SEPTEMBRE 2015

INFOGYM

PLEINS FEUX SUR

SOPHIANE MÉTHOT & JÉRÉMY CHARTIER

Les tout premiers médaillés d'or en trampoline individuel aux Jeux du Canada

CHRONIQUE TECHNIQUE
LE BLOCAGE EN TUMBLING ARRIÈRE

VISITE DE NADIA COMANECI À MONTRÉAL EN IMAGES

DOSSIER SPÉCIAL
JEUX PANAMÉRICAINS 2015

HÉLEN LALIBERTÉ ÉLUE PRÉSIDENTE DU COMITÉ TECHNIQUE FÉMININ DE L'UPAG, UNE PREMIÈRE POUR UNE CANADIENNE!

GYMNASTIQUE QUÉBEC

Crédits photo : Sophie Gascon

INFOGYM

SEPTEMBRE 2015

Rédaction : Anne-Frédérique Hébert-Dolbec
Marie-Hélène Claveau
Serge Castonguay
Guy Lavoie

Graphisme : Jean-Benoit Dionne

Photographie : Grace Chiu
Sophie Gascon
Roger Lauzon

Gymnastique Québec
4545, avenue Pierre-de-Coubertin
Montréal, Québec, H1V 0B2

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

info@gymqc.ca
www.gymqc.ca

Le mot de la rédac! 2

Le mot du DG 3

Y ÉTIEZ-VOUS? 4

CHRONIQUE TECHNIQUE 21
Le blocage en tumbling arrière

À NE PAS MANQUER 25

NADIA COMANECI, EN VISITE À MONTRÉAL 28

PROFILS 29
Athlète : Georgia Kanellopoulos (GAF)
Entraîneur : Victoria Ataol (GR)
Officiel : Simon Bordeleau (GAM)

PLEINS FEUX SUR... 32
Sophiane Méthot & Jérémy Chartier

D'UN OCÉAN À L'AUTRE 36

DOSSIER SPÉCIAL 43
Les Jeux panaméricains 2015

RÉSULTATS ET HONNEURS 47

OFFICIELS 54

SAVIEZ-VOUS QUE? 55

QUE SONT-ILS DEVENUS? 57

VOX POP 58

Le mot de la rédac!

La saison gymnique 2014-2015 tire à sa fin. Alors que nos athlètes se préparent activement pour les Championnats du monde à venir cet automne, une étape déterminante pour les Jeux olympiques de Rio, j'ai eu beaucoup de plaisir à revisiter leurs exploits des derniers mois.

Du 10 au 26 juillet dernier, René Cournoyer et Victoria Woo ont réalisé l'un de leurs plus grands accomplissements en carrière en représentant le Canada aux Jeux panaméricains à Toronto. Résultat? Des médailles, des surprises, une expérience enrichissante et une panoplie de souvenirs. Pour tout savoir de leur aventure, lisez notre dossier spécial à la page 43.

Nous revenons également sur la saison exceptionnelle de Sophiane Méthot et Jérémy Chartier, deux trampolinistes juniors qui figurent parmi les meilleurs au monde. Cette année, ils sont tous les deux montés sur la première marche du podium aux Jeux du Canada, à la Coupe Canada, à la Aalsmeer Flower Cup ainsi qu'aux Championnats canadiens.

Pour nous mettre encore davantage dans l'esprit des Jeux, Montréal a reçu la visite de sa reine, Nadia Comaneci, couronnée lors des Jeux olympiques de 1976. La célèbre Roumaine était présente dans le cadre de la Journée Excellence Olympique Canada. Quelques chanceux athlètes et entraîneurs ont eu la chance de la rencontrer l'instant d'une photo!

J'espère que vous ressentirez autant de fierté que moi à replonger au cœur de ces moments mémorables et à voir la vivacité et la progression de la gymnastique dans notre belle province. Bonne lecture et bonne rentrée!

Anne-Frédérique H. Dolbec

Anne-Frédérique Hébert-Dolbec
Rédactrice en chef

Le mot du DG

Plus que vingt-cinq mois avant les Championnats du monde 2017! Les célébrations initiales terminées, il est maintenant temps de passer en mode « organisation » et le conseil d'administration met les bouchées doubles pour partir la machine. Pour diriger cette belle aventure, le conseil a choisi monsieur Jean-Paul Caron au poste de directeur général. Certains d'entre vous l'ont d'ailleurs déjà rencontré lors de la dernière assemblée générale annuelle. Monsieur Caron sera de plus en plus impliqué aux évènements québécois. Vous recevrez sous peu de l'information sur la structure organisationnelle permanente et bénévole de ces championnats. Pour l'instant, la priorité est de bien finaliser le cadre financier et de préparer les activités promotionnelles de l'événement, qui sera présenté à tous les pays lors des Championnats du monde de Glasgow, en octobre prochain.

Oui, 2017 sera une grosse année, puisque le Québec sera également l'hôte des championnats canadiens (volet gymnastique artistique). Cette compétition servira d'événement de formation pour les différents secteurs liés aux Championnats du monde de 2017. Dès l'automne 2015, la fédération sera au travail pour former le comité organisateur, qui sera constitué principalement des clubs résidant sur le territoire de Montréal. Ce comité organisateur travaillera en étroite collaboration avec la permanence des championnats 2017 afin de s'assurer que tous soient fin prêts à recevoir la communauté mondiale en octobre 2017.

Revenons maintenant sur la saison 2015-2016 : le Québec sera l'hôte des championnats de l'Est du Canada en mai 2016. Gymnastique Québec a d'ailleurs confié ce mandat au club Québec Performance. Après le grand succès des Jeux FGQ 2015, nous sommes convaincus que le comité organisateur saura de nouveau mettre sur pied un événement à succès.

Nouvel ajout à la permanence de la fédération : le conseil d'administration souhaite la bienvenue à madame Geneviève Després à titre de responsable technique. Employée à temps partiel, Geneviève joint désormais les rangs de l'équipe cinq jours par semaine! Elle sera la mandataire des sports de trampoline et supervisera également la régie de compétition ainsi que la Finale Coupe Québec et le Challenge des régions.

En juin dernier, la fédération annonçait la nouvelle structure technique bénévole. Il est important de noter qu'il n'y aura dorénavant qu'une seule commission technique pour l'ensemble des secteurs. Pour la première année d'implantation, cette commission sera composée des responsables de chacune des disciplines et sera par la suite une structure élective. De ce fait, la commission est actuellement constituée de Michael Carrière (GAM), Daniel Constantin (STR), Martine Lainesse (GYT) et sera présidée par Megghie Ouellet-Savard (GAF). Un représentant du secteur des officiels et un second de la gymnastique rythmique seront ajoutés à la commission en cours d'année. Un document explicatif de la nouvelle structure sera envoyé aux clubs au début de l'automne. Je vous invite d'ailleurs à le lire attentivement.

Suite à l'assemblée annuelle de la fédération canadienne, il a été voté de reporter la majoration des frais d'affiliations du volet GCG. Par conséquent, il y aura statu quo sur la tarification des affiliations des membres individuels pour la saison 2015-2016.

Je vous souhaite à tous une bonne rentrée,

Directeur général

Y ÉTIEZ-VOUS?

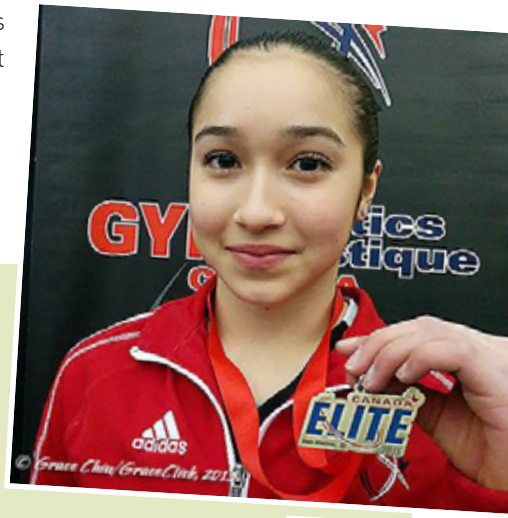
Élite Canada GAF-GAM 2015

30 janvier - 1er février 2015
Trois-Rivières, Québec
Club hôte : Gym T.R.M.

Nos gymnastes québécois ont merveilleusement bien représenté la province lors de la toute première compétition nationale de la saison, Élite Canada 2015.

D'entrée de jeu, Rose Woo (Gym-Richelieu) et William Émard (Laval Excellence) se sont imposés en raflant le titre de champions d'Élite Canada 2015 dans les catégories senior femmes et novice hommes. (Soulignons que lors de sa victoire, Rose était encore d'âge junior.)

Plusieurs autres gymnastes québécois ont gravi les marches du podium au cours de la fin de semaine, notamment :



Crédit photo : Grace Chiu

Senior GAF

Rose Woo (Gym-Richelieu) : 1re AA, 2e poutre; **Hélody Cyrenne** (Gym-Richelieu) : 3e saut et 1re sol; **Émilie Dumont** (Viagym) : 2e barres; **Audrey Rousseau** (Équilibrix) : 3e AA et barres

Junior GAF

Laurie-Lou Vézina (Gym-Fly) : 2e poutre; **Sonita Zlobec** (Wimgym) : 3e barres; **Laurie Denommée** (Wimgym) : 2e saut

Novice GAF

Victoria Jurca (Gym-Fly) : 2e AA, 1re barres, 2e sol; **Zoé Allaire-Bourgie** (Gymnix) : 3e poutre

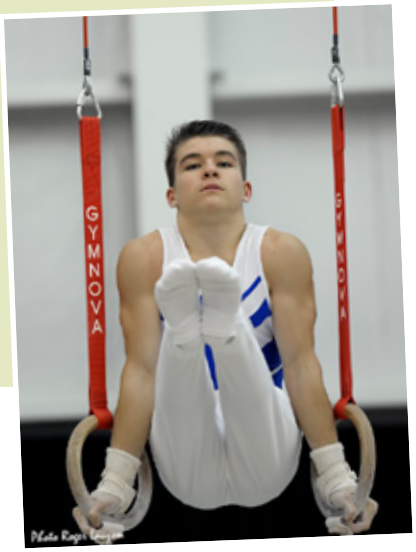
Crédit photo : Roger Lauzon

Senior GAM

René Cournoyer (Gymnika) : 2e AA, 1er sol, 3e saut; **Samuel Gaudet-Pellerin** (Centre Père Sablon) : 2e saut

Novice GAM

William Émard (Laval Excellence) : 1er AA / sol / anneaux/ saut, 3e arçons / barre fixe; **Olivier Menezes Thibault** (Laval Excellence) : 2e AA / arçons / anneaux, 3e parallèles, 1er barre fixe (ex aequo); **Laurent Gosselin Paradis** (Laval Excellence) : 3e sol / anneaux / saut



Crédit photo : Roger Lauzon

SAVIEZ-VOUS QUE : les gymnastes GAF qui souhaitent participer à Élite Canada, étape obligatoire pour l'obtention du précieux statut « Haute performance », doivent préalablement obtenir un standard lors d'une compétition de sélection (appelée « dépistage » dans le jargon du milieu) identifiée par leur province respective.

Élite Canada GR 2015

12 - 15 mars 2015
Winnipeg, Manitoba

Alexandra Shtrevensky (Questo) et Natali Nikolova (Rythmik Québec) se sont particulièrement illustrées en terminant toutes deux au 5e rang du concours général, chez les juniors et seniors respectivement. Alexandra a également récolté une médaille d'argent au cerceau. Ce faisant, elles ont obtenu leur laissez-passer pour les Championnats canadiens 2015.

Parmi les autres Québécoises en action, chez les juniors, Tia Ghabbour (Questo) a conclu au 18e rang du concours multiple tandis que Romane Poirier Lévesque et Natalie Sadek, de Rythmik Québec, ont pris les 32e et 38e rangs respectivement.

Du côté des seniors, Lilas Guan de Rythmik Québec a atteint le 19e rang du concours multiple.

Crédit photo : Grace Chiu

Jeux du Canada 2015

13 février - 1er mars 2015
Prince George, Colombie-Britannique
www.canadagames2015.ca

Crédit photo : Grace Chiu

Gymnastique artistique

Le Québec est loin d'être passé inaperçu lors de la dernière édition des Jeux du Canada. L'équipe provinciale de gymnastique artistique a mis la main sur une impressionnante récolte de 17 médailles.

Dès le premier jour des compétitions, l'équipe féminine a remporté l'or devant leur rivale de toujours, l'équipe ontarienne. Le lendemain, les garçons ont travaillé aussi fort afin de mettre la main sur l'argent, et ce, malgré un joueur en moins, le gymnaste Samuel Gaudet-Pellerin ayant malheureusement subi une blessure à l'entraînement peu de temps après son arrivée à Prince George.

