DÉCEMBRE 2013

INFO GYM

DOSSIER SPÉCIAL

MARILOU COUSINEAU
GYMNASTE PIONNIÈRE

PLEINS FEUX

SÉBASTIEN ST-GERMAIN

CHRONIQUE TECHNIQUE

LA CONFIANCE EN SOI

CHAMPIONNATS DU MONDE STR 2013

UNE 6e PLACE HISTORIQUE POUR VINCENT LAVOIE

Crédits photo :
Sébastien : Grace Chiu GraceClick
Marilou : Dorry Dyna

FÉDÉRATION DE GYMNASTIQUE DU QUÉBEC

INFO GYM

DÉCEMBRE 2013

Rédaction : Marie-Hélène Claveau
Serge Castonguay
Guy Lavoie

Graphisme : Jean-Benoit Dionne

Photographie : Grace Chiu
Dorry Dyna

Fédération de gymnastique du Québec
4545, avenue Pierre-de-Coubertin
Montréal, Québec, H1V 0B2

Téléphone : 514-252-3043
Télécopieur : 514-252-3169

info@gymnastique.qc.ca
www.gymnastique.qc.ca

Le mot de la rédac! 2

Le mot du DG 3

Y ÉTIEZ-VOUS?
Congrès FGQ 4
Championnats du monde GAF-GAM 2013 5
Camps régionaux 6
Ma 1re activité internationale 6
Championnats du monde STR 2013 7
Souper du Président 8
1er camp Jeune Élite GAF-GAM-STR 10

CHRONIQUE TECHNIQUE
La confiance en soi 11

À NE PAS MANQUER 13

PROFILS
Athlète : William Deschênes 18
Entraîneur : Guy St-Michel 19

PLEINS FEUX SUR...
Sébastien St-Germain 23

D'UN OCÉAN À L'AUTRE 27

DOSSIER SPÉCIAL
Marilou Cousineau, gymnaste pionnière 33

OFFICIELS 39

SAVIEZ-VOUS QUE? 40

QUE SONT-ILS DEVENUS? 43

VOX POP 44

Le mot de la rédac!

Voici mon tout premier billet à titre de rédactrice en chef de l'Info-Gym (j'espère qu'il y en aura plusieurs autres!) Comme tout ancien athlète compétitif, le désir de bien performer me suit dans mes activités professionnelles. La rédaction de ce premier Info-Gym ne fait pas exception à la règle! J'ai voulu vous livrer un numéro que vous dévorerez de la première à la dernière page et que vous prendrez plaisir à partager avec vos proches. Je me suis littéralement attaqué à ce projet comme s'il s'agissait des Championnats nationaux! Vous serez donc juges de ma performance et j'espère que le résultat vous plaira.

À mon avis, l'ingrédient secret au succès, qu'il soit sportif ou professionnel, outre une excellente préparation et un effort soutenu, est la confiance en soi. Or, il s'agit bien souvent d'une qualité que plusieurs d'entre nous passeront une vie entière à édifier. C'est pourquoi nous avons choisi de consacrer la rubrique technique à cette thématique. Entraîneurs : vous jouez un rôle-clé et pouvez aider vos athlètes à croire en leurs habiletés et à nourrir leur confiance.

Deux générations d'athlètes de talent sont également mises à l'avant dans ce numéro : Marilou Cousineau, première gymnaste féminine intronisée au Panthéon des sports du Québec, et Sébastien St-Germain, attrapé tout juste à son retour des Championnats du monde de trampoline 2013. Deux êtres allumés, généreux et passionnés de leur sport.

Je vous présente également le portrait d'un homme discret, mais engagé depuis de nombreuses années dans le sport québécois. L'entraîneur Guy St-Michel nous a en effet accordé quelques instants pour discuter de son implication passée en plongeon ainsi que de sa récente expérience à titre d'entraîneur de l'équipe canadienne de tumbling aux Championnats du monde 2013. (Eh oui, avant la gym, il y a eu le plongeon!)

Nos gymnastes québécois ont eu un automne chargé et accumulé quantité de « air miles » avec de multiples présences en Europe et Asie. Nous brossons un rapide portrait de leurs meilleures performances dans la section « D'un océan à l'autre ». Nous prenons aussi des nouvelles d'une ancienne de la FGQ et potinons sur les dernières actualités gymniques.

Je ne peux passer sous silence l'exploit réalisé par Vincent Lavoie, qui est parvenu à se hisser en finales de tumbling aux récents Championnats du monde. Sa 6e position est un record encore inégalé et laisse présager un futur doré à cet athlète aussi gentil que talentueux. (Si vous n'avez pas eu la chance de regarder les vidéos de la performance de Vincent, allez faire un tour sur la page Facebook de la FGQ, cela en vaut la peine. Les acrobates du Cirque du Soleil peuvent aller se rhabiller!)

Bref, j'espère que ce magazine bien rempli vous occupera lors des froides soirées d'hiver et nourrira votre passion pour la gymnastique.

À l'aube de 2014, je vous souhaite d'apprendre de vos erreurs, de savourer vos succès et surtout, de toujours croire en vous.

De la part de toute l'équipe de la Fédération de gymnastique du Québec, joyeuses fêtes!

Marie-Hélène Claveau

Marie-Hélène Claveau
Directrice administrative & communications
Fédération de gymnastique du Québec

Le mot du DG

Le temps file à toute vitesse et déjà, le mois de décembre est arrivé. Plusieurs projets passionnants sont en branle dans les bureaux de la fédération. Il va sans dire que l'année 2014 s'annonce fort prometteuse!

Le début d'une nouvelle année est souvent l'occasion de prendre des résolutions. À la fédération, nous envisagions depuis quelque temps déjà de moderniser notre image. Le processus a été enclenché. Nouveau logo, nouveau site Web : beaucoup de renouveau à prévoir au courant des prochains mois.

La construction du centre national d'entraînement dans les nouveaux locaux de l'Institut national du sport du Québec (INS) au stade olympique avance à bon train. Ce gymnase regorgera d'équipement de qualité (de marque Gymnova) et de caméras à la fine pointe de la technologie. Ce sera un lieu idéal pour la tenue des camps Jeune Élite, Équipe Québec et plusieurs autres activités fédérées. L'occupation est prévue pour l'automne 2014. Nous avons bien hâte de vous faire visiter ce petit coin de paradis gymnique!

Montréal a reçu de la grande visite en novembre dernier, lorsque la FIG a tenu la réunion de son comité exécutif GAF-GAM dans notre métropole. Gymnastique Canada, le Cirque du Soleil et la FGQ ont, de concert, accueilli chaleureusement ces honorables dignitaires (notamment Nellie Kim et Steve Butcher) et en ont profité pour leur faire visiter les installations en vue des Championnats du monde 2017.

En effet, comme plusieurs le savent déjà, la Fédération de gymnastique du Québec, en collaboration avec la Ville de Montréal et Gymnastique Canada, est sur le point de déposer sa candidature afin d'être l'hôte des Championnats du monde GAF-GAM 2017. La décision de la FIG sera connue au courant de l'année 2014. Cet événement d'envergure concorderait avec les célébrations du 375e anniversaire de la Ville de Montréal. Les plus vieux se souviendront que Montréal avait accueilli pour la dernière fois les Championnats du monde GAF-GAM en 1985. Un dossier à suivre...

À tous, nous souhaitons un agréable congé du temps des Fêtes. Nous avons hâte de vous revoir en janvier, reposés, motivés et en santé!

Serge Castonguay
Directeur général
Fédération de gymnastique du Québec

Y ÉTIEZ-VOUS?

Congrès FGQ 2013

20-22 septembre 2013
Lévis, Québec

Plus de 200 personnes ont assisté au congrès annuel de la Fédération, présenté du 20 au 22 septembre au Centre de congrès et d'expositions de Lévis. Au programme, plus d'une vingtaine d'ateliers administratifs et techniques, le premier GymBlitz de la saison et un sympathique « 5 à 7 » pour socialiser entre collègues.

Nous remercions tous les participants qui se sont déplacés et espérons que vous êtes repartis de Lévis avec de nouvelles connaissances que vous avez déjà pu mettre à profit.

À noter que l'édition 2014 sera présentée sous un nouveau format. Un dossier à suivre...

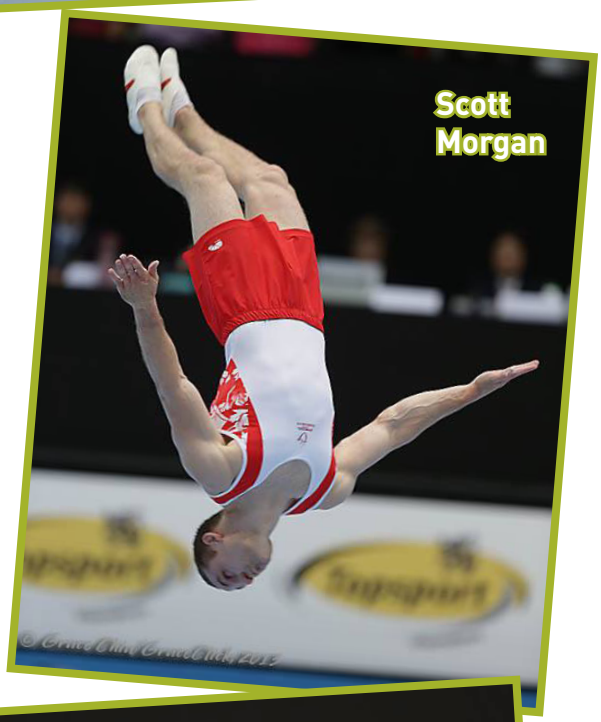
L'un des ateliers les plus appréciés, « Construction des acrobaties au trampoline », animé par nul autre que Dave Ross, entraîneur de la championne olympique 2012 au trampoline, Rosie MacLennan

L'équipe gagnante du premier GymBlitz 2013-2014!

Championnats du monde GAF-GAM 2013

30 septembre - 6 octobre 2013

Anvers, Belgique



Après une cinquième position historique aux Jeux olympiques de Londres 2012, l'équipe féminine canadienne a poursuivi sur sa lancée aux derniers Championnats du monde individuels qui ont eu lieu à Anvers, en Belgique, du 30 septembre au 6 octobre. L'équipe masculine a quant à elle démontré qu'elle reprenait du poil de la bête et gagnait en profondeur et en nouveaux talents.

En effet, le Canada n'est pas passé inaperçu! Parmi les réalisations canadiennes dignes de mention, soulignons :

- Victoria Moors se hisse en 10e position au concours multiple individuel, la meilleure performance canadienne jamais réalisée à des Championnats du monde;
- Deux Canadiens se qualifient pour les finales au sol (Ellie Black et Scott Morgan prennent tous deux le 8e rang);
- Le « Moors » (double tendu avec double vrille au sol), inventé par la Canadienne Victoria Moors (décidément, ce fut une bonne compétition pour Victoria!) est reconnu par la Fédération internationale de gymnastique, qui lui attribue la plus haute valeur du code, à savoir « i ». Précisons que le Moors est actuellement le seul élément « i » en gymnastique artistique féminine.

Camps régionaux : nouvelle formule!

12-20 octobre 2013
Capitale nationale, Chaudière-Appalaches, Est-du-Québec, Côte-Nord

Le retour des camps régionaux a débuté par une semaine intensive d'interventions et d'observations dans les gymnases des régions de la Capitale nationale, Chaudière-Appalaches, Est-du-Québec et Côte-Nord. Du 12 au 20 octobre, la caravane FGQ a pris la route et eu la chance d'échanger avec des entraîneurs et administrateurs résidant à l'extérieur de la région métropolitaine.

Combinant désormais des interventions sur les plans technique et administratif, la nouvelle formule des camps régionaux va bien au-delà d'un accompagnement en gymnase. En plus de la résolution de problèmes techniques et la suggestion d'ateliers et d'éducatifs, de nouveaux sujets sont à l'horaire. Par exemple, quels sont les programmes et outils FGQ actuellement utilisés par la région? Comment interagir avec les conseillers de ville? Comment garder ses entraîneurs motivés? Quelle est l'obligation de l'organisation au niveau de l'exercice d'équité salariale? L'objectif étant de dresser un portrait complet de la réalité de chaque milieu.

Les intervenants FGQ sont rentrés au bercail avec de précieuses informations, qui nous permettront d'offrir de meilleurs services à nos membres. Un suivi sera fait au courant des prochains mois auprès des régions visitées.

Une autre tournée est prévue en 2014. Un calendrier quadriennal sera disponible sous peu. Nous avons hâte de venir faire un tour par chez vous!

Ma 1re activité internationale

31 octobre - 7 novembre 2013
Cancún, Mexique

Pour une quatrième année consécutive, la Fédération a organisé un camp d'entraînement provincial dans un gymnase superbement aménagé à Cancún. Athlètes et entraîneurs se sont envolés pour le Mexique à l'aurore, le jour de l'Halloween, troquant pluie et vent contre soleil et douce brise.

Dans des installations de première qualité (utilisées d'ailleurs par les équipes nationales de plusieurs pays) et encadrés par des experts FGQ, les 21 gymnastes et leurs entraîneurs ont dédié cinq jours intensifs d'entraînement à parfaire éléments et routines en prévision de la saison de compétitions qui les attend à leur retour.

Entre deux entraînements, les gymnastes ont pu faire une petite « saucette » dans l'océan (rien de tel pour nettoyer les traces de craie et de sueur)! Une journée d'activités leur a permis de se changer les idées et de se reposer avant de poursuivre la semaine. Tout ce beau monde est revenu le 7 novembre, sourire aux lèvres et teint basané, fin prêt à affronter l'hiver!

Championnats du monde trampoline et tumbling 2013

7-10 novembre 2013

Sofia, Bulgarie

Lors d'une première présence à ce rassemblement mondial, **Sébastien St-Germain (Quadrotramp)** a fait preuve d'une grande maturité et géré avec brio la forte pression en présentant deux bonnes routines lors des préliminaires. Sa 30e position (sur un bassin de plus de 90 compétiteurs) l'a malheureusement empêché de prendre part aux demi-finales, réservées aux 24 premiers. Sébastien est toutefois reparti de la Bulgarie riche d'une nouvelle expérience internationale, sur laquelle il pourra s'appuyer lors de compétitions à venir. [*NDLR : pour en connaître davantage sur Sébastien, lisez l'article « Pleins feux sur » qui lui est consacré en page 23*].

À sa deuxième participation aux Mondiaux, **Junior Charpentier-Leclerc (Tumbling Drummondville)** a connu un parcours un peu plus ardu. Des erreurs coûteuses lors de ses deux passages en préliminaires l'ont relégué au 46e rang et ont mis une fin précoce à son aventure en Bulgarie.

Vincent Lavoie (Tumbling Drummondville) a volé la vedette en se qualifiant pour les finales de tumbling. Sa 6e position est la meilleure performance jamais réalisée par un Québécois et a mis fin à une absence de plus de quinze ans en finales de tumbling des Championnats du monde par un Canadien (Carey Jones avait terminé 7e aux Championnats du monde 1996). Un exploit qui a fait rougir de fierté le Québec tout entier!

Vincent Lavoie

Deux autres membres de la FGQ étaient présents à ces Championnats : **Guy St-Michel** a été nommé entraîneur de l'équipe canadienne de tumbling, une tâche exigeante, mais combien gratifiante [*NDLR : Guy nous parle de son expérience d'entraîneur d'équipe en page 19*], de même que Gabrielle Gingras, qui a agi à titre d'officielle.

Souper du Président 2013

16 novembre 2013
Hôtel Omni Mont-Royal

L'ancien président, Claude Aubertin, passe le flambeau au nouveau président, Serge Sabourin

Le 16 novembre dernier, dans le salon Pierre-de-Coubertin (un nom de circonstance!) de l'hôtel Omni Mont-Royal, avait lieu la cinquième édition du Souper du Président. Cette soirée, qui sert à remercier les bénévoles engagés de la fédération, a été tout particulièrement riche en émotions puisqu'elle a également été l'occasion de rendre hommage au président sortant, monsieur Claude Aubertin.

Grâce à trois maîtres de cérémonie charismatiques et rigolos, les invités ont eu la chance de découvrir l'homme derrière le grand administrateur et ont eu, en images et en anecdotes savoureuses, un aperçu des quarante années de bénévolat offertes à la communauté gymnique par Claude.

Une belle soirée pour un grand homme, qui laisse derrière lui un précieux héritage.

L'Abitibi-Témiscamingue, grande gagnante du Challenge des régions 2013

Parmi les invités, des représentants de la région de l'Abitibi-Témiscamingue ont fait longue route afin de recevoir la bannière de la région victorieuse du Challenge des régions 2013 des mains de monsieur Robert Majeau, président-directeur général Division Sports-Rep Inc. et des camps spécialisés Gym-Rep/Cheer-Rep. Mentionnons que Gymnova a généreusement offert une table à la région gagnante.

Après avoir partagé un bon repas, les invités ont réchauffé la piste de danse jusqu'aux petites heures du matin.

Les trois maîtres de cérémonie, Richard Crépin, Serge Castonguay et Robert Majeau, en pleine répétition

Crédit photo : Sophie Gascon

DIVISION
Sports-Rep

GYMNOVA

1 Faîte-Boisé, Terrebonne, Quebec, J6Y 1Z6 - (Off.) 450-662-9901 (7) - (Cell.) 514-219-3872 - rmajeau@videotron.ca

1er camp Jeune Élite GAF-GAM-STR

15-17 décembre 2013
Gatineau, Québec (Club hôte : Unigym)

Au moment d'écrire ces lignes, le premier camp Jeune Élite de la saison était en cours de préparation. Ce camp, qui réunit les jeunes de la relève en gymnastique artistique féminine, masculine et sports de trampoline, est l'occasion pour les entraîneurs d'approfondir leurs connaissances et d'échanger avec leurs collègues.

En gymnastique artistique féminine, une nouvelle formule sera implantée pour une période de quatre ans, mettant l'accent sur la formation par les pairs. Des séances théoriques, s'adressant uniquement aux entraîneurs, seront suivies de mises en pratique en gymnase. Tandis que les entraîneurs seront en formation, leurs athlètes auront l'occasion de développer de nouvelles amitiés et de prendre part à plusieurs activités variées à l'extérieur du gymnase. Bien entendu, des séances d'entraînement sont également à l'horaire.

En tumbling, une nouvelle experte provenant de l'Ontario, Nadia Bruno, a confirmé sa présence et interviendra auprès des athlètes et entraîneurs.

Enfin, en gymnastique artistique masculine, la formule de l'an dernier sera reprise.

Les échos de ce camp sont attendus avec impatience.

CHRONIQUE TECHNIQUE

La confiance en soi

Récemment, un entraîneur m'a demandé ce que je pensais de cette idée : *« Il faut attendre que les gymnastes aient fait le mouvement à la perfection avant de les complimenter »*. J'aimerais partager avec vous mon avis sur cette question.

J'imagine que cette affirmation part du principe que dans un sport comme le nôtre, on doit rechercher la perfection et qu'en voulant encourager à tout prix un gymnaste, on le désinforme. Je suis tout à fait en accord avec le principe qu'il ne faut pas mentir à un gymnaste. On court toutefois un risque en n'offrant de rétroaction positive que lorsque le mouvement est exécuté à la perfection.

Pour un gymnaste expérimenté possédant une grande confiance en soi, cette stratégie est probablement envisageable. Cependant, pour la plupart des enfants et adolescents, il est préférable d'offrir des rétroactions positives et édifiantes et ce, tout au long de l'apprentissage d'un élément. Attention : cela ne signifie pas de dire à l'athlète que ce qu'il fait est bon lorsque ce n'est pas le cas, mais plutôt de construire le succès sur ce qu'il exécute correctement. J'ai déjà développé cette opinion dans des articles portant sur l'apprentissage. J'aimerais maintenant examiner la situation du point de vue de la psychologie du sport.

Dans le livre : "Psychologie du sport de Richard H. Cox, Éditions De Boeck Université, 2005, ISBN 2-8041-4803-3" au chapitre 2, **la motivation et la confiance en soi**, on retrouve des informations pour nous aider à comprendre comment un entraîneur doit agir.

Les auteurs expliquent que tout individu tient de façon innée à être compétent. Ce besoin mène toujours à faire des tentatives. Voici ce qui arrive avec des essais réussis :

Besoin de compétence - essais - exécution réussie - sentiment positif d'auto-efficacité et de compétence - motivation élevée

Besoin de compétence - essais - exécution manquée - sentiment négatif - motivation faible - moins d'essais (évitement) - abandon

Selon les spécialistes, la performance athlétique dépend directement des croyances en l'auto-efficacité. Cette croyance est renforcée par :

- **L'exécution réussie**
- **L'expérience "vicariante"**
  Ou plus simplement la présence de modèle. Quand un gymnaste voit les autres réussir, il pense qu'il pourra réussir aussi.
- **La persuasion verbale**
  Les messages verbaux d'encouragement des entraîneurs, pairs et parents.
- **L'éveil émotif**
  Pour être attentif, il faut être impliqué émotivement.

Le développement de l'auto-efficacité perçue et de la confiance en soi est étroitement associé au degré de réussite. Il faut donc trouver des moyens pour aider le gymnaste à connaître le succès. Les tentatives de maîtrise réussies remplissent le besoin inné de compétence, engendrant la motivation. Selon les auteurs : « Les garçons et les filles qui sous-estiment leur propre compétence auront tendance à renoncer au sport. Les filles qui se retrouvent dans ce cas ont tendance à souffrir de fortes anxiétés, à préférer les activités non compétitives et à être contrôlées par des forces extérieures. Les effets de la sous-estimation semblent moins néfastes chez les garçons. »

Pour résumer, ceci voudrait donc dire que ce n'est pas tant la rétroaction positive (compliments) qui est importante, mais la réussite. Cependant, d'autres études nous fournissent des informations complémentaires. Chez de jeunes sportifs, il a été démontré que :

- Dans une situation de succès, les louanges et les conseils techniques avaient pour effet de renforcer la motivation par la compétence.
- Dans une situation d'échec, les mêmes louanges et conseils techniques entraînaient une baisse de cette même motivation.

Ces informations sont intéressantes et elles confirment mon point de vue initial. La rétroaction positive en situation de succès augmente la motivation. Au contraire, quand cela ne va pas bien, il vaudrait mieux se taire que de dire n'importe quoi. Ce résultat tend à prouver qu'un soutien silencieux est le moyen le plus judicieux pour augmenter la compétence perçue suite à une performance médiocre.

Les auteurs de ce chapitre font aussi le constat qu'un athlète éprouvant un sentiment de confiance en sport sera capable de transférer cette prédisposition lors d'évènements spécifiques, nouveaux ou différents. Ils vont jusqu'à dire que chaque enfant devrait connaître du succès dans au moins un sport et que la confiance en sport perçue par ce participant peut devenir, plus tard, un trait de personnalité.

