

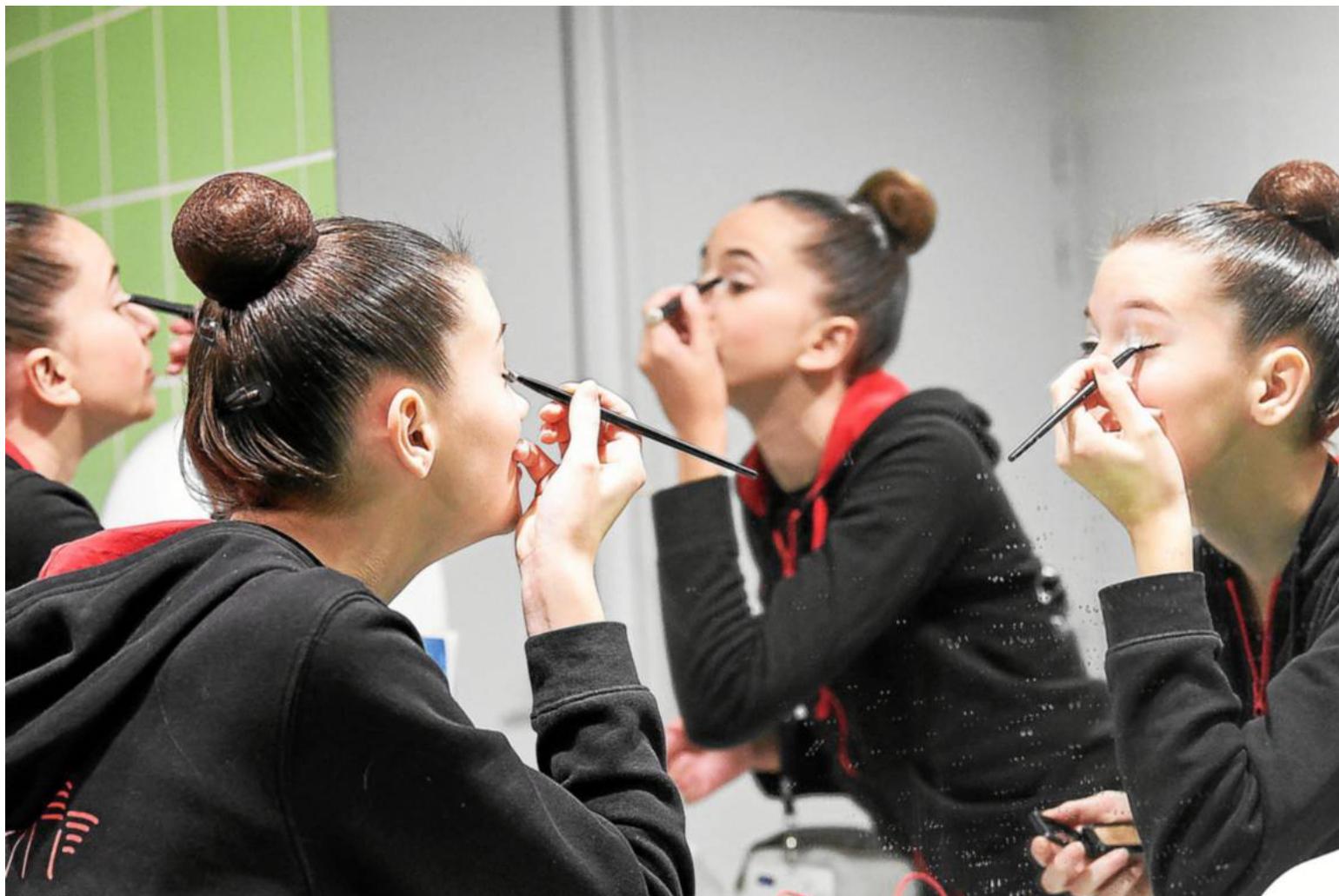
Demi-finales des championnats de France de gymnastique rythmique

Une préparation millimétrée

Ce week-end ont lieu les demi-finales des championnats de France de GR au complexe sportif Guéguéniat de Brest. Au total, plus de 330 gymnastes concourent, du niveau régional jusqu'au national. Plongée dans les coulisses de ce championnat.

Texte : Baptiste Flippo
Photos : Nicolas Créach

● Si leur passage devant le public et les juges ne dure qu'entre une minute et une minute trente, il faut pourtant plusieurs heures de préparation aux gymnastes avant d'effectuer leurs premiers pas sur le praticable. Entre les différentes salles d'échauffement et les dernières minutes, il s'écoule plus d'une heure et demie où les sportives suivent un rituel bien précis.



● Avant même de commencer à s'échauffer, les gymnastes peuvent passer plus d'une heure à se préparer, entre la coiffure, le maquillage et la mise en place de la tenue. Dans ce sport très visuel, chaque détail est soigné et rien n'est laissé au hasard.



● Les gymnastes se retrouvent tout d'abord dans la salle d'échauffement corporel. Dans ce sport où les qualités de souplesse sont primordiales, cette étape d'échauffement musculaire est capitale. Encore en survêtement, les sportives se contorsionnent et entrent doucement dans leur bulle.



● En gymnastique rythmique, il existe cinq types d'engins : les massues, la corde, le ruban, le ballon et le cerceau. Tous répondent à des critères précis de taille et de poids. Avant d'entrer en scène, les gymnastes doivent donc les faire contrôler comme ici, où le ballon est pesé.



● Dans l'espace de pré-compétition, les gymnastes disposent d'un dernier quart d'heure pour répéter leurs gammes. La tenue n'est pas encore complètement enfilée, et les athlètes continuent de rester en action au son des passages des autres concurrentes.



● Juste avant leur passage, la tension se lit sur les visages des gymnastes. Dans les ultimes secondes précédant l'entrée sur le praticable, elles font le vide, visualisent mentalement leurs enchaînements. Dans ce moment d'intense concentration, chacune a son petit rituel pour repousser le stress.



● Après tout le circuit de préparation, les gymnastes sont enfin prêtes pour rentrