FÉVRIER 2020 VOL.1

# Tywzine

# **ENTREVUE AVEC CORY PATERSON**

UN ATHLÈTE PROMETTEUR À DÉCOUVRIR!

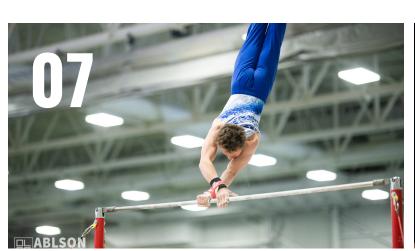
Quiz : Les Jeux olympiques en gymnastique et trampoline

# QUE SONT-ILS DEVENUS?

BRYAN MILONJA, LISE SIMARD, ET NANSY DAMIANOVA

10 FAITS À SAVOIR SUR LE PARKOUR

# TABLE DES MATIÈRES











- 03 Autour du monde
- **07** Chronique technique
- 09 Dossier
- 10 Entrevue
- 12 Prix et honneurs
- 14 Hommage
- 15 Quiz
- 17 Le saviez-vous?

- 18 D'hier à aujourd'hui
- 20 En vedette
- **22** Zone parents
- 24 Gymnastique pour tous
- **30** Test
- **32** Conseils d'experts
- 33 Anniversaires

AUTOUR DU MONDE



# NOS ATHLÈTES EN ACTION SUR LA PLANÈTE

# GYMINI

16 GYMNASTES DE GYMINI À BOSTON

Du 17 au 19 janvier dernier avait lieu le Brestyan's Gymnastics 2020 invitational, à Boston, organisé par le Club Brestyan's Gymnastics.

Les 16 athlètes du club Gymini ont remporté 42 récompenses, dont 5 médailles d'or, 4 d'argent et 5 de bronze. La grande famille Gymini est très fière de toutes ses athlètes. De plus, le Club a remporté 2 trophées individuels et 1 bannière d'équipe!



# DRUMMOND GYM

En juillet dernier, 2 tumbleurs du Club Drummond Gym, Caleb Bourgeois et Jacob Massé, ont pris part à un camp d'entraînement à Loutrakis, en Grèce. Un dépaysement total et une belle expérience pour eux alors qu'ils ont pu côtoyer des athlètes provenant d'une dizaine d'autres pays. L'entraîneur russe Vadim Skakun, une des sommités mondiales en matière de tumbling, était présent pour chapeauter les entraînements. Ce fut un séjour d'un peu plus d'une semaine ponctué de visites dans des sites exceptionnels qu'on ne voit qu'une fois dans sa vie!







# JEUNE AIRE

Le 11 janvier dernier, dix gymnastes de Jeune Aire, de catégorie JO6 à JO8, ont participé à la Royal Classic du club Regal Gymnastics, au Vermont (à Essex Junction). Certes, le Vermont ce n'est pas bien loin, mais il s'agissait d'une première expérience de compétition à l'extérieur du pays pour les dix filles. À la fin d'une superbe journée de compétition où les gymnastes se sont appliquées et bien amusées, Jeune Aire est revenu au pays avec 31 récompenses, dont la 2e place au concours par équipe chez les JO6!

# LES DYNAMIX

Nathan Yvars, du club Les Dynamix, faisait partie de l'équipe nationale junior qui a représenté le Canada à la compétition 2020 RD761 International Team Cup, du 17 au 19 janvier, au Texas. L'équipe a terminé au 5ème rang, derrière le Japon, les États-Unis, la France et le Brésil. Au concours individuel, Nathan a pris le 11ème rang au total des engins et a obtenu le meilleur classement de son équipe. Ses performances lui ont permis de participer à deux finales, soit aux anneaux et à la barre fixe, où il a respectivement pris les 7ème et 6ème rangs.



# Orthogodica a Gurra Tradition III

# QUESTO

Plusieurs gymnastes du club Questo ont participé à des compétitions internationales en 2019.



Elizabeth Savchenko a représenté le Canada au Junior Rhythmic Gymnastics Championships, à Moscou, en Russie, du 19 au 21 juillet 2019.





Elizabeth Savchenko a décroché le bronze au Junior PanAm, au Mexique, en juin 2019.

Alexandra Chtrevenskii et son entraîneur Ekaterina Shtrevensky ont pris part aux University Games, à Naples, en Italie, en juillet dernier.



Elizabeth Savchenko, Yulia Ivensky, SIHuan Cao, Tatiana Cocsanova et Suzanna Shahbazian ont brillé à la Mazovia Cup 2019, en Pologne.



Suzanna Shahbazian, Tatiana Cocsanova, Alexandra Chtrevenskii et Elizabeth Savchenko ont participé à l'International Rythmic Gymnastics Tournement, en Bulgarie, en mars 2019.





# POURQUOI UN ATHLÈTE NE RÉUSSIT-T-IL PAS UN MOUVEMENT?



Quand les entraîneurs communiquent avec moi pour de l'aide, c'est qu'un gymnaste a un problème qu'ils n'arrivent pas à solutionner. Ils ont utilisé tous les moyens qu'ils avaient dans leur coffre à outils, mais sans obtenir le résultat espéré. Ils me demandent de leur proposer des éducatifs. En fait, ces entraîneurs ont l'impression qu'ils manquent de moyens. C'est peut-être le cas, mais souvent non. En fait, quand je les rencontre, je leur pose plutôt les questions suivantes: «Pourquoi les gymnastes ne sont-ils pas capables de faire le mouvement? Pourquoi ils n'apprennent pas?» La solution dépend de la réponse à ces questions.

### Les freins à l'apprentissage

Essentiellement, il y a 3 raisons qui expliquent les problèmes d'apprentissage :

 Les athlètes n'ont pas les qualités physiques requises (flexibilité, force, puissance);

- Les athlètes ne comprennent pas ce qu'ils ont à faire;
- Les athlètes ont peur.

La cause de la problématique peut être due à une seule raison ou à une combinaison

### Le travail de l'entraîneur

L'entraîneur doit :

- Préparer physiquement les athlètes;
- Les aider à comprendre la tâche technique par des éducatifs, des situations aménagées ou de l'aide manuelle pour qu'ils se fassent une image claire du geste et des actions qui mènent au mouvement:
- Suivre les étapes nécessaires pour que les athlètes se fassent confiance et soient capables de contrôler leur peur (pas nécessairement de la faire disparaître, mais d'être capable d'y faire face.)
- L'entraîneur doit accepter la peur et trouver des stratégies pour la surmonter.

### Le travail de l'athlète

Le travail de l'athlète, c'est de :

- Faire la préparation physique nécessaire à son cheminement;
- Chercher à comprendre le geste à apprendre, regarder des vidéos ou des athlètes plus avancés qui font le mouvement, poser des questions aux entraîneurs et aux autres athlètes. Il doit être actif dans son apprentissage!
- Partager ses peurs, expliquer à son entraîneur ce qui le dérange. Il doit faire preuve de courage.

## Le travail des parents

Le travail à faire comme parent, ce n'est pas de remplacer l'entraîneur, mais plutôt de supporter l'apprenant. Il faut rappeler aux enfants qu'ils sont bons. Leur parler de leurs succès ou les faire parler de leurs réussites. Sans leur mettre de pression, il faut leur dire que nous savons qu'ils vont réussir.



GUY LAVOIE ENTRAÎNEUR PROFESSIONNEL AGRÉÉ

### Des différences de perspectives

Parfois, les athlètes font le mouvement et ne comprennent pas que leur entraîneur ne soit pas satisfait. Cette incompréhension mène à de situations difficiles qui bloquent le cheminement des athlètes. Rappelez-vous que même si le mouvement est effectué, il se peut que ce ne soit pas suffisant pour 3 raisons:

- La technique utilisée amène trop de déductions. Il faut garder en tête que les sports de gymnastique sont jugés!
- La technique utilisée ne correspond pas aux normes. Par exemple, une vrille en gymnastique n'utilise pas la même technique qu'une vrille en ski acrobatique. L'entraîneur doit se conformer à un modèle.
- La technique de base ne mène pas aux techniques avancées. Par exemple, à la table de saut, la technique d'un saut de main de débutant n'a rien à voir avec celle d'un saut de main salto avant.

J'espère que ces informations pourront vous aider dans votre expérience en gymnastique. Pour ma part, j'écrirai d'autres capsules techniques dans les prochaines éditions du magazine qui seront toujours en relation directe avec ce modèle.





# CONCOURS



Courez la chance de gagner un sac à dos à l'effigie de Gymnastique Québec!
Pour participer, faites parvenir des idées de sujets pour notre prochaine
édition du GYMzine.

Vous avez jusqu'au 31 mars 2020 pour envoyer vos suggestions à Alison Castellan : acastellan@gymqc.ca

À VOUS DE JOUER!

# LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

La gymnastique rythmique (GR) est une discipline principalement féminine qui présente des gymnastes en routine d'ensemble, de cinq athlètes, et individuelle. Ce sport a fait son apparition dans les années 1940, dans des clubs de l'URSS et le premier championnat national a été organisé à Moscou, en 1948. La GR est devenue une épreuve olympique lors des Jeux d'été de 1984, à Los Angeles, en épreuve individuelle et lors des Jeux d'été de 1996. à Atlanta, pour les exercices d'ensembles.

Cette discipline sportive à composante artistique allie souplesse, grâce et adresse. Les gymnastes commencent à tout âge, mais la plupart des championnes ont commencé vers l'âge de 3 ou 4 ans. Les athlètes pratiquent, sur musique, des chorégraphies sur un praticable de 13 mètres par 13 mètres, dans cinq épreuves telles que :

- la corde
- le cerceau
- le ballon
- les massues
- le ruban

Ces cinq engins ne sont pas utilisés dans une même routine. Les gymnastes présentent, lors des épreuves individuelles, quatre enchaînements, avec un engin différent par enchaînement.

Les épreuves d'ensembles présentent quant à elles deux enchaînements, soit un avec un seul type d'engin, et un mixte avec deux types d'engins.

Les routines mettent l'accent sur la maîtrise technique et l'agilité.

Les gymnastes gardent leurs engins en mouvement constant, en les manoeuvrant avec autant d'adresse, de variété et de vitesse que possible tout en effectuant des sauts, des bonds, des rotations et des équilibres.

L'appareil est parfois projeté à plusieurs mètres dans les airs pour ensuite être rattrapé, tout en effectuant des sauts et des rotations.

Ce sport très exigeant demande une force physique, mais aussi mentale, des assouplissements quotidiens et beaucoup d'entraînement pour atteindre les catégories de haut niveau!





# **CORY PATERSON**



Figure montante de la gymnastique artistique masculine au Canada, Cory Paterson nous partage son inspirant parcours par le biais d'une entrevue accordée à Gymnastique Québec.

À quel âge as-tu débuté la gymnastique et pourquoi as-tu choisi ce sport?

J'ai commencé la gymnastique vers l'âge de 3 ans parce que ma sœur aînée était gymnaste. Je la regardais s'entraîner et j'ai certainement commencé parce que j'avais beaucoup d'énergie. J'ai d'abord choisi la gymnastique parce que j'aimais tous les trucs cool que je pouvais apprendre et essayer.

Au fil de ta carrière, tu as traversé des épreuves qui t'ont amené à cheminer sur un parcours particulier. Peux-tu nous en parler?

Le plus grand défi en tant que gymnaste est de rester en bonne santé et de ne pas se blesser. J'ai eu la chance de ne pas avoir eu de blessures graves nécessitant une intervention chirurgicale, mais de petites blessures ont parfois rendu difficile l'entraînement de certains événements. Par contre, ce sont aussi ces blessures qui m'ont permis de continuer à m'améliorer. L'une des choses les plus ardues est de prendre du recul et se concentrer sur sa santé avant de pouvoir s'améliorer davantage et de travailler sur des mouvements plus difficiles.