Par conséquent, pour aider un gymnaste débutant - intermédiaire, il faut lui permettre d'avoir du succès et le féliciter pour ses efforts et ses réussites, surtout au début (plus tard, il en aura moins besoin). Ce succès, nous pouvons le faciliter de deux façons :

- **En proposant les bonnes étapes au bon moment**

Aller trop vite ou ne pas être suffisamment préparé physiquement et psychologiquement mène à l'échec.

- **Redéfinir le succès autrement que par la victoire ou la réussite du mouvement**

Réussir des étapes, réussir une action, s'approcher du résultat, contrôler ses émotions, oser, etc. sont autant de façons d'intégrer des résultats positifs.

Personnellement, je pense que lorsque l'entraîneur parvient à mieux orienter le gymnaste et à mieux lui faire comprendre ses attentes, son approche est plus positive. Cette attitude m'apparaît essentielle pour le développement futur du jeune que nous encadrons. Je ne parle pas ici seulement de son développement sportif, mais également de son développement psychologique : « Les entraîneurs devraient être persuadés qu'aider un jeune à développer sa confiance en soi n'est jamais synonyme de perte de temps. »

Guy Lavoie
Guy Lavoie, E.P.A.
Coordonnateur à la formation
Fédération de gymnastique du Québec

À NE PAS MANQUER

Camp Équipe Québec GAM et Activité complémentaire GAF Jeux du Canada 2015

3 au 10 janvier 2014
Cancún, Mexique

National Stream Cup 2014

17 au 19 janvier 2014
Montréal, Québec
(Club hôte : Gymnacentre)

Pour la troisième édition de la National Stream Cup, c'est le Québec qui sera la province-hôte. Le club Gymnacentre recevra donc des athlètes provenant de toutes les provinces pour cette rencontre nationale. Soyez-y!

Élite Canada 2014

GAF-GAM : **6-9 février** (Gatineau, Québec)
GR : **14-16 février** (Edmonton, Alberta)
STR : **26-29 mars** (dates et lieu à confirmer)

Jeux olympiques d'hiver 2014

7 au 23 février 2014
Sotchi, Russie

Bien que nos regards soient déjà tournés vers Rio, où se dérouleront les Jeux olympiques d'été 2016, des athlètes canadiens seront en action dès février lors des Olympiades d'hiver 2014 à Sotchi, en Russie.

Pour garder vos mains bien en chaud lors de la saison froide et soutenir en même temps le sport amateur, vous pouvez vous procurer votre paire de mitaines rouges du fournisseur des vêtements olympiques, La Baie d'Hudson. (Pour chaque paire vendue, 3,33$ sont versés aux athlètes canadiens par l'entremise de la Fondation olympique canadienne.)

Du 7 au 23 février 2014, vivez les Jeux olympiques d'hiver en portant vos nouvelles mitaines et pratiquez-vous à encourager les athlètes, car nous aurons vraisemblablement des gymnastes québécois aux Jeux de Rio!

Semaine canadienne de la gymnastique : 1er GymBlitz national

9 au 15 février 2014

Vous aimez la gymnastique? Dites-le haut et fort lors de la semaine canadienne de la gymnastique, du 9 au 15 février 2014. Pour l'occasion, le Québec lance un défi de taille aux autres provinces canadiennes : le tout premier GymBlitz national!

Tous les clubs du Québec sont invités à participer. Regardez les vidéos expliquant les « blitz » à réaliser, pratiquez-vous en gymnase et inscrivez vos scores en ligne afin de vous comparer à vos compatriotes canadiens. (Bien entendu, nous voulons montrer au Canada que le Québec est le plus fort!)

De plus amples détails seront diffusés sous peu. Entre-temps, gardez la forme!
http://www.thenationalgymnasticsweek.com/fr/

SEMAINE CANADIENNE DE LA GYMNASTIQUE
CANADIAN GYMNASTICS WEEK

Gymnaestrada national 2014

28 juin au 1er juillet 2014
Calgary, Alberta

Vous avez envie de bonifier la routine du spectacle de fin d'année de votre groupe et possiblement présenter votre création au reste du Canada, voire au monde entier? Si cela est le cas, voici quelques informations au sujet du Gymnaestrada national 2014, organisé par Gymnastique Canada :

Dates : 28 juin au 1er juillet 2014
Lieu : Calgary, Alberta

Critères d'éligibilité :

- Les participants doivent être affiliés à la FGQ
- Les participants doivent avoir 9 ans et + en date de l'événement (aucun âge maximal)

Critères au sujet de la composition des routines :

- L'équipe doit avoir un minimum de 10 participants sur le sol en tout temps
- La durée de la routine peut être de 5, 10 ou 15 minutes
- La surface de performance est de 12 m x 12 m (à confirmer par GCG)

Les Jeux FGQ 2014 seront l'occasion de tester votre routine devant un large public, puisqu'un volet « Gymnaestrada » est à l'horaire. De plus, la participation au Gymnaestrada national 2014 vous donne la chance de prendre part au rassemblement mondial, prévu du 12 au 18 juillet 2015 à Helsinki, en Finlande (un événement tenu à chaque quatre ans seulement). Les curieux peuvent déjà jeter un coup d'œil au site officiel : **http://www.wg-2015.com/**.

Pour toutes questions, contactez Vanessa Bernier, coordonnatrice technique et responsable des sports de groupe : **vbernier@gymnastique.qc.ca**.

L'International Gymnix 2014

6 au 9 mars 2014
Montréal, Québec
(Club hôte : Gymnix)

L'International Gymnix est le plus grand événement de gymnastique artistique féminine en Amérique du Nord. C'est LE rendez-vous annuel à ne pas manquer! Sur un plateau à couper le souffle, des gymnastes de talent provenant des quatre coins de la planète rivaliseront d'audace et d'agilité pour offrir aux spectateurs un spectacle mémorable. Pour l'horaire, la liste des athlètes présentes et l'achat de billets, consultez le site de l'événement : **www.internationalgymnix.ca**. (C'est encore plus le fun d'y aller en gang! Faites une sortie de club et criez fort pour nos Québécoises qui seront en action!)

Pacific Rim Championships 2014

11 au 13 avril 2014
Richmond, Colombie-Britannique

Trois disciplines (gymnastique artistique, rythmique et trampoline) et 19 pays seront en compétition lors de cette prestigieuse compétition tenue à chaque deux ans seulement.

http://www.pacificrimchamps.com/

PROFIL

William Deschênes, un athlète polyvalent

Athlète

William est un nouveau venu dans l'univers gymnique. Étudiant de 1re secondaire au programme sport-études baseball à la Polyvalente Seigneurie, il a débuté la gymnastique l'an dernier au club Flexigym de Charlesbourg. Dès sa première année, William s'est retrouvé aux Championnats québécois de gymnastique, où il a pris le 19e rang au total des épreuves dans la catégorie Niveau 2 (2001).

Sportif accompli, William pratiquait également le hockey, sport qu'il a toutefois dû mettre en veille pour se consacrer à la gymnastique. Sous la supervision de son entraîneur Michael Carrière, William dédie en effet près de 12 heures par semaine à son nouveau passe-temps. Celui qui dit admirer le jeune gymnaste Félix Dolci se donne pour objectif de maîtriser les éléments du niveau 3 au cours de la prochaine année.

Loin de nuire à sa passion première, le baseball, la gymnastique semble contribuer à la progression de William. D'ailleurs, ses entraîneurs de baseball lui ont avoué que si tous les joueurs pratiquaient la gymnastique, ils seraient des athlètes beaucoup plus complets (nous sommes bien d'accord avec eux)!

Bonne saison 2013-2014 William,
aux arçons et au bâton!

PROFIL

Guy St-Michel

Entraîneur STR

1. Peu de gens savent qu'avant d'être entraîneur de tumbling, tu as été activement impliqué en plongeon : d'abord en tant qu'athlète, puis entraîneur, officiel (de niveau international) et enfin, administrateur engagé. Tu as d'ailleurs été président de Plongeon Québec durant six ans.

- En quelle année as-tu commencé à entraîner le tumbling?

J'ai débuté tout au bas de l'échelle en 1988, en supervisant des groupes de petits récréatifs dans les écoles de Drummondville, dans le cadre de la gymnastique dans les écoles gérée par le club Les Djinn.

- Quelle route t'a mené du plongeon au tumbling?

Lorsque je suis déménagé à Drummondville en 1988, je comptais m'impliquer en plongeon. Cependant, comme il n'y avait aucune infrastructure adéquate pour démarrer un club, le hasard m'a fait rencontrer l'entraîneur Christiane Caya et ses gymnastes, qui m'a convaincu de débuter le coaching en gymnastique. J'ai donc entrepris de suivre toutes les formations disponibles au fil des ans et après quelques années, j'ai décidé de lancer le club Tumbling Drummondville, étant donné que dans le monde de la gymnastique, le tumbling était alors considéré comme une voie de garage pour les gymnastes qui mettaient fin à leur carrière. Je voulais former des athlètes réellement consacrés uniquement au tumbling, un sport acrobatique similaire à l'expertise que j'avais acquise en plongeon.

- Quels parallèles traces-tu entre ces deux disciplines?

Évidemment, la partie acrobatique et la biomécanique de ces deux sports se ressemblent beaucoup. Le volet aérien comporte de multiples similitudes. Cependant, j'ai dû apprendre la technique pour des mouvements avec contact au sol (qui n'existent pas en plongeon), de même que sur la manière de relier différents mouvements entre eux sur un sol plutôt que dans l'espace.

2. Designer graphiste de profession, tu entraînes actuellement deux des meilleurs Canadiens en tumbling, Vincent Lavoie et Junior Charpentier-Leclerc. Comment parviens-tu à combiner ta profession à ta passion?

Je travaille environ 40 heures par semaine à titre de travailleur autonome en graphisme et une vingtaine d'heures sur le plateau de gymnastique. À cela s'ajoutent la préparation, la planification et la gestion du club ainsi que les périodes intenses de compétitions, avec plusieurs week-ends qui doivent y être sacrifiés.

Je n'ai donc pas vraiment beaucoup de vie familiale. Sans conjointe et sans enfant, cela me facilite cependant les choses. De même, le fait d'être travailleur autonome me permet de bien gérer mes horaires et je peux compter sur la compréhension de mes très bons clients.

Donc, hormis mon travail, additionné à mon engagement pour la gymnastique, je n'ai évidemment pas beaucoup de temps libre.

3. Quelles sont, à ton avis, tes plus grandes qualités d'entraîneur?

Difficile de s'évaluer soi-même...

Je crois être persévérant et patient, car je compte sur le long terme plutôt que sur l'immédiat qui lui, donne souvent des résultats médiocres. Je suis aussi assez exigeant comme entraîneur, ce qui pourrait peut-être passer pour un défaut auprès de mes athlètes... J'aime la qualité dans ce que j'entreprends professionnellement et dans ma vie de tous les jours et cela se reflète sans doute dans mon style de coaching.

4. En tant qu'entraîneur, qu'est-ce qui te fait...

- ... le plus plaisir?

Quand un athlète parvient à faire un nouveau mouvement pour une première fois, quel qu'en soit le niveau. Un simple « flic » fait pour une première fois au sol me réjouit autant qu'un premier «full-in» complété.

J'aime aussi voir les athlètes heureux après une bonne performance en compétition. C'est contagieux et ça rend les autres heureux aussi.

- ... perdre patience?

Le manque d'intensité ou de volonté de la part d'un athlète qui ne fait pas sincèrement l'effort requis pour réussir quelque chose.

