



LA SAINT-LOISE
GYMNASTIQUE

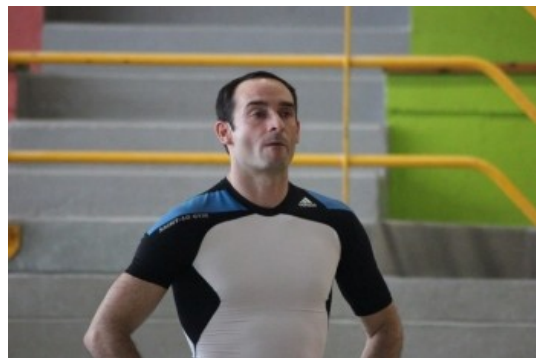
Newsletter n°4 – 18 octobre 2018



L'aventure TOP 12

CHAPITRE 3 – LA GYM, UN ETAT D'ESPRIT

Se hisser à un tel niveau demande énormément de travail autant de la part des gymnastes que des entraîneurs de l'équipe TOP 12, Vincent et Christiana Canavy. Vincent et Christiana ne sont de simples entraîneurs aux yeux des gymnastes, il sont aussi des confidents, des mentors, qui connaissent leurs gymnastes mieux que quiconque. À l'approche de la compétition, nous avons cherché à comprendre leur état d'esprit et leur vision du collectif Saint-Lois.



A chaque nouvelle saison de compétition, les entraîneurs ont des objectifs, ils envisagent des scénarios bien avant les jours J sur les plateaux de compétition. Interrogé, l'entraîneur de cette équipe, nous éclaire un peu sur les enjeux et la stratégie mis en place pour cette aventure.

Pour les entraîneurs, l'enjeu principal est « *d'étoffer les effectifs* », le but est de pouvoir amener le plus de gymnastes possible au haut niveau. Le travail, les entraînements quotidiens dans la salle, visent à faire atteindre le même niveau gymnique à toutes les gymnastes. Certaines ont déjà un haut niveau et l'objectif est de les y maintenir.

Pour les autres, il y a encore un potentiel de progression qui ne demande qu'à être exploré. Les plus expérimentées servent généralement de moteur et sont source de motivation et d'exemple pour les autres.

Avoir une équipe homogène peut s'avérer très utile si un imprévu s'immisce dans la préparation. Chaque gymnaste peut alors être prête à tout moment pour se présenter devant les juges. Vincent et Christiana sont plutôt optimistes sur ce point puisque, selon eux, : « *cet objectif n'est pas encore atteint mais c'est en bonne voie* ». Ici, tout le « *travail d'équipe* » prend son sens, nos Saint-Loises vont devoir se serrer les coudes.

De manière générale, et pas seulement dans l'optique de cette compétition TOP 12, l'objectif serait d'amener le plus de gymnastes possible au haut niveau. La Saint-Loise peut déjà être fière du nombre de gymnastes qui ont atteint et brillé au niveau national mais lorsqu'on aime la compétition et qu'on est passionné par quelque chose, ici, la gymnastique, on veut toujours aller plus loin.

Ces objectifs sont reconduits de saison en saison puisque de nouvelles jeunes gymnastes éclosent tous les ans. Cette première participation au championnat du TOP 12 fait naître de nouveaux défis : cette année il va falloir gérer le duel, le face à face. En effet, les gymnastes de la Saint-Loise ne sont pas encore familières avec le un contre un. Selon les entraîneurs, ces duels sont une « *pression supplémentaire* », un facteur de stress qu'il ne faut pas négliger. D'ailleurs, elles vont très prochainement simuler des duels afin d'être le plus à l'aise possible le jour J.

Toute cette mécanique devra être rodée pour le premier tour de la compétition, le 24 novembre prochain à Hénin-Beaumont (62). Pour Christiana et Vincent, il faudra tout donner face à cette équipe qui comptait l'année dernière dans ses rangs deux anciens participants belges aux J.O !

Rappelons que le tirage au sort fait que Saint-Lô va aussi affronter l'équipe d'Avoine (37) qui a terminée deuxième du TOP 12 l'année précédente. Les entraîneurs sont tout à fait lucides sur le fait que le club est vu comme outsider pour le moment.

Souvenez-vous, nous avons vu précédemment que chaque duel rapporte des points. Il faudra donc en marquer « *un maximum à chaque match pour être bien classés pour la dernière phase de poule* ». La tâche sera difficile mais rien n'est jamais perdu.

La gymnastique artistique féminine, souvent appréciée du public, s'identifie par des acrobaties époustouflantes répétées des centaines de fois à l'entraînement mais aussi des chorégraphies dynamiques, avec du caractère ou de l'émotion.

La performance est très importante puisqu'elle est sanctionnée par des juges. Cependant il y a un autre aspect non négligeable de la gymnastique qui donne de l'attrait à cette discipline : la tenue !

Les gymnastes sont vêtues d'un justaucorps souvent appelé « maillot de bain » ou « tutu » par les non initiés. Au fil des années, les couleurs, les matières, les motifs sont devenus de plus en plus sophistiqués et recherchés avec notamment des paillettes qui explosent le regard sous la lumière des projecteurs.

La tenue est importante, et davantage lorsqu'il s'agit d'une compétition par équipe. En effet, le justaucorps mais aussi le survêtement permettent de mettre en avant un appartenance à un club. La tenue est un facteur d'unité de l'équipe et chaque club renforce son identité par sa tenue face aux juges et aux spectateurs.

L'équipe du TOP 12 s'est vue offrir pour l'occasion une tenue complète : survêtement et justaucorps par AGIVA. Cette marque est bien connue du club puisqu'une vente est de temps en temps proposée aux adhérents.

Quoi de mieux que l'équipe Élite en guise de mannequin ?
Espérons que ces jolies tenues amèneront les filles le plus loin possible... Ne sont-elles pas belles ?



Pour présenter la compétition TOP 12 au grand public, l'ensemble des gymnastes, les entraîneurs et le Président Franck Levavasseur, échangeront la semaine prochaine avec différents médias lors d'une conférence de presse.

À bientôt...