Au concours individuel, Rose Woo (Gym-Richelieu) a dominé la compétition pour terminer sur la plus haute marche du podium. Chez les hommes, Félix Dolci (Laval Excellence) et Matthew Halickman (Centre Père Sablon) ont livré une chaude lutte au gymnaste ontarien Justin Karstadt, couronné grand vainqueur. Le spectacle fut enivrant pour la foule et Félix et Matthew sont repartis respectivement avec l'argent et le bronze.

Le Québec a clos la compétition en beauté en capturant 12 médailles lors des finales aux engins (sur un maximum de 30), dont cinq d'or : barres asymétriques (Audrey Rousseau, Équilibrix), poutre (Rose Woo, Gym-Richelieu), arçons (Félix Dolci, Laval Excellence), anneaux (Félix Dolci, Laval Excellence) et barre fixe (Matthew Halickman, Centre Père Sablon).

Trampoline

Les trampolinistes québécois sont passés à l'histoire en réalisant un parcours parfait lors de l'entrée officielle du trampoline parmi les disciplines des Jeux du Canada. En effet, le Québec a raflé toutes les médailles d'or en jeu : Jérémy Chartier (Asymétriques), trampoline individuel hommes; Sophiane Methot (Quadrotramp), trampoline individuel femmes et équipe (Jérémy Chartier, Sophiane Methot, Benjamin Tyo (Unigym) et Cloé Deschênes (Quadrotramp)). Pour une entrée remarquée, difficile de faire mieux!

Les Jeux du Canada d'hiver 2019 auront lieu à Red Deer, en Alberta. Athlètes de la relève : c'est le temps de vous atteler à la tâche!

Jeux du Québec 2015

27 février – 1er mars 2015
Drummondville, Québec

296 gymnastes provenant des 19 régions du Québec se sont livrés à d'amicales compétitions sportives à Drummondville, dans le cadre de la 50e Finale des Jeux du Québec. Les honneurs sont revenus à la région de la Rive-Sud, qui a remporté les compétitions par équipe en trampoline et en gymnastique artistique féminine, ainsi qu'à Montréal qui a réalisé le même exploit en gymnastique artistique masculine.

Bravo à tous les médaillés, particulièrement aux champions au total des épreuves :

- **Igor Velicio**, GAM représentativité (Montréal)
- **Charles-Étienne Légaré**, GAM excellence (Montréal)
- **Jasmine Chevrier**, GAF représentativité (Lac Saint-Louis)
- **Jade Laforest**, GAF excellence (Rive-Sud)
- **Mégan Narbonne**, TRI féminin représentativité (Laurentides)
- **Andreia Fernandes**, TRI féminin excellence (Rive-Sud)
- **Charles Poulin**, TRI masculin représentativité (Rive-Sud)
- **Benjamin Lagacé**, TRI masculin excellence (Rive-Sud)

Une fois les compétitions terminées, les athlètes et entraîneurs ont pu lâcher leur fou lors d'un GymBlitz organisé par la fédération.

Les prochains Jeux du Québec auront lieu à Alma en 2017. C'est un rendez-vous!

Crédits photo : Roger Lauzon

L'International Gymnix 2015

5 - 8 mars 2015
Montréal, Québec
Club hôte : Gymnix
www.internationalgymnix.ca

Le week-end fut quasi parfait pour les sœurs Victoria et Rose Woo (Gym-Richelieu) qui ont dominé L'International Gymnix 2015 en capturant la médaille d'or au total des épreuves dans leur catégorie respective, soit le Challenge Gymnix et la Coupe internationale junior. Victoria a ajouté une médaille de bronze aux barres asymétriques et au sol, tandis que Rose a remporté les grands honneurs à la poutre et au sol.

Plusieurs autres Québécoises étaient en action lors de ce week-end haut en couleur et n'ont pas manqué d'impressionner les milliers de spectateurs présents. Hélody Cyrenne (Gym-Richelieu) et Sonita Zlobec (Wimgym) sont notamment montées sur les deux premières marches du podium au saut.

L'édition 2016 de L'International Gymnix aura lieu du **3 au 6 mars** et marquera le 25e anniversaire de ce prestigieux événement. Une tonne de surprises seront au programme.

Soyez-y!

Crédits photo : Roger Lauzon

DIVISION

Sports-Rep

Lance son tout nouveau service pour nettoyer les salles de gymnastique

ZIED

ZONE INSPECTÉE ENTRETENUE DÉSINFECTÉE

La mousse n'aime pas l'eau et c'est pourquoi nous avons investi dans un nouveau procédé utilisant la *vapeur sèche* pour vous aider à éliminer jusqu'à 100% des germes et bactéries présents dans votre gymnase.

Nos techniciens utilisent de puissantes machines Italiennes pour nettoyer vos tapis, matelas, équipements pédagogiques et même pour extraire le magnésium contenu dans vos rouleaux de sol créant ainsi un milieu plus propre pour la pratique de la gymnastique.

Demandez une estimation gratuite du programme ZIED au 450-662-9901 ou info@divisionsr.com

Coupe Canada STR 2015

13 - 15 mars 2015
Kamloops, Colombie-Britannique

Sept athlètes québécois ont récolté l'or lors de la Coupe Canada 2015, présentée exceptionnellement en mars cette année :

- **Sophiane Méthot** (Quadrotramp) - TRI junior femmes
- **Jérémy Chartier** (Asymétriques) - TRI junior hommes
- **Jade Pontbriand** (Quadrotramp) - TRI espoir femmes
- **Raphaëlle Villotte** (Acrogym) - TUM senior femmes
- **Laurence Roux** (Acrosport Barani) - DMT espoir 17- femmes
- **Frédérike Breault** (Acrosport Barani) & **Laurence Roux** (Acrosport Barani) - TRS novice femmes
- **Jérémy Chartier** (Asymétriques) & **Benjamin Lagacé** (Impulsion) - TRS novice hommes

Championnats québécois GR 2015

28 - 29 mars 2015
Montréal, Québec
Club hôte : Questo

Le club hôte Questo s'est particulièrement démarqué lors des Championnats québécois 2015, puisque pas moins de sept de ses athlètes ont été couronnées d'or dans leur catégorie respective.

Au niveau national, Elizabeth Savchenko a remporté les honneurs chez les novices, tandis que les sœurs Alexandra et Ekaterina Shtrevensky ont fait de même chez les juniors et seniors.

La liste détaillée de toutes les championnes québécoises 2015 est disponible dans la section « Résultats et honneurs ». Bravo!

Crédits photo : Questo RG

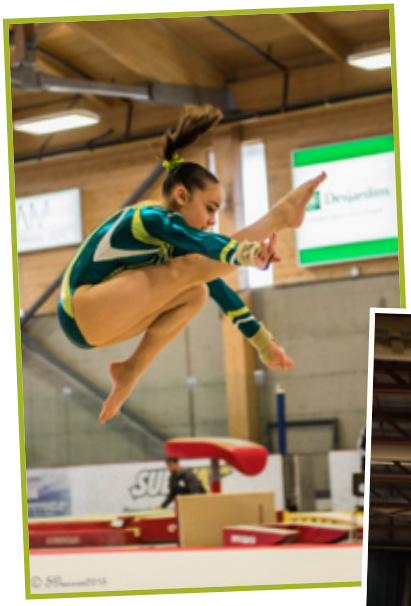
Championnats québécois GAF-GAM-STR 2015

17 - 19 avril 2015
Saguenay, Québec
Club hôte : Sagym

Près de huit cents gymnastes québécois étaient en action à Chicoutimi dans le cadre des Championnats québécois de gymnastique artistique et sports de trampoline. Les spectateurs ont été au rendez-vous au Saguenay, mais aussi sur le Web, puisque plusieurs d'entre vous (22 229 pour être exact!) ont suivi nos gymnastes à travers les cinq chaînes de diffusion en direct.

Des félicitations toutes spéciales aux champions québécois 2015, dont les noms se retrouvent dans la section « Résultats et honneurs ».

Les championnats québécois 2016 seront présentés à Brossard, du 22 au 24 avril 2016, par le club hôte Équilibrix.



Crédits photo : Sophie Gascon

Championnats de l'Est du Canada GR 2015

17 - 19 avril 2015
Unionville, Ontario

Tandis que les athlètes GA et STR étaient en action à Chicoutimi, les gymnastes rythmiques prenaient d'assaut Unionville dans le cadre des Championnats de l'Est 2015. Pour les athlètes de niveau national, cette compétition représentait une étape de sélection pour les Championnats canadiens.

Le Québec a fait bonne figure et est parvenu à faire la collecte de plusieurs médailles. Soulignons tout spécialement les médaillées au total des engins :

- **Elizabeth Savchenko** (Questo) : 3e AA novice
- **Lilas Guan** (Rythmik Québec) : 1re AA senior national
- **Diana Cherkashina** (Questo) : 3e AA senior national
- **Anna Shagalov** (Rythmik Québec) : 1re AA niveau 3C
- **Suzanna Shabhazian** (Rythmik Québec) : 1re AA niveau 4C

Championnats de l'Est du Canada GAF-GAM-STR 2015

8 - 10 mai 2015
Moncton, Nouveau-Brunswick

Nos athlètes sont rentrés de Moncton avec des bagages plus lourds qu'au départ, car la collecte de médailles a été impressionnante lors de leur passage aux Championnats de l'Est du Canada en mai dernier. Ils sont montés plus de trente fois sur la plus haute marche du podium.

Aux compétitions en équipe, le Québec a notamment obtenu trois médailles d'or et treize d'argent.

L'an prochain, le Québec aura la chance de concourir à la maison, puisque le club Québec Performance organisera les Championnats de l'Est 2016, du 6 au 8 mai.

Jeux FGQ 2015

1er - 3 mai 2015
Québec, Québec
Club hôte : Québec Performance

Pour l'édition 2015, les Jeux FGQ se sont déplacés à Québec. Alors que l'événement en est à sa troisième année d'existence, voici un tableau comparant les éditions 2014 et 2015. On remarque (avec bonheur!) que les volets gymnastique rythmique et gymnastique acrobatique sont particulièrement en croissance. Nous en sommes bien heureux, puisque beaucoup d'efforts ont été déployés par Gymnastique Québec pour l'essor de ces secteurs.

CONCOURS	2015	2014
P1 ARGO	44	35
P2 ARGO	23	24
P2 TYRO	24	47
LIBRE 13 ET +	68	47
LIBRE 9 – 12 ANS	70	50
MASTERS	25	35
Gymnastique acrobatique *	88	87
TRI	14	44
CR3	115	59
GR	120	33
GymBlitz	8 équipes	3 équipes
Total des participants	**636**	**485**

* Précisons qu'en 2014, le volet gymnastique acrobatique des Jeux FGQ comprenait également une sélection nationale en vue des Championnats du monde groupe d'âge. Les 87 participants incluaient donc deux clubs de l'Ontario. En 2015, les 88 participants provenaient tous du Québec.

Challenge des régions 2015

15 - 17 mai 2015
Terrebonne, Québec
Club hôte : Viagym

Le Club Viagym a accueilli plus de 850 athlètes dans le cadre du Challenge des régions 2015. Sur un superbe plateau, nos gymnastes ont épaté la galerie ainsi que les milliers d'internautes qui ont pu regarder les compétitions en direct sur le Web.

Félicitations à la Rive-Sud, qui a remporté la bannière de la région victorieuse du Challenge 2015. (La région gagnante est celle ayant cumulé le plus grand nombre de points parmi toutes les catégories, hommes et femmes confondus.) La bannière sera remise le 14 novembre prochain dans le cadre de la Soirée du Président.

Pour les amoureux des statistiques, voici les régions gagnantes des trois dernières éditions du Challenge :

2013 – Abitibi-Témiscamingue
2014 – Chaudière-Appalaches
2015 – Rive-Sud
2016 – *Est-ce que ce sera votre région?*

L'édition 2016 du Challenge des régions aura lieu à Alma, au club Gymnasco.

Championnats canadiens GR

20 - 24 mai 2015
Richmond, Colombie-Britannique

Suite au départ à la retraite de la vétérane Maria Kitkarska, le Québec voit de nouvelles étoiles émerger en gymnastique rythmique. C'est le cas notamment de Natali Nikolova (Rythmik Québec), Lilas Guan (Rythmik Québec) et Elizabeth Savchenko (Questo) qui ont mis la main sur au moins une médaille lors des récents championnats nationaux.

Dans la plus haute catégorie, senior haute performance, Natali a conclu la compétition au 4e rang, en plus de capturer le bronze au cerceau, aux massues et au ruban. C'est l'Ontarienne Patricia Bezzoubenko (qui s'entraîne régulièrement en Russie) qui a survolé la compétition pour rafler un troisième titre national en autant d'années.

