

<http://www.cpalb.fr/comme-un-poisson-dans-l'eau>



Date de mise en ligne : samedi 29 octobre 2016

Copyright © Club de plongée d'Aix les Bains, lac du Bourget - Tous droits

réservés

Article trouvé dans l'Hebdo des Savoie - 27 octobre 2016 - N°932 - Page 35

Marie-Pierre Ekstets

Comme un poisson dans l'eau

A Chacun son élément. Pour Marie-Pierre Ekstets c'est en immersion dans l'eau qu'elle se sent le mieux lorsqu'elle pratique son sport de prédilection, l'apnée. Et pourtant cela ne fait que deux ans que la championne aixoise retient son souffle pour améliorer toujours plus ses chronomètres, distances ou descentes en profondeur selon les épreuves qu'elle dispute. Rencontre au centre Aqualac, le lieu d'entraînement qu'elle rejoint plusieurs fois par semaine pour garder une forme olympique.

<dl class='spip_document_1893 spip_documents spip_documents_right' style='float:right;'>

Marie-Pierre Ekstets C'est au centre Aqualac que Marie-Pierre Ekstets s'entraîne régulièrement.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Marie-Pierre Ekstets, j'aurais 33 ans à la fin de l'année. Maman de trois enfants, je suis professeur d'éducation physique et sportive au Centre de formation des apprentis de l'Erier à La Motte-Servolex. Originnaire du nord de la France, je ne suis venue à Aix-les-Bains que par la suite.

Le sport a-t'il toujours fait partie de votre existence ?

Très jeune, je nageais déjà durant mes années de collège avec l'UNSS. J'ai davantage approfondi mes entraînements en handball car j'aimais beaucoup le sport collectif mais ayant un tempérament fort sur le terrain j'avais du mal à me fondre dans le moule. Plus tard en faisant des études pour devenir professeur d'EPS j'ai touché à tous les sports. J'ai notamment bien aimé le rugby pour ses règles. La découverte de l'apnée s'est faite un jour par hasard lors de vacances en Égypte. C'est mon compagnon Philippe pratiquant lui-même la chasse sous-marine, qui m'a en fait lancé le défi de réussir l'aller-retour sans respirer dans la grande piscine de notre hôtel afin de voir si je pouvais pratiquer l'apnée comme lui. Cela m'a vraiment plu d'être sous l'eau, dans un univers très calme, et de

réussir à me dépasser. Les sensations de glisse sont très bonnes. J'ai donc rejoint ensuite le club d'Aix-Les-Bains pour progresser.

Comment la pratique de l'apnée à haut niveau a-t-elle pris une part importante de votre vie ?

Depuis mes débuts en club il y a deux ans, je m'entraîne en principe deux fois par semaine les lundis et mercredis. La première saison j'ai participé aux 4-5 principales compétitions. Etant donné que je me débrouillais bien, je me suis fixée pour objectif de participer la saison suivante en individuel aux championnats de France à Chartres, en mai 2016. Cela a nécessité 7 mois de préparation avec un programme plus poussé de 6 entraînements hebdomadaires. Puis en août, le rythme s'est encore intensifié d'un cran en vue des championnats du monde par équipes à Kalamata en Grèce en septembre. Je m'entraînais alors deux fois par jour.

Êtes-vous satisfaite de vos récents résultats aux championnats du monde ?

Je suis contente de ma participation aux championnats du monde avec surtout un bon résultat dans l'épreuve statique puisque j'ai réalisé un chrono de 6'39, la meilleure performance féminine de ces championnats et par la même occasion mon record personnel. Plus tôt, je décrochais aux championnats de France trois médailles d'argent, en statique, dynamique sans palme et combiné. Je pense que c'est principalement toute la technique de la natation qui paye aujourd'hui. J'ai également été bien conseillée par mes camarades de club. Avant et après l'entraînement nous livrons nos sensations et nous nous corrigeons. Du temps de gagné.

Lors des compétitions, je préfère en revanche être seule et me mettre dans ma bulle car je sais ce que j'ai à faire du début à la fin et je ne veux pas que l'on s'occupe de moi.

Quels sont vos prochains objectifs ?

En ce moment, je suis dans une période de repos avant de reprendre petit à petit dans l'optique de disputer peut-être une compétition à Décines en décembre, une à Annecy en janvier, deux autres à Nîmes en avril puis à Besançon, le grand rendez-vous de l'année 2017 étant les championnats de France à Montluçon.

Dans deux ans je compte me présenter à nouveau aux championnats du monde mais cette fois-ci en individuel.

Enfin, quel est pour vous au quotidien le sacrifice le plus difficile à faire pour vivre pleinement votre passion ?

Incontestablement l'alimentaire car je suis très gourmande ! Dans mon sport il faut oublier tout ce qui est sucré, les pâtisseries, le soda. Je me dois de manger sainement en complément de mes séances qui se constituent lors des phases de préparation intensive de natation, de musculation et de stretching, de cardio (1 h30 de course), de séances d'apnée à sec à la maison et de grandes sorties cardio (à pied en montagne ou à vélo).



Aux Mondiaux, Marie-Pierre Ekstets a réalisé la meilleure performance féminine dans l'épreuve statique.
(© C.Constantinou)

Portrait décalé

Vos principales qualités d'apnéiste ?

La souplesse et le calme.

Et votre plus grand défaut ?

L'exigence.

Votre rêve le plus fou ?

Faire le tour du monde avec ma famille.

Votre plus beau souvenir sportif ?

Ma performance en statique aux championnats du monde.

Ce dont vous êtes la plus fière ?

Mes enfants.

Votre devise au quotidien ?

"Il faut se donner les moyens".

Florent Leroux