5. Les athlètes ont souvent des rituels pré-compétition... Quels sont les tiens?

La seule chose que je fais systématiquement est de serrer la main de tous mes athlètes à leur arrivée et à leur départ de la compétition. Ce rituel est également répété à chaque entraînement dans notre club. Je considère cela comme une belle marque de respect mutuel. C'est quelque chose que j'ai emprunté à Michel Larouche, entraîneur de haut niveau en plongeon et un bon ami personnel, qui exigeait la même chose de ses athlètes.

6. Tu reviens tout juste des Championnats du monde 2013 en Bulgarie où tu as joué le rôle d'entraîneur de l'équipe canadienne. Que retiens-tu de cette expérience?

Honnêtement, ce fut très exigeant. J'avais sous ma responsabilité les sept athlètes de l'équipe nationale alors qu'habituellement, deux entraîneurs se partagent cette tâche. Comme l'autre candidat potentiel au poste d'entraîneur d'équipe y était aussi en tant qu'athlète, j'ai dû assumer le rôle seul. Lors des épreuves, il n'y avait pas de difficulté particulière, le rythme étant assez lent, mais pour les entraînements, il était difficile de superviser les routines au sol de tous.

Heureusement, j'avais déjà eu l'occasion de travailler avec ces athlètes auparavant en tant qu'entraîneur de l'équipe canadienne lors de Coupes du monde en Chine et, tout récemment, au Portugal, ce qui a favorisé de meilleurs échanges.

Aux Championnats du monde 2011, j'ai également été gérant de l'équipe canadienne. Comme j'avais deux athlètes (sur quatre) du côté masculin, j'ai pu prendre part aux entraînements et être sur le plateau de compétition.

J'avais donc déjà une certaine préparation pour mon rôle cette année.

Dans l'ensemble, cela demeure une très belle expérience. Quand on réalise qu'on se mesure maintenant aux Russes, aux Chinois, aux Britanniques et aux Américains, qui sont les pays dominants dans le sport, et qu'on parvient à rivaliser avec eux, on en garde un sentiment de fierté. Je suis très heureux que Gymnastique Canada m'ait fait confiance pour assumer le poste d'entraîneur de l'équipe nationale pour les Championnats du monde.

7. À ces Championnats, le Canada a terminé en 7e position au concours par équipe (masculin), tandis que Vincent et Junior ont respectivement pris les 6e et 46e rangs au concours individuel. Es-tu satisfait de ces résultats?

Du côté du concours par équipe, je crois que nous aurions pu faire mieux. Trois résultats sur quatre devaient être suffisants pour accéder à la finale et nos quatre athlètes étaient de très bon niveau. Nous avions donc une marge de manœuvre. Malheureusement, deux de nos quatre gars ont connu de la difficulté dans leurs passages au sol lors des préliminaires et nous nous sommes retrouvés 7e sur 9 équipes en compétition [*NDLR : seules les cinq premières équipes accédaient à la finale*]. Mais cela fait partie du jeu!

Pour les résultats individuels, je suis évidemment déçu que Junior n'ait pas fait mieux étant donné que la préparation sur place laissait présager le meilleur, mais encore une fois, cela peut arriver. De plus, sa préparation pré-championnat avait dû être interrompue à quelques reprises suite à des accidents en dehors des entraînements. Sans oublier la pression d'être bon au Championnat du monde, qui n'est pas facile à gérer.

Pour Vincent, je n'avais aucune inquiétude. Sa préparation était excellente et les routines qu'il présentait avaient été répétées maintes et maintes fois. Nous visions un positionnement autour d'une 20e place sur 50 compétiteurs. Nous avons été donc plus que satisfaits de voir Vincent se classer pour la finale. Sa 6e position en finales fut donc au-delà de tout ce que nous aurions pu prévoir. Il a réalisé une grande performance avec quatre routines stables et il y a encore place à amélioration sur le plan du degré de difficulté, ce qui est très réjouissant. Il n'a pas fini d'évoluer!

8. Selon ce que tu as pu observer aux Championnats du monde, quelles sont les principales forces des athlètes canadiens en tumbling et les éléments sur lesquels il faut travailler?

Les tumbleurs canadiens ont une bonne notoriété et nous obtenons de bons résultats seulement ponctuellement, avec un athlète qui se démarque à l'occasion. Le calibre s'est passablement amélioré au Canada. Selon moi, l'une des forces est l'esprit d'équipe qui favorise l'émulation entre les gymnastes. Cependant, quand on regarde les résultats des compétitions internationales, il faut augmenter le degré de difficulté des routines pour espérer être réellement dans le peloton de tête. À un certain niveau, la qualité d'exécution ne suffit plus. Il faut de la « Diff » [*NDLR : difficulté*]. Évidemment, nous avons toujours la contrainte du temps consacré à l'entraînement dans nos clubs. De plus, les ressources financières dont nous disposons font parfois obstacle à l'acquisition d'une précieuse expérience de compétition internationale. Chaque club est responsable de ses propres succès et des moyens qu'il doit trouver pour y parvenir.

9. Quelles nations sont actuellement les plus performantes en tumbling?

Comme je le mentionnais précédemment, la Chine, la Russie, la Grande-Bretagne et les États-Unis sont les principaux pays rivaux en tumbling. D'autres pays européens, comme le Kazakhstan, ont d'excellents compétiteurs, mais leurs équipes sont plus réduites.

10. Quels sont tes prochains objectifs à titre d'entraîneur?

Tenter, si le temps me le permet, de former de nouveaux athlètes qui pourraient atteindre et peut-être dépasser le niveau où sont maintenant rendus Vincent et Junior. Cela prend plus d'une dizaine d'années avant qu'un tumbleur atteigne un bon niveau.

À plus court terme, on peut aussi penser à faire un podium en Coupe du monde avec Vincent et/ou Junior qui ont tout le potentiel nécessaire pour y arriver.

11. Quelles qualités recherches-tu chez un athlète?

Numéro 1 : la patience et la détermination! On peut arriver à des résultats surprenants avec un athlète moins talentueux, mais qui veut vraiment évoluer. Quand un individu possède en plus le talent, alors on a une formule gagnante.

Autrement, la ponctualité, le respect et la loyauté sont, pour des raisons évidentes, des qualités précieuses pour moi.

12. Le tumbling est une discipline en plein essor au Canada. À ton avis, comment évoluera la discipline au cours des prochaines années?

Lorsque j'ai débuté, l'Alberta était la province dominante en tumbling. C'était le château fort du sport au Canada. Nous avons travaillé fort pour produire des athlètes de bon niveau chez nous. Nous avons fait nos classes avec les Andrea O. Gagnon, Brigitte Perreault, Stéphane Beauregard, David Poirier et quelques autres qui ont évolué au niveau international. L'Ontario a aussi travaillé fort de ce côté. Aujourd'hui, le pôle d'attraction s'est déplacé dans l'est du pays pour le tumbling.

Il y a des collaborations qui se font maintenant entre nos deux provinces [NDLR : Québec et Ontario]. J'ai, par exemple, été sollicité à trois reprises pour donner des cliniques de tumbling en Ontario. C'est plutôt flatteur de voir qu'on respecte l'expertise que nous avons développée ici, au Québec.

Du côté masculin de haut niveau, il semble y avoir davantage d'avancées que du côté féminin. Pour des raisons que je m'explique mal, les filles mettent fin à leur carrière plus tôt et sont moins nombreuses à atteindre le niveau senior. Peut-être est-ce un manque de persévérance ou qu'elles se satisfont de concourir au niveau national et ne ressentent pas le besoin de viser le niveau international.

Je crois que l'évolution de notre discipline dépendra beaucoup de l'engagement des entraîneurs à travailler fort pour ce sport et à considérer que oui, cela prend du temps, mais que oui, il est possible de produire un excellent niveau pour peu qu'on s'y engage de façon sérieuse.

Portait-éclair :

Nom : Guy St-Michel

Club : Tumbling Drummondville

Discipline : Tumbling

Nombre d'heures de coaching par semaine : 21 heures / semaine

Athlètes nationaux entraînés :
Vincent Lavoie, Junior Charpentier-Leclerc, Ester Falardeau, Jeanne Fafard, Raphaël Boucher

Réalisations dignes de mention :

- Entraîneur de l'équipe canadienne de tumbling aux Championnats du monde 2013 (Sofia, Bulgarie)
- Gérant de l'équipe canadienne aux Championnats du monde 2011 (Birmingham, Royaume-Uni)
- Entraîneur de l'équipe canadienne en Coupe du monde (Chine et Portugal)

Ce qui me passionne au sujet du tumbling : Participer au résultat et voir ce que des athlètes réussissent à accomplir au niveau acrobatique

Repousser les limites autant des individus sur une base personnelle que de notre club au niveau de la performance collective de nos athlètes

Mes athlètes me décrivent comme un entraîneur ...

Exigeant

Organisé

Compétent

Parfois trop sérieux...

PLEINS FEUX SUR...

1. Portrait-éclair

Sébastien St-Germain

Date de naissance : 1992
Ville de résidence : Montréal, Québec
Discipline : Trampoline
Club : Quadrotramp
Catégorie : Sénior FIG
Entraîneurs : Karina Kosko, Alain Duchesne

Championnats canadiens :
2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013
Championnats du monde groupes d'âge :
2007, 2009 et 2010
Championnats du monde : 2013

Championnats du monde 2013
(Crédit-photo : Grace Chiu GraceClick)

2. Ton parcours sportif

1) Parle-nous de tes débuts en trampoline...

À quel âge et à quel club as-tu commencé le trampoline?

J'ai débuté à l'âge de 6 ans au club de gymnastique Les Asymétrique à Montréal. Je faisais partie du seul groupe de trampoline composé uniquement de garçons!

Avant de faire du trampoline, as-tu pratiqué un autre sport? Si oui, lequel?

Mon parcours sportif a en réalité débuté en taekwondo. En effet, à l'âge de 5 ans, mon frère jumeau et moi avons décidé de copier ma grande sœur (notre aînée de deux ans) et d'assister au cours de taekwondo qu'elle suivait depuis un certain temps. Le professeur, qui me faisait terriblement peur, m'a demandé de faire la démonstration à l'avant de la salle du premier coup de pied que nous avions appris. Étant un garçon très timide à cet âge, je me suis mis à pleurer et je suis parti. Je ne suis plus jamais retourné! Peu de temps après, j'ai commencé le trampoline.

Qu'est-ce qui te passionne autant de ce sport?

Ce que j'aime du trampoline, c'est d'abord et avant tout la sensation de plaisir qui m'habite lorsque je suis projeté dans les airs et que j'effectue toutes sortes de rotations. De plus, la diversité des entraînements me plaît beaucoup; difficile de s'ennuyer avec un répertoire de mouvements aussi vaste!

En trampoline, il y a toujours quelque chose à améliorer, à changer pour rendre la pratique plus captivante, que ce soit la finition d'un élément ou encore la portion acrobatique. Le dépassement de soi est au rendez-vous!

2) Comment s'est passée ta toute première compétition de trampoline?

Je n'ai que de vagues souvenirs de ma première compétition. J'avais 8 ans et cela ne s'était pas super bien passé!

Sur le podium à Élite Canada 2013 en compagnie de Jason Burnett (médaillé d'argent aux Jeux olympiques 2008) et Charles Thibault

3) À ton avis, quel(le)s sont...

... tes principales qualités en tant qu'athlète?

Je possède une bonne orientation spatiale et un mental à toutes épreuves!

... les points à améliorer?

Probablement ma flexibilité

4) Tu reviens tout juste des Championnats du monde Bulgarie où tu as terminé au 30e rang. Es-tu satisfait de tes résultats?

Étant donné les circonstances (préparation écourtée en raison d'une blessure à la cheville), je ne peux qu'être fier de moi. Avec le recul, je réalise que l'expérience acquise au cours des dernières années m'a grandement aidé. J'ai réussi à me préparer en seulement deux semaines pour la compétition la plus importante de l'année, chose que je n'avais pas été capable de faire en novembre 2010, alors que j'avais subi une blessure similaire tout juste avant les Championnats du monde par groupes d'âge (WAGC).

D'un autre côté, rendu au niveau où je suis, les attentes de performance à mon égard ne sont pas toujours fixées par mon entraîneur ou moi, mais parfois par les dirigeants des équipes nationales. Je commence à goûter au système du sport de haut niveau ainsi qu'à la pression qui en découle et j'adore ça! Je n'ai peut-être pas été à la hauteur de leurs attentes cette année, mais je peux vous assurer que je ferai tout pour en surprendre plus d'un lors des prochains Championnats du monde.

5) Quels sont tes trois meilleurs résultats en carrière?

	COMPÉTITION	LIEU	DATE	CATÉGORIE	RANG	ÉPREUVE
#1	Indo Pacific 2008	Rotorua, NZL	Octobre 2008	Junior	1er	Trampoline individuel
#2	Coupe du Monde Portugal	Loulé, POR	Septembre 2010	Senior (1re année)	5e	Trampoline synchronisé
#3	Canada Cup 2012	Langley (Colombie-Britannique), CAN	Juillet 2012	Senior	1er	Trampoline individuel

6) Quels sont tes objectifs pour la saison 2013-2014?

Je souhaite hausser le degré de difficulté de mes routines, ce que j'ai pu difficilement travailler l'an dernier en raison de blessures. Mon objectif serait de participer aux Championnats du monde de 2014 et de me hisser parmi le top 20.

7) Tu as terminé au 2e rang lors de la sélection olympique 2012 et as déjà clairement indiqué que les Jeux olympiques 2016 et 2020 étaient dans ta mire. Est-ce que ces objectifs demeurent? Si oui, comment comptes-tu t'y préparer?

Toujours. Au point où je suis rendu dans ma carrière, je ne peux faire demi-tour. Je dois donner mon maximum dès maintenant, car 2016 arrive très vite. Si je suis capable d'éviter les blessures pour les prochaines années, je crois que c'est un objectif réalisable.

Si je ne parviens pas à faire l'équipe, je vise le rôle de substitut (qui est, à mes yeux, tout aussi honorable). De cette façon, je suivrais les traces du grand Bryan Milonja [*NDLR : Bryan a été substitut aux Jeux olympiques 2004 et 2008*].

J'avoue toutefois que d'être le tout premier Québécois à participer aux Jeux olympiques en trampoline serait l'accomplissement de toute une vie.

Coupe Canada 2006
Ma première compétition nationale; j'étais alors âgé de 13 ans

8) Les athlètes sont souvent reconnus pour être des personnes superstitieuses. As-tu des rituels précis avant de participer à une compétition?

J'ai longtemps eu plusieurs superstitions et un bon nombre d'entre elles sont aujourd'hui disparues. La liste était longue! Plus jeune, il me fallait toujours ma chocolatine et mon jus d'orange le matin de mes compétitions. Si j'avais le malheur d'oublier le jus, l'épreuve de trampoline tournait mal. Quant à la chocolatine, c'était pour l'épreuve du double-mini trampoline. J'avais aussi l'habitude de ne jamais me raser lors d'une compétition et ce, peu importe sa durée! Ça allait lors d'une Coupe Québec, mais c'était totalement différent pour mes compétitions qui s'étalaient sur une semaine ou plus! Cette superstition a duré jusqu'à la Coupe Canada 2012. J'ai décidé, la veille de ma finale, de suivre les conseils de Stephan Duchesne et de me raser. Résultat : j'ai gagné la compétition! Quant aux autres superstitions (comme les pantalons chanceux, les souliers de trampoline chanceux ou la musique chanceuse), j'ai tout laissé de côté. Dès que j'en oubliais une, j'y pensais trop et ça me stressait!

9) Avec quels athlètes des autres provinces et/ou pays es-tu devenu ami au fil des ans ?

Probablement Curtis Gerein de la Colombie Britanique. Impossible de s'ennuyer avec lui! Je suis allé m'entraîner à son gym à Kelowna pour une semaine en 2010 et ce fut un séjour bien agréable.

10) Tu donnes actuellement un coup de main auprès de certains athlètes du club Les Asymétriques. Envisages-tu devenir entraîneur une fois ta carrière de gymnaste terminée ou encore officiel?

Être entraîneur a toujours été une façon pour moi de redonner à ma communauté. Si je suis capable de transmettre la flamme qui m'habite présentement à des jeunes, je peux dire : « mission accomplie ». En même temps, cela me permet de voir le sport sous un autre angle, « l'œil de coach », ce que j'apprécie beaucoup.

Pour ce qui est du poste d'officiel, je ne crois pas que ce soit pour moi. Je préfère être dans le feu de l'action, sur le plateau de compétition, plutôt que d'être assis à juger les athlètes. Par contre, je n'écarte pas la possibilité de faire ma formation pour développer « l'œil du juge », mais dans l'optique d'utiliser ces connaissances pour devenir un meilleur athlète et entraîneur.

11) Plusieurs de nos lecteurs ne savent pas que tu as un frère jumeau. A-t-il déjà fait du trampoline de compétition? Vient-il parfois te voir en compétition? Parle-nous un peu de ta relation avec lui.

Patrick est un frère exceptionnel. Il possède un grand cœur et est toujours là pour aider les autres. Au moment de choisir un sport, mes parents ont décidé qu'il serait préférable que nous ayons chacun notre propre discipline. J'ai opté pour la gymnastique et il s'est dirigé vers le hockey. Vers l'âge de 13 ans, il a commencé le tennis. À défaut de ne jamais l'avoir eu à mes côtés lors d'une épreuve de trampoline synchronisé, je peux partager un court de tennis et jouer en double avec lui!

Coupe Canada 2009

Pour mieux te connaître...

Famille (frères/sœurs et âges) :
Patrick, 21 ans et Sophie, 23 ans

Domaine d'études et établissement scolaire :
Sciences natures au Collège Ahuntsic
Demande d'admission faite à l'Université de Montréal au baccalauréat en mathématiques pour janvier 2014

La profession que tu aimerais exercer plus tard :
Actuaire

Ce qui joue dans ton iPod ces jours-ci : Un peu de tout : Eminem, Normand L'Amour, Daft Punk.

Ton émission de télévision favorite : Présentement, je suis la série « Toute la vérité ». J'adore toutes les émissions avec résolutions de crime.

Ton péché mignon : Je ne peux résister aux sushis, peu importe l'heure de la journée : matin, midi, soir. Ils ne restent pas longtemps dans le frigo...

Un athlète que tu admires : George St-Pierre (UFC), un gentleman dans un sport que le monde qualifie souvent de barbare. Un vrai athlète!

Le film que tu réécouterais en boucle : Probablement la trilogie du Seigneur des anneaux, mais pas en boucle! La durée totale de ces trois films (version prolongée) est d'environ 12 heures...

Passe-temps (autre que le trampoline!) : Improvisation, tennis

D'UN OCÉAN À L'AUTRE

Septembre 2013

4-6 septembre : Coupe du monde Loulé (Portugal)

Vincent Lavoie (Tumbling Drummondville) et **Sébastien St-Germain (Quadrotramp)** obtiennent tous deux leur meilleur résultat en compétition internationale, en terminant respectivement aux 12e (tumbling) et 14e (trampoline individuel) rangs lors de la Coupe du monde de Loulé.

22-23 septembre : International Junior Gymnastics Competition (Japon)

René Cournoyer (Gymnika) se qualifie pour les finales au saut lors d'une compétition internationale junior de gymnastique artistique masculine qui se déroule à Yokohama, au Japon. Classé quatrième à cet engin après les qualifications, une chute en finales l'empêche malheureusement d'accéder au podium. René doit se contenter du 8e échelon.

De son côté, **Matthew Halickman (Centre Père Sablon)** conclut la compétition au 18e rang au cumulatif des épreuves et passe tout près de se qualifier pour les finales aux anneaux avec une très acceptable 10e position.

Octobre 2013

5-6 octobre : 7e Coupe Héliopolis (Héliopolis, Grèce)

Cinq gymnastes du club Rythmik Québec s'envolent pour la Grèce afin de prendre part à leur première compétition de la saison. **Natalik Nikolova** s'illustre particulièrement en s'emparant de quatre breloques argentées (total, ballon, massues et ruban) à sa première présence dans la catégorie senior. Sa camarade **Christèle Pégeurro** rentre au pays avec une médaille de bronze à l'épreuve du ballon dans la même catégorie.

26-27 octobre : Happy Cup (Gand, Belgique)

Au tour de trois athlètes du club Questo de débuter leur saison compétitive par une rencontre internationale à Gand, en Belgique. Membre de l'équipe nationale senior, Ekaterina Shtrevensky prend le 16e rang et revient avec l'objectif de bâtir sa confiance en elle et de hausser le degré de difficulté de ses routines. Sa sœur **Alexandra Shtrevensky**, championne canadienne novice en titre, épate les juges et termine au 4e rang de son groupe d'âge. Leur camarade d'entraînement **Elizabeth Savchenko** conclut également la compétition en 4e position chez les Benjamines.

Novembre 2013

7-10 novembre : Championnats du monde trampoline et tumbling (Sofia, Bulgarie)

Vincent Lavoie (Tumbling Drummondville) surprend la galerie en se qualifiant pour la finale de tumbling, où il obtient la 6e position. **Junior Charpentier-Leclerc (Tumbling Drummondville)** termine au 46e rang à la même épreuve. **Sébastien St-Germain (Quadrotramp)** clôt la rencontre au 30e rang au trampoline individuel.

8-10 novembre : Coupe Avenir (Malmedy, Belgique)

Molly Fiorito-Laplante (Equilibrix) remporte le concours multiple individuel dans la catégorie Espoir. Sa compatriote **Audrey Rousseau** fait de même dans la catégorie junior. Audrey ajoute deux médailles d'or (saut et sol), une d'argent (barres) et une de bronze (poutre) lors des finales aux engins.

Chez les garçons, **René Cournoyer (Gymnika)** repart de la Belgique avec l'or au saut et le bronze aux anneaux.

Crédit photo : Damien Lecatelier

8-10 novembre : Tournoi Combs-La-Ville (Combs-La-Ville, France)

Victoria Jurca (Gym-Fly) termine au 1er rang au total des épreuves dans la catégorie Petite Espoir (2002).

14-17 novembre : Championnats du monde groupes d'âge STR (Sofia, Bulgarie)

La relève québécoise brille aux Championnats du monde groupes d'âge STR à Sofia, en Bulgarie. **Karine Dufour** et **Frédérike Breault (Acrosport Barani)** se hissent en finales en trampoline synchronisé 17-18 ans et récoltent une remarquable 7e position. **Raphaëlle Villotte (Acro-Gym)** poursuit sur cette lancée en offrant une performance parfaite qui lui vaut la 5e position en tumbling 15-16 ans. **Sophiane Méthot (Quadrotramp)** et **Frédérike Breault (Acrosport Barani)** terminent aux 24e et 54e rangs respectivement lors de l'épreuve de trampoline individuel 15-16 ans. Enfin, **Karine Dufour (Acrosport Barani)** et **Taysia Thompson (Unigym)** volent vers les 12e et 14e positions en trampoline individuel 17-18 ans.

