

© CD36

SPORT

Vincent LUNEAU

Coach sportif indre2024.fr

Sapeur-pompier professionnel et coach sportif, Vincent Luneau est le coach de l'opération Indre2024 dans laquelle il propose plusieurs coaching avec des personnalités de l'Indre.

Publié le 21 juin 2023

Quel est ton parcours sportif ?

Faisant partie d'une famille sportive de par mon père et mes frères, je fais du sport depuis mon plus jeune âge. Ma première expérience a été la gymnastique, au sein de l'ESMAT de mes 5 ans à mes 20 ans.
En parallèle, je suivais et accompagnais mon père dans ses diverses activités, que ce soit à vélo, en course à pied ou au sein du Cercle d'Haltérophilie de Châteauroux.

J'ai eu la chance de pratiquer régulièrement l'alpinisme lors des vacances estivales à Chamonix lorsque j'étais jeune. J'ai pu gravir de nombreux sommets avec un premier à plus de 4 000 m alors que je n'avais que 12 ans. En entrant dans l'Armée de l'Air en janvier 2001, j'ai dû me concentrer davantage sur la pratique de la course à pied et de la musculation. Lors de mon intégration chez les sapeurs-pompiers professionnels en 2005, j'ai découvert le triathlon avec certains collèges du Service Départemental d'Incendie et de Secours des Yvelines. Ce sport me paraissait inaccessible, à cause de mon faible niveau en natation, mais à force de travail, je me suis orienté vers le triathlon longue distance, jusqu'à atteindre la mythique distance d'un Ironman.

Je suis également membre de la filière Encadrant des Activités Physiques et Sportives de niveau 2 chez les Sapeurs-Pompiers, et entraîneur de Triathlon en tant que titulaire du Brevet Fédéral de niveau 4 au sein de mon club le Triathlon Club Châteauroux Métropole 36.

Quel est ton parcours chez les pompiers ?

Je suis entré dans l'Armée de l'Air en tant que sous-officier en janvier 2001, et affecté, après formation, sur la Base Aérienne 107 de Villacoublay en tant que Chef d'agrès au sein des Pompiers de l'Air, en novembre de la même année.
Je me suis engagé en tant que Sapeur-pompier volontaire au sein du SDIS 91 en 2002 avant de passer le concours de Sapeur-pompier professionnel de 2ème classe pour intégrer le SDIS 78 en septembre 2005 au sein du Centre de Secours Principal de Houilles-Sartrouville.
Fin 2009, je suis muté au sein du SDIS 36 et affecté au Centre de Secours Principal de Châteauroux. Aujourd'hui, je suis à nouveau affecté au CSP de Châteauroux après un passage au sein de l'Etat Major du SDIS 36 et le Centre de Traitement de l'Alerte et Centre Opérationnel Départemental d'Incendie et de Secours de l'Indre.

Quelles sont les performances sportives que tu as faites et qui t'ont marqué ?

Deux performances sportives me viennent en tête. La première, c'est mon enchaînement de deux Triathlon format Ironman (3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de course à pied) en quinze jours en 2015 avec l'Ironman de Vichy et l'Evergreen Endurance, triathlon extrême, qui se déroulait à Chamonix avec un dénivelé positif de 7 500 m et où je termine 9ème en moins de 20 h.
Puis vient juste derrière, l'ascension du Mont Blanc avec mon ami et collègue Tahar Manai, premier franco-tunisien au sommet de l'Everest, première à laquelle j'ai eu la chance d'être associée en tant que coach et préparateur physique. Une ascension en partant de Bionnassay, sans remontés mécaniques, en moins de 24 heures, avec une sieste mémorable à + de 4500 m d'altitude.

D'où vient cette passion pour le sport ?

Comme je l'évoquais, c'est grâce à mes parents qui nous ont toujours poussés à nous épanouir à travers l'activité physique et sportive. J'ai bien évidemment une pensée émue pour mon papa, décédé en novembre 2019 à qui je dois tellement à travers cette éducation, mais aussi à ma maman qui nous a toujours soutenu et encouragé dans cette voie.

Qu’est-ce qui te motive chaque jour à faire du sport ?

Le 15 août 2016, j’ai été victime d’un très grave accident de la route à vélo, dans la descente du Mont Ventoux, où j’ai dû être héliporté en service de réanimation à l’Hôpital Nord de Marseille dans le coma. Le médecin réanimateur m’ayant pris en charge a indiqué à mon épouse à son arrivée au service, que je devais ma survie à ma condition physique. J’avais déjà bien avant cela, pleinement conscience de l’importance primordiale de disposer d’une excellente condition physique pour assurer ma propre sécurité ainsi que celle des potentielles victimes lors de la réalisation de mes missions en tant que sapeur-pompier.

En outre, l’aspect compétiteur m’anime et me caractérise, ce qui me pousse également, chaque jour à la pratique d’une ou plusieurs activités sportives, afin de parvenir à progresser et à devenir plus performant au fil des jours et selon les objectifs visés. J’aime à dire que le sport c’est la vie.

Quelles sont tes disciplines favorites dans le sport ?

J’ai bien sûr une appétence particulière pour les sports d’endurance, notamment en natation, cyclisme et course à pied. Je suis également un passionné d’alpinisme et d’escalade, avec un rêve, pouvoir réaliser l’ascension d’un des 14 sommets de plus de 8 000 m d’altitude.
J’aime tous les sports et toutes les pratiques. Ce que j’apprécie tout particulièrement, c’est cette capacité du sport à nous permettre d’aller chercher nos propres limites et de pouvoir les dépasser. C’est une vraie école de la vie.

Que dirais-tu à une personne pour se motiver à se mettre au sport ?

Je lui dirai simplement, que le sport est un moyen simple de pouvoir apprendre profondément de soi, de permettre de se révéler et de s’affirmer. Je lui dirai, également que le sport possède cette capacité de pouvoir être débuté à n’importe quel moment de sa vie, peu importe son âge, son sexe, ses antécédents… Il est adaptable à toutes et tous, il est porteur de valeurs fortes permettant d’appréhender plus facilement les difficultés de la vie.

Que t’apporte le sport dans ta vie quotidienne ?

Ma pratique sportive m’apporte un équilibre tant sur le plan mental que physique, cela implique une certaine rigueur et c’est nécessairement structurant. Le sport est un catalyseur de valeurs permettant d’être sain d’esprit et de corps.

LE DÉPARTEMENT INDRE EN BERRY

DÉPARTEMENT DE L'INDRE
Place de la Victoire et des Alliés CS20639
36020 Châteauroux

Lundi au Vendredi : 8h15 à 12h30 - 13h30 à 17h

02 54 27 34 36