Dans la catégorie senior nationale, Lilas Guan a terminé au second rang au cumulatif. Chez les novices, la prometteuse Elizabeth Savchenko (récemment médaillée aux Championnats de l'Est), a terminé 3e au total des engins, ainsi que 2e au ballon et au cerceau.

Dans la catégorie junior haute performance, Alexandra Chtrevenskii (Questo), une autre vedette montante de la discipline également championne canadienne novice en 2013, a terminé au 5e rang du cumulatif, ainsi qu'au pied du podium au ballon et à la corde (4e position).

Crédits photo : Grace Chiu

Championnats canadiens GAF-GAM

28 - 31 mai 2015
Gatineau, Québec
Club hôte : Unigym Gatineau

La couleur à la mode était l'argent lors des derniers Championnats canadiens. En effet, toutes les équipes du Québec ont terminé au 2e rang lors des épreuves présentées au cours de la semaine (GAF : novice et Open; GAM : novice et National Open). Soulignons également qu'à ces Championnats, le Québec a envoyé l'une de ses plus importantes délégations d'athlètes haute performance[1] en gymnastique artistique féminine des dernières années : vingt-sept pour être précis (10 seniors, 7 juniors et 10 novices).

Au niveau des prestations individuelles, William Émard (Laval Excellence) a sans contredit volé la vedette en raflant le titre canadien chez les juniors. Ivy Lu (Gymnix) a fait de même chez les Open 16 ans et +. Sabrina Tomassini (Wimgym), vice-championne canadienne dans la même catégorie (Open 16+), poursuivra sa carrière chez nos voisins du Sud, ayant déjà confirmé qu'elle joindrait les rangs de l'équipe de gymnastique Illinois-Chicago[2].

Chez les seniors, première après la journée de qualifications, Rose Woo (Gym-Richelieu) a réussi à maintenir sa place sur le podium, terminant au 3e rang lors des finales. Rose, adorée du public, a tout spécialement ébahi les spectateurs avec son Yurchenko double vrilles à la table de saut, un élément que seules deux Canadiennes ont présenté en compétition. D'âge junior, Rose était la plus jeune concurrente du peloton. Sa sœur Victoria, de retour d'une blessure, a terminé en 4e position à égalité avec l'Albertaine Madison Copiak et a raflé le bronze aux barres, son engin de prédilection.

Chez les hommes, René Cournoyer (Gymnika) a fait preuve de constance pour terminer au second rang. À sa première année chez les seniors, Thierry Pellerin (Gymnamic) a mis la main sur la médaille de bronze à la table de saut et aux arçons.

La liste des gymnastes québécois médaillés d'or aux Championnats canadiens 2015 est présentée en détail dans la section « Résultats et honneurs ».

1 NDLR : Ce statut est acquis lors d'Élite Canada 2015. Ne compétitionne pas qui veut en haute performance!
2 Cette nouvelle avait d'ailleurs été annoncée dans l'Info-Gym de février 2015.

Assemblée générale annuelle Gymnastique Québec

13 juin 2015
Estérel, Québec

À la suite des élections tenues lors de l'assemblée 2015, c'est avec bonheur que Gymnastique Québec vous présente la composition de son conseil d'administration pour la saison 2015-2016 :

Serge Sabourin (président); Helen Brossard (vice-présidente); Yvon Beaulieu (secrétaire-trésorier); Philippe Aubertin (directeur); Marie-Pier Boucher (directrice); Marc-André De La Garde (directeur); Jean Dion (directeur); Luc Mercier (directeur et président du directorat technique); Jean-Claude Des Rosiers (membre coopté).

Journée Excellence Olympique du Canada

9 juillet 2015
Montréal

Gymnastique Québec a eu la chance de participer à l'une des six stations sportives de la Journée Excellence Olympique Canada. Nos gymnastes ont épaté la galerie par leurs démonstrations et ont donné envie à des centaines d'enfants de tenter leur chance au circuit de gymnastique installé pour l'occasion.

Lors de cette journée mémorable, les anneaux olympiques ont été inaugurés sur le toit de la Maison olympique du Canada. 267 Olympiens étaient présents, de même que plusieurs personnalités publiques et sportives, devant une foule estimée à plus de 100 000 personnes!

Championnats canadiens STR

23 - 28 juillet 2015
Calgary, Alberta

Une délégation de cinquante-trois athlètes était récemment en action à Calgary dans le cadre des Championnats canadiens des sports de trampoline, présentés exceptionnellement en juillet.

Trampoline

Le Québec a littéralement dominé chez les juniors, Sophiane Methot et Jérémy Chartier (Quadrotramp) ont poursuivi leur lancée parfaite entamée aux Jeux du Canada en capturant l'or en trampoline individuel. Au passage, Jérémy a même battu son record personnel. (Apprenez-en davantage sur nos deux vedettes dans le dossier « Pleins feux sur »).

Plusieurs autres Québécois ont brillé. Cloé Deschênes (Quadrotramp) a démontré qu'elle avait l'étoffe d'une athlète de haut niveau en se hissant au troisième rang des finales[3] chez les seniors. Cette performance pourrait lui ouvrir la porte à de futures assignations internationales. Une étape bien excitante pour l'athlète qui a eu un avant-goût des voyages internationaux lors de sa participation à la Coupe du monde de St-Petersbourg au mois de juin dernier.

Chez les juniors, Sarah Milette (Quadrotramp) a réalisé le meilleur pointage en libre de toute sa carrière, raflant la médaille d'argent, à peine quelques points derrière sa compatriote Sophiane.

Chez les hommes, Jean-Christophe Martel (Viagym) a été le premier surpris par sa qualification en finales, à sa première présence chez les seniors.

Double mini trampoline

Karine Dufour (Acrosport Barani) a été sacrée vice-championne canadienne en double-mini trampoline chez les seniors.

Tumbling

Les Québécois ont été dominants en tumbling, raflant un total de six médailles, dont deux d'or, une d'argent et trois de bronze.

La liste de tous les médaillés d'or québécois aux Championnats canadiens 2015 est d'ailleurs présentée dans la section « Résultats et honneurs ».

L'an prochain, les Championnats canadiens des sports de trampoline seront de nouveau présentés conjointement à ceux de gymnastique artistique alors que la ville d'Edmonton recevra les meilleurs gymnastes au pays, du 31 mai au 4 juin 2016, à quelques semaines de l'ouverture des Jeux olympiques de Rio.

3 Soulignons que la Canadienne Rosie MacLennan, championne panaméricaine 2015 et championne olympique 2012, était absente de ces Championnats.

Les Championnats canadiens de gymnastique trampoline 2015 en chiffres

(Source : site Internet de Gymnastique Canada)

8 871 Le nombre de miles parcourus par Anna Kasparyan et son entraîneur, Artem Yakubov, de Tashkent, en Ouzbékistan, à Calgary, Alberta pour participer à la compétition ouverte.

2004 L'année de naissance des plus jeunes participants.

269 Le nombre total de participants.

192 Le nombre d'athlètes inscrits à la compétition de trampoline individuel, l'épreuve disputée par le plus grand nombre.

99 Le nombre d'athlètes inscrits par l'Ontario, la province à la délégation la plus nombreuse.

66 Le nombre d'entraîneurs inscrits à l'épreuve.

46 Le pourcentage d'athlètes masculins.

36 L'âge du plus vieux participant.

26 Le nombre de juges.

15 Le nombre de titres canadiens remportés en carrière par Karen Cockburn (ON) en trampoline individuel.

9 Le nombre de participants internationaux à la compétition ouverte, en provenance de Grande-Bretagne, du Japon, de l'Ouzbékistan et des États-Unis.

5 Le nombre de médailles gagnées aux finales par équipe par l'Ontario, la province la plus décorée (2 or, 1 argent, 2 bronze).

3 Le nombre d'athlètes inscrits par le Manitoba, la province à la plus petite délégation.

2 Le nombre d'athlètes qui ont participé dans toutes les disciplines (trampoline, tumbling, double mini-trampoline et trampoline synchronisé) : (Jessa Bentz (Alb.) et Adin Brenner (C.-B.))

1 Le nombre d'année avant les prochains Championnats canadiens à Edmonton!

CHRONIQUE TECHNIQUE

Problème dans l'acrobatie arrière, blocage entre la rondade et le flic-flac

Récemment, j'ai reçu ce courriel :

> ***« Au secours, j'ai besoin d'aide! L'une de mes gymnastes bloque dans son tumbling arrière. J'ai tout essayé et rien ne fonctionne. »***

En fait, cette question est reliée à l'un des problèmes auxquels je suis le plus souvent confronté. J'ai donc décidé de répondre à cet entraîneur et d'en faire un article qui pourra être utile à d'autres personnes dans la même situation.

Habituellement, la remarque la plus « utilisée » suite à ce constat est : « Il ou elle a un blocage psychologique. » On reconnaît, et avec raison, que cette peur est psychologique. La peur est essentiellement un processus psychologique. La peur peut être décrite comme « la réponse rationnelle au risque ». C'est donc un phénomène positif… qui peut parfois devenir négatif! Un petit rappel d'un article déjà paru :

Les aspects positifs

- La peur est nécessaire, réponse rationnelle au risque, amenant la prudence
- Réponse positive au stress amenant la production d'adrénaline
- La peur est une forme de stress dont on peut apprendre des réponses pour y faire face
- Faire face à la peur peut aider à augmenter l'estime de soi
- Certains recherchent les sensations fortes
- Être en contrôle et compétent sont des bâtisseurs de motivation intrinsèque (contrôle de la peur)

Les aspects négatifs

- Principale barrière de l'apprentissage et du succès
- Empêche le développement du plaisir, des feelings et l'impression de compétence

C'est intéressant, mais pas encore très utile dans notre cas. La gymnaste a peur et il n'y a rien de positif là-dedans. En fait, c'est qu'il n'y a rien de rationnel dans ce cas. Vous demandez à la gymnaste : « Pourquoi? » Et la réponse est probablement : « Je ne sais pas, j'ai peur! », d'où votre incapacité à l'aider. Pour l'aider, il faut d'abord comprendre d'où vient cette peur. Voici ce que j'ai observé dans des cas semblables :

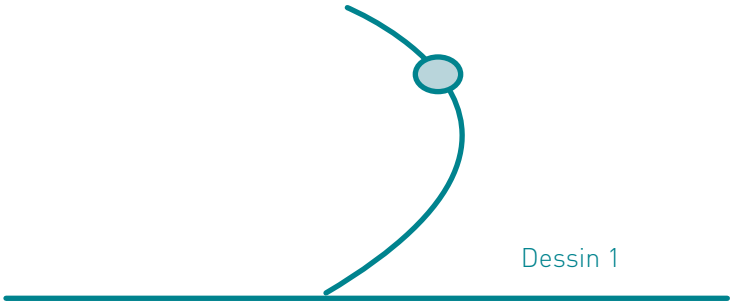
Le blocage dans le tumbling arrière

D'abord, voici, selon les experts, les types de peur que les gymnastes rencontrent :

Les types de peur :

- Peur réaliste
- Peur de l'inconnu
- Anxiété
- Peurs illogiques
- Peurs plaisantes
- Peur de l'échec

La première question que vous devez vous poser est : à quel type de peur ai-je affaire? Comprenez que la peur de votre gymnaste est dans 95% des cas une peur réaliste. En effet, ce dont elle a peur peut arriver. Je la comprends de « bloquer ». Le problème est assez simple. Elles ont transformé leur rondade en tsukahara : le rebond sur la deuxième main est tellement « efficace » qu'en fléchissant les hanches (position légèrement carpée), les pieds ne toucheront plus par terre! Par conséquent, elles ne finissent pas la rondade, elles s'arrêtent pour éviter le problème. Pour elles, finir la rondade c'est risquer de tomber sur le dos ou, tout au moins, se retrouver tellement à la limite qu'elles ne veulent pas tenter l'expérience. D'autres acceptent le risque. Arriver dans cette position (dessin 1), c'est merveilleux pour continuer en flic-flac!



Dessin 1

C'est merveilleux, mais à la moindre erreur, c'est la chute sur le dos. J'ai déjà vu un jeune garçon « téméraire » essayer de faire ça et toucher à peine les pieds pour tomber sur le dos au sol... Commotion cérébrale et peur garantie dans le futur! Les gymnastes qui bloquent ne veulent pas vivre ça! Elles ne le comprennent pas, mais elles vous le montrent.

En plus, facteur aggravant, une grande majorité des gymnastes qui ont ce problème n'ont pas développé de repères visuels. En ne regardant pas le sol, elles ne savent pas quand le sol va arriver. Elles ne peuvent donc pas s'adapter.

Maintenant qu'on a compris le problème, c'est le temps des solutions. Celles-ci peuvent être séparées en trois catégories : la réponse technique, la réponse perceptuelle, la réponse pédagogique.