Les athlètes québécoises qui ont fièrement représenté les couleurs du Canada aux WAGC 2013, en compagnie de Julie Dionne, nommée entraîneur de l'équipe canadienne de trampoline.

Crédit photo :
Grace Chiu GraceClick

Victoria Woo, 3e aux barres asymétriques

15-17 novembre : Elite Gym Massilia (Marseille, France)

Après un camp d'entraînement de quelques jours en Italie dans le club de la championne du monde 2006, **Vanessa Ferrari**, **Rose** et **Victoria Woo (Gym-Richelieu)** prennent part à leur première assignation internationale de la saison au réputé tournoi Elite Gym Massilia. Elles contribuent à la 5e position de l'équipe canadienne dans un bassin regroupant plusieurs Olympiennes. Victoria est également la seule Canadienne à monter sur le podium au cours de la fin de semaine, décrochant la médaille de bronze aux barres asymétriques.

Un contingent d'athlètes québécoises est également présent à cette compétition pour représenter les couleurs de leur club et acquérir de l'expérience internationale. **Kirsten Peterman (Gym-Richelieu)** attire l'attention avec une 6e place au cumulatif des épreuves dans le volet « Open Massilia ».

Victoria et Rose en compagnie de leur coéquipière canadienne Shallon Olsen et de la Roumaine Larisa Iordache, médaillée de bronze aux Jeux olympiques 2012 (concours par équipe)

22-24 novembre : 10th Austrian TGW Future Cup (Linz, Autriche)

En Autriche, **Félix Dolci (Laval Excellence)** laisse sa marque en remportant la médaille de bronze au total des épreuves, l'argent au sol et l'or au saut dans le groupe d'âge 1999 et plus jeune. Son coéquipier **Laurent Gosselin-Paradis** le suit de près avec le 4e rang au cumulatif des épreuves, l'or au sol et le bronze au saut. **Olivier Menezes-Thibault** termine 8e au cumulatif et **William Émard** remporte le bronze aux anneaux. Le voyage a également permis à nos jeunes étoiles de tisser des liens d'amitié avec des gymnastes japonais. Konichiwa!

RÉSULTATS ET HONNEURS

Marilou Cousineau est intronisée au Panthéon des sports du Québec

Marilou entre dans la grande famille du Panthéon des sports du Québec. Après Philippe Chartrand en 2002, elle est la seconde gymnaste à recevoir ce grand honneur.

Pour en apprendre davantage sur cette institution et découvrir qui est Marilou Cousineau, nous vous invitons à lire le dossier spécial en page 33.

Prix Élaine Tanguay 2013

Le travail exceptionnel accompli par Guy Lavoie au niveau de la formation des entraîneurs est reconnu par la communauté sportive lorsqu'il reçoit, le 5 octobre dernier, le prix Élaine Tanguay 2013.

DOSSIER SPÉCIAL

Marilou pose fièrement avec le trophée reçu à la soirée d'intronisation du Panthéon des sports du Québec, le 12 novembre dernier

Marilou Cousineau, gymnaste pionnière

Seule gymnaste canadienne à avoir participé à cinq Championnats du monde, Marilou est sans contredit une pionnière en gymnastique. Ce mois-ci, elle établit un nouveau record en étant la toute première gymnaste féminine intronisée au Panthéon des sports du Québec. Nous l'avons rencontrée quelques jours après la grande soirée.

Voici le portrait d'une grande dame, talentueuse, passionnée et attachante.

1. Quel effet cela te fait-il d'être la première gymnaste féminine intronisée au Panthéon des sports du Québec?

C'est une grande fierté. Je suis honnêtement très touchée de cet honneur, surtout lorsque je réalise que pour être sélectionnée, c'est l'ensemble de mon curriculum de gymnaste qui a été étudié. C'est le plus bel événement qui me soit arrivé dans ma vie... mis à part mon mariage et la naissance de mes enfants, bien entendu!

Je suis vraiment heureuse que la gymnastique artistique soit reconnue. C'est un sport complexe qui demande beaucoup d'efforts, de sacrifices et de volonté. Avec cet honneur, je rentre dans l'histoire du sport (amateur et professionnel confondus). J'ai encore de la difficulté à réaliser qu'un jour, mes enfants pourront dire que maman était une grande athlète et qu'elle fera à tout jamais partie de l'histoire du sport au Québec!

PANTHÉON DES SPORTS DU QUÉBEC

Qu'est-ce que le Panthéon des sports du Québec?

Pour que vive notre histoire sportive

« Fondé en 1990, le Panthéon des sports du Québec est un organisme à but non lucratif dédié à la promotion du sport et à la reconnaissance et consécration des athlètes et des bâtisseurs du sport au Québec. À ce jour, le Temple compte 193 intronisés, tous athlètes et bâtisseurs du sport amateur et professionnel » (source : programme-souvenir, 23e Gala d'intronisation du temple de la renommée du Panthéon des sports du Québec). **http://www.pantheondessports.ca/**

2. Parle-nous de tes débuts en gymnastique...

À quel âge et à quel club as-tu commencé la gymnastique?

J'ai débuté la gymnastique à l'âge de 5 ans. Puisque j'étais une enfant qui avait beaucoup d'énergie (j'avais la « bougeotte »!), la cousine de ma mère lui a suggéré de m'amener voir une démonstration de gymnastique dans un centre commercial, présentée par le club Viagym. Je suis tombée en amour instantanément avec le sport et peu de temps après, mes parents m'ont inscrite à mon premier cours.

Après un an à Viagym, mes parents ont décidé de me transférer dans un club plus rapproché de la maison. Comme nous habitions à Repentigny, j'ai donc poursuivi à Gymnika. Trois ans plus tard, les entraîneurs ont suggéré à mes parents de me faire passer une audition à Gymnix, puisque j'avais, selon eux, beaucoup de potentiel. J'ai été acceptée à Gymnix, mais il a fallu un certain temps de réflexion à mes parents avant de faire le saut. Du haut de mes neuf ans, j'étais convaincue que c'était ce que je voulais. Pour mes parents toutefois, ce transfert générait d'importantes implications financières et augmentait de beaucoup le temps de déplacement. Par chance, ils ont décidé de suivre ma volonté. Je dois beaucoup à mes parents.

Quel type de gymnaste étais-tu?

J'étais une gymnaste compétitive. J'aimais gagner et me surpasser. J'avais de la « drive »! Je dirais aussi que j'étais sérieuse, déterminée et dévouée.

J'aimais essayer de nouveaux mouvements. J'étais très proactive : je rêvais la nuit à des éléments et je les proposais à mes entraîneurs le lendemain à l'entraînement!

Quel était ton engin préféré?

En fait, il y en avait deux : le sol et les barres. Ce sont également les engins où je performais le mieux en compétition.

Je me rappelle que j'adorais faire des « double salto ». À l'âge de 8 ans, j'étais la première Québécoise à le réaliser au sol en compétition.

Étant une gymnaste puissante, j'ai toujours eu de la facilité en acrobatie, un peu moins en souplesse. La flexibilité a toujours été l'une de mes faiblesses. J'ai travaillé fort pour améliorer cette lacune!

... et l'engin que tu aimais un peu moins que les autres ou qui te donnait un peu plus de fil à retordre?

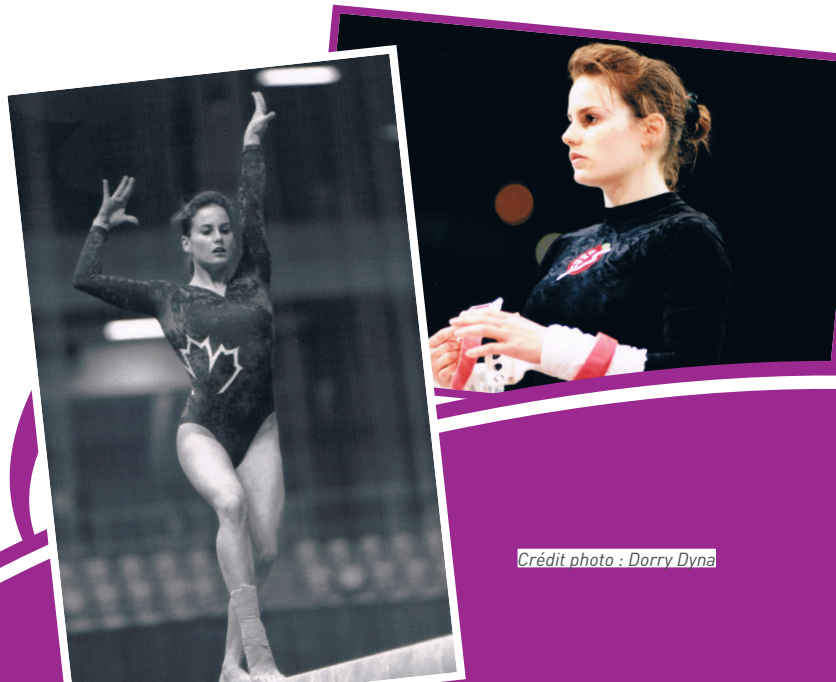
La poutre, probablement parce que c'était un engin où j'étais un peu moins stable. C'est souvent un appareil déterminant en compétition et il n'est pas toujours facile de bien gérer son stress. On a beau être précis, il est quand même relativement facile de tomber!

J'étais souvent consciente de mon classement tout au long d'une compétition et je dirais que la gestion de mes nerfs à cet engin était parfois un défi pour moi.

3. Comment s'est passée ta toute première compétition de gymnastique?

Mes souvenirs sont plutôt vagues. C'était lors de ma première année de gymnastique au club Viagym. J'étais à peine âgée de 6 ans. Sur la vidéo filmée par mon père, on voit que je suis un peu dans la lune. Je lance mes vêtements et je m'amuse. Je ne crois pas avoir gagné!

En fait, je n'ai pas tout le temps été la meilleure au cours de ma carrière, mais j'ai travaillé fort constamment. Être au sommet, c'est bien, mais encore faut-il y rester!



Crédit photo : Dorry Dyna

4. Au cours de ta carrière, tu as participé à cinq Championnats du monde, plus qu'aucune autre gymnaste canadienne jusqu'à maintenant.

Quels souvenirs gardes-tu de ces Championnats du monde?

NDLR : Marilou a participé aux Championnats du monde suivants :

1993 – Birmingham (Angleterre)

1994 – Brisbane (Australie)

1994 – Dortmund (Allemagne)

1995 – Sabaye (Japon)

1996 – San Juan (Porto Rico)

C'est toujours impressionnant de participer aux Championnats du monde. Les plateaux de compétition sont splendides et toutes les grosses pointures de la gymnastique sont présentes.

Y en a-t-il un que tu chéris plus particulièrement que les autres?

Je dirais que mes plus beaux Championnats du monde ont été ceux de Brisbane, en Australie, en 1994. J'avais beaucoup appris de mes premiers championnats l'année précédente. J'étais plus prête, plus mature. Je me sentais en pleine possession de mes moyens.

C'est d'ailleurs à ces Championnats que j'ai obtenu mes meilleurs résultats : 24e au concours multiple individuel, 17e au sol et 18e aux barres asymétriques.

5. En tant qu'athlète de niveau international, tu as eu l'occasion de voyager souvent. Pour quel(s) pays as-tu eu un coup de cœur?

Lorsque nous voyagions pour des compétitions, nous n'avions que très peu de temps pour explorer la ville et les attraits touristiques. J'ai toutefois été très impressionnée par l'Australie; se rendre à l'autre bout de la planète et voir des kangourous et des koalas, c'est plutôt magique!

J'ai également beaucoup aimé l'Espagne. En 1992, durant les Jeux olympiques de Barcelone, Gymnix avait organisé un camp d'entraînement avec quelques gymnastes du club. Nous avons donc pu nous entraîner dans un gymnase local avant d'aller assister aux compétitions. D'ailleurs, Mylène Fleury, du club Gymnix, représentait le Canada à ces Olympiades.

Je garde également de bons souvenirs de la ville de Marseille, en France, car c'est là que j'ai participé à ma première compétition internationale (Trophée Massilia). J'y avais remporté un trophée que j'ai encore chez moi!

6. Avec tous ces voyages, il y a sûrement quelques anecdotes savoureuses à raconter! Y en a-t-il une ou deux qui te viennent en tête?

Il y en a plusieurs...

Espagne: Alors que nous étions en route vers l'aéroport pour revenir au Québec après un camp d'entraînement, nous avons décidé de faire une petite escale dans une halte routière. Nos entraîneurs avaient sagement garé la minivan le long de la route. La halte routière se trouvait en

contre-bas. Pour y accéder, nous devions emprunter un petit escalier. À peine 45 minutes plus tard, lorsque nous sommes remontés à la voiture, celle-ci avait été défoncée. Les voleurs avaient pris nos bagages, qui contenaient également nos gants, maillots, souvenirs et certains passeports. Un beau casse-tête pour les entraîneurs. Nous sommes néanmoins tous parvenus à rentrer au pays!

Angleterre : Lors de mes premiers Championnats du monde, dans mon énervement, j'ai oublié mon dossard à l'hôtel. Je m'en suis rendu compte uniquement après être arrivée au gymnase. Comme je n'avais pas le temps de rebrousser chemin, c'est mon entraîneur, Bernard Petiot, qui a dû retourner à l'hôtel pour le chercher. Or, j'avais caché dans mes bagages une palette de chocolat. J'étais mortifiée à l'idée qu'il puisse la trouver!

7. Quels sont les accomplissements sportifs dont tu es le plus fière ?

Ma carrière a été parsemée de plusieurs heureux moments, mais je suis particulièrement fière des réalisations suivantes :

- Mes titres de championne canadienne novice et junior;
- Le titre de championne canadienne senior 1993 (ma première année senior!);
- Mes résultats individuels aux Championnats du monde de Brisbane 1994;
- Ma médaille d'argent au saut lors des Internationaux de France 1996 (devançant ainsi la co-championne du monde);
- Détenir le record canadien pour le nombre de participations à des Championnats du monde;

[*NDLR : Marilou a participé à cinq Championnats du monde; aucune autre gymnaste féminine canadienne n'a autant de championnats mondiaux à son actif*]

• Avoir un mouvement qui porte mon nom dans le code de pointage.

8. Tu as arrêté la gymnastique à l'âge de 18 ans, après 13 ans d'entraînement. Au cours de ces années, tu as sûrement vécu des périodes plus difficiles (baisse de motivation, blessure, etc.) Comment as-tu réussi à les surmonter?

Comme toute gymnaste, je suis tombée et j'ai parfois eu peur de refaire certains mouvements. Je me souviens de ma série flic-flic à la poutre. J'avais manqué mes deux pieds dans le deuxième flic. J'avais tellement peur de la refaire, mais j'ai persévéré.

Par chance, mes entraîneurs ont été patients. Je ne me suis jamais sentie brusquée. Ils ont pris le temps de traverser avec moi les périodes difficiles. J'ai également toujours été bien entourée : par mes parents et ma psychologue sportive. Cet encadrement à l'extérieur du gymnase était aussi très important.

J'ai également dû affronter la perte de certains mouvements. À l'âge de douze ans, alors que j'échauffais ma « double vrille » sur un plateau de compétition, je me suis perdue dans les airs. Durant un an, nous avons dû retirer toutes les vrilles de mes routines (dès que je faisais un salto, je vrillais).

La perte de mouvements est un défi autant pour l'athlète que pour l'entraîneur. C'est exigeant mentalement et cela peut rapidement devenir ingérable. Heureusement, mes entraîneurs ont été patients. Nous avons lentement réintégré les vrilles et je suis parvenue à maîtriser « full-in » et « vrille et demie - punch front ». Ils ont réussi à ce que je sois heureuse et comblée. Sans cette approche, je me serais mise à détester la gymnastique.

Je dirais que lors des phases de pertes de mouvements ou de baisse de motivation, il faut vraiment y aller un jour à la fois et se forcer à identifier une réussite lors de chaque entraînement.

Au niveau des blessures, j'avoue avoir été très chanceuse et vigilante. J'étais à l'écoute de mon corps. J'allais rapidement consulter des spécialistes en cas de douleur. J'ai rarement dû arrêter de longues périodes (la blessure qui m'a contrainte au repos le plus longtemps a été une blessure aux ischio-jambiers : j'ai dû cesser l'entraînement durant un peu plus d'un mois).

9. Tu as inventé, au cours de ta carrière, un nouvel élément, le Cousineau (départ gainer, salto arrière groupé, réception fourchette à la poutre), qui a été reconnu par la Fédération internationale de gymnastique en 1994. Comment t'est venue l'idée de ce mouvement? Est-ce que cela fut difficile à apprendre?

Mon entraîneur, Francine Bouffard, et moi cherchions un élément qui porterait mon nom. Nous savions que pour cela, il fallait le réussir aux Championnats du monde ou aux Jeux olympiques. Cet élément devait également être évalué par le comité international (afin qu'une valeur puisse y être attribuée).

Nous avons fait beaucoup de recherches de mouvements. J'ai essayé une panoplie de choses! Finalement, nous avons opté pour un élément se terminant en fourchette, car j'avais une facilité avec ce type de réception.

Une fois l'élément trouvé, j'ai maîtrisé le « Cousineau » relativement facilement!

10. Quels conseils donnerais-tu à une jeune gymnaste qui commence dans le sport?

- Pratiquer son sport par passion. Le faire pour soi et pour personne d'autre. Même si on ne gagne pas plein de médailles et qu'on n'est pas la meilleure, l'important c'est d'être heureuse et de se surpasser.
- Ne pas se décourager rapidement. Y aller un jour à la fois. Il y aura des hauts et des bas, des victoires et des défaites, mais il faut se donner le temps de passer au travers. D'ailleurs, on apprend plus des défaites que des victoires!
- Faire confiance à ses entraîneurs.

11. Parle-nous un peu des entraîneurs qui t'ont accompagnée jusqu'au sommet de ta carrière.

J'ai eu la chance de compter sur plusieurs intervenants au cours de ma carrière, mais mes trois principaux entraîneurs étaient Josée, Bernard et Francine :

Josée Cyr : Elle était une deuxième maman pour moi. Elle était compréhensive, maternelle et attentive. Il y a quand même eu des périodes plus ardues, mais Josée prenait toujours le temps de venir me voir après un entraînement difficile afin que l'on puisse en discuter.

Bernard Petiot : Bernard avait une approche plus stricte, plus rigide, mais avait tout de même un réel souci de mon bien-être. Il avait beaucoup de connaissances et savait me faire constamment progresser.

Francine Bouffard : Francine s'occupait principalement de la poutre et de la chorégraphie au sol. Elle était sérieuse, mais à l'écoute. En compétition, elle dégageait une assurance réconfortante. Nous avions d'ailleurs un petit rituel : avant ma routine de sol ou de poutre, elle m'apportait toujours de l'eau (dans les gobelets de papier en forme de cône) afin que je prenne une petite gorgée, car j'avais souvent la bouche sèche à cause du stress.

J'ai toujours senti que Josée, Bernard et Francine étaient tous là pour moi. Ils formaient un trio qui se complétait bien. D'ailleurs, Gymnix est reconnu pour ce travail en équipe et a réussi à accompagner, au fil des ans, des athlètes de profils fort différents vers la gymnastique de pointe. Je songe notamment à moi (qui étais peu flexible et qui ai dû faire face à des pertes de mouvements); Amélie Plante (qui a poursuivi l'entraînement solo, de 2000 à 2004, après avoir manqué les Jeux de Sydney, alors que toutes ses coéquipières avaient pris leur retraite). Bref, ils ont toujours su s'adapter à chaque personnalité et à nous encadrer en gardant en tête à la fois nos capacités et nos limites.

12. Après ta carrière de gymnaste, tu as été artiste au Cirque du Soleil (dans le spectacle La Nouba). Qu'est-ce qui t'a attirée vers les arts du cirque? En quoi est-ce différent de la gymnastique?

Tandis que je commençais lentement à diminuer mes heures d'entraînement et à préparer mon arrêt définitif, j'ai eu la chance de croiser Amélie Major, une ancienne gymnaste de Gymnix qui faisait alors partie du spectacle « O » du Cirque du Soleil à Las Vegas. Amélie m'a parlé de son expérience au cirque et j'ai eu la piqûre!

À cette époque, j'avais débuté une technique en loisirs au cégep. J'avais également reçu des offres d'universités américaines pour faire partie de leur équipe de gymnastique, mais j'avais envie d'essayer autre chose. J'étais prête pour un nouveau défi. J'ai donc passé une audition au Cirque du Soleil et lorsque j'ai été acceptée, je n'ai pas hésité : j'ai sauté à pieds joints dans cette nouvelle aventure.

Après une formation de cinq mois au siège social du Cirque du Soleil à Montréal, j'ai participé à un atelier de création de trois mois, qui a débouché sur la mise sur pied du spectacle La Nouba. J'ai été artiste sur ce spectacle permanent en Floride durant deux ans. J'étais acrobate au Powertrack.

J'ai adoré faire des spectacles! J'étais très à l'aise dans ce nouvel environnement, axé sur le spectacle plutôt que sur la compétition. J'aimais le maquillage, les costumes colorés et le sentiment d'appartenance à la troupe. C'était toutefois exigeant physiquement. Après deux ans, j'avais l'option de poursuivre, mais je savais que je ne voulais pas être artiste de cirque toute ma vie. J'avais cependant pris conscience que l'enseignement et le cirque étaient deux domaines qui m'intéressaient.

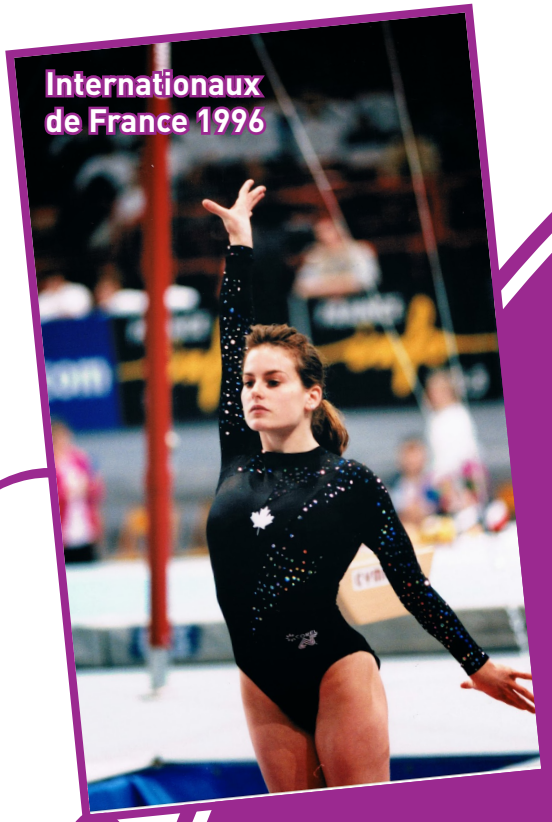
À mon retour à Montréal, je suis donc allée cogner aux portes de l'École nationale de cirque de Montréal pour offrir mes services. J'ai obtenu un emploi à temps partiel alors que je débutais mon baccalauréat en intervention en activité physique, profil récréo-sportif. J'y suis toujours aujourd'hui et j'adore mon emploi! [*NDLR : Marilou est coordonnatrice et enseignante en arts du cirque pour l'École nationale de cirque de Montréal*].

