



**LA SAINT-LOISE**  
GYMNASTIQUE

Newsletter n°6 – 1<sup>er</sup> novembre 2018



# L'aventure TOP 12

## CHAPITRE 5 – Pas de repos pour les guerriers !

Alors que cette deuxième semaine de vacances se terminent, les gymnastes et leurs entraîneurs étaient présents tous les jours à la salle pour préparer la saison. Pour beaucoup, les vacances scolaires sont synonymes de repos, mais, pour nos Saint-Loises, c'est avant tout l'occasion de se préparer aux différentes échéances à venir : la revue d'effectif de ce week-end pour Loïcia et Adélaïde ainsi que le premier tour du TOP 12 à Hénin-Beaumont le 24 novembre pour toute l'équipe.

Même si l'ambiance est plus détendue, ni les gymnastes, ni Christiana et Vincent ne perdent de vue leurs objectifs. L'équipe Élite s'entraîne donc, du lundi au vendredi, de 10h à 17h. Cette plus large amplitude horaire permet aux gymnastes de s'entraîner davantage dans le but d'atteindre le geste parfait.

Le travail de fond et de répétition des difficultés de manière indépendante se termine. Le travail de structuration des mouvements, de répétition des mouvements et d'affinage se met en place pour que les gymnastes et ce qu'elles présenteront aux juges soient arrivés à maturité. La réflexion sur la stratégie à mettre en place va aussi prendre de l'importance afin de préparer l'équipe à être la plus compétitive possible face à Hénin-Beaumont.

Voilà quelques photos de nos gymnastes à l'entraînement, vous voyez comme elles sont sérieuses et appliquées ?



Précision et concentration



Tu me fais tourner la tête...

Sur une photo, c'est l'instant qui est montré mais dans les faits, les filles font des dizaines que dis-je des centaines et des milliers de répétitions pour essayer d'atteindre le geste parfait !

Une fois atteint cet objectif de geste parfait ou quasi-parfait, il faut découvrir, appréhender et apprendre de nouvelles difficultés, de nouveaux éléments.

La gymnastique artistique est un éternel recommencement avec de nombreuses étapes, de nombreuses répétitions avant de réussir ne serait-ce qu'une seule fois. Cette étape d'apprentissage est longue et demande du caractère car il faut beaucoup de répétitions, de chutes, d'erreurs pour passer d'une étape à une autre.

C'est aussi de ce fait le passage par plusieurs émotions :

L'envie de faire un nouvel élément et en même temps la peur de faire ce nouvel élément, se lancer dans l'inconnu.

Avec les répétitions, c'est l'acharnement, la lassitude et le manque de motivation qui peuvent arriver face à la difficulté ou à l'échec. C'est là que le caractère est nécessaire car c'est une étape obligée mais tellement difficile à vivre...

Puis vient ensuite le regain de motivation lorsqu'on s'approche de la réussite, mais ça ne doit pas durer trop longtemps sinon c'est le retour des émotions précédentes.

Puis vient ensuite la réussite, l'atteinte de l'objectif. C'est alors le soulagement, l'euphorie, la joie et la fierté du devoir accompli et toutes les difficultés vécues auparavant ne deviennent que de lointains souvenirs qu'on relativise.

Malheureusement, réussir une fois ne veut pas dire que c'est acquis. La déception peut alors s'immiscer dans les essais suivants s'il y a de nouveau un manque de réussite.

Il faut alors poursuivre le travail pour arriver à une maîtrise quasi-totale de l'élément et pour que les émotions se stabilisent avant de recommencer un nouveau cycle avec un nouvel élément et une nouvelle valse des émotions.

Les filles restent très appliquées et déterminées et se donnent du mal afin de réussir. Cette persévérance se ressent dans leurs entraînements, chacune d'elle veut donner le meilleur d'elle-même.

Les entraîneurs sont présents à chaque moment, ils ont un œil aiguisé tant au niveau de la technique que des émotions de leurs gymnastes qu'ils doivent comprendre et transformer en quelque chose de positif pour poursuivre l'apprentissage.



Où est la notion de plaisir dans tout ça me direz-vous ?

Mais le plaisir est forcément là lorsqu'on se donne aussi fort pour quelque chose. Les gymnastes d'un tel niveau savent pourquoi elles font ce travail même si c'est parfois difficile. C'est aussi une question de passion.

Ce n'est peut-être pas un plaisir immédiat mais quelque soit le niveau du gymnaste, quel bonheur, quelle joie, quelle fierté de réussir un élément qui paraissait auparavant insurmontable ! Pour celles qui font de la compétition, tout ce travail est récompensé lorsqu'on se qualifie pour des championnats ou lorsqu'on monte sur un podium.

La gym est un sport de persévérance où les citations telles que « Les échecs servent de répétitions au succès » de Reed Cathy ou encore « L'erreur est une formidable opportunité d'apprentissage » de Jane Nelsen ne sont pas seulement des phrases en l'air mais de véritables dogmes.

A bientôt...