



VERA GIAMPIETRO

MEDIAKIT
2023

SON HISTOIRE

Vera Giampietro est née à Bellinzone, Suisse, en 1990. Elle a étudié et vécu à Lausanne pendant 10 ans. Elle découvre l'apnée en 2018 et devient rapidement monitrice. Elle a commencé la compétition la même année, mais à cause d'un malheureux accident, elle a été forcée à arrêter pendant deux ans. En 2020, elle se rend en Égypte pendant la pandémie pour reconnecter avec la mer. Dans son premier mois à Dahab, elle bats tous les records suisses de profondeur en remportant une médaille d'or à sa première compétition après son accident. Depuis, elle n'a pas cessé de battre des records aux compétitions internationales et elle a participé à deux championnats du monde.

QUI EST VERA

Prof de yoga, monitrice d'apnée, athlète, grimpeuse passionnée, Vera est amoureuse du mouvement et de la nature. Vivant entre la Suisse et l'Égypte, voyageant partout dans le monde pour s'entraîner et concourir, elle finance la plupart de ses dépenses en organisant des vacances de yoga et d'apnée et des ateliers sur la gestion du stress pour les entreprises. Vera a pour mission d'apporter plus de pleine conscience aux autres. Elle aime parler en public de son expérience, espérant inspirer les autres à suivre leurs rêves.

UNE ICÔNE D'EFFICIENCE SUISSE

L'apnée profonde nécessite d'une préparation physique et mentale irréprochables. Là-bas, aucune erreur n'est admise, les conséquences peuvent être impitoyables. L'apnéiste entraîne le corps mais finalement c'est l'esprit qui déterminera son succès. Pour prévenir les blessures liées à la pression, il faut maîtriser un complexe protocole pour augmenter la flexibilité, ainsi que la technique d'égalisation des oreilles. Suissesse, Vera veut montrer au monde que les standards de précision et technique qui font la renommée de notre pays ne manquent pas dans sa pratique de l'apnée.

UNE COMBATTANTE QUI INSPIRE

Un événement malheureux en 2018 lui a laissé un tympan perforé et pendant de nombreuses années, elle a craint que son rêve de plonger soit perdu à jamais. Une série d'erreurs médicales à l'étranger l'a laissée dans un lit d'hôpital et avec une perte auditive importante d'un côté. Au lieu d'abandonner, elle s'est battue avec acharnement pour revenir en compétition et aujourd'hui, non seulement elle obtient d'excellents résultats, mais elle encourage également les autres à poursuivre leurs passions. À travers ses réseaux sociaux et ses conférences, elle partage son histoire difficile pour encourager les autres à se battre pour leur droit de vivre leurs rêves. Elle ne concourt pas seulement pour elle-même mais pour tous ceux qu'elle inspire !

OBJECTIFS

Vera va battre d'autres records nationaux en profondeur, participer aux championnats du monde et de tenter de battre un record du monde.

Pour des informations détaillées sur le calendrier 2023 de Vera, demandez la dernière version par e-mail.

FEMME BIONIQUE?

Vera va se faire opérer en mars car elle souffre toujours d'une perforation problématique du tympan et un appareil auditif va lui être implanté au cours de son année intermédiaire pour qu'elle le teste en profondeur. En collaboration avec le fabricant, une multinationale autrichienne de dispositifs médicaux, elle espère sensibiliser les personnes malentendantes et serait la première athlète de son sport à concourir avec un tel dispositif.

EN CHIFFRES

3ème	CLASSEMENT MONDIAL AIDA OVERALL 2020
19x	RECORD NATIONAUX
73m	PLONGEE LA PLUS PROFONDE
32	ANS

Combien de temps pouvez-vous retenir votre souffle ?

Si je fais de la statique (STA), je peux retenir ma respiration pendant 4 à 5 minutes après quelques répétitions. Mon record personnel est d'environ 5 minutes, mais pour être honnête, je ne l'ai jamais vraiment travaillée car ça se pratique généralement en piscine. J'aime le grand bleu. Là, le focus n'est pas sur le temps d'apnée, mais sur la profondeur atteinte. Le temps de plongée est cependant un indicateur important de notre vitesse, qui est un outil utile pour comprendre ce que nous pouvons corriger. Par exemple, si je descends trop lentement, cela signifie probablement que je dois améliorer ma position de chute libre car je crée de la résistance. Si je descends trop vite, cela peut être dangereux car je porte probablement trop de poids.

À quelle profondeur pouvez-vous plonger ?

En apnée, il existe des nombreuses catégories, chacune d'entre elles consiste en une manière différente de se déplacer dans l'eau, donc les records personnels peuvent être nombreux, un pour chaque discipline. Il est courant de considérer la profondeur maximale atteinte dans l'une des disciplines à poids constant (CWT, CWTB, FIM ou CNF). Dans mon cas, c'est 69 mètres.

Quelle est votre discipline préférée ?

J'ai toujours préféré explorer les disciplines de profondeur, car l'océan est là où je me sens chez moi, où je peux me comprendre et m'améliorer le plus. J'ai toujours aimé nager avec une monopalmes (CWT) et c'est ce que j'ai le plus pratiqué par le passé. En 2022, j'ai commencé à entraîner la plus pure des disciplines d'apnée, à savoir la brasse, sans palmes (CNF). A ma grande surprise, j'en suis tombé amoureux. C'est la plus difficile parce que vous n'avez aucun outils pour vous aider à vous déplacer dans l'eau, mais c'est un excellent moyen de devenir plus confiant et de repousser les limites de son esprit.

Où vous entraînez-vous ?

Ces dernières années, Dahab (un petit village bédouin du Sinaï, en Égypte) est devenu mon quartier général pour l'entraînement de profondeur. Sa florissante communauté d'apnéistes et ses excellentes conditions de mer en font un lieu d'exception où le progrès vient naturellement. Quand je suis en Europe, je vis entre Lausanne et le Tessin. Un mois avant chaque championnat du monde, je me rends sur site pour m'adapter à ses conditions spécifiques. L'année dernière, j'étais en Turquie, l'année précédente à Chypre.

Comment avez-vous changé en tant qu'athlète après l'accident ?

Pendant longtemps, je n'ai pas su si un jour je pourrais replonger car les médecins me disaient que mon tympan perforé était impossible à réparer. Après deux ans, j'ai décidé d'essayer à plonger et j'ai réussi à trouver un équilibre malgré les difficultés. Depuis ce jour, mon attitude envers le sport a complètement changé. Je ne donne plus rien pour acquis, chaque plongée est une bénédiction. À vrai dire, pour moi, ce n'est pas un sport, c'est un style de vie et surtout une façon d'encourager les autres à suivre leurs rêves, donc j'en apprécie chaque seconde.



CONTACTS



www.veragiampietro.com



hello@veragiampietro.com



[@vera_giampietro](https://www.instagram.com/vera_giampietro)



Vera Giampietro



+41 79 827 84 97