13. On dit souvent que le sport est une école de vie. Qu'as-tu appris au cours de ta carrière de gymnaste qui te sert encore aujourd'hui, dans ta vie professionnelle et/ou personnelle?

Je suis persuadée que dans la vie, rien n'arrive pour rien. La gymnastique m'a appris à croire en mes rêves, à être persévérante, patiente et déterminée. Cela m'aide tous les jours dans ma vie professionnelle.

Du côté personnel, j'ai connu une année difficile. En novembre dernier, les médecins m'ont diagnostiqué un cancer du sein. Se sont ensuivis plusieurs mois de traitements et de chirurgies. Je suis convaincue que les apprentissages réalisés dans le cadre de ma carrière sportive, au cours de laquelle j'ai appris à me battre et à rester positive malgré les embûches, m'ont fourni les outils nécessaires pour affronter la plus grande épreuve de ma vie.

La gymnastique a façonné la femme que je suis aujourd'hui. Grâce à elle, je suis plus forte.



OFFICIELS

La saison des stages de juges étant presque terminée, nous désirons féliciter l'ensemble des officiels pour la réussite des différents stages. Bien qu'il reste encore quelques stages en sports de trampoline et en gymnastique rythmique, la fédération compte actuellement 326 juges affiliés, disponibles pour évaluer aux différentes compétitions de la saison 2013-2014.

Soulignons notamment que toutes les officielles nationales GAF ont obtenu la note de passage à l'épreuve nationale. Avec un taux de réussite de 100%, nos juges québécoises démontrent qu'elles maîtrisent les règlements sur le bout de leurs doigts. Un bravo tout spécial à **Nathalie Tabouillet**, qui a terminé 1re au Canada à ce même examen. Elle est la seule à avoir obtenu une note parfaite de 100% pour la portion théorique et ce, parmi l'ensemble des juges canadiens. Une performance remarquable!

Enfin, nous aimerions souligner l'admission de mesdames Julie Guilbault, Marietta Bontcheva et Annie Bellerose à titre de juges nationales GAF. Ce niveau exige beaucoup de préparation et nous les félicitons d'avoir relevé ce défi avec brio.

FGQ Officiel

GOUVERNEUR HÔTELS
1·888·910·1111
www·gouverneur·com

Comfort INN

QUALITY

SAVIEZ-VOUS QUE?

Nouveau service de formation en ligne offert par la FGQ

La FGQ offre un nouveau service à l'intention des entraîneurs ayant suivi le niveau 3 technique GAF, mais n'ayant pas réussi ou complété l'examen. Il est maintenant possible de s'inscrire à une formation complémentaire en petit groupe sur le Web afin de mieux comprendre les concepts enseignés et poser vos questions pour vous préparer à l'examen. Des sessions d'une durée de trois heures peuvent être organisées le matin, l'après-midi ou le soir selon la disponibilité des participants.

Si ce service vous intéresse, contactez M. Guy Lavoie à **glavoie@gymnastique.qc.ca**. Des sessions de formation seront organisées si la demande est suffisante.

Trois nouveaux clubs de gymnastique rythmique

Trois nouveaux clubs de gymnastique rythmique ont vu le jour au cours des derniers mois, portant désormais le nombre de clubs membres de la Fédération de gymnastique du Québec à 109!

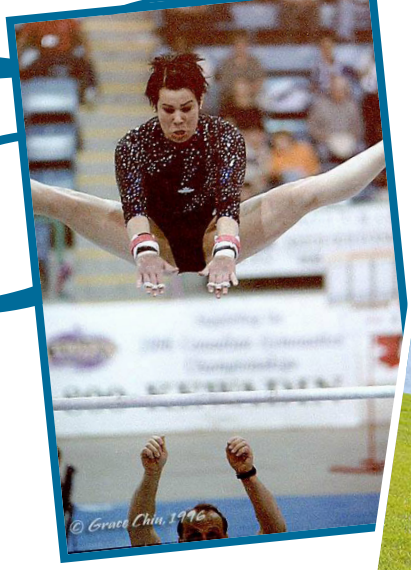
Nous souhaitons la bienvenue à :

- **Association sportive Dynamo**
- **Association sportive Skam Univers**
- **Rythmi Gym**

Un Japonais présente une quadruple vrille pour la première fois en compétition

Le Japonais Kenzo Shirai, âgé de seulement 17 ans, est devenu le premier gymnaste à présenter une quadruple vrille lors d'un événement d'envergure. Cette performance surhumaine lui a valu la médaille d'or au sol lors des finales aux engins des Championnats du monde 2013. Comme quoi les athlètes repoussent sans cesse les limites de leur sport. À quand une quintuple vrille?

Source : **http://www.bbc.co.uk/sport/0/gymnastics/24415425**



Une photographe bien connue au mariage de Jacinthe Émard

L'entraîneur-chef du club Gym-Fly et ancienne athlète de niveau national, Jacinthe Émard, a épousé son conjoint de longue date cet été, lors d'une splendide journée ensoleillée. La fête, organisée sous la thématique « country », a été immortalisée par la photographe Grace Chiu, qui avait l'habitude de capter Jacinthe en pleine action lorsqu'elle était gymnaste...

Félicitations Jacinthe et tous nos vœux de bonheur!

Le président de la CTSTR devient papa

Le président de la commission technique des sports de trampoline, Daniel Constantin, est devenu papa d'un joli garçon, le 25 juillet dernier. Bravo aux nouveaux parents!

Bienvenue Charles!

Une Canadienne comme colocataire de la championne du monde 2011

La championne du monde 2011 et championne olympique 2012 (concours par équipe), Jordyn Wieber, a débuté ses études universitaires à l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA) cet automne et partage sa chambre avec nulle autre que la Canadienne Peng Peng Lee!

(On se souvient que Peng Peng avait manqué les Jeux olympiques de Londres en raison d'une blessure au genou, subie aux Championnats canadiens 2012. Ses coéquipières l'avaient nommée capitaine honoraire de l'équipe canadienne aux Jeux olympiques).

Source : **http://www.gymnastike.org/coverage/249714-The-Fierce-Five-after-London/blog/47020-A-Jordyn-Update-and-Collegiate-Gymnastics**

Georges St-Pierre (GSP) est un gymnaste

Georges St-Pierre, la légende du combat ultime (UFC), était bien entouré le 16 novembre dernier à Las Vegas, lors de son combat l'opposant à Johny Hendricks pour la défense de son titre de champion du monde des poids mi-moyens. Parmi son groupe de supporteurs se trouvait un entraîneur du Centre Père Sablon, Patrick Beauchamp.

En effet, Georges intègre à son plan d'entraînement des leçons de gymnastique et Patrick est son entraîneur de longue date. Comme quoi même les plus grands athlètes reconnaissent la complexité de notre discipline. (La gymnastique est possiblement l'ingrédient secret à sa suprématie!)

Application TouchFit de GSP

Patrick Beauchamp a d'ailleurs activement contribué au développement de TouchFit, une application d'entraînement personnalisé unique, s'adaptant à notre condition physique et proposant des entraînements différents à chaque utilisation, disponible sur Apple Store. Pour ce projet, Patrick a créé plus de 500 exercices visant à développer la force, l'endurance, la puissance et la flexibilité. Vous l'aurez deviné, TouchFit s'appuie en grande partie sur les principes fondamentaux de la gymnastique.

Pour visionner la bande-annonce de cette application, visitez : **www.touchfit.com** (ça vaut la peine de la regarder). Bon entraînement!

TOUCHFIT
GEORGES ST-PIERRE

QUE SONT-ILS DEVENUS?

Des nouvelles des anciens de la FGQ

Ils ont marqué le paysage sportif et ont été à l'avant-scène de l'actualité gymnique québécoise durant de nombreuses années. Dans cette rubrique, nous vous proposons de prendre des nouvelles d'anciens de la FGQ. Parce qu'après la gym, la vie continue!

Bianca Dancose-Giambattisto : championne nationale NCAA avec les Gators de Floride

Bianca Dancose-Giambattisto est une habituée des podiums : après avoir remporté une multitude de médailles sur la scène canadienne, sa carrière collégiale a débuté en lion (ou en alligator devrais-je dire!) lorsque son équipe, les Gators de l'Université de Floride, a remporté le très prestigieux championnat national américain 2013.

Bianca a contribué à cette victoire grâce à une solide routine aux barres asymétriques, son engin de prédilection. Comme quoi le succès continue de lui sourire de l'autre côté de la frontière.

Bianca et ses coéquipières partagent leur joie lorsqu'elles réalisent qu'elles ont gagné le championnat national

Crédit photo: Jayne Kamin-Oncea-USA TODAY Sports

Source : **http://www.uspresswire.com/searchByKeywordId/Bianca%20Dancose-Giambattisto/469381**

Bianca affiche fièrement sa bague de championne nationale 2013.

Source : **http://www.gymnastike.org/coverage/250405-2013-NCAA-Womens-Championships/article/22324-National-Champions-Tote-New-Bling**

Bianca et son équipe se préparent à défendre leur titre en 2014

Un court reportage à visionner : **http://www.gatorvision.tv/mediaPortal/playerdbml?id=3132330&db_oem_id=6500**

VOX POP

Ils ont accroché leur maillot.

Trois athlètes du club de Tumbling et Trampoline de Drummondville ont pris leur retraite cette année à la suite des Championnats canadiens 2013 tenus à Ottawa :

Sophie Lafrenière et **Katheryne Lavoie** quittent en ayant atteint leur objectif de carrière, soit une participation à un Championnat canadien. Bien qu'elles n'y aient pas obtenu les résultats escomptés, elles en gardent tout de même un excellent souvenir et restent très attachées à leur club. D'ailleurs, Sophie est désormais monitrice et enseigne aux plus petits ce qu'elle a elle-même appris à un tout jeune âge. Le prochain défi de Sophie et Katheryne sera de compléter avec brio leurs études collégiales et nous leur souhaitons beaucoup de succès.

Zachary Alarie a, pour sa part, participé à trois Championnats canadiens. Il a, entre autres, remporté une médaille de bronze individuelle à son tout premier championnat national en 2011, ainsi que l'or en équipe au concours par province en 2012. Il a décidé de quitter sur une bonne note alors qu'il a évolué chez les juniors à sa dernière année de compétition et qu'il est parvenu à se qualifier pour la finale canadienne et à se classer en 8e position.

Ces trois tumbleurs ont été de dignes représentants de notre club tout au long de leur carrière sportive et nous les saluons!

– Guy St-Michel (entraîneur-chef, Tumbling Drummondville)

MERCI À NOS PARTENAIRES

PARTENAIRE OFFICIEL

GYMNOVA

ENFIN SPORTS MODE INC.
MANUFACTURIER DE VÊTEMENTS

École nationale de cirque
MONTRÉAL

ÉOLIE
VÊTEMENTS DE SPORT
www.vetementseolie.com

GOUVERNEUR
HÔTELS
1·888·910·1111
www.gouverneur.com

Profitapomme
Une collation éclatante!
Snacks bursting with flavour!

Comfort INN

QUALITY