# Quel est le moment le plus marquant de ta carrière?

Les moments les plus marquants de ma carrière ont été de gagner une médaille en équipe et au concours complet individuel aux Jeux panaméricains 2019 et aussi ma participation en équipe aux Championnats du monde en 2018 et 2019.

## De quelle performance es-tu le plus fier?

Je suis très fier de ma troisième place aux Jeux panaméricains de 2019. C'était la première compétition depuis longtemps où j'ai pu dire que j'avais réussi six épreuves sur six.

## Avant les compétitions, est-ce que tu as une préparation ou des habitudes particulières qui sortent de l'ordinaire?

Je ne pense pas que cela sorte de l'ordinaire, mais j'aime bien mettre mes écouteurs et écouter de la musique pour me motiver et me concentrer avant chaque compétition. J'essaie de rester relax et de ne pas avoir de rituels spécifiques, car on ne sait jamais comment vont se dérouler les choses à l'avance en fonction des pays où nous allons.

### Selon toi, qu'est-ce qui fait un bon gymnaste?

Je pense que la meilleure qualité ou le meilleur atout pour être un bon athlète est la capacité d'adaptation. Pendant les compétitions, tout est rarement parfait, surtout si l'on participe aux six épreuves. Vous devez pouvoir vous adapter aux bonnes et aux mauvaises choses qui se produisent et être capables de rester focus. Chaque épreuve est une ardoise vierge qui vous permet de vous entraîner du mieux que vous le pouvez. La capacité d'adaptation s'applique aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur du gymnase. C'est une compétence essentielle pour réagir face à différentes situations et à certains événements imprévus qui peuvent se produire... et ce, autant dans le sport, que dans la vie en général.

### Quel objectif t'es-tu fixé pour les prochaines années?

Je me concentre sur le cycle olympique actuel. Il y a encore une possibilité de se qualifier pour les Jeux de Tokyo 2020 lors des Championnats panaméricains de cette année. Mon principal objectif est donc de me qualifier pour l'équipe canadienne qui participera à cette compétition afin d'obtenir une place aux Jeux olympiques.

# Quel métier souhaites-tu exercer après ta carrière d'athlète?

J'ai obtenu mon diplôme de premier cycle en finances, à l'Université de l'Iowa. Après ma carrière de gymnaste, je prévois travailler comme consultant ou dans le domaine bancaire.



# PRIX ET HONNEURS

# NOS MEMBRES HONORÉS DANS LEUR COMMUNAUTÉ

# DEVENIR UN MODÈLE D'ÉQUILIBRE, DE DÉVELOPPEMENT ET DE RAYONNEMENT MERCI MICHAEL POUR TES 30 ANS D'IMPLICATION 1990-2020

# **Magny-Gym**

Le club Magny-Gym a remporté, en novembre dernier, le prix Leadership en économie sociale du Cocktail Prestige Desjardins organisé par la Chambre de commerce de Montmagny, le CLD de la MRC de Montmagny et la Société de développement économique de Montmagny. Le prix du Club a été reçu par Andrée-Anne Caron. coordonnatrice aux événements et agente administrative, ainsi que par Brigitte Vézina, directrice générale et entraîneur.

### **Florence Lemieux**

Florence Lemieux, gymnaste artistique dans le programme Sport-études du Club L'Envol de Lévis, a décroché une bourse de reconnaissance Majella St-Pierre de la CAFOL. Cette bourse est remise à des jeunes qui se sont démarqués dans une activité sportive tout en ayant des résultats académiques plus que satisfaisants dans la grande région de Lévis.







## **Michael Carrière**

En décembre dernier, l'équipe de Québec
Performance a souligné
les 30 ans d'implication de
leur dévoué bénévole
Michael Carrière. Il est
pour le club une source
d'inspiration et un
ambassadeur qui
représente bien les valeurs
de l'organisation : esprit
d'équipe, engagement,
excellence et respect.

# **Brigitte Vézina**

La directrice générale et entraîneur émérite du club Magny-Gym, Brigitte Vézina, a reçu une médaille de l'Assemblée nationale des mains de la députée de Côte-du-Sud et ministre déléguée au Développement économique régional, Marie-Ève Proulx, pour son apport considérable pour le Club et la communauté depuis plus de 45 ans!



# L'International Gymnix

L'International Gymnix 2019
était finaliste à la 34e Soirée
des Lauréats Montréalais pour
le Trophée de la compétition
sportive de niveau national ou
international par excellence.
Cette soirée, organisée par
Excellence sportive de l'île de
Montréal (ESIM), en
collaboration avec le Conseil
du sport de l'île de Montréal, a
pour objectif de récompenser
les acteurs par excellence du
milieu sportif montréalais.







# **FÉLIX DOLCI**

Les organisateurs de la 55e Finale des Jeux du Québec – Laval 2020 ont offert à l'athlète Félix Dolci, gymnaste artistique du club Laval Excellence, d'être ambassadeur de l'événement. Félix assure actuellement son rôle avec une grande fierté!



Lydia Bourgelas, gymnaste artistique JO7 au club Dymagym, a remporté en juin 2019 le trophée de la Recrue de l'année du Gala mérite sportif de l'école secondaire LaRuche. Elle a reçu ce prix pour son évolution grandissante en gymnastique et pour ses résultats académiques extraordinaires. Lydia est donc la recrue des élèves de secondaire 1 de la saison 2018-2019.

# Championnats de l'Est du Canada STR

Lors du Gala de l'Excellence sportive en Montérégie, le comité organisateur des Championnats de l'Est du Canada 2019 en sports de trampoline a remporté le prix d'événement national/international de l'année. Le prix a été reçu par les représentants du club hôte, Les Dynamix, soit Isabelle Rocheleau, Antoine Vallières et Philippe Cossette.



# JOHANNA QUAAS : PREUVE QUE L'ÂGE N'EST QU'UN CHIFFRE!



Vous avez des doutes sur le maintien de la forme physique à un âge avancé?
L'histoire de cette femme, au pourcentage de vitalité et de jeunesse parfois même plus élevé que beaucoup de jeunes, nous prouve à tous le contraire.

