5,2 KM.
PRÉVISION : Fin septembre 2014.
LES CONDITIONS : plus de 500 participants et une eau chaude à 29°C.
UN PEU D'HISTOIRE : L'île

abrite l'ancienne « prison des esclaves » et le fort d'Estrées. La « Maison des Esclaves » est un édifice historique, datant du 18^{ÈME} siècle et servant de prison temporaire, avant expulsion forcée des africains vers les territoires esdava-giaires. Le fort d'Estrées est une citadelle construite entre 1852 et 1856.



A partir de 1940, il sera utilisé comme prison civile et ce jusqu'en 1976.

- 1- Alcatraz
- 2- Château d'if
- 3- Fort Boyard
- 4- Robben
- 5- Spike
- 6- Gorée
- 7- Rottneest

7 - L'île de Rottneest (Australie)

LIEU : De la plage de Collesloe sur le continent jusqu'à Rottneest près de Perth.
DISTANCE : Course de 19,7 KM.
PRÉVISION : Février 2015
LES CONDITIONS : De forts courants et une vie marine abondante.

UN PEU D'HISTOIRE : D'août 1838 jusqu'en 1931, l'île servit d'établissement pénitentiaire pour les aborigènes du continent condamnés pour vol de bétail, incendie de forêt ou vol de légumes. On estime à 3700 le nombre total de prisonniers aborigènes ayant séjourné sur l'île. Pendant



les deux guerres mondiales l'île servit de prison pour les ennemis.

son Parcours fait des vagues

2013 : Ultra-Marathon de l'Ebre (Espagne), 30 830 km

2013 : 1^{er} français à traverser le détroit de Fehmarn (Allemagne-Danemark), 21 km

2013 : Ar-Men Raid en mer d'Iroise sur 15 km. pour une association de sauvegarde des phares : la SNPB

2013 : Tours du Lac de Vassivière (France), 15 km

2013 : Traversée des îles Medes aux îles Formigues (Espagne), 22,3 km

2012 : Marathon Malte-Gozo-Malte (République de Malte), 11 km

2012 : Marathon du Golfe Toronéen de Kallithéa à Nikiti (Grèce), 26 km

2012 : Marathon du golfe Capri-Naples (Italie), 36 km.

2011 : Traversée du lac d'Orta (Italie), 13 km

2011 : Traversée de la côte Vermeille d'Argelès à Cerbère sur 18 km pour faire connaître la Choroidéremie

2010 : Marathon d'IJsselmeer de Stavoren à Medemblik (Hollande), 22 km

2010 : Marathon international du golfe de Maliakos (Grèce), 11 km

2010 : Marathon de Cologne (Allemagne), 12 km

2010 : Le trophée des 3 îles au Lac de Cepoy (France), 15 km



un challenge unique

JACQUES TUSET A DÉBUTÉ SON PROJET IL Y A TREIZE ANS.

Il a déjà effectué la traversée d'Alcatraz, du château d'If et celle de Fort Boyard. Le nageur de l'extrême va tenter les 4 traversées qui manquent à son actif afin d'accomplir ce challenge par ailleurs jamais réalisé à ce jour.

Pendant l'année prévue pour la finalisation de ce défi SPORTIF, Jacques a aussi l'ambition de mettre en place des projets autour des différentes épreuves qui auront un impact sur :

- la cohésion sociale, avec des interventions sur l'environnement et la sécurité, liée au milieu aquatique auprès des écoles, des quartiers et lors de stages eau libre.
- la solidarité et la recherche médicale car il souhaite à chaque traversée porter les couleurs d'une association de lutte contre une maladie rare.

L'OBJECTIF ÉTANT DE TERMINER LE CHALLENGE DÉBUT 2015.

