



L'aventure TOP 12

CHAPITRE 4 – Les cheffes de file en préparation pour Saint-Etienne

La conférence de presse

Dans la précédente newsletter, nous avons parlé de la conférence de presse prévue pour présenter la compétition TOP 12 et l'équipe Saint-Loise à un plus large public. Nous voulions vous raconter comment les différents acteurs ont vécu cet exercice particulier auquel ils ne sont pas habitués.

Malheureusement, des imprévus n'ont pas permis aux gymnastes d'être présentes. Aussi, sans les principales intéressées, la conférence de presse a été annulée. Elle sera reportée à une date ultérieure. Nous vous tiendrons bien évidemment informés pour que vous ne perdiez pas une miette de l'Aventure TOP 12.

La revue d'effectif

Pendant ces vacances, un autre événement important aura lieu en fin de semaine prochaine : la revue d'effectifs. Chaque année, la Fédération Française de Gymnastique organise une revue d'effectif afin d'évaluer les meilleures gymnastes de France. Cette année, l'événement se tient à Saint-Étienne du 1^{er} au 3 novembre. Deux gymnastes de La Saint-Loise, Loïcia Porte et Adélaïde Challes y participent. « Lolo et Adé » forment un duo de tête solide de l'équipe Élite du club. Pour l'occasion, elles seront accompagnées de Vincent Canavy, leur entraîneur.

Ce rendez-vous contient deux enjeux : évaluer les collectifs de gymnastique artistique féminine (GAF) et permettre, pour les gymnastes les mieux classées, d'être sélectionnées pour les championnats de France Élite voire à terme gagner une place dans l'équipe de France pour participer à des échéances internationales.

Au cours des trois journées sur place, les filles devront participer à différentes épreuves tels que des tests de préparation physique ou encore des passages de mouvements aux agrès dans les mêmes conditions qu'une compétition.

Nos deux Saint-Loises ont travaillé d'arrache-pied pendant cette première semaine de vacances et continueront jusqu'à leur départ pour être fin prête en fin de semaine prochaine. Elles ont fait de nombreuses répétitions, des simulations de compétitions où les entraîneurs Christiana et Vincent Canavy faisaient également office de jurys afin de mettre les filles dans les mêmes conditions. La salle entière vibre lorsque Adélaïde et Loïcia répètent leurs enchaînements pour la revue d'effectif.

Il est important en effet de travailler les différentes difficultés, de répéter les mouvements mais se faire noter sur un passage comme lors d'une compétition sert de préparation mentale pour réussir à maintenir la pression lors de la véritable compétition.

Adélaïde Challes

Après vous avoir présenté la revue d'effectif, il est désormais temps de faire connaissance avec sa comparse : Adélaïde.

Adélaïde, plus connue dans la salle comme « Adé », a commencé la gym assez tard par rapport à d'autres gymnastes. Elle a en effet débuté à 9 ans tandis que la majorité des gymnastes qui arrivent à ce niveau commencent avant l'âge de 6 ans voire avant, en baby-gym. Malgré tout elle a rapidement gravi les échelons et quitté les groupes loisirs. Les entraîneurs du club ont rapidement repéré son potentiel et après seulement quelques années elle fait ses premiers pas dans l'équipe élite du club lors de la saison 2014-2015.

Adélaïde est une gymnaste et avant tout une jeune fille toujours de bonne humeur. Elle a une joie de vivre qui déteint sur ses camarades d'entraînement. Il peut lui arriver, comme chez toutes les gyms des moments un peu plus difficiles mais elle rebondit toujours rapidement et reprend le chemin du travail et de la bonne humeur. Adélaïde est aussi une gymnaste qui a facilement un mot gentil pour ses coéquipières.

Cette bosseuse a progressé de manière régulière et après être passée à côté de médailles à quelques occasions, la saison 2016-2017 a été pour elle la saison de la révélation puisqu'elle remporte cette année-là ses premières médailles nationales. Elle remplit sa besace avec 3 médailles de bronze (concours général individuel, finale de saut de cheval et équipe de Division Nationale 1).

Preuve que ces médailles ne sont pas le fruit du hasard, elle réitère et fait même mieux la saison dernière en remportant le titre de championne de France individuelle mais aussi celui par équipe avec ses coéquipières de DN1. Elle est donc l'une des artisans de cette montée en TOP12.

Adélaïde est la première gymnaste entraînée par Vincent à proposer en compétition un full-in au sol. Cette difficulté, de niveau international, est un double salto arrière avec une vrille (un tour sur elle-même) dans le premier salto.

Une douleur récurrente à l'aine l'empêche parfois de faire certains éléments mais un travail conjoint entre Adélaïde et Vincent lui fait essayer différentes choses afin de trouver ce qui ne lui fait pas mal et dans lequel elle se sent bien. C'est ça aussi la gym, c'est un dialogue et une relation de confiance entre une gymnaste et son entraîneur et non une relation de travail purement descendante.

En première année de Terminale S cette année (elle fait le bac en 2 ans pour faciliter ses entraînements), Adé a la fibre artistique. Elle fait vivre ses chorégraphies avec émotion et embarque

toujours le public avec elle. Elle est également passionnée de dessin et souhaite que cet art fasse partie de sa vie professionnelle.

Voici son portrait résumé en quelques questions :

Ton nom/prénom/surnom : Challes / Adélaïde / Adé ou mon petit puma (c'est le surnom que me donne Lolo)

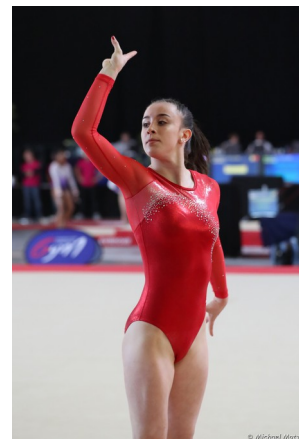
Ton âge : 17 ans

Ta ville de naissance : Saint-Lô

Ta classe/ton niveau d'études : Terminale S

Ta devise : « *Qui ne tente rien n'a rien !* »

Une tradition avant chaque compétition : Pas vraiment à part que c'est toujours Lolo qui nous fait nos petits motifs sur les ongles assortis avec le justaucorps la veille des compétitions équipes



Ton plus grand rêve : Mon plus grand rêve serait de pouvoir pratiquer la gym sans aucune douleur nulle part

Ta plus grande phobie : Je n'en ai pas vraiment

Tes loisirs hors gym : Le dessin

Depuis quand pratiques-tu la gym : Depuis que j'ai 9 ans environ

Depuis quand es-tu au club, as-tu toujours pratiqué à la Saint-Loise : Depuis que j'ai commencé la gym à 9 ans, 100% Saint-Loise depuis le début de ma pratique

Ton plus beau souvenir au club : Championne de France individuelle

Ce que tu aimes le plus à la gym : L'entraîneur 😊 non je rigole, en vrai ce que j'aime le plus c'est faire du sol

Le temps que tu passes au club chaque semaine : 20h30

Un mot à dire aux jeunes gymnastes : « Avoir confiance en soi et ne rien lâcher »

Il n'y a plus qu'à croiser les doigts pour Lolo et Adé. Si le bilan de cette expérience s'avère positif, nul doute que les filles seront remontées à bloc pour le premier tour du TOP 12 le 24 novembre prochain à Hénin-Beaumont.

À bientôt...