



**LA SAINT-LOISE**  
GYMNASTIQUE



Newsletter n°3 – 11 octobre 2018

# L'aventure TOP 12

## CHAPITRE 2 –

Maintenant que les bases de la compétition sont posées, que l'on connaît les différents concurrents, les dates et lieux des différentes rencontres, il va falloir faire plus ample connaissance avec celles et ceux qui seront les héros de l'Aventure TOP 12.

Il paraît que les Normands sont chauvins ? Je n'en crois pas un mot... mais nous allons quand même commencer par présenter notre cher club de La Saint-Loise et le collectif des gymnastes engagées.

Pour cette première rencontre, nous avons décidé de vous présenter Loïcia Porte même si beaucoup la connaissent déjà !

### **Le collectif Saint-Lois**

Les entraîneurs Christiana et Vincent Canavy travaillent depuis de nombreuses années pour amener les gymnastes au plus haut niveau. Plusieurs d'entre-elles ont fait de la baby-gym, ont gravi les échelons et ont progressé au fil des années entre les mains des différents entraîneurs du club.

Pour d'autres, l'arrivée à La Saint-Loise s'est faite plus tardivement avec la volonté de s'entraîner davantage et de progresser dans de meilleures conditions que celles qu'elles pouvaient avoir dans leur club d'origine (scolarité aménagée, salle avec plus de matériel...). Mais, quelque soit leur parcours antérieur, toutes ont l'ambition de faire partie de l'élite Saint-Loise.

Voilà les gymnastes Saint-Loises pressenties pour faire partie de l'équipe TOP 12 :

Adélaïde Challes, Loïcia Porte, Margot Aliane, Emma Havard, Tatiana Canavy, Tess Mesnil, Alexiane Marie, Lola Michelizza, Ambre Lambert, Lilou Marion, et Svanilde Dromain.

Ces dernières sont âgées de 11 à 21 ans et sont toutes scolarisées. Elles bénéficient toutes d'emploi du temps aménagés pour faciliter leurs entraînements. Elles ont toutes participé au moins une fois à un Championnat de France. Leur envie et leur motivation sont communes : faire partie de l'équipe Top 12. Pour chaque rencontre, Vincent Canavy composera son équipe à partir de ces jeunes filles afin de présenter l'équipe la plus compétitive face à ses adversaires.

## Loïcia Porte



Est-il besoin de donner son nom de famille ? Dans la région, elle est connue comme le loup blanc. Tout le monde veut voir Lolo enfiler le justaucorps et monter sur les agrès. C'est un modèle voire même une idole pour tous les gymnastes du club mais aussi au-delà. Lorsqu'elle le peut, Loïcia apporte son expérience aux plus jeunes. Elle aide les entraîneurs et est présente lors des différents événements du club.

Voici son portrait résumé en quelques questions :

Ton nom, prénom, surnom : PORTE – Loïcia – Lolo.

Ton âge : 20 ans – 21 en octobre 2018.

Ta ville de naissance : Saint Aubain Les Elbeuf.

Ton niveau d'études : L3 entraînement sportif STAPS Caen.

Ta devise : « *Don't believe me just watch* », Bruno Mars. Si mon entraîneur croit en moi et que j'y crois aussi cela suffit.

Une tradition avant chaque compétition : Non.

Ton plus grand rêve : Intégrer le collectif France puis intégrer l'équipe de France puis participer aux JO.

Ta plus grande phobie : Je n'en ai pas vraiment, la gymnastique oblige à contrôler nos peurs pour progresser.

Tes loisirs hors gym : La mode – le shopping – la musique.

Depuis quand pratiques-tu la gym : Depuis le CE1 – 7 ans. Donc 14 ans de pratique.

Depuis quand es-tu au club ? As-tu toujours pratiqué à la Saint-Loise ? : J'ai toujours pratiqué à Saint-Lô.

Ton plus beau souvenir avec le club : La progression DN2 – DN1 – TOP 12 : avoir participé à toutes les échéances pour monter tout en haut. Il y a aussi la participation au Massilia.

Ce que tu aimes le plus à la gym : Les sensations ; la technique ; les barres asymétriques !!!

Le temps que tu passes au club chaque semaine : 22H45 – 20h45 d'entraînement et 2h d'encadrement le samedi après-midi.