La planification a été élaborée en tenant compte des possibilités d'inscription et de réservation de créneaux auprès des organisateurs des traversées déjà existantes et des soutiens locaux compétents :

ALCATRAZ	Réalisée en 2000
CHATEAU D'IF	Réalisée en 2003
FORT BOYARD	Réalisée en 2009
ROBBEN	Mai 2014
SPIKE	Début Septembre 2014
GOREE	Fin Septembre 2014
ROTTNEST	Février 2015

Jacques Tuset nageur extrême



Né en 1963 à Lyon, JACQUES TUSET, est le nageur français, spécialiste de la nage en eau libre et du sauvetage côtier. De son premier plongeon à ses derniers challenges, il a effectué plus de 300 traversées et terminé 3^{ème} des championnats de France du 25 km en eau libre (FFN) en 2002. Il a terminé 2^{ème} des championnats de France avec palmes sur 20 km (FFESSM) en 2005 et 1^{er} des championnats de France de sauvetage côtier «épreuve de nage-surf race» (FFSS) en 2005.

Ancien international de natation et membre du Montpellier Agglo. Natation U.C, il est responsable de la commission eau libre, au sein du comité régional de natation en Languedoc-Roussillon de 1996 à 2008.

Jacques Tuset est président du club Aqualove Sauvetage (FFSS) sur Montpellier depuis 2007.



JACQUES TUSET, NAGEUR DE L'EXTRÊME, S'ÉVADE

son Parcours fait des vagues

2009 : Marathon du lac de Zurich de Rapperswil à Zurich (Suisse), 26,4 km.

2009 : Traversée de Fort Boyard à La Rochelle sur 20 km pour faire connaître la Choroidéremie.

2006 : Traversée de Paris à la nage sur 12 km pour faire connaître une maladie génétique rare : la Choroidéremie.

2006 : Traversée du détroit de Corfou de Sagiada à Corfou (Grèce), 21 km.

2005 : Tour de Manhattan (USA), 46 km.

2004 : 1^{er} Français à traverser le détroit de Gibraltar (Espagne-Maroc), 15 km.

2003 et 2004 :
Défi Monte-Cristo du Château d'If à Marseille (France), 5 km.

2002 : Traversée de la Manche (Angleterre-France), 33 km.

2001 : Marathon du golfe de Messénie de Koroni à Kalamata (Grèce), 30 km.

2000 : Alcatraz Sharkfest, d'Alcatraz à San-Francisco (USA), 2,4 km dans une eau à 12°C.

De 2000 à 2002 :
Championnats de France eau libre sur 25 km.

1992 : Traversée du Lac Lemman de Lausanne à Evian (Suisse - France), 12 km.

Jacques Tuset à contre courant

Vous l'expert français de la nage extrême, pourquoi s'aventurer dans ce projet ?

Pour terminer ce que j'ai commencé. Pour finir ce qui n'a jamais été réalisé.



Pourquoi s'embarquer à relire des prisons ?

Mon projet, c'est justement une envie de liberté immense en opposition au milieu carcéral.

Pourquoi nager ?

Par passion, pour le plaisir et surtout un sentiment d'évasion ...

Qu'est-ce que cela apporte ?

Un bien-être, une sensation de dépassement de soi.

En quoi vos traversées sont-elles difficiles ?

Il faut évoluer dans un milieu hostile (dans l'eau, c'est moi l'étranger), des températures extrêmes dans les 2 sens (exemple Alcatraz 12°C, Gorée 29°C), des courants certaines fois pas favorables du tout (dans la Manche 2 heures de surplace).

Comment gérer

la nage avec la faune maritime ?

Dans l'eau je me considère comme un intrus et lors d'une rencontre il y a un sentiment de surprise des 2 côtés. J'essaie de rester calme (c'est pas vrai, je flippe un max) mais j'essaie de faire avec et surtout éviter le contact.

Quelles sont vos plus grandes craintes ?

Comme tout le monde depuis que Steven

Spielberg a fait frissonner le monde entier avec « Les dents de la mer » : me faire croquer par un requin!

En avez-vous déjà rencontré ?