Née le 20 novembre 1925, en Allemagne, Johanna Quaas est actuellement la plus vieille gymnaste au monde. Cette femme de 95 ans est un modèle de réussite, de courage et de persévérance.

Elle a débuté la gymnastique à l'âge de 9 ans et a participé, en 1934, à sa première compétition. En 1945, c'est en tant qu'entraîneur de gymnastique qu'elle a continué d'exercer sa passion avant de devenir par la suite, formatrice d'entraîneurs.

Johanna Quaas est devenue une figure emblématique, en 2012, pour son incroyable persévérance et son amour incommensurable pour la gymnastique qu'elle a démontrés dans des capsules vidéos sur YouTube.

Elle avait à ce moment 86 ans!

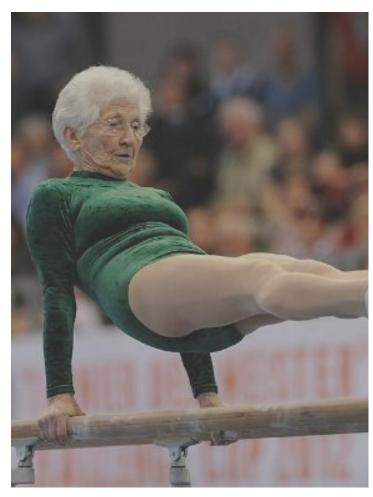
Les journaux et les chaînes de télévision se sont rapidement intéressés à cette formidable gymnaste infatigable.

Le 13 septembre 2012, Johanna a fait son entrée dans le livre Guiness des records en tant que gymnaste la plus âgée au monde.

L'athlète nonagénaire affirme qu'elle fait de la gymnastique pour éviter d'être sensible aux chutes et pour rester en santé.

On constate effectivement encore aujourd'hui que cela fonctionne parfaitement pour elle!

Et si on s'en inspirait?



# CONNAIS-TU LES JEUX OLYMPIQUES?

1

En quelle année la gymnastique artistique masculine a-t-elle été présentée pour la première fois aux Jeux olympiques?

A. 1950

B. 1928

C. 1896

2

Depuis combien d'années le trampoline est-il présenté aux Jeux olympiques?

A. 14 ans

**B. 20 ans** 

C. 30 ans

3

En gymnastique rythmique, qui est, à ce jour, la seule Canadienne à détenir une médaille olympique?

A. Nadia Comaneci

**B.** Lori Fung

C. Ellie Black

4

Où auront lieux les prochains Jeux olympiques de 2020?

A. Los Angeles

**B.** Paris

C. Tokyo







5

Où se sont déroulés les Jeux olympiques lors desquels la gymnastique artistique féminine a été présentée la première fois?

- A. Amsterdam
- B. Berlin
- C. Helsinki

6

Qui est le premier gymnaste masculin canadien à avoir remporté une médaille d'or aux Jeux olympiques?

- A. Kyle Shewfelt
- B. René Cournoyer
- C. Wilhelm Weiler



Qui est la trampoliniste la plus médaillée des Jeux olympiques?

- A. Rosannagh MacLennan
- B. Karen Cockburn
- C. Sarah Milette



Quel sport gymnique n'est pas présenté aux Jeux olympiques ?

- A. Gymnastique rythmique
- **B.** Trampoline
- C. Gymnastique acrobatique





### **Réponses:**

**1C** - La gymnastique artistique est présente depuis la première édition des Jeux olympiques modernes, en 1896, pour les hommes et depuis les Jeux de 1928 pour les femmes.

**2B** - Le trampoline est inscrit au programme des Jeux olympiques depuis l'édition de 2000, à Sydney.

**3B** - À Los Angeles, en 1984, Lori Fung devient la première et seule Canadienne à ce jour à obtenir une médaille olympique en gymnastique rythmique.

**4C** - Les Jeux olympiques d'été de 2020, officiellement appelés la XXXIIe olympiade de l'ère moderne, seront célébrés du 24 juillet au 9 août 2020, à Tokyo, au Japon.

**5A** - Alors que la gymnastique artistique masculine est présentée aux Jeux olympiques depuis 1896, ce n'est qu'en 1928, à Amsterdam, que la gymnastique artistique féminine a fait sa première apparition.

**6A** – Lorsque le triple olympien Kyle Shewfelt a remporté l'or aux exercices au sol des Jeux olympiques de 2004 à Athènes, il a écrit une page d'histoire en remportant la toute première médaille du Canada en gymnastique artistique

**7B** - Avec trois médailles olympiques à son actif, Karen Cockburn est la trampoliniste la plus décorée de l'histoire olympique. Elle a remporté la médaille de bronze aux premiers Jeux olympiques de trampoline à Sydney en 2000, après avoir raflé l'argent à Athènes en 2004 et à Pékin en 2008.

**8C** - La gymnastique acrobatique a été présentée pour une première fois aux Jeux olympiques de la jeunesse de Buenos Aires en 2018, mais n'est pas encore officiellement au programme olympique.





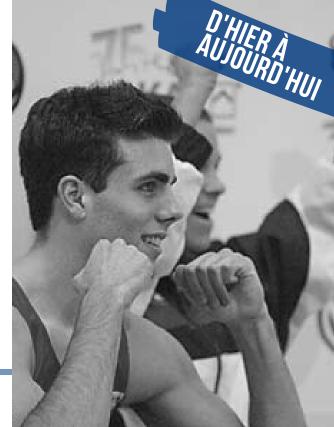
- Le Parkour est une discipline sportive où l'art du déplacement est au coeur de la pratique.
- Les athlètes de Parkour sont connus sous le nom de traceur.
- La philosophie de cette discipline est d'être constamment en mouvement et de trouver des stratégies pour continuer de progresser.
- Le speed-run et le freestyle sont deux épreuves où les traceurs sont appelés à utiliser leur agilité et leur créativité tout en gardant une attention très précise de l'environnement.
- Le speed-run est une épreuve de course chronométrée où l'objectif est de passer à travers un circuit, du point A au point B, avec efficacité pour surmonter des obstacles le plus rapidement possible.

