



L'océan
comme terrain
d'expression

Titouan Pajot En vague !

A 20 ANS, LE MONTOIS, TITOUAN PAJOT VIENT DE DÉCROCHER SON PREMIER TITRE MONDIAL EN STAND UP PADDLE (SUP), DANS LA CATÉGORIE DES U21. L'ABOUTISSEMENT D'UN PARCOURS FORGÉ PAR LA PASSION ET UNE RÉSILIENCE À TOUTE ÉPREUVE.

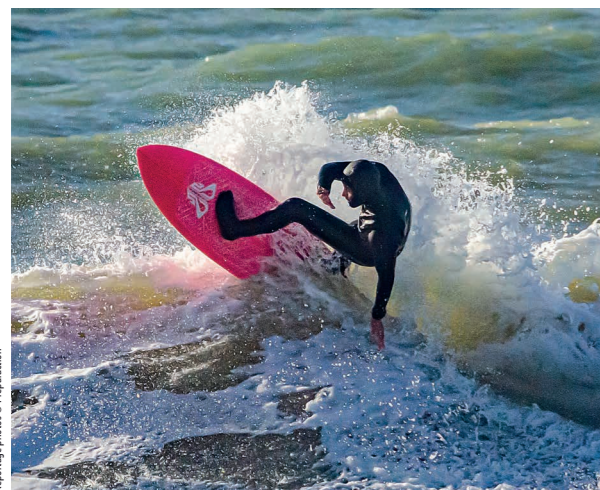
Titouan Pajot est l'un des plus grands espoirs français du Stand Up Paddle (SUP) surf. Originaire de Saint-Jean-de-Monts c'est un « waterman » complet qui s'illustre par sa polyvalence et son engagement dans les vagues. Sacré Champion du Monde Junior (U21) sur le circuit APP World Tour en décembre 2025 aux Canaries, il se souvient du petit garçon de cinq ans qui a pris sa première vague lors d'une sortie sur la plage avec sa grand-mère. Ce qui n'était alors qu'un jeu d'enfant devient vite une évidence : l'océan sera son terrain d'expression favori.

L'école de la rigueur

Pour le jeune homme, la passion se conjugue avec discipline. Son parcours est celui d'un athlète qui a su gravir les échelons des structures fédérales : d'abord le sport-étude au collège à Saint-Gilles-Croix-de-Vie, puis au lycée des Sables d'Olonne pour son année de seconde avant de rejoindre le pôle France à Biarritz. Cette formation solide lui permet d'intégrer l'équipe de France de SUP dès l'âge de 16 ans, devenant d'emblée vice-champion d'Europe et du monde.



Titouan Pajot En vague !



Entre blessures et vagues géantes

Son parcours est marqué par une ténacité qui force le respect. En 2023, lors des Championnats de France à Biarritz, une chute brutale lui fracture la mâchoire. Là où d'autres auraient abandonné, il puise dans ses ressources pour terminer la compétition et arracher une 3^e place en catégorie Espoir.

Cette capacité à se dépasser quand les conditions deviennent extrêmes s'est confirmée à Hossegor, lors du célèbre Rip Curl Challenge La Nord. Face aux montagnes d'eau landaises, le jeune Montois a tenu tête aux meilleurs adultes pour décrocher une impressionnante 2^e place en 2025.

Un titre gagné « aux forceps »

Sur le circuit APP World Tour 2025, sous le ciel des Canaries, rien ne se passe comme prévu : des conditions dantesques, une visibilité réduite et, surtout, une planche brisée juste avant la finale. Contraint de s'élancer avec un matériel de prêt qu'il ne connaît pas, Titouan fait une nouvelle fois preuve d'un mental d'acier pour s'imposer et devenir Champion du Monde U21. « Un titre gagné aux forceps... C'est au retour en France que j'ai vraiment réalisé que j'étais champion du monde. C'est ce que je cherchais depuis longtemps, ça fait du bien », confie-t-il.

Transmettre et conquérir

Aujourd'hui, une nouvelle page s'ouvre pour le jeune Montois. En parallèle de ses entraînements intensifs, trois sessions à l'eau et deux physiques par semaine, il vient de lancer sa propre école de surf itinérante, la PreparAction Surf Académie. « J'aime transmettre ma passion. Si je peux donner envie aux jeunes d'aller à l'eau et de faire du sport, j'ai tout gagné. » Après les Open de France au printemps, il s'attaquera en fin d'année au championnat de France et au circuit international, avec en ligne de mire des épreuves au Pérou, au Salvador et aux Canaries. « Le nerf de la guerre maintenant c'est de trouver des sponsors pour m'aider à financer ma saison », confie le jeune champion qui dès l'an prochain s'attaquera à un nouveau défi de taille. « Rivaliser avec les plus grands noms de la discipline chez les seniors et il y a du beau monde », assure Titouan.



Si tu étais..., tu serais... ?

Si tu étais une vague ?

Je serais Skeleton Bay, au large de la Namibie. C'est une vague mythique, longue et régulière. Je ne l'ai jamais surfée, mais j'en rêve.

Si tu étais un élément naturel, entre l'eau et le vent ?

Je serais l'eau, sans aucune hésitation. Pour les sensations qu'elle procure et le plaisir de jouer avec.

Si tu étais un animal marin ?

Je serais une tortue, calme en apparence mais déterminée. J'ai l'impression qu'elle trace sa route sans trop se préoccuper du reste. J'aime assez cet état d'esprit.

Si tu étais une musique avant d'entrer à l'eau pour une série ?

Je serais The Glass Prison du groupe Dream Theater. C'est du métal. Ça met dans le mood direct avant d'attaquer une série.

Si tu étais un autre sport ?

Je serais l'athlétisme, pour la diversité des disciplines proposées. C'est un sport complet et exigeant. J'ai besoin de faire plusieurs choses, je n'aime pas m'ennuyer.





Si tu étais une sensation sur l'eau ?

Je serais l'adrénaline. J'aime bien quand ça envoi un peu. L'an dernier, j'ai terminé 2^e de ma catégorie au Rip Curl Challenge, la compétition des plus grosses vagues de France, qui a lieu à Hossegor.

Si tu étais une destination de rêve pour un trip surf ?

Je serais Moorea à Tahiti. J'y suis déjà allé. Il fait chaud, il y a du vent et des vagues de fou. On peut tout faire là-bas. C'est un kiff total.

Plus d'infos sur www.preparaction.fr

-  @titouan_pajot
-  titouan pajot
-  titouan pajot
-  @titouan.pajot

