

Vice-championne du monde d'apnée, l'Arrageoise Magalie Siterre tient 6'43 sous l'eau

PUBLIÉ LE 15/06/2016 - MIS À JOUR LE 15/06/2016 À 12:22

PAR BENJAMIN DUBRULLE (textes) et PASCAL BONNIERE (photos)

La semaine dernière, en Italie, l'Arrageoise Magalie Siterre est devenue vice-championne du monde d'apnée statique. Elle a battu le record de France après être restée sous l'eau 6'43. Portrait de cette sportive, kiné dans la ville et ex-basketteuse pro.



Six minutes et quarante-trois secondes. C'est l'équivalent de deux chansons. C'est long... surtout si la musique est mauvaise. C'est encore plus long quand on est immergé dans l'eau. Sans respirer. C'est pourtant ce que vient de réussir Magalie Siterre, la semaine dernière, en Italie. **L'Arrageoise est devenue vice-championne du monde d'apnée statique et recordwoman de France avec ses 6'43.**

Les passionnés de basket se souviennent d'elle. **Il y a dix ans, elle portait le maillot de l'ASPTT Arras** et foulait le parquet de Zola. Les genoux en vrac, elle décide d'arrêter le basket et de se mettre à des sports plus « *plan-plan* », comme elle dit. Après avoir essayé la natation et le golf, c'est dans la plongée sous-marine qu'elle trouve son bonheur. « *J'ai passé mes degrés, puis en 2011, je me suis inscrite dans la section apnée d'Arras qui venait de se créer.* » Elle se prend au jeu et se lance dans la compétition. Et ça lui réussit plutôt bien puisque l'an passé, elle devient championne de France après être restée sous l'eau six minutes. Ce titre lui permet de participer aux Mondiaux 2015 où elle améliore un peu plus son record (6'13). Rebelote cette année où, au championnat de France en mai dernier, elle atteint les 6'32. Record qu'elle améliorera encore lors des championnats du monde, la semaine dernière en Italie avec ce temps de 6'43. « *Je termine deuxième de ces Mondiaux. La championne était imbattable, c'est une Tchèque, elle a tenu 7'09. Je ne pouvais pas la battre car une fois sorti de l'eau, il y a un protocole à respecter. Il ne faut pas que l'on soit dans un état second, sinon, le temps n'est pas validé.* »

Magalie l'avoue : l'apnée statique, ce n'est pas ce qu'il y a de plus fun à regarder quand on est simple spectateur. « *C'est sûr que nos compétitions ne risquent pas d'être retransmise à la télé !* »

Comment on tient si longtemps sous l'eau?



Mais comment fait-on pour rester aussi longtemps sous l'eau ? Quelle est donc la recette miracle de Magalie Siterre ? « *Il faut être le plus détendu possible. Il faut être relâché, penser à des choses positives. Lors des championnats du monde, pendant que j'étais sous l'eau, je repensais à ce que j'avais vu lors de mes dernières vacances aux Maldives avec tous ces poissons multicolores.* » Mieux vaut donc éviter de penser à l'actu ! Avant la compétition, Magalie bannit de son alimentation tous les excitants (café, thé, épices). Une fois sous l'eau, plusieurs étapes jalonnent la performance de l'apnéiste. « *La première phase, c'est la détente, puis vers 2'30, on commence à ressentir des spasmes. Il faut s'étirer pour évacuer tout ça. J'ai la chance d'avoir un diaphragme très souple. Ça m'aide. Une fois cette étape franchie, on peut se détendre à nouveau et à partir de six minutes sous l'eau, ça devient vraiment une question de mental, mais il ne faut pas dépasser ses limites. Il faut être à l'écoute de son corps. Après être sorti de l'eau, il faut évacuer l'acide lactique qui a été emmagasiné. Il faut beaucoup d'étirements et du repos.* »

Sa fiche sportive

Née le 7 juin 1981 à Roanne.

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation des cookies pour vous proposer des services et des contenus personnalisés en fonction de vos centres d'intérêt. [Plus](#)

[d'informations](#) [J'accepte](#)

Clubs d'apnée : club de plongée sous-marine d'Arras, Les Amis de l'eau de Harnes et ASAM Mouscron.

Apnéiste depuis 2013.

Compétitrice en apnée depuis 2015.

Ancienne basketteuse professionnelle.

Records personnels :

- Apnée statique : 6'43 (Lignagno, Italie, 9 juin 2016). Record de France.
- Dynamique : 164 m (Chartres, 2016).
- Dynamique sans palmes : 117 m (Chartres, 2016).
- Nombre de sélections en équipe de France fédérale : deux (2015, 2016).

Palmarès international :

- Troisième en statique lors des Mondiaux 2015 avec 6'13.
- Vice-championne lors des Mondiaux 2016 avec 6'43.

Palmarès national :

- Championne de France de statique 2015 (Chartres) avec 6'00.
- Championne de France de statique 2016 (Chartres) avec 6'32.
- Championne de France 2016 avec un combiné à 439 points (Chartres).
- Troisième aux Championnats de France 2015 en dynamique palme avec 164 m.



Résidence Chanzy
Prochainement en cœur de ville
3 appartements prestige de 135 m²

AUTREMENT NEUF
Tél. 06 19 22 11 75 - autrementneuf@orange.fr

Une réalisation **BROM**

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation des cookies pour vous proposer des services et des contenus personnalisés en fonction de vos centres d'intérêt. [Plus](#)

[d'informations](#) [J'accepte](#)