Un mot à dire aux jeunes gymnastes : Croire en soi, en ses capacités, ne pas se mettre de limite, s'autoriser à rêver et persévérer.

Loïcia, comme beaucoup de ses camarades d'entraînement, est passée par le collège du Bon-Sauveur. Là-bas, les gymnastes ont un statut un peu privilégié et les horaires aménagés existent depuis longtemps. Loïcia a donc pu en bénéficier mais, une fois arrivée au lycée, cet aménagement

d'emploi du temps n'était pas mis en place. Elle s'est donc démenée pour que cela existe et ses efforts ont été récompensés puisque désormais, le Lycée Leverrier propose des horaires aménagés pour les gymnastes. Cela va même jusqu'à la terminale avec la possibilité (au choix) de passer le bac en deux ans, bac qu'elle a d'ailleurs brillamment obtenu.

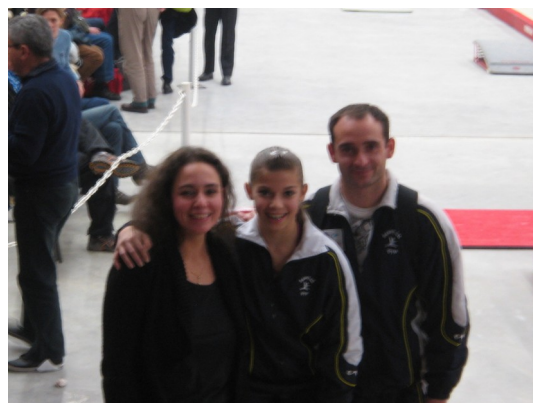
Mais pour la gymnaste, pas question de s'arrêter là sous prétexte de devoir partir faire des études supérieures. Elle a donc de nouveau retroussé ses manches pour essayer d'aménager un peu son emploi du temps en faculté de sport à Caen. Bien que ce soit beaucoup plus compliqué, sa persévérance lui a permis de glaner quelques avantages.

Cette persévérance est d'ailleurs un des atouts de cette gymnaste qui répète ses exercices sans relâche jusqu'à obtenir des passages de qualité. Elle ne se contente pas d'un travail fait à moitié.

Elle a de l'ambition et se donne les moyens pour y arriver malgré les embûches qui peuvent jalonner une carrière de sportive de haut-niveau.

Très jeune, Christiana et Vincent Canavy ont décelé chez elle ce potentiel qui pourraient lui permettre d'aller loin. Elle a ainsi rapidement fait partie des équipes élités d'abord avec les petites pour devenir au fil des années le pilier de l'équipe des grandes et passer de la plus jeune de l'équipe à la plus ancienne tant en âge qu'en terme d'expérience. Elle a vécu toutes les étapes qui ont mené le club au Top 12.

Elle a participé très jeune aux compétitions élités que sont les Coupes Nationales et les championnats de France Elites. Malheureusement pour elle, lorsqu'on grandit, il faut faire partie d'un pôle pour pouvoir poursuivre le chemin en élite. Loïcia, toujours fidèle à son club et ayant une très grande confiance en ses entraîneurs n'a pu continuer dans ce chemin mais avec ses résultats exceptionnels au fil des années, elle se rapproche du niveau d'exigence demandé pour peut-être faire partie un jour du collectif national et pourquoi pas de l'équipe de France.



Loïcia, Christiana et Vincent aux Coupes Nationales 2010

D'ailleurs, Loïcia se rendra avec Adélaïde Challes, sa coéquipière, à une revue d'effectifs au mois de novembre. Il s'agit d'un stage où les meilleures gymnastes françaises se retrouvent et sont évaluées afin d'être sélectionnées dans ce collectif France. A n'en pas douter, les filles donneront le meilleur d'elles-mêmes pour atteindre cet objectif.

Loïcia a eu quelques blessures mais qui ne l'ont heureusement pas trop éloignée des plateaux de compétition. Cependant, même parfois diminuée elle a toujours donné le meilleur d'elle-même. Elle a serré les dents plus d'une fois, mais n'a jamais rien lâché.

Elle a gagné de multiples titres de Championne de France et est montée un nombre incalculable de fois sur les podiums nationaux. Il serait trop long d'énumérer tout son palmarès mais 11 titres de championne de France, 2 médailles d'argent et 5 médailles de bronze sont déjà des chiffres qui font tourner la tête !

À bientôt...