Oui lors de ma traversée de Gibraltar. Après 2 heures de nage, je suis en confiance, je sens, au fond de l'eau, que l'on m'observe. Cela ressemble comme deux gouttes d'eau à un requin-taube. Je m'arrête et dit à Bernard (mon coach) : « Je crois qu'il y a un requin ». J'observe cette créature marine qui me regarde et la peur monte en moi, comment va-t-elle réagir ??? Devant mes signes de détresse, le bateau de sécurité se rapproche et se tient tout près de moi. On me dit à bord que ce n'est pas possible, il n'y a que des cétacés dans le Détroit. Je ne lâche pas des yeux ce que je suis persuadé être un requin. Ce dernier, tout en m'ignorant, passe son chemin sous moi à environ 3 mètres. La seule chose que je remarque alors c'est sa queue, elle n'est pas comme celle des dauphins mais bel et bien comme celle des requins. Je dis à Bernard de surveiller qu'il ne revienne pas par l'arrière. Mon coach reste plus proche de moi avec le bateau. Je reprends ma nage peu rassuré en restant vigilant. Sur le bateau il pense qu'il ne s'agit pas d'un requin, mais d'un simple thon.

Vous avez survécu aux dents de la mer, avez-vous eu des moments plus sympathiques ?

Je nageais au côté d'une nageuse Fidjienne. Nous plongeons dans l'eau tempérée et bleue turquoise de Waikiki (Hawaï) pour le départ. Après avoir parcouru 1 km, un groupe de dauphins se met à nous encadrer et à nager avec nous ! Nous parcourons ainsi plus de 300m en nageant en parfaite harmonie avec les cétacés. La fille qui nous accompagne en kayak nous fait des signes pour nous dire que c'est génial. Arrivés au sous-marin (point de contournement de la traversée), il nous faut tourner et nos chemins se séparent. Les dauphins poursuivent leur route.

Ce très court instant qui dure un peu plus de 5 mn, est un moment merveilleux où la compétition passe au second plan. Pendant le retour vers la ligne d'arrivée, j'espérais revivre ce moment magique et, à défaut de dauphins, j'ai pu admirer des raies et des tortues de mer qui évoluaient à mi-profondeur.

Pourquoi ne pas abandonner ?

Lorsque je nage pour une cause, notamment une maladie, je vais jusqu'au bout et la force vient du fait que les personnes dont je soutiens la cause souffrent certainement plus que moi. Lors d'un challenge perso, il m'est arrivé une fois d'aban-

donner car je n'avais plus la sécurité nécessaire pour accomplir le défi.

De quel challenge êtes-vous le plus fier ?

La traversée de Paris, je ne pense pas qu'il y ait beaucoup de monde sur terre qui peut prétendre avoir traversé tout Paris dans sa longueur en maillot de bain !

Quand vous n'êtes pas la tête sous l'eau, quel est votre métier ?

Je travaille à la SNCF, et là, j'ai toujours droit : « Vous êtes pas en grève en ce moment ??? ».



Jacques Tuset en chiffres

J'ai fait plus de **300** traversées à la nage en simple maillot de bain pour une distance totale de **1552 km**. Ma première traversée remonte à il y a plus de **40 ans**, en **1972**.

La plus courte **125 m** dans une eau à **5°C**.

La plus longue en distance :

36 km Capri-Naples.

La plus longue en temps : **12h40**, la Manche ce qui représente plus de **50 000** mouvements de bras.

Ma fréquence moyenne de nage :

66 mouvements par minutes.

J'utilise **5** paires de lunettes, **3** maillots de bain et **3** bonnets par an.

Lorsque je fais une action, c'est essentiellement pour sensibiliser les pouvoirs publics. L'association

que je défends (France Choroïdérémie) a un stand et vend des produits dérivés et récolte des dons. A partir de cette année, les dons se feront en ligne directement sur une page de l'association qui présentera le défi.