- Le freestyle est une épreuve composée d'une série de mouvements où l'objectif est de passer à travers un circuit avec style, fluidité et efficacité.
- Le Parkour est né dans les années 1990, à Lisse en France, et a été popularisé en 2000 grâce à plusieurs films et documentaires.
- La discipline de Parkour a fait son entrée au sein de la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) en février 2017.
- Le premier Championnat du monde FIG de Parkour prendra place à Hiroshima, au Japon, en avril 2020.
- Après avoir été présenté en initiation aux Jeux olympiques de la jeunesse d'été 2018 à Buenos Aires, le Parkour être pressenti pour faire son entrée aux Jeux olympiques de 2024, à Paris, en France.



# **Bryan Milonja**

Bryan Milonja a évolué en tant que trampoliniste de haut niveau. Il a été membre de l'équipe nationale de 2002 à 2008 et a également été substitut pour le Canada lors des Jeux olympiques d'Athènes, en 2004. Après ses 15 ans de carrière d'athlète, il a pris sa retraite en 2009. Aujourd'hui, Bryan est consultant praticien spécialisé pour les hommes qui souffrent de dépression, d'anxiété, de stress post-traumatique, de bipolarité, etc. Il aide également les adolescents et les adultes qui ont de la difficulté à s'orienter sexuellement.



# QUE SONT-ILS DEVENUS?



## **Lise Simard**

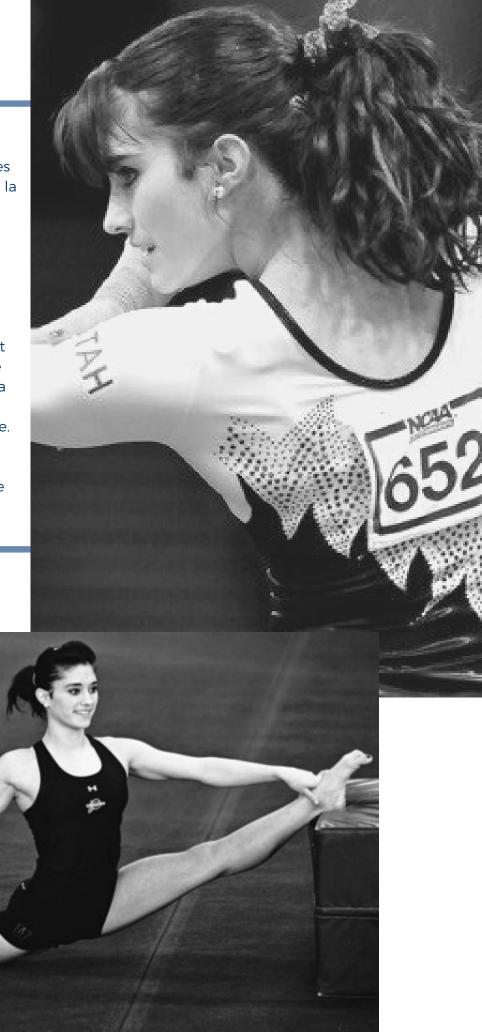
Ancienne juge de niveau internationale,
Lise Simard a participé aux Jeux
olympiques de 1996, à Atlanta, en tant
qu'officielle. Experte en gymnastique, elle
a d'ailleurs collaboré de nombreuses
années avec Radio-Canada pour analyser
les compétitions télévisées. Après un
passage à la Fédération de gymnastique
du Québec, elle a poursuivi sa carrière à
titre de directrice des programmes
féminins à Gymnastique Canada, et ce,
jusqu'en 2014. Elle a ensuite pris une
retraite bien méritée et s'implique
maintenant dans la compétition canine,
plus précisément en détection d'odeurs.

# **Nansy Damianova**

Fière représentante du Canada lors des Jeux olympiques de Beijing, en 2008, la gymnaste québécoise Nansy Damianova, issue du club Gymnix, a quitté Montréal en 2011 pour joindre l'équipe de gymnastique des «Red Rocks» de l'université de l'Utah, aux États-Unis. Ses quatre ans à l'Utah lui ont permis de se démarquer et d'obtenir plusieurs distinctions qui ont fait d'elle une membre importante de l'équipe. En 2015, le Cirque du Soleil l'a recruté pour intégrer la tournée de spectacles aux quatre coins du monde. Elle est encore à ce jour artiste de cirque, dans la troupe du spectacle «Ovo», où elle brille dans le numéro de berceau russe (Russian Cradle).

PAGE 19

GYMZINE









# KATIA PÉRIN AMBASSADRICE DE L'ACRO

Katia est l'une des trois juges au Canada à détenir sa certification de brevet FIG (Fédération internationale de gymnastique) en plus d'être la présidente du comité technique de Gymnastique Canada pour la discipline de la gymnastique acrobatique (ACRO). Ancienne athlète de niveau national, elle se dévoue maintenant au développement de la communauté d'ACRO depuis plus de cinq ans. Ce que très peu de gens savent, c'est que cette experte et ambassadrice est seulement âgée de 22 ans!

Grande passionnée de sport, Katia a fait le choix logique d'étudier dans le domaine sportif à l'université en vue d'y faire carrière. Étudiante au baccalauréat en Sport Studies à l'Université Bishop's, Katia conjugue sa vie d'étudiante avec ses responsabilités d'officielle internationale. Comment s'est-elle rendue là? La passion pour son sport, mais également sa persévérance et son dévouement.

La gymnastique acrobatique a fait son entrée au Québec il y a 20 ans lorsque des entraîneurs Polonais sont venus s'installer au Ouébec. Ewa Rucka est l'une de ces pionnières dans la province. Fondatrice et entraîneur du club Les Gymnastes de l'île, situé à L'Île-Perrot, elle a été l'entraîneur de Katia pendant des années. Grâce à leur belle collaboration, Katia a pu atteindre le haut niveau et participer à plusieurs compétitions nationales et internationales lors de sa carrière en tant qu'athlète.

