



LA SAINT-LOISE
GYMNASTIQUE

Newsletter n°7 – 8 novembre 2018



L'aventure TOP 12

CHAPITRE 6 – L'équipe de DNI 2018 se prépare au combat du TOP 12 2019

La revue d'effectif

Le chemin vers le TOP 12 se poursuit et, étape par étape, le premier match se profile. Toutes les gymnastes se préparent pour être fin prêtes pour Hénin-Beaumont.

Loïcia Porte et Adélaïde Challes, sont un peu en avance dans leur préparation puisqu'elles ont déjà dû présenter leurs mouvements. En effet, elles reviennent de Saint-Etienne après leur participation à la revue d'effectif nationale.

C'était une première pour ces jeunes filles puisque des gymnastes de club sont rarement intégrées dans ces épreuves au même titre que des gymnastes de pôles nationaux d'entraînement.

Nos Saint-Loises ont su se mettre dans l'état d'esprit de l'événement même s'il a fallu s'intégrer dans un groupe de gymnastes qui se connaissent déjà. Elles ont été très bien accueillies et ont eu un comportement exemplaire à chaque moment. Seules les gymnastes en déplacement au Championnat du Monde de Doha en au même moment n'ont pas participé à cette revue d'effectif.

Vincent Canavy, leur entraîneur, est satisfait du travail de ses élèves même si elles n'ont pas obtenu le nombre de points nécessaires pour entrer dans le collectif de haut-niveau.

Chacune a fait une chute à la première diagonale de son mouvement de sol mais elles ont su garder le cap pour la suite de la compétition et finir en poutre en obtenant des notes supérieures à de nombreuses autres gymnastes.

Loïcia a fait un mouvement de barres très audacieux mais quelques imperfections ne lui ont pas permis d'obtenir une note suffisamment haute. Malgré tout, avec plus de précision et de maîtrise, ce programme lui permettra de rivaliser avec celui des membres de l'équipe de France actuelle.

Elles ont fait leur travail et très peu d'erreurs bien que la revue d'effectif arrive tôt dans la saison. La préparation a donc été assez courte et laisse présager de belles choses pour la suite lorsqu'elles auront eu encore davantage d'entraînement.

Elles ont aussi été félicitées par les entraîneurs nationaux et les gymnastes de pôles qui ont tous reconnus que Loïcia et Adélaïde avaient tout à fait leur place à ce niveau.

La revue d'effectif de ce mois de novembre n'était qu'un point d'étape de la saison et une très bonne préparation pour les échéances futures. Elles ont, par exemple, dû gérer une pression importante qui leur a certainement donné de l'expérience pour mieux gérer les compétitions et notamment les duels des matches de TOP 12.

Même si l'entrée dans le collectif de haut-niveau n'a pas été validée pour cette fois, il reste de nombreuses opportunités aux filles pour espérer faire partie des gymnastes qualifiées pour les championnats de France Elites. En effet, chaque match de TOP 12 peut amener à cette qualification et les filles pourront également participer à une deuxième revue d'effectif en avril.



Cette expérience leur a permis de voir où elles en sont dans leur préparation et d'affiner, avec leurs entraîneurs, les points à approfondir. Ce n'est donc pas un échec mais un tremplin sur lequel elles vont rebondir pour être encore meilleures lors de la rencontre du TOP 12 à Hénin-Beaumont le 24 novembre prochain.

Margot Aliane

Avec Adélaïde et Loïcia, Margot Aliane est la troisième gymnaste de l'équipe de DN1 de l'an passé qui se prépare assidûment pour Hénin-Beaumont. Faisons connaissance.

Margot est en 2^{ème} année de terminale. Tout comme ses camarades elle a souhaité passer son baccalauréat en 2 ans afin de faciliter ses entraînements et de concilier au mieux sa scolarité et la gymnastique.

A la Saint-Loise depuis 5 ans, Margot est originaire d'Avranches. A sa demande, elle est venue à Saint-Lô pour s'entraîner davantage, dans de meilleures conditions matérielles et techniques et avoir une progression plus importante.

Elle est en internat depuis son arrivée d'abord au collège du Bon-Sauveur puis au Lycée Leverrier. Il n'est jamais facile de quitter le domicile familial mais elle a rapidement trouvé son

rythme de croisière, son équilibre, pour concilier la gym, sa scolarité ainsi que l'éloignement de sa famille.

Il est vrai qu'avoir les copines d'entraînement comme compagnie à l'internat, permet de rendre les soirées plus agréables. Leur passion commune, mais aussi leurs échanges d'adolescentes leur permettent de créer une complicité rassurante et réconfortante à l'internat qui donne aussi de l'entrain et du dynamisme à l'entraînement.

Margot est une jeune fille assez discrète, avec un caractère posé, mais elle n'est pas la dernière à rire et à taquiner ses camarades.

Voici de quoi faire plus ample connaissance avec elle :

Ton nom/prénom/surnom : Margot.

Ton âge : 17 ans.

Ta ville de naissance : Avranches.

Ta classe/ton niveau d'études : Deuxième année de terminale.

Ta devise : Ne jamais abandonner.

Une tradition avant chaque compétition : Je n'en ai pas particulièrement.

Ton plus grand rêve : Aider l'équipe à se maintenir en top 12.

Ta plus grande phobie : Les grosses chutes.

Tes loisirs hors gym : Je n'en ai pas.

Depuis quand pratiques-tu la gym : Depuis l'âge de 3 ans.

Depuis quand es-tu au club, as-tu toujours pratiqué à la Saint-Loise : J'y suis depuis 4 ans, cette année sera la 5e année. Avant, je pratiquais la gymnastique à Avranches.

Ton plus beau souvenir avec le club : La montée en top 12, le jour de la compétition en DN1.

Ce que tu aimes le plus à la gym : La diversité des agrès, des éléments, le fait qu'il faille toujours travailler dur pour réussir.

Le temps que tu passes au club chaque semaine : Environ 20h par semaine.

Un mot à dire aux jeunes gymnastes : Continuer à s'entraîner, à prendre du plaisir et surtout se faire confiance et faire également confiance à l'équipe et aux entraîneurs, et tout donner !



A l'entraînement, Margot est une bosseuse. Elle fait de nombreuses répétitions pour atteindre ses objectifs. Elle est plutôt une spécialiste du saut et du sol. Sa bonne puissance dans les jambes lui permet de belles percussions. Même si des fois elle boude et fait la moue et notamment en poutre, elle remonte rapidement dessus et n'abandonne jamais. Quoi qu'il en soit, quel que soit l'agrès, le travail effectué depuis toutes ces années a payé puisque Margot a fait d'énormes progrès depuis son arrivée.

Elle fait ainsi partie de l'équipe élite depuis deux ans. Elle a contribué, tout comme ses camarades, à remporter le titre de championne de France tant attendu de Division Nationale 1 et ainsi la qualification pour le TOP12.

En individuel, Margot participe au Championnat de France depuis 3 ans et n'a cessé de progresser dans ses performances et dans ses classements. L'an passé à Auxerre, elle a su reproduire le travail fait à la salle et montrer de belles prestations pour obtenir une superbe 8^{ème} place.

Depuis le championnat de France de l'an dernier et la qualification pour le TOP 12, Margot n'a cessé d'évoluer, de travailler pour permettre à son équipe d'être la plus compétitive possible lors des différents matches. Elle a désormais de l'expérience en championnat de France et est donc un atout pour ses coéquipières qui savent bien qu'elles peuvent compter sur elle.

Cette motivation et ces progrès peuvent aussi amener à de belles surprises pour ses championnats individuels. Nous suivrons bien évidemment tout cela au fil de l'année. Margot est en tout cas bien décidée à faire le maximum.

La conférence de presse

Afin de mettre en avant cette équipe et ses entraîneurs, le club organise une conférence de presse ce vendredi 9 novembre, en présence des gymnastes, des entraîneurs, ainsi que du Président, Franck Levavasseur. Tous seront présents pour faire découvrir et partager l'Aventure TOP 12 à l'approche du premier match de la compétition, le samedi 24 novembre à Hénin-Beaumont.

Cet événement marquera aussi le début de la vente des billets d'entrée pour le match du TOP 12 contre l'équipe d'Avoine le 8 décembre prochain. En attendant notre retour sur la conférence de presse, découvrez dès à présent l'affiche de la compétition en dernière page !

A bientôt...

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE

SAMEDI 8 DECEMBRE 2018

16H00

SAINT-LO



AVOINE



**LA SAINT-LOISE
GYMNASTIQUE**

Salle Fernand BEAUFILS
11 Place du Champ de Mars
50000 SAINT-LO



**GYMNASTIQUE
FÉMININE**

TOP

2019



Ouverture des portes : 14H30
Début de compétition : 16H00

Entrées: 8 € adultes
6 € licenciés
5 € - de 10 ans

Réservation : 02.33.57.20.29
Mail : lasaintloise@gmail.com

