



La gymnastique : au cœur de tous les sports

Ecole de volonté, la gymnastique est une discipline exigeante mais dont on ne peut se passer si l'on veut conserver toute sa vie une hygiène physique et mentale. A tout âge, en compétition ou en loisir, il existe forcément un club près de chez vous et des séances adaptées à chacun.

« **L**a gymnastique, c'est la matrice de tous les sports. Lorsqu'un jeune a pratiqué la gymnastique, il est toujours très bien placé ensuite dans d'autres disciplines », explique François Bruyninckx, le président du Comité départemental, citant l'exemple de Sébastien Loeb. Ce double champion du monde des rallyes automobile a pratiqué ce sport pendant 12 ans avant de devenir le roi de l'asphalte. Maîtrise de soi, volonté, aisance corporelle, recherche du geste parfait, la gymnastique porte en effet toutes ces valeurs. Concrètement, on peut pratiquer cette activité dès l'âge de deux ans, en commençant par la baby gym

ou le baby trampoline. Les parents sont très demandeurs pour dépolluer, notamment, leurs bambins à travers des séances d'éveil gymnique. A l'aide de toboggans, d'échelles, de poutres, de minibarres et de tapis colorés, le tout sur fond musical, les jeunes gymnastes effectuent des petits circuits de découverte, trouvant leur place dans l'espace et canalisant leur énergie. Les appareils sont à leur échelle également, et le plus souvent en mousse de façon à assurer une sécurité maximale. Ensuite, de trois à six ans, l'apprentissage est surtout tourné vers la motricité et la découverte de son corps. Ce n'est que vers 8-9 ans que le jeune gymnaste est invité s'il le souhaite à

débuter en compétition et opter alors pour l'une des différentes déclinaisons gymniques regroupées au sein de la Fédération française de gym : la gymnastique artistique (quatre agrès pour les filles et six pour les garçons, sol, saut de cheval, etc.), la gymnastique rythmique, le trampoline, la gymnastique acrobatique, le tumbling et l'aérobic ; la gymnastique forme et loisirs, restant une formule transgénérationnelle, non compétitive. Pour les graines de champions en revanche, l'entraînement est alors quasi quotidien pour arriver à la perfection du geste.

« La gymnastique est une école de volonté », confirme François Bruyninckx, et malheureusement, beaucoup de jeunes décrochent vers

>> Repères Le soutien du Conseil général à la gymnastique

■ Le Conseil général encourage la pratique de la gymnastique en aidant financièrement les manifestations d'intérêt départemental comme le Trophée de l'été, organisé par l'Etoile sportive domenoise ou les championnats départementaux qui ont eu lieu cette année à Seyssinet-Pariset à l'initiative de l'ACS gym pour le compte de la fédération. Il aide aussi les clubs pour l'acquisition de matériel. Enfin, depuis cette année, la gymnastique bénéficie d'une prise en charge des déplacements de plus de 50 kilomètres aller/retour pour les athlètes de moins de 18 ans participant aux championnats départementaux, régionaux et nationaux.

>> Comité départemental de gymnastique : 04 76 84 57 22.

2-14 ans, attirés par d'autres sports moins exigeants ». Mais dans les clubs, on se s'alarme pas trop. « Généralement, on retrouve nos jeunes gymnastes égarés vers 25-35 ans dans des cours de fitness et d'aérobic où l'on vient alors soigner sa ligne et se maintenir en forme. » En Isère, 18 clubs et 2 735 licenciés pratiquent ces différentes disciplines gymniques, avec une bonne progression des adhésions (+ 10 % par rapport à 2004), notamment chez les plus petits et une très forte proportion de femmes, environ 80 %. Mais le grand boum vient principalement aujourd'hui des seniors avec des programmes adaptés mis en place par la fédération : maintien de la souplesse, tonicité, un peu de cardio également. Des séances qui préparent aussi à d'autres activités comme le ski de fond ou la randonnée, très prisées dans notre région. ■

Richard Juillet

>> Zoom

Charlène Devidal : objectif France



et participer un jour aux plus grandes compétitions internationales. Aujourd'hui,

Depuis l'âge de 4 ans, Charlène Devidal poursuit un rêve secret : devenir une gymnaste accomplie

d'hui, après 11 années de pratique à raison de cinq à six entraînements par semaine, elle pointe enfin aux portes d'une sélection en équipe de France, classée parmi les 10 meilleures compétitrices tricolores en gymnastique rythmique. Sociétaire du club de Bourgoin-Jallieu, (GRBJ), elle travaille inlassablement ses chorégraphies tout en s'atta-

chant à manier avec grâce et habileté gestuelle massues, ballons, cordes et rubans. « La GR, c'est dynamique, ça bouge », confie-t-elle, pour expliquer cette passion. Plus tard, elle veut devenir professeur d'EPS et bien sûr enseigner ce sport complet. Pour l'heure, un justaucorps tricolore lui conviendrait parfaitement.