C'est à l'âge de 15 ans, à la suite d'une blessure, que Katia s'est fait initier au monde des officiels. Elle a commencé à juger lors de compétitions provinciales jusqu'à ses 18 ans, où elle s'est inscrite au cours de juge FIG ACRO. La certification représente une préparation de six mois d'études en plus d'un examen de plusieurs jours. C'est avec succès que Katia a réussi cette formation pour ainsi être l'une des trois juges FIG au Canada! Reconnue comme experte, Katia est maintenant souvent appelée à juger lors de compétitions internationales.

À l'automne 2019, elle était d'ailleurs au Mexique pour les Jeux Pan Américains et, en mai 2020, elle sera à Genève en Suisse pour les Championnats du monde d'ACRO.

Depuis deux ans, cette jeune juge collabore avec Gymnastique Québec pour la formation et l'assignation des officiels dans la régie de compétition provinciale. Elle est également, depuis cette année, la présidente du comité technique d'ACRO pour Gymnastique Canada. Katia est une ressource incroyable pour la province, mais également pour le pays. Son implication, son dévouement, son éthique de travail et sa passion font d'elle LA personne à garder à l'œil dans les années à venir en gymnastique acrobatique.



# 7 erreurs à éviter



# 1. Vous n'êtes pas un entraîneur

Oui un papa ou une maman doit avoir plusieurs casquettes tout au long de la vie de son enfant, mais celle d'entraîneur n'en fait définitivement pas partie.

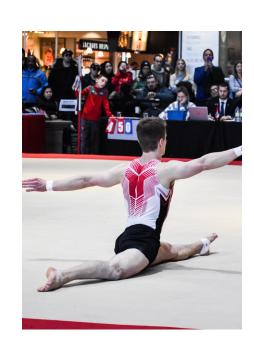
Comme l'explique si bien Joëlle Carpentier, psychologue sportive: «Les parents doivent se rappeler que leur rôle est d'offrir un soutien émotionnel et pratique, mais pas un soutien technique dans le sport.»

### 2. Nourrir la motivation et non le talent

«Est ce que je veux que mon enfant prenne du plaisir à faire de la gymnastique? Ou est ce que je veux qu'il soit le meilleur?» Le talent et la motivation vont de pair, mais il est très important de retenir que sans motivation le talent ne mène nulle part. Votre rôle de parent est de nourrir cette motivation avant tout et de centrer votre enfant sur le plaisir de faire de la gymnastique.

## 3. Contrôlez vos émotions

C'est votre enfant qui porte le maillot, pas vous. Pour votre part, vous avez un travail, des tâches ménagères, des factures à payer. Ça ce sont vos responsabilités d'adultes. Votre enfant a besoin de soutien, de réconfort et de calme après un entraînement ou une compétition, et ce, peu importe ses performances.



## 4. La pression n'est pas une solution

Chaque personne appréhende la pression de façon tout à fait différente. Quand certains carburent à la pression, d'autres s'effondrent devant elle. Il est certain qu'un enfant ne réagira pas de la même manière qu'un adulte. Vous pouvez lui inculquer des valeurs comme le dépassement de soi, l'effort, le besoin de s'améliorer, mais en aucun cas lui fixer un seuil de réussite ou un résultat obligatoire.

## 5. Être présent lors des compétitions

Voir ses parents dans les estrades, fiers de lui, est une source de motivation supplémentaire pour votre enfant, qu'il soit jeune ou moins jeune. Attention de ne pas être omniprésent, votre athlète doit aussi voler de ses propres ailes et développer de l'autonomie.

### 6. Respectez sa volonté

Attention de ne pas en vouloir plus pour votre enfant. Vous le pensez bon, bourré de talent et vous voudriez qu'il performe, mais c'est sa vie et son rêve. Il est important de l'aider à le réaliser sans pour autant prendre les décisions à sa place.



"Les parents doivent se rappeler que leur rôle est d'offrir un soutien émotionnel et pratique, mais pas un soutien technique dans le sport."



## 7. Rappelez-lui l'importance des entraînements

Si votre athlète décide de manquer les entraînements, en tant que parent, vous devez (sans lui donner d'ordre) lui rappeler l'importance qu'ont les entraînements dans sa progression. L'amener à pousser sa réflexion et à prendre conscience des choix qu'il fait est primordial pour qu'il puisse par la suite se responsabiliser. GYMNASTIQUE POUR TOUS

# ÉQUIPE DE CRÉATEURS DE CONTENU GYMNIQUE



L'équipe de créateurs de contenu est un groupe de bénévoles rassemblant plusieurs entraîneurs d'expérience de partout à travers la province... et même jusqu'en Belgique! Leur mandat est de créer chaque mois des vidéos éducatives pour aider les entraîneurs affiliés à Gymnastique Québec à rehausser leurs circuits, jeux et éducatifs gymniques. De nouvelles vidéos sont disponibles chaque mois sur la plateforme Athlek.

Nous vous présentons donc notre merveilleuse équipe de créateurs pour la saison 2019-2020!

Responsable au secteur récréatif depuis plus de trois ans et entraîneur au récréatif depuis 2012 au club de gymnastique Imagym, Alexandra a développé une véritable passion pour la petite enfance. Elle a ensuite développé ses compétences au secteur compétitif dans le programme Défi. Son objectif lors de ses cours est d'optimiser son temps tout en maximisant l'espace et le matériel disponible dans ses circuits. Un grand défi qui fait toute la différence.

# ALEXANDRA STREBEL





# HLOÉ LAMIRANDE

Étudiante en psychologie, Chloé
est constamment à la recherche
d'innovations et de nouvelles idées
pour ses éducatifs et jeux
gymniques. Entraîneur
d'expérience au club Unigym
Catineau, elle partage sa passion
aux secteurs récréatif et compétitif.
Elle est également une animatrice
hors pair, ayant été monitrice et
superviseure de camp de jour. Elle
est une SUPER créatrice de
contenu.