La réponse technique

Quand une gymnaste éprouve ce type de problème, dans la majorité des cas, la position de la deuxième main est incorrecte. La main est placée en position de **blocage** (les doigts dans le sens où vous voulez aller). Il faut au contraire placer la main en position de **continuité** (les doigts dans le sens de l'endroit d'où vous venez)[1], ou encore, mettre la deuxième main de contact loin de la première main.

En fait, dans les formations d'entraîneurs, nous expliquons que l'angle de sortie de la rondade sur les mains est comme sur le dessin 2. Les gymnastes ont plutôt un angle de sortie comme le dessin 3.

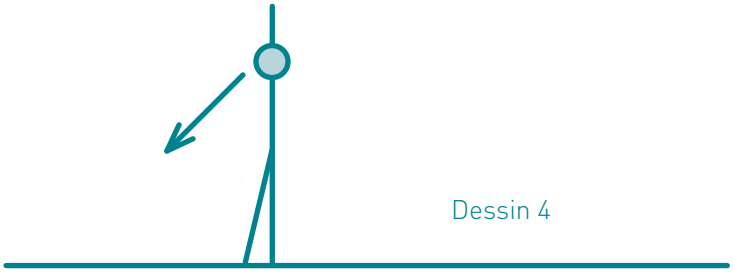
Dessin 2

Dessin 3

Il faudra donc que la gymnaste comprenne et accepte que la source du problème est la rondade et qu'il faudra la reconstruire.

La réponse perceptuelle

Comme je le disais plus tôt, il est probable que l'absence de repères visuels ait créé le problème ou, à tout le moins, y ait contribué. Je vous conseille donc de recréer ces repères visuels. Faites faire des renversements arrière en série avec un repère visuel stable (dessin 4).



Dessin 4

Faites la même chose dans des situations de plus en plus exigeantes, avec plus de vitesse :

- roue renversement arrière
- appui tendu renversé flic-flac
- roue flic-flac
- rondade flic

1 En plus de causer ce problème, un mauvais placement de main implique plus de chocs sur le coude de la deuxième main et peut entraîner des blessures au coude. Tiré de INFLUENCE OF DIFFERENT HAND POSITIONS ON IMPACT FORCES AND ELBOW LOADING DURING THE ROUND OFF IN GYMNASTICS: A CASE STUDY Roman Farana[1], Daniel Jandacka[1] and Gareth Irwin[2]

1 University of Ostrava, Czech Republic 2 Cardiff Metropolitan University, United Kingdom

La réponse pédagogique

La réponse suivante n'est pas axée sur la mécanique ou la perception, mais sur des moyens pédagogiques qui permettront à la gymnaste de reprendre confiance. On doit replacer la gymnaste dans des situations de travail contrôlé. Ces exercices simples, lorsqu'exécutés sous forme de jeux et de concours, pourront aider :

- Roue et course vers l'arrière
- Course, pré-appel et roue, course vers l'arrière
- De l'arrêt, rondade et course vers l'arrière
- Avec pré-appel, rondade et course vers l'arrière
- Course pré-appel, rondade et course vers l'arrière

Ces jeux ou courses permettent à la gymnaste de garder le contrôle, apprivoiser le déplacement arrière et la vitesse sans rotation.

Bien sûr, l'utilisation des trois stratégies proposées est à mon avis la meilleure solution. En jouant avec ces concepts et ces situations d'apprentissage, si la gymnaste le veut vraiment, on peut régler le problème de blocage dans le tumbling arrière.

Bonne chance!

Guy Lavoie
glavoie@gymqc.ca
514-776-7581

À NE PAS MANQUER

Congrès 2015

11 - 13 septembre 2015
Montréal, Québec

Une vaste gamme d'ateliers vous attend lors de l'édition 2015 du Congrès de Gymnastique Québec. Que vous soyez gestionnaire, administrateur, entraîneur ou juge, vous trouverez de quoi vous satisfaire!

Parmi les activités proposées, notons des ateliers techniques sur le full-in, la danse, le fouet à la barre, l'enchaînement de saltos au sol, la composition de routines de poutre et la préparation physique pour différents groupes d'âge.

Une formation sur les composantes d'un entraînement, ainsi que des stratégies sur la gouvernance d'un conseil d'administration sont également au menu.

Championnats britanniques des sports de trampoline

11-13 septembre
Liverpool, Grande-Bretagne

Cloé Deschênes (Quadrotramp) et Karine Dufour (Acrosport Barani) seront du voyage et représenteront le Canada en trampoline et double-mini trampoline, respectivement.

Championnats du monde de gymnastique rythmique

7 – 13 septembre 2015
Stuttgart, Allemagne

www.gymnastik-wm.de/english/home.html

Rhythmic Gymnastics World Championships
GYMNASTIK-WM
STUTTGART
2015
7. – 13.
September '15

EN ROUTE VERS RIO 2016

Les 24 meilleures équipes de l'année 2014 s'affronteront lors des Championnats du monde 2015 à Stuttgart en Allemagne afin de gagner leur place aux Jeux olympiques (JO) de Rio. Les huit équipes gagnantes passeront directement à Rio.

Deux autres équipes seront sélectionnées selon une question de représentativité. Si un minimum de trois continents n'est pas représenté parmi les huit premières équipes, les deux meilleures délégations d'un continent sous-représenté obtiendront leur laissez-passer. Sinon, les équipes classées au rang 9 et 10 auront leur place.

Les six équipes suivantes au classement s'affronteront lors du Test Event, où seulement les trois gagnantes auront la chance de qualifier une délégation de cinq athlètes aux Jeux olympiques.

Au niveau individuel, les 15 premières gymnastes lors des Championnats du monde 2015 se qualifieront automatiquement pour les JO. Les 22 athlètes suivantes participeront au Test Event, où les six premières obtiendront leur billet pour Rio. Des gymnastes provenant des cinq continents devront être sur la liste finale.

Soirée du Président

14 novembre 2015
Montréal, Québec

Le Souper du Président deviendra cette année la Soirée du président. Lors de cette occasion, la bannière de la région gagnante du Challenge des régions 2015 sera remise à la Rive-Sud.

Ma première activité internationale

30 octobre - 6 novembre 2015
Cancun, Mexique

Juste avant le début de la saison de compétition, des gymnastes de partout à travers le Québec s'envoleront pour leur premier camp d'entraînement à l'international à Cancun, au Mexique.

En plus de profiter de l'expertise et des précieux conseils de réputés entraîneurs, les gymnastes pourront se dorer la couenne au soleil, se baigner dans l'océan et monter à bord d'un catamaran.

Championnats du monde de gymnastique artistique

23 octobre – 1er novembre
Glasgow, Écosse

www.2015worldgymnastics.com

EN ROUTE VERS RIO 2016

Jeux olympiques : nouveau processus de sélection

Les Championnats du monde 2015, qui auront lieu à Glasgow en Écosse, seront les plus grands de l'Histoire de la gymnastique artistique. Plus de 600 athlètes représentant un record de 91 pays se sont inscrits pour participer à cette compétition qui fait également figure de qualification pour les Jeux olympiques de Rio.

En effet, cette année, les titres mondiaux ne sont pas les seuls enjeux à Glasgow. La compétition déterminera aussi quelles équipes et quels athlètes participeront au « test event » du printemps et aux Jeux olympiques d'été, qui se tiendront tous deux à Rio de Janeiro.

Les équipes canadiennes masculines et féminines canadiennes espèrent tous les deux pouvoir y obtenir leur billet d'entrée pour Rio.

En compétition, à Glasgow, nous verrons à l'œuvre les 24 meilleures équipes des Championnats du monde 2014. Parmi celles-ci, les huit premières chez les hommes et chez les femmes remporteront automatiquement leur passe-droit pour les Jeux olympiques.

Les équipes classées du 9e au 16e rang s'affronteront de nouveau au « Test Event Rio » en avril 2016. Les quatre gagnantes de cette qualification recevront également leur billet pour les Jeux d'été.

Au niveau individuel, les gymnastes qui gagneront une médaille lors d'une finale aux engins à Glasgow se qualifieront automatiquement pour les Jeux olympiques, à condition qu'ils proviennent d'un pays qui n'a pas déjà qualifié une équipe.

Les équipes qui se classeront du 17e au 24e rang seront autorisées à envoyer deux gymnastes en compétition individuelle au Test Event, tandis que les fédérations nationales dont un seul athlète participe aux Championnats du monde pourront également choisir un gymnaste pour le Test Event.

On croise nos doigts pour le Canada!

Coupe du monde Loulé

29 octobre - 1er novembre
Loulé, Portugal

Cloé Deschênes (Quadrotramp) représentera le Canada en trampoline à cette Coupe du monde.

Championnats du monde des sports de trampoline

26 – 29 novembre
Odense, Danemark

WORLD CHAMPIONSHIPS
TRAMPOLINE · DMT · TUMBLING
2015 ODENSE · DENMARK

EN ROUTE VERS RIO 2016

En trampoline, les huit meilleurs athlètes lors des Championnats du monde chez les hommes et chez les femmes obtiendront leur billet d'entrée à Rio, avec un maximum de deux trampolinistes par pays.

Seulement 16 athlètes masculins et féminins pourront ensuite tenter leur chance au Test Event. Douze d'entre eux, dont un maximum de deux par pays, seront choisis selon leur classement aux Championnats du monde. Les médaillés des Championnats du monde seront également invités à participer, et ce, même s'ils sont déjà qualifiés pour les Jeux. Un athlète homme ou femme du Brésil, le pays hôte, terminera cette sélection.

Les cinq meilleurs athlètes du Test Event, avec une limite d'un par pays, gagneront leur laissez-passer pour les JO.

Un minimum de quatre continents devra être représenté à Rio.

Compétitions mondiales par groupe d'âge STR

3 – 6 décembre
Odense, Danemark

Nous savons déjà que Sophiane Methot et Jérémy Chartier feront partie de la délégation canadienne qui sera en action à Odense, mais plusieurs autres Québécois se joindront à eux!

W • RLD AGE GROUP COMPETITION
TRAMPOLINE · DMT · TUMBLING
2015 ODENSE · DENMARK

NADIA COMANECI DE RETOUR À MONTRÉAL!

8 juillet 2015
INS Québec

Le tournage d'un documentaire de la télévision brésilienne célébrant les 40 ans de la victoire de Nadia (1976 – 2016), ainsi que la Journée Excellence Olympique Canada ont amené la plus célèbre des gymnastes, Nadia Comaneci, à Montréal le 8 juillet dernier.

Nadia a profité de son court séjour pour visiter la salle de gymnastique de l'INS Québec et prodiguer de précieux conseils aux gymnastes présents. (Gageons qu'ils étaient tout spécialement motivés à bien travailler!)

Plusieurs journalistes étaient réunis pour l'occasion. La séance de questions a été habilement animée par Annie Pelletier, médaillée de bronze en plongeon aux Jeux olympiques d'Atlanta de 1996, mais également ancienne gymnaste, qui a avoué avoir conservé, à ce jour, une photo de Nadia sur son mur dit « d'inspiration » qui décore sa maison.

Une belle surprise attendait Nadia : des retrouvailles avec une ancienne camarade d'entraînement en Roumanie, Marilena Neascu, aujourd'hui entraîneur au club Gadbois.

Nadia et son mari Bart Conner, également Olympien, ont immortalisé leur visite en signant la poutre et les barres parallèles. Nos athlètes auront désormais l'honneur de s'entraîner sur « la poutre de Nadia » et « les barres parallèles de Bart ».

Nous espérons avoir le bonheur d'accueillir Nadia et Bart de nouveau lors des Championnats du monde de gymnastique artistique 2017. L'invitation est lancée!

Crédits photo : Graham Hugues

PROFIL

Georgia Kanellopoulos, une athlète polyvalente

Athlète

Georgia faisait déjà des pirouettes bien avant de savoir marcher. Dès l'âge de deux ans, celle qui fera bientôt son entrée au secondaire à l'école Deux-Montagnes a fait ses premiers pas en gymnastique au Club Laval Excellence.

La jeune fille est une athlète extrêmement dévouée. Sous la supervision de ses entraîneurs Mélanie Carignan (saison 2015-2016), Jessica Gérard Beaulé et Ryan MacPhail (saison 2014-2015), Georgia ne consacre rien de moins que 20 heures par semaine à son sport.

Cet engagement a été grandement récompensé cette année, puisque l'athlète a remporté le titre de championne de la catégorie P2 novice lors des Championnats québécois 2015, en plus de récolter l'or aux barres asymétriques et le bronze à la table de saut. Le tout, accompagnée de sa barrette porte-bonheur, qu'elle traîne avec elle à chaque compétition depuis sa tendre enfance.

L'année prochaine, celle qui admet admirer la gymnaste américaine Aly Raisman, championne olympique au sol 2012, souhaite de tout cœur compétitionner dans la catégorie Provincial 3.

Georgia est loin de s'arrêter là. En plus de ses exploits sportifs, elle suit des cours de danse en ballet et en jazz, chante et joue du piano. Elle a également gradué de l'École primaire *Our Lady of Peace* avec une mention en « excellence académique ».

Bonne saison 2015-2016 Georgia et bonne chance dans l'atteinte de tes objectifs!

Victoria Ataol

Entraîneure, Gymnastique rythmique

1. En quelle année avez-vous commencé à entraîner la gymnastique rythmique?

J'ai commencé à entraîner la gymnastique en 1984 à l'âge de 12 ans. Je m'entraînais et j'aidais également mon entraîneur à réaliser les chorégraphies et à expliquer les bases aux plus jeunes athlètes.

2. Pourquoi avez-vous décidé de devenir entraîneur?

Je pense que c'était le destin. On aime généralement faire ce que l'on fait le mieux.

3. Quelles sont, à votre avis, vos plus grandes qualités d'entraîneur?

J'ai demandé l'avis à mes athlètes et elles ont répondu la persévérance, l'encouragement et la gentillesse.

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

... le plus plaisir?

J'adore voir les athlètes réussir, amener chacune à son maximum selon son potentiel. À tous les niveaux, je trouve une motivation, que ce soit au récréatif, ou sur la scène provinciale, nationale ou internationale.

... perdre patience?

J'ai appris avec le temps que les gymnastes ont la mémoire courte. Je dois souvent leur redire les mêmes corrections chaque jour afin qu'elles ne les oublient pas.

5. Avez-vous d'autres passions? Que faites-vous lorsque vous n'êtes pas au gymnase?

J'ai plusieurs centres d'intérêt variés. J'aime notamment apprendre les langues et je suis passionnée de sciences et de mathématiques.

6. Quelle a été votre plus grande fierté ou réussite en tant qu'entraîneure?

J'ai contribué à bâtir et à améliorer le programme récréatif. Ça permet non seulement aux enfants de pratiquer cette belle discipline qu'est la gymnastique rythmique, mais aussi de rester actifs, de compétitionner et de se dépasser constamment. En plus, un gymnase est un environnement bénéfique pour les jeunes à plusieurs points de vue.

7. Quelle est la compétition la plus importante à laquelle vous avez participé?

Cette année, j'ai accompagné pour la première fois une athlète dans une Coupe du monde à Lisbonne en mars.

J'ai également jugé lors d'une Coupe du monde en 2014, un accomplissement dont je suis très fière.

8. Quels sont vos prochains objectifs à titre d'entraîneure?

J'aimerais que la gymnastique rythmique soit sans frontières et qu'il y ait plus de clubs et de gymnastes au Québec. Je veux vraiment travailler à faire connaître mon sport et à créer de nouveaux adeptes.

9. Avez-vous un modèle?

Bien sûr! J'admire l'entraîneure de l'équipe nationale russe de gymnastique rythmique, Irina Viner. Elle a entraîné certaines des plus grandes athlètes, dont Alina Kabaeva, Irina Tchachina et Ioulia Barsoukova.

10. Quelles qualités recherchez-vous chez un athlète?

L'amour de la gymnastique, la patience et la détermination.

Simon Bordeleau, une passion devenue carrière

Simon Bordeleau a su dès ses premiers pas en gymnastique que cette dernière ferait partie de sa vie pour toujours. D'abord gymnaste, entraîneur puis officiel, le jeune homme de 31 ans a saisi les opportunités qui se présentaient à lui afin d'explorer toutes les facettes de son sport et de relever tous ses défis avec brio.

L'année 2015 a été faste pour Simon. Son athlète Thierry Pellerin, qu'il entraîne au Club Gymnamic à Charny, a fait son entrée en grand dans la catégorie senior haute performance. Aux derniers championnats canadiens, il a remporté pas moins de deux médailles de bronze aux arçons et au saut.

Juge en gymnastique artistique masculine depuis plus de 13 ans, Simon a participé cette année à ses deux plus importantes assignations en carrière : les Jeux du Canada, ainsi que les Jeux panaméricains. Deux expériences qu'il qualifie de mémorables.

« D'habitude, chaque fois que je juge, les compétitions attirent environ 600 personnes. Aux PanAms, il y avait 8000 spectateurs et plus. L'ambiance était électrique. C'est génial d'avoir la chance de voir que son sport fait déplacer les foules comme ça. »

Lorsqu'il a commencé à juger, alors qu'il était encore adolescent, Simon ne s'attendait pas à ce que ce nouveau passe-temps prenne graduellement une part aussi importante dans sa vie.

« J'ai commencé à juger avec une gang d'amis et on a trouvé ça motivant de grandir ensemble là-dedans à travers les années. On est tous les cinq devenus juges internationaux au Québec et ça nous permet de rester en contact. »

Le passionné de gym avoue également que ses formations l'aident incontestablement dans son travail d'entraîneur. « Ça me donne un avantage sur les autres entraîneurs, qui peuvent parfois faire des erreurs de choix dans les routines de leurs athlètes, particulièrement en début de saison. Je connais le code par cœur et je suis toujours au courant des changements de dernière minute », rigole-t-il.

Après autant de victoires et d'accomplissement dans la dernière année, Simon regarde en avant et est déjà à la recherche de nouveaux combats. Rêve-t-il un jour de juger dans la plus importante compétition du monde, les Jeux olympiques?

« Je vais devoir travailler fort, car je ne suis pas encore éligible pour l'instant. Je suis au plus bas niveau dans le circuit international et ça me prendra encore au moins deux autres cycles olympiques avant d'être prêt. Un tel défi exigerait beaucoup d'investissement. Je ne dis pas non, ça pourrait être un grand accomplissement. »

PLEINS FEUX SUR...

Sophiane Méthot

Discipline : Trampoline
Année de naissance : 1998
Ville de résidence : La Prairie
Club : Quadrotramp
Entraîneurs : Karina Kosko, Alain Duchesne
Débuts en gymnastique : 8 ans
Catégorie (saison 2014-2015) : Junior

&

Jérémy Chartier

Discipline : Trampoline
Année de naissance : 2001
Ville de résidence : Montréal
Club : Quadrotramp[1]
Entraîneurs : Karina Kosko et Alain Duchesne
Débuts en gymnastique : 3 ans
Catégorie (saison 2014-2015) : Junior

Jérémy Chartier et Sophiane Méthot ont le vent dans les voiles. Les deux trampolinistes, âgés respectivement de 14 et de 17 ans, ne cessent d'accumuler les honneurs.

En 2014, ces jeunes athlètes du club Quadrotramp sont parvenus à se hisser dans le top 10 mondial lors des Championnats du monde groupe d'âge qui se déroulaient à Daytona Beach, aux États-Unis. Un résultat qu'ils comptent améliorer cette année!

En 2015, Jérémy et Sophiane sont tous les deux montés sur la première marche du podium aux Jeux du Canada, à la Coupe Canada, à la Aalsmeer Flower Cup ainsi qu'aux Championnats canadiens, le tout dans la catégorie junior.

Pleins feux sur deux adolescents inspirants!

[1] NDLR: Jérémy Chartier a transféré du club Les Asymétriques au club Quadrotramp à la fin de la saison 2014-2015.

TON PARCOURS SPORTIF

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

> À quel âge as-tu commencé le trampoline?

Jérémy Chartier (JC) : J'ai fait mes débuts en trampoline à l'âge de 4 ans. Mes parents trouvaient que je bougeais beaucoup trop et je n'arrêtais plus de sauter partout. J'ai commencé en gymnastique, au club Asymétriques, mais mon entraîneure à l'époque a mentionné à mes parents que j'avais un certain talent en trampoline et que je pourrais éventuellement faire un bon niveau de compétition. J'ai continué la gymnastique, mais avec un plus gros accent sur le trampoline. J'ai finalement commencé à faire de la compétition dans cette discipline à l'âge de 11 ans.

Sophiane Méthot (SM) : J'ai commencé le trampoline à l'âge de 9 ans au club les Gymnastes de l'Île situé à L'Île-Perrot.

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

JC : Je peux toujours dépasser mes limites. Il n'y a aucune fin. Je peux toujours améliorer quelque chose, réussir de nouveaux éléments. Même quand tu penses avoir atteint ton maximum, il y a toujours un nouveau palier à franchir.

SM : Le trampoline exige beaucoup de maîtrise et de précision des mouvements pour toujours tenter de rebondir au centre du trampoline. J'aime aussi le sentiment de liberté quand je suis dans les airs.

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

JC : J'en ai un vague souvenir. Je me souviens que c'était stressant, je n'avais aucune idée de ce que je devais faire. À mon ancien club, on avait un trampoline vraiment moins grand et de moins bonne qualité que ceux en compétition. À ce moment-là, ma coach avait décidé de m'aider à atteindre mes objectifs en trampoline, mais elle avait peu d'expérience dans le domaine. Elle a par la suite suivi ses formations jusqu'au niveau trois pour arriver à suivre mon évolution. Mais lors de ma première compétition, nous étions tous deux novices dans le domaine!

SM : Ma première expérience de compétition était à la Coupe du Québec à l'âge de 10 ans. La compétition s'est bien déroulée et j'ai finalement terminé au 6e rang.

3) À ton avis, quel(le)s sont...

> tes principales qualités en tant qu'athlète?

JC : Ma puissance. Même si j'ai des problèmes en plein milieu de ma routine, je suis capable de pousser pour continuer.

SM : Ma détermination. Je veux toujours me dépasser et atteindre de nouveaux sommets. Une autre de mes grandes qualités est le perfectionnisme. Je vise continuellement à améliorer les petits détails.

> les points à améliorer?

JC : Clairement ma flexibilité.

SM : Je dois améliorer mon tempérament colérique lorsque certaines situations ou entraînements se passent moins bien.

4) Quelle a été ta meilleure expérience jusqu'à présent?

JC : La compétition des Jeux du Canada a été ma meilleure expérience. Au niveau des résultats, d'abord, ce fut ma meilleure compétition à vie. En plus, tout était agréable : l'équipement, l'hôtel, la nourriture étaient parfaits. Mais surtout, en gagnant cette compétition, je suis devenu le premier champion des Jeux du Canada de l'histoire en trampoline. C'est marquant. C'est ce qui m'a fait le plus « tripper »!

SM : Ma meilleure expérience a été les championnats du monde par groupe d'âge 2014 qui se déroulaient à Daytona Beach en Floride.

5) Quels sont tes objectifs pour la suite de la saison?

JC : Je vise un podium aux Championnats du monde par groupe d'âge au Danemark. Aux derniers championnats, j'ai fait la finale et je suis arrivé cinquième. J'ai alors réalisé qu'un podium était accessible.

SM : Je vise une finale aux Championnats du monde par groupe d'âge 2015 en individuel et en synchronisé.

6) Tu as participé aux Championnats du monde groupe d'âge à Daytona Beach en 2014. Qu'est-ce que tu retiens de cette expérience qui pourrait t'aider pour l'édition de cette année?

JC : Ce serait de ne pas trop stresser, de ne pas en faire tout un plat parce que je me trouve aux Championnats du monde. Je dois me convaincre que c'est comme une compétition normale, mais avec différents athlètes, différents pays et dans un nouvel environnement. Je dois travailler ma capacité d'adaptation finalement.

SM : L'année dernière, j'ai commencé ma routine trop rapidement sur un mauvais saut, ce qui a occasionné une chute après seulement deux mouvements. Alors pour cette année, je vais travailler ma force mentale pour débuter mes routines au moment adéquat.

7) Quels sont tes objectifs de carrière? Est-ce que les Jeux olympiques sont dans ta ligne de mire?

JC : Oui, être sélectionné pour les Jeux olympiques de 2024 est mon plus grand objectif. Je crois que je peux y arriver. Je suis éligible pour 2020 et si j'arrive à me rendre aux qualifications, je vais être enchanté.

SM : Les Jeux olympiques sont un véritable rêve, mais simplement la participation à la sélection olympique représenterait beaucoup pour moi.

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

JC : Je suis juste vraiment stressé. Mais je n'ai pas de rituel. Je change complètement d'attitude, de visage. J'entre dans ma bulle pour me concentrer.

SM : À chaque compétition, en attente de mon tour pour exécuter mes routines, je joue en boucle la même chanson dans mon iPod.

9) À quoi ressemble une journée typique dans la vie de Jérémy Chartier et Sophiane Méthot?

JC : En été, je m'entraîne de 9h à midi. Si je ne m'entraîne pas de nouveau le soir, je m'amuse dans ma cour, je me baigne et je joue au basket.

Pendant l'année scolaire, je vais à l'école, ensuite je m'entraîne, je fais mes devoirs et je me couche.

SM : Je me lève à 6h du matin pour me préparer pour l'école. Une fois l'avant-midi complété en classe, je vais m'entraîner tout l'après-midi. Je consacre mes soirées à étudier et à relaxer.

10) Qu'aimerais-tu faire une fois ta carrière de gymnaste terminée?

JC : Je rêve d'être dans le monde du cinéma. Mon but serait de travailler à la fois devant et derrière la caméra. Mon objectif serait de devenir réalisateur aux États-Unis.

SM : Après ma carrière de trampoliniste terminée, j'aimerais bien travailler dans le milieu de l'architecture. De plus, il est certain que je vais toujours demeurer active. J'aimerais bien essayer le CrossFit.

Pour mieux te connaître...

	JÉRÉMY CHARTIER	SOPHIANE MÉTHOT
Famille	Une sœur de 11 ans, Élissya	Un frère, Samuel Méthot, âgé de 20 ans
Ce qui joue dans ton iPod ces jours-ci (artistes/styles musicaux ou une chanson que tu affectionnes particulièrement)	Je n'écoute pas vraiment de musique.	J'écoute un peu de tout dans mon iPod, cependant mon style de musique préféré est le métal.
Ton émission de télévision favorite	Family Guy	Pretty little liars (Les menteuses)
Ton péché mignon (mets ou friandise auquel/à laquelle tu ne peux résister)	Les pommes. Je n'ai pas trop le bec sucré, je ne suis aucunement gourmand. Je mange juste beaucoup de fruits en général.	J'adore les bonbons et la poutine. Et je ne peux résister à une bouteille de Coca-Cola.
Un ou des athlète(s) que tu admires (gymnastes ou non; il peut s'agir d'athlètes d'autres sports)	Sébastien Saint-Germain est l'athlète que j'ai toujours vénéré et que je voudrais devenir plus tard.	Je n'ai pas d'athlète spécifique que j'admire, mais j'aime reconnaître les qualités des athlètes qui se démarquent.
Le film que tu réécouterais en boucle	Le chevalier noir, le film de Batman avec le défunt Heath Ledger.	She's the man et Mean Girls
Passe-temps	J'aime vraiment m'informer sur la culture du cinéma, n'importe quel réalisateur, n'importe quel pays.	Passer du temps avec mes amies

D'UN OCÉAN À L'AUTRE

Février 2015

Nadia Comaneci International Invitational

13-15 février (Oklahoma City, États-Unis)

Laurie-Lou Vézina et Victoria Jurca ont eu la chance de rencontrer la célèbre gymnaste Nadia Comaneci avant tous les Montréalais en février dernier, dans le cadre de la compétition Nadia Comaneci International Invitational. Cet événement, une initiative de la reine des Jeux olympiques de Montréal et de son mari Bart Conner, réunit des athlètes en provenance du Canada, des États-Unis et de la Roumanie. Les deux athlètes du Club Gym-Fly ne sont pas reparties les mains vides. En plus de remporter l'argent en équipe, Laurie-Lou s'est démarquée en ajoutant l'or aux barres, l'argent à la poutre et le bronze au total des épreuves.

5e Invitation Las Vegas

15-19 janvier (Las Vegas, États-Unis)

Sept gymnastes du club Questo se sont envolées pour la Ville des casinos et du cirque en février dernier: Alexandra Chtrenvenskii (niveau 9), Tia Ghabbour (niveau 6), Tatiana Cocsanova (niveau 7), Elizaveta Petkevitch (niveau 9), Diana Cherkashina (niveau 9), Elizabeth Savchenko (niveau 8) et Julia Ivensky (niveau 6), accompagnées de leurs entraîneures Lidia Joukova et Natalia Popova.

Parmi les meilleurs résultats, soulignons Elizabeth Savchenko, qui a récolté quatre médailles d'or (total, corde, ballon et cerceau), en plus de recevoir le prix pour le meilleur pointage du niveau 8, toutes catégories d'âges confondues. Les autres médaillées incluent Tia Ghabbour (or à la corde, 2e au total); Alexandra Chtrevenskii (2e massues et 3e cerceau); Tatiana Cocsanova (or au cerceau) et Julia Ivensky (or au ballon).

Mars 2015

Aaslmeer Flower Cup

20-22 mars (Aaslmeer, Hollande)

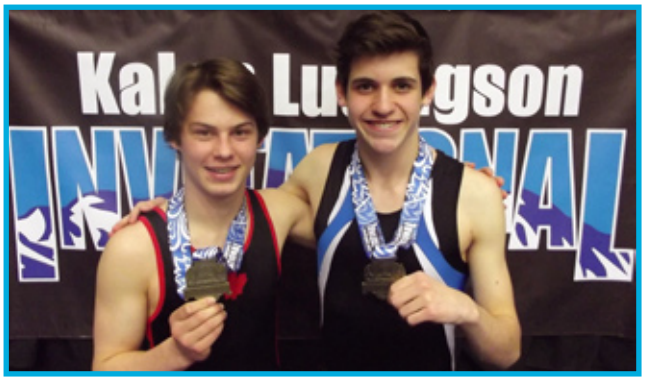
Nos Québécois ont offert une performance du tonnerre lors de la Aaslmeer Flower Cup en Hollande. Notre délégation était composée de Sophiane Méthot, Cloé Deschênes et Sarah Milette (Quadrotramp), Jérémy Chartier (Asymétriques), Frédérike Breault et Karine Dufour (Acrosport Barani).

Sophiane et Jérémy ont terminé premiers chez les juniors, poursuivant ainsi une série impressionnante de victoires (voir notre article Pleins feux sur... pour en savoir plus).

Chez les seniors, Cloé Deschênes a brillé avec une 4e position, suivie de près par Sarah Milette au 6e rang. Frédérike et Karine ont eu un peu moins de chance, devant se contenter des 17e et 36e rangs respectivement.

5th Kalon Ludvigson Invitation

21-22 mars (Utah, USA)



Philippe Lafrenière (Tumbling Drummondville) a été couronné champion de sa catégorie lors de la cinquième édition de l'invitation Kalon Ludvigson. Raphaëlle Villotte (Acrogym) et Raphaël Boucher (Tumbling Drummondville) ont également su impressionner les juges et ont tous deux récolté la médaille d'argent dans leur catégorie respective.

20th International Junior Team Cup

27-28 mars (Berlin, Allemagne)

Les gymnastes Félix Dolci, Laurent Gosselin Paradis, Olivier Menezes Thibault et William Émard, du club Laval Excellence, avaient fière allure lors de la 20e édition de l'International Junior Team Cup à Berlin en mars. La compétition réunissait des gymnastes du Japon, de la France, de l'Italie, de l'Espagne, de la République tchèque, de l'Ukraine, de l'Allemagne, de la Suisse, de la Biélorussie, de l'Autriche, d'Israël, de la Hollande, de la Russie et du Canada!

Félix Dolci a raflé les honneurs, récoltant la médaille d'or au total des épreuves ainsi qu'à cinq des six engins. William Émard, de son côté, a mis la main sur la médaille d'argent aux anneaux et au sol alors qu'Olivier Menezes Thibault a remporté l'or aux arçons.

Trophée Jesolo

27-29 mars (Jesolo, Italie)

Pendant que les gymnastes masculins impressionnaient les foules en Allemagne, les filles n'ont pas laissé leur place. Rose Woo, Victoria Woo, Hélody Cyrenne (Gym-Richelieu) et Audrey Rousseau (Equilibrix) ont bien représenté le Canada au Trophée Jesolo en Italie.

Lors de cette compétition, l'équipe canadienne a terminé 2e chez les juniors et 3e chez les seniors lors des finales du concours par équipe. Rose Woo a remporté le bronze aux barres et à la poutre chez les juniors, en plus de terminer 4e au cumulatif des épreuves.

Cette compétition a connu un grand succès auprès des amateurs de gymnastique à travers le monde. Pourquoi? Parce que les championnes olympiques et membres du célèbre « Fierce Five », Gabrielle Douglas et Alexandra Raisman, y faisaient leur grand retour sur la scène internationale après une pause de deux ans. Gabrielle et Alexandra visent en effet à se qualifier pour les Jeux olympiques de Rio.

Avril 2015

11th Ljubljana World Challenge Cup

3-5 avril (Ljubljana, Slovénie)

Lors de la Ljubljana World Challenge Cup en Slovénie, Victoria Woo (Gym-Richelieu) a impressionné en accédant à deux finales aux engins, soit aux barres asymétriques et au sol, où elle a respectivement terminé au septième et au cinquième rang. Le parcours de René Cournoyer (Gymnika) et de Hélody Cyrenne (Gym-Richelieu), s'est pour sa part arrêté en préliminaires (Hélody : 9e saut, 10e poutre; René : 26e sol, 38e barres parallèles et 38e arçons).

SAVIEZ-VOUS QUE : certaines Coupes du monde permettent aux athlètes de s'inscrire à leurs meilleurs engins seulement. C'est ce qui explique que Victoria, Hélody et René n'ont pas concouru à tous les appareils. Les gagnants sont généralement récompensés par de généreuses bourses, selon les règlements de la Fédération internationale de gymnastique (FIG).

Rythmic Gymnastics International Tournament Pesaro

8-13 avril (Pesaro, Italie)

L'entraîneure Victoria Ataol (voir son profil à la page 30), a amené pour la première fois de sa carrière l'une de ses athlètes, Natali Nikolova (Rythmik Québec), dans une Coupe du monde, ce qu'elle qualifie de sa plus grande réalisation.

Juin 2015

Coupe du monde St-Petersbourg & Coupe « Peter the Great »

5-6 juin (St-Petersbourg, Russie)

Nos athlètes québécois ont pu visiter les célèbres palais et cathédrales de St-Petersbourg lors de la Coupe du monde tenue dans la deuxième plus grande ville de Russie.

Lors de cette compétition, la spécialiste de tumbling Raphaëlle Villote (Acrogym) a pris le cinquième rang, alors que Cloé Deschênes (Quadrotramp) s'est pour sa part contentée d'une 26e position en trampoline individuelle et d'une 12e position en trampoline synchronisé.

Également présente, la trampoliniste Sarah Milette (Quadrotramp) a terminé sixième de la Coupe « Peter the Great ».

Camp d'entraînement conjoint GAM USA - Canada

9-14 juin (Colorado, USA)

William Émard, Félix Dolci et Laurent Gosselin-Paradis (Laval Excellence) ont eu la chance de participer à un camp d'entraînement conjoint avec l'équipe junior américaine, au centre d'entraînement national au Colorado. Une expérience enrichissante réunissant les possibles futurs Olympiens des deux pays. On espère que ce genre de collaboration sera plus fréquente dans le futur!

Juillet 2015

Jeux panaméricains

7-15 juillet (Toronto, Canada)

Victoria Woo (Gym-Richelieu) et René Cournoyer (Gymnika) le confirmeront: l'ambiance qui régnait dans le Colisée Toronto était tout simplement électrisante!

Meilleur Canadien lors du concours par équipe (le Canada a terminé 4e), René a obtenu sa place pour le concours multiple individuel où il a pris le 11e rang ainsi que pour les finales aux arçons (7e).

De son côté, Victoria a aidé le Canada à mettre la main sur la médaille d'argent avec une solide prestation aux barres, à la poutre et au sol. Lors des finales à la poutre, elle a réalisé une routine quasi parfaite pour terminer sur la troisième marche du podium. Un exploit qui a valu quelques larmes à la gymnaste de St-Hubert.

Pour plus de détails sur l'expérience de nos deux représentants québécois, allez lire notre dossier spécial sur les Jeux panaméricains!

Saviez-vous que: Division Sports-Rep, partenaire officiel de Gymnastique Québec, était l'équipementier officiel des compétitions de gymnastique aux Jeux panaméricains 2015. Le résultat final était un plateau à couper le souffle!

Gymnaestrada mondiale

12-18 juillet (Helsinki, Finlande)

Vanessa Bernier, coordonnatrice technique chez Gymnastique Québec, a quitté ses fonctions pour quelques semaines afin d'encadrer, sous la gouverne de Gymnastique Canada, la délégation de 622 personnes qui représentait le pays à la 15e Gymnaestrada mondiale qui se tenait à Helsinki, en Finlande.

L'une des manifestations sportives les plus importantes au niveau mondial, la Gymnaestrada est un événement culturel organisé tous les quatre ans par la Fédération internationale de gymnastique, dans l'objectif de développer l'échange multiculturel, la tolérance et le bien-être individuel tel que véhiculé par la gymnastique. Plusieurs groupes, représentant une cinquantaine de pays, présentent des numéros d'une quinzaine de minutes représentatifs de leur culture et de leurs coutumes.

La Gymnaestrada existe depuis 1953 et réunit en moyenne plus de 20 000 participants. L'édition 2019 se déroulera à Dornbirn, en Autriche. On espère y voir une délégation québécoise!

15th WORLD GYMNAESTRADA 2015 HELSINKI
Make the earth move

DOSSIER SPÉCIAL

Du 10 au 26 juillet dernier, les gymnastes québécois René Cournoyer et Victoria Woo ont « réalisé un de leurs plus grands rêves » et « vécu une expérience qui n'arrive qu'une seule fois dans une vie », selon leurs propres dires. Ils ont tous les deux été sélectionnés afin de représenter le Canada aux Jeux panaméricains qui se tenaient à Toronto.

Victoria a causé la surprise lors de la fin des compétitions en remportant la médaille de bronze à la poutre, sa « bête noire », et ce, quelques jours après être montée sur la deuxième marche du podium avec ses compatriotes canadiennes lors de la compétition par équipe.

René n'a peut-être pas mis la main sur une médaille, mais il a emmagasiné une expérience qu'il n'échangerait pour rien au monde. Le plus jeune joueur de l'équipe canadienne a terminé 11e au concours individuel et septième à la finale au cheval d'arçons, sa discipline de prédilection.

Les deux athlètes ont accepté de nous faire vivre une partie de leur aventure par le biais d'un journal de voyage improvisé.

Citations de Victoria
Citations de René

Ma photo préférée des Jeux.

Je crois que les PanAms m'ont aidée en tant qu'athlète à devenir plus confiante. C'était la première fois que je n'avais pas mes entraîneurs à mes côtés, j'ai donc dû travailler mon autonomie et j'ai vu que j'étais capable de performer par moi-même. Cette compétition a également renforcé ma motivation. Je me suis prouvé que je pouvais être parmi les meilleures et que rien n'était impossible.

L'alignement lors du premier entraînement est le plus important, car c'est à ce moment qu'on réalise que c'est réel. Ça y est, nous sommes vraiment aux Jeux panaméricains! L'excitation était à son comble alors qu'on attendait d'entamer la préparation finale en vue des Jeux.

Au moment exact où nous avons appris que nous avions obtenu la médaille d'argent. Il y a tellement d'émotions dans cette photo.

Compétitionner aux Jeux PanAms à la maison est plus qu'un rêve accompli. Nous sentions que le pays était là pour nous et qu'il nous supportait pour bien performer. C'était une expérience riche en émotions qui restera gravée dans ma mémoire pour le reste de mes jours.

Voici le village des athlètes, notre maison pour les jours à venir. Au bout de la rue, on avait une vue imprenable sur la ville. Des athlètes par centaines emplissaient cette rue de vie jour et nuit. C'était une expérience hors du commun que de vivre dans ce village.

Cette photo a été prise juste avant la cérémonie d'ouverture. Quand nous sommes entrées dans le stade, la foule est devenue déchaînée. Mon cœur battait tellement vite, je me rappellerai ce moment toute ma vie.

Le trajet d'autobus entre le village et le stade de compétition durait environ une quinzaine de minutes. Chacun était occupé à ses petites choses ou à discuter pour se détendre avant l'entraînement à venir.

Je ne peux décrire le sentiment de fierté qui m'habitait quand j'ai vu mon drapeau se lever dans les airs. Entendre l'hymne national m'a empli les yeux de larmes.

À la fois emblème, notre point de rencontre et la sculpture la plus photographiée du village, l'orignal était la mascotte de la maison canadienne. Un concours a d'ailleurs été organisé pour lui trouver un nom. Pour ma part, j'ai voté pour le nom Anonymoose.

Nous avions un esprit d'équipe tellement fort que ça nous a aidées à bien performer. L'amour qu'on éprouvait l'une pour l'autre est l'une des raisons qui nous a amenées à réussir nos routines.

Le salon des athlètes est l'endroit de détente et d'amusement pour les compétiteurs. Sur la photo, nous étions en train de regarder la cérémonie d'ouverture à laquelle nous n'assistions pas en raison de notre compétition le lendemain. Ce fut vraiment motivant de visionner la marche de l'équipe canadienne. Je dois avouer que j'avais quand même un pincement au cœur, car j'aurais adoré vivre ce moment avec eux.

La fierté de représenter le Canada et l'occasion de rencontrer des gens de tous les pays étaient un rêve en soi. J'attends avec impatience le prochain événement international d'aussi grande envergure!

La gymnastique sur toutes les lèvres aux PanAms

La gymnastique n'aura jamais fait autant parler d'elle depuis les Jeux olympiques de Montréal en 1976, lorsque Nadia Comaneci avait obtenu la note parfaite de 10.0 aux barres asymétriques. Les journaux canadiens ont fait leurs choux gras de la performance remarquable de la leader de l'équipe canadienne, Ellie Black. Cette dernière est l'athlète ayant obtenu le plus de médailles, tous sports confondus. Elle a remporté l'or au total des épreuves, à la poutre et au sol, en plus de gagner l'argent en équipe et le bronze à la table de saut.

-1.09¢ LOONIE PLUNGES, INTEREST RATE CUT, BUT BANK OF CANADA SAYS 'IT'S NOT A TRUE RECESSION'

metroBUSINESS

Toronto metro

ONESIE DIRECTION

Kanye West heads north

Rapper tagged to play closing ceremonies at Rogers Centre

RED, WHITE & BLACK

Canadian Ellie Black shows off the five medals she won at the Pan Am Games. More in metroSPORTS.

YOUR metro DAILY PAN AM MEDAL COUNTER 33 30 19 MEDALS WON BY CANADA

RÉSULTATS ET HONNEURS

Claude Aubertin, nommé membre à vie de Gymnastique Canada

L'ancien président de Gymnastique Québec, monsieur Claude Aubertin, a été nommé membre à vie de la fédération canadienne lors du gala annuel de Gymnastique Canada organisé au mois de juin dernier. Un honneur entièrement mérité pour cet homme qui partage désormais son expertise à titre d'administrateur de Gymnastique Canada ainsi que de la nouvelle corporation Championnats du monde de gymnastique artistique 2017. Merci Claude!

Rose Woo, gagnante du Maurice de l'athlète féminine niveau canadien

Rose Woo (Gym-Richelieu) a décroché les grands honneurs lors du 42e Gala Sports Québec organisé le 6 mai dernier à l'hôtel Sheraton Laval en ravissant le Maurice de l'athlète féminine niveau canadien. Cette soirée « glamour » était animée par les célèbres athlètes Jean-Luc Brassard (champion olympique, ski à bosses, Jeux olympiques 1994) et Chantal Petitclerc (quintuple médaillée d'or, athlétisme en fauteuil roulant, Jeux paralympiques 2008).

Soulignons que Rose a également été nommée athlète junior internationale de l'année par Gymnastique Canada lors des derniers Championnats canadiens.

Le directeur général de Gymnastique Québec, Serge Castonguay, est un SIP!

SIP?... Supporteur le Plus Important, bien sûr!

Serge Castonguay, directeur général de Gymnastique Québec, a été désigné Supporteur le Plus Important (SPI) des Jeux du Canada 2015. Le titre de SPI a été remis à un total de quatorze individus afin de souligner leurs réalisations exceptionnelles.

SAVIEZ-VOUS QUE : Serge était aux Jeux du Canada de 1983 à Chicoutimi. L'édition 2015 était en réalité ses neuvièmes Jeux du Canada et ses quatrièmes en tant que membre de la mission du Québec.

L'entraîneur Kathleen Rudisel de Gym T.R.M. est honorée au Gala Sport hommage de la Mauricie

Lors du Gala annuel Sport hommage de la Mauricie, Kathleen Rudisel a remporté le méritas de « l'entraîneur de développement par excellence ». Un prix bien mérité pour cette pionnière qui supervise le programme gymnastique-études à l'Académie Les Estacades depuis 1990!

Marquez l'histoire

AVEC DES VÊTEMENTS

De qualité • De toutes les grandeurs • Personnalisés

enfant, femme et homme

ENFIN SPORTS MODE INC.
MANUFACTURIER DE VÊTEMENTS

www.enfinsports.com tél: 888-703-6346

Champions québécois 2015

Bravo à tous les champions québécois 2015!

Gymnastique artistique féminine

Provincial 2

Argo	**Chloé Paquette** – Unigym
Tyro	**Maeva McNulty** – Laval Excellence
Novice	**Charlotte Richard** – Gym-Fly et **Georgia Kanellopoulos** – Laval Excellence
Senior	**Sophie Lemieux** – Unigym

Provincial 3

Argo	**Sarah Faith** – Wimgym
Tyro	**Loriane Gagnon** – Unigym
Novice	**Shaylynn Bentley** – Gymnix
Senior	**Molly Bourassa** – Gymnika

Provincial 4

Tyro	**Vanessa Vidal** – Gym-Fly
Novice	**Rosalie Parmentier** – Unigym
Senior	**Evelyne Fournier-Sirois** – Gadbois

Provincial 5

Tyro	**Saki Yoshida** – Gadbois
Novice	**Chelsea Murray** – Wimgym
Senior	**Marie-Eve Leclerc** – Gymnamic

Pré-novice

Élite	**Emmanuelle Lalonde** – Unigym
Espoir	**Daryna Porada** – Québec Performance

Nationale

Novice	**Charlotte McDeviit** – Wimgym
Senior	**Sabrina Tomassini** – Wimgym

HP

Junior	**Megan Philips** – Gymnix
Senior	**Marie-Jeanne Fortier** – Viagym

Gymnastique artistique masculine

Niveau 2

8 ans	**Victor Canuel** – École les Dynamix
9 ans	**Mathis Bélec** – Unigym
10 ans	**Benoit Tremblay** – Unigym
11 ans	**Éloic Brazeau** – Unigym

Niveau 3

12 - 14 ans	**Jacob Lagimonière** – École les Dynamix

Niveau 4

11 - 13 ans	**Samuel François-Asselin** – Centre Père Sablon
14 ans et +	**Xavier Doyon** – Centre Père Sablon

Niveau 5

13 - 15 ans	**Mathieu Fillion** – Laval Excellence

National ouvert

14 ans +	**Vincent Bellemare** – École les Dynamix

Élite

3	**Olivier Coté** – Québec Performance
4	**Félix Dolci** – Laval Excellence

HP

Novice	**Olivier Menezes Thibault** – Laval Excellence
Junior	**Anthony Pelletier** – Imagym
Senior	**Samuel Paquin** – Centre Père Sablon

Trampoline

Provincial 1

9 - 12 ans féminin	**Angélie Bourassa** – Trampoline Intercité
9 - 12 ans masculin	**Gabriel Pellerin** – Trampoline Intercité
13 ans + féminin	**Stéphanie Bellemare** – Trampoline Intercité
13 ans + masculin	**Alex Audet** – Asymétriques

Provincial 2

Féminin	**Élissya Chartier** – Asymétriques
Masculin	**Jérémy Labbé** – Bois Francs

Provincial 3

Féminin	**Maxime St-Denis** – Viagym
Masculin	**Félix Masson** – Impulsion

Provincial 4

Féminin	**Martine Malo** – Impulsion
Masculin	**Charles Frigon** – Impulsion

Niveau 5

11 - 16 ansféminin	**Eliane Ross** – Quadrotramp
11 - 16 ans masculin	**Guillaume Serouart** – Asymétriques
17 ans + féminin	**Audrey Cuerrier Leblanc** – Acrogym
17 ans + masculin	**Carl Brûlé-Ouimette** – Acrogym

Niveau 6

13-17 ans féminin	**Laurence Roux** – Acrosport Barani
13-17 ans masculin	**Zachary Lavallée** – Viagym
18 ans + féminin	**Cloé Deschênes** – Quadrotramp
18 ans + masculin	**Antoine Raymond** – Impulsion

Junior

Féminin	**Sarah Milette** – Quadrotramp
Masculin	**Jérémy Chartier** – Asymétriques

Senior

Masculin	**Jean-Christophe Martel** – Viagym

Synchro

National féminin	**Laurence Roux et Frédérike Brault** – Acrosport Barani
National masculin	**Antoine Raimond et Justin Lefaivre** – Impulsion
Senior féminin	**Sophiane Méthot et Sarah Milette** – Quadrotramp

Double-mini Trampoline

Provincial 1

9 - 12 ans féminin	**Gabrielle Briand-Brière** – Acrosport Barani
9 - 12 ans masculin	**Thomas Bourque** – Impulsion
13 ans + féminin	**Anne-Frédérique Faucher** – Eligym
13 ans + masculin	**Charles Desmarais** - Gymnaska Voltigeurs

Provincial 2

Féminin	**Audrey Ladouceur** – Gymnaska Voltigeurs
Masculin	**Félix Masson** – Impulsion

Provincial 3

Féminin	**Lilyclaire Major-Varallo** – Flip Elite
Masculin	**Julien Rousseau** – Trampoline Intercité

Provincial 4

Féminin	**Marianne Rancourt** – Viagym
Masculin	**Thomas Beauchamp** – Viagym

Niveau 5

11 - 16 ans masculin	**Rémi Aubin** – Acrosport Barani
17 ans + masculin	**Antoine Raymond** – Impulsion

Niveau 6

13-17 ans masculin	**Émile Chateauvert** – Acrosport Barani
18 ans + féminin	**Frédérike Brault** – Acrosport
18 ans + masculin	**Maxime Proulx** – Gymnaska Voltigeurs

Senior

Féminin	**Karine Dufour** – Acrosport Barani

Tumbling

Provincial 1

9 - 12 ans féminin	**Audrey-Anne L'heureux** – Étoile
9 - 12 ans masculin	**Nathan Levasseur** – Gymnaska Voltigeurs
13 ans + féminin	**Marie-Eve Fournier** – Elans d'Acton Vale
13 ans + masculin	**Sebastian Marleau-Vinas** – Gymnitours

Provincial 2

Féminin	**Rosalie Ferland** – Gymnaska Voltigeurs

Provincial 3

Féminin	**Sandrine Lebeuf** – Tumbling Drumondville
Masculin	**Charles Desmarais** – Gymnaska Voltigeurs

Provincial 4

Féminin	**Justine Beaudoin** – Unigym
Masculin	**Caleb Bourgeois** – Tumbling Drummondville

Niveau 5

16 ans + féminin	**Alexia Remillard** – Acrogym
16 ans + masculin	**Philippe Lafrenière** – Tumbling Drummondville

Niveau 6

Masculin	**Raphaël Boucher** – Tumbling Drummondville

Senior

Féminin	**Raphaëlle Villotte** – Acrogym
Masculin	**Junior Charpentier Leclerc** – Tumbling Drummondville

Gymnastique rythmique

Niveau 2

A	**Jamy Lynn Milord** – Rythmik Québec
B	**Marina Smirnov** – Questo

Niveau 3

A	**Edelina Aliava** – Questo
B	**Nada Elhamansy** – Rythmik Québec
C	**Anna Shagalov** – Rythmik Québec

Niveau 4

A	**Alissa Ni** – Questo
B	**Tatiana Cocsnova** – Questo
C	**Suzanna Shahbazian** – Questo

Niveau 5

A	**Loryam Mograin** – Rythmi-Gym
B	**Nicole Naiman** – Rythmik Québec

Niveau 6

A	**Catherine Fleury-Ross** – Rythmi-Gym

National

Novice	**Elizabeth Sachenko** – Questo
Junior	**Alexandra Chtrevenskii** – Questo
Senior	**Ekaterina Shtrevensky** – Questo

Champions canadiens 2015

Voici la liste des gymnastes québécois qui ont récolté une médaille d'or lors des Championnats canadiens de leur discipline respective :

GR : 21 au 24 mai (Richmond, Colombie-Britannique)
GAF-GAM : 27 au 31 mai (Gatineau, Québec)
STR : 24 au 27 juillet (Calgary, Alberta)

Gymnastique artistique masculine

William Émard (Laval Excellence) : Junior – Total des épreuves (tests physiques inclus)
Vincent Bellemare (Dynamix) : National Ouvert - Saut (ex aequo)

Gymnastique artistique féminine

Valeska Léonard (Unigym) : Novice national – Sol
Amanda Pedicelli (Equilibrix) : Novice national – Barres asymétriques
Ivy Ly (Gymnix) : Senior national 16+ – Total des épreuves et poutre
Sabrina Tomassini (Wimgym) : Senior national 16+ – Saut et barres asymétriques

Trampoline individuel

Sophiane Methot (Quadrotramp): Junior
Jérémy Chartier (Quadrotramp): Junior
Justin Lefaivre (Impulsion) : Niveau 6 Espoir 17-
Xavier Barbeau (Impulsion) : Niveau 5 17+
Éliane Ross (Quadrotramp) : Niveau 5 16-

Double-mini trampoline

Benjamin Lagacé (Impulsion): Niveau 6 Espoir 17-
Xavier Barbeau (Impulsion): Niveau 5 17+
Thomas Beauchamp (Viagym): Niveau 5 16-

Tumbling

Raphaël Boucher (Tumbling Drummondville) : Niveau 6 Espoir
Philippe Lafrenière (Tumbling Drummondville) : Niveau 5 16+

Trampoline synchronisé

Xavier Barbeau / Benjamin Lagacé (Impulsion) : Novice
Frédérike Breault / Laurence Roux (Acrosport Barani) : Novice

OFFICIELS

Hélen Laliberté, responsable technique chez Gymnastique Québec et officielle brevet FIG (ayant notamment jugé aux Jeux olympiques 2012), a été élue présidente du comité technique féminin de l'Union panaméricaine de gymnastique (UPAG) lors des élections qui se sont tenues à Toronto, tout juste après la fin des compétitions aux Jeux panaméricains.

C'est la première fois de l'histoire qu'une Canadienne occupe ce poste. Avec sa passion, son souci de l'excellence et son dévouement, nous ne doutons point qu'Hélen sera une excellente présidente!

Félicitations Hélen, nous sommes très fiers de toi!

Hélen Laliberté avec la mascotte PACHI des Jeux panaméricains 2015

Crédit photo : Grace Chiu GraceClick

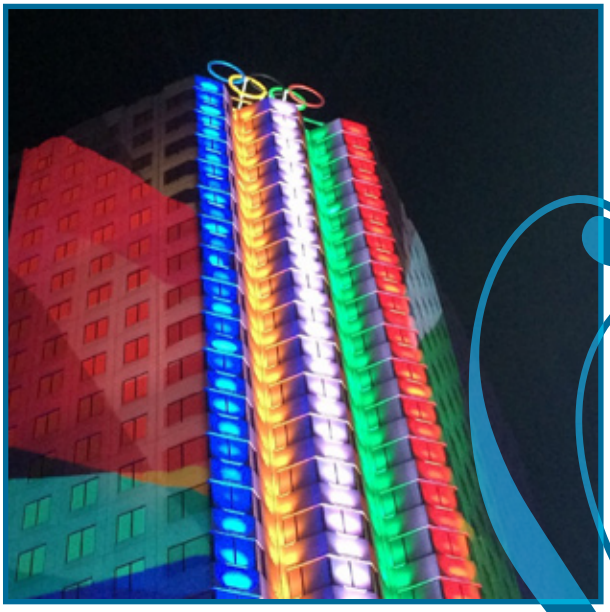
Hélen, entourée des membres de comité de l'UPAG

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les anneaux olympiques sur la Maison olympique canadienne

Le 9 juillet dernier, la Journée Excellence Olympique Canada a attiré une foule de dizaines de milliers de personnes sur le boulevard René-Lévesque Ouest. Le clou de la soirée : l'inauguration des anneaux olympiques désormais installés en permanence au haut de la Maison olympique canadienne, où se trouvent les bureaux du Comité olympique canadien.

Saviez-vous qu'il a fallu obtenir une permission spéciale du comité international olympique (CIO) pour diffuser une lumière blanche plutôt que noire sous l'anneau central? Mission accomplie et le résultat est, disons-le, brillant!



Vous pensez être trop vieilles pour la gymnastique?

Jessica Lopez et Daniele Hypolito vous feront peut-être changer d'idée!

Lors des Jeux panaméricains qui ont eu lieu récemment à Toronto, deux athlètes ont prouvé que l'âge n'est qu'un chiffre et qu'avec passion et détermination, il est possible d'atteindre ses objectifs.

Jessica Lopez

Pays : Vénézuela

Âge : 29 ans (22 janvier 1986)

Médaillée d'argent aux barres asymétriques et finaliste à la poutre (6e) aux Jeux panaméricains 2015 à Toronto.

Jessica a participé aux Jeux olympiques de 2008 et 2012 et pourrait bien être à Rio en 2016!

Jessica a concouru aux Jeux panaméricains de 1999 à Winnipeg!

Vidéo : Jessica lors des finales aux barres aux Jeux panaméricains 2015

Jessica Lopez, en action à la réputée compétition American Cup en mars 2015.
Source d'image : AP Photo/LM Otero

Daniele Hypolito

Pays : Brésil

Âge : 30 ans (8 septembre 1984)

Vice-championne du monde au sol en 2001; douze fois championne nationale du Brésil.

Médaillée de bronze (équipe), 5e AA et finaliste au saut (4e) et au sol (8e) aux Jeux panaméricains 2015.

Daniele a participé à quatre Jeux olympiques (2000/2004/2008/2012) et a déjà annoncé qu'elle n'avait pas l'intention d'arrêter avant 2016, car elle souhaiterepréseter son pays à la maison, lors des Jeux olympiques de Rio.

A participé aux Jeux panaméricains de 1999, 2003, 2007, 2011 et 2015!

Vidéo : Daniele en action à la poutre aux Jeux panaméricains 2015

Pour en apprendre davantage sur Daniele (en anglais seulement)

Daniele avant sa routine de poutre aux Jeux panaméricains 2015.

Daniele Hypolito, médaillée de bronze à la poutre aux Jeux panaméricains 2011 à Guadalajara (MEX).

QUE SONT-ILS DEVENUS?

Pierpaul Maillé : de la gymnastique au frisbee

Crédit photo : Brandon Wu

Pierpaul Maillé a fait de la gymnastique pendant 15 ans, représentant fièrement le Québec à de nombreux championnats québécois et à l'édition 2003 des Jeux du Canada. Dès la fin de sa carrière de gymnaste, Pierpaul désirait à tout prix rester actif.

Il s'est donc tourné vers un sport en émergence, l'ultimate frisbee, dans lequel il a très rapidement gravi les échelons. Son ancienne équipe, Odyssée, a été invitée à deux reprises à participer aux Championnats américains, en 2012 et en 2013, où elle s'est chaque fois classée parmi les huit meilleures et a ainsi atteint les finales.

La saison dernière, accompagné de sa nouvelle équipe, Gecko, Pierpaul a participé aux Championnats du monde qui se tenaient en Italie. Bien que Gecko ne soit pas l'équipe nationale, les athlètes membres ont tout de même réussi à atteindre le onzième rang.

Cet été, même si Pierpaul continue de participer à des tournois partout dans le nord-est de l'Amérique, sa vie a pris une tout autre tournure. En effet, le sportif est nouvellement papa. Il a accueilli en avril un petit garçon, Médéric, au sein de sa famille. On lui souhaite beaucoup de bonheur dans cette nouvelle aventure!

Pierpaul et l'équipe du Québec aux Jeux du Canada 2003

VOX POP

Dans la foulée de la visite de Nadia Comaneci à Montréal du 9 juillet dernier, nous voulons savoir: quel est votre meilleur souvenir des Jeux olympiques de 1976? La parole est à vous!

Julie L. : J'étais à deux pouces de la télévision pour regarder NADIA et essayer de l'imiter. J'avais même fait couper mes cheveux avec un toupet, comme Nadia! C'est vraiment LE souvenir pour moi (qui avais 11 ans) des Jeux de 1976!

Mario C. : J'avais 13 ans et je me souviens que tous les matins, mon père et moi planifions notre horaire de la journée. Il n'y a pas un sport que nous n'avons pas vu, à l'exception de l'équitation qui se déroulait à Bromont... et qui n'est pas vraiment un sport ;)

Claude C.: J'étais présent au stade olympique pour la cérémonie d'ouverture; j'avais 25 ans à l'époque. L'endroit était bondé et la foule était fébrile. La reine d'Angleterre Elizabeth II y était aussi, entourée de dignitaires. J'étais conscient que j'assistais à un moment historique.

Lucie S. : J'étais à l'hôtel Bonaventure et j'étais une des hôtesses qui avaient accès aux résultats sur un écran d'ordinateur. Les gens arrêtaient nous voir pour nous demander qui avait gagné la compétition qui les intéressait.

Je portais un chandail jaune et une jupe blanche, costume des hôtesses qui avaient ce rôle. Nous étions voyantes!

À cette époque, nous n'avions pas l'Internet tel que nous le connaissons aujourd'hui. Les gens étaient fébriles d'avoir les résultats. Le téléphone intelligent n'existait pas. Nous étions donc LA ressource pour obtenir une « vue » sur les événements sportifs en étant loin du site olympique.

Daniel Constantin : Ma naissance, hihi!

Montréal 1976

MERCI À NOS PARTENAIRES

DIVISION
Sports-Rep

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

HÔTEL
UNIVERSEL
MONTRÉAL
★★★★
CENTRE DE CONGRÈS
CONVENTION CENTER