Clément est un entraîneur de gymnastique artistique masculine (GAM) du club La Nivelloise, en Belgique. En plus d'être un responsable technique dans son club, il est également juge au secteur GAM. Il est un atout important dans l'équipe, proposant des éducatifs originaux pour les jeunes garçons.

# **CLÉMENT LEFEBVRE**





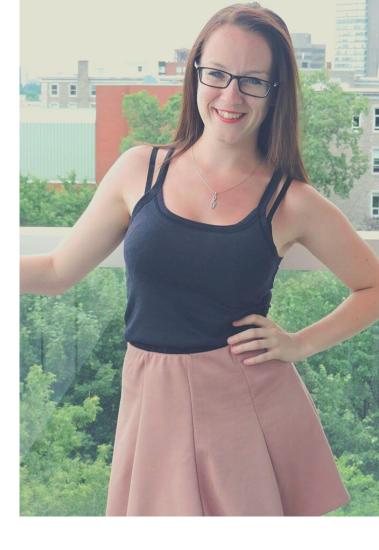
# CORALIE PLOURDE

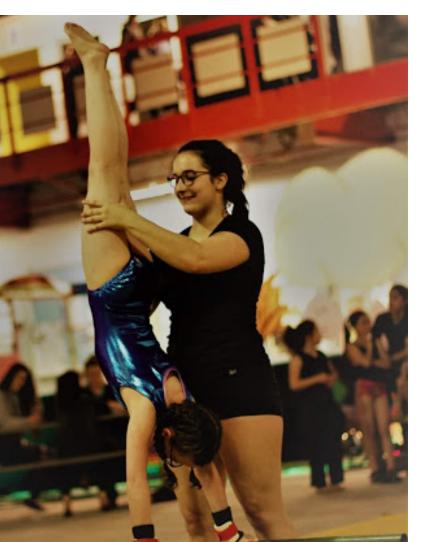
Du club de gymnastique
CampiAgile, Coralie est une
entraîneur modèle depuis plus
de 4 ans. En plus de partager sa
passion avec les jeunes athlètes,
son objectif est de les aider à se
dépasser et à s'améliorer. Elle
espère, par sa participation à
l'équipe de créateurs de
contenu, encourager la
collaboration entre les clubs et
ainsi inspirer les entraîneurs
avec de nouvelles idées
éducatives.

Responsable du secteur récréatif et coordonnatrice de camp de jour depuis plusieurs années,

Dominique assure la gestion des activités du club Gymslic. Elle se démarque dans l'équipe par ses idées originales et créatives qui savent plaire aux athlètes.

# **DOMINIQUE MARTEL**





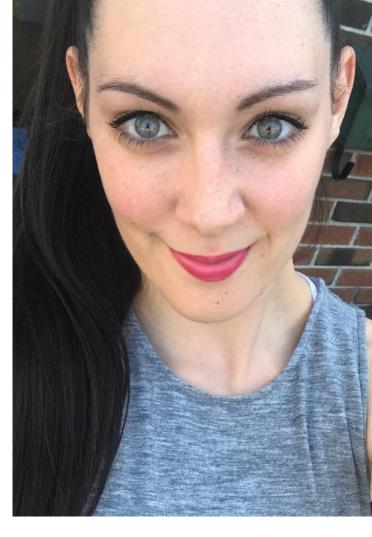
# EMY-LEE JACOB

Avec plus de 6 ans d'expérience comme entraîneur au club Magny-Gym, Emy-Lee est passionnée par la clientèle constituée de «boutchoux»! Par contre, elle sait offrir une grande variété d'éducatifs, et ce, pour tous les groupes d'âge. Ce qui la motive dans son parcours d'entraîneur est d'aider les athlètes à se dépasser et à progresser dans tous les aspects de la discipline gymnique.

Laurence est définitivement une entraîneur très polyvalente.

Entraîneur de gymnastique depuis
7 ans au secteur récréatif et depuis
2 ans au secteur compétitif au club
Les Réflexes, elle est toujours à la
recherche de nouveaux défis. Elle a
eu l'opportunité d'entraîner des
athlètes en Cheerleading pendant
4 ans et en danse pendant 1 an.
Laurence est très investie dans sa
région en participant activement aux
évaluations régionales. Elle partage
sa passion d'enseigner à travers ses
différents projets.

# LAURENCE HUBERT





# MAUDE LAFLAMME

Maude a 6 ans d'expérience comme entraîneur au secteur récréatif et 3 ans au secteur compétitif, au club Unigym Gatineau. En plus d'être étudiante en technique d'éducation à l'enfance, elle participe activement à la création des planifications de différents niveaux gymniques offerts à son club. Elle est passée maître dans l'art de l'enseignement à la petite enfance!

# Du club Québec Performance, Olivier est un entraîneur polyvalent ayant 8 ans d'expérience dans le domaine gymnique. Entraîneur de gymnastique artistique masculine et de Parkour, il est superviseur au récréatif depuis plus d'un an. Il sait sortir de l'ordinaire avec des idées originales.

# **OLIVIER NADEAU**





# SABRINA CARON

Ayant plus de 10 ans d'expérience comme entraîneur de groupes d'âge allant de 11 mois à 55 ans, Sabrina est la responsable du plaisir au club de gymnastique de L'Envol de Lévis. Elle est également conférencière à ses heures, offrant des formations uniques de «gymnastique pour tous» aux clubs désirant rehausser leur offre de services. Sabrina est une véritable experte au sein de notre équipe.

# ES-TU COMPÉTITIF?

# 1 LA COMPÉTITION C'EST :

- A. Mon quotidien
- B. À la télévision
- C. Très peu pour moi

## 2 LA FIN D'UNE PARTIE DE CARTES ENTRE AMIS APPROCHE, TU ES LE DERNIER POUR LE MOMENT ET TU VAS CERTAINEMENT PERDRE. COMMENT RÉAGIS-TU?

- A. Tu continues à donner ton maximum jusqu'à la dernière seconde.
- B. Tu félicites déjà le gagnant.
- C. Tu abandonnes la partie.

# 3 UN AMI TE LANCE UN DÉFI: COURIR UN MARATHON. QUELLE EST TA RÉACTION?

- A. Tu t'entraînes tous les jours pour faire le meilleur temps le jour du marathon.
- B. Tu acceptes et feras de ton mieux au moment de la course.
- C. Tu refuses, courir chaque samedi matin dans le parc à côté de chez toi te suffit.

# 4 QUEL AUTRE SPORT QUE LA GYMNASTIQUE AIMES/AIMERAIS-TU PRATIQUER?

- A. Basketball
- B. Natation
- C. Randonnée

# 5 LORSQUE TU JOUES AU SOCCER AVEC TA GANG, C'EST POUR:

- A. Être le joueur qui comptera le plus de buts durant la partie.
- B. Faire gagner ton équipe.
- C. Le plaisir de partager un moment avec tes amis.

# TU AS UN ENTRAÎNEMENT VENDREDI SOIR COMME TOUTES LES SEMAINES ET TON/TA MEILLEUR(E) AMI(E) TE PROPOSE D'ALLER TE DÉTENDRE AU CINÉMA.

- A. Tu dis non, l'entraînement avant tout.
- B. Tu prends le temps de réfléchir avant de donner ta réponse.
- C. Tu acceptes, tu peux bien manquer un entraînement de temps en temps.

# 7 UTILISES-TU UNE APPLICATION POUR TES PRATIQUES SPORTIVES?

A. Évidemment, rien de mieux pour suivre ses performances.

- B. Ça m'arrive.
- C. Une quoi?

# 8 TA DEVISE C'EST:

- A. Qui dort beaucoup gagne peu.
- B. Courez quand vous le pouvez, marchez quand vous devez, rampez s'il le faut, mais n'abandonnez jamais.
- C. L'important c'est de participer.

## PARTAGES-TU TES ENTRAÎNEMENTS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX?

- A. Tout le temps
- B. Parfois
- C. Jamais

# TES RÉSULTATS

COMPTABILISE TES
RÉSULTATS ET DÉTERMINE SI
TU AS UNE MAJORITÉ DE
RÉPONSES A, B OU C.

## Majorité de A

Compétiteur/trice né(e), tu joues pour gagner et pour être le/la meilleur(e). Tu cherches en permanence à améliorer tes performances et à progresser. Passionné(e), tu pratiques le sport avant tout pour vivre des émotions fortes, te dépasser et te mesurer aux autres en tout temps et ce même au sein de ta propre équipe.

## Majorité de B

Tu aimes la compétition, mais tu aimes surtout tirer les autres vers le haut et faire gagner ton équipe. Tu es compétitif(ve), mais tu n'es pas prêt(e) à tout pour être le/la meilleur(e). Pour toi, le sport est avant tout une façon de t'amuser et de relever des défis personnels.

## Majorité de C

La compétition n'est pas ta première motivation. Le sport te détend et te maintient en forme physiquement et mentalement. Ça te purifie et c'est très important pour toi. Un esprit sain dans un corps sain, telle est ta devise. Tu ne cherches pas la performance, mais l'équilibre du corps et de l'esprit.



# **UNE QUESTION**

Comment faire pour avoir un bel artistique lors de ma routine de sol lorsque je suis gênée?

Sarah 16 ans JO6 Club Imagym 99

En gymnastique, on dit souvent qu'il faut sortir de sa zone de confort, sinon la timidité prend le dessus. Exagère toute la gestuelle de danse. Cela va t'aider à te sentir «large, grandiose et élégante» sur le sol... non toute petite. Quand on n'exagère pas la danse, les gestes sont petits; on ne les comprend pas, car ils sont flous. Lorsque l'on exagère et qu'on déploie la danse, on sent et on maîtrise mieux la gestuelle. Donc, place à la confiance. Il faut exagérer également tous les petits mouvements de gym, avec un clin d'œil aux juges par exemple, un déhanchement, une onde de corps ou un coup saccadé d'une épaule.



Josée Cocca Spécialiste en préparation artistique et chorégraphe postura@live.ca 514 625-7730

99

La pression dans le sport, est inévitable. Quand on se met de la pression, c'est qu'on veut être parfait. On ne se donne pas le droit de se tromper. La pression est gérée par la peur (peur de ne pas être à la hauteur, du jugement des autres, de l'échec, etc.) Si elle n'est pas contrôlée, l'athlète peut «choker» sous la pression; donc performer en dessous de son niveau de compétence. Comment l'apprivoiser? Avant la compétition: prioriser des buts précis. Pendant la compétition: se distraire, être dans le moment présent et être concentré. Il existe plusieurs méthodes pour gérer la pression, comme par exemple travailler avec un préparateur mental. Le plus important, c'est qu'il faut avoir du plaisir à pratiquer son sport et voir les aspects positifs de la compétition!

Que puis-je faire pour éviter de me mettre de la pression?



Josée Gélinas Coordonnatrice de programmes GYMQC jgelinas@gymqc.ca 514 -252-3043 Mélyane 15 ans JO7 L'Envol de Lévis

# JOYEUX CLUBIVERSAIRE

Gymnastique Québec est heureuse de mettre en lumière les clubs qui célèbrent, cette saison, un anniversaire! Bonne célébration à tous et merci de faire vivre la communauté gymnique depuis de nombreuses décennies.











Le **GYMzine** est publié par la Fédération de gymnastique du Québec. **Rédactrices:** Josée Guillemette, Alexia Dupuis-Gaudreault, Marie-Pascale Brissette et Alison Castellan. **Graphisme:** Alison Castellan. **Crédits photos:** Gymnastique Québec, Marie-Pascale Brissette, SGphotos, Gymnastique Canada. **Collaborateurs:** Guy Lavoie, Josée Cocca et Josée Gélinas. **Coordonnées:** 4545 Avenue Pierre-de-Coubertin Montréal, Québec, H1V 0B2 / gymqc.ca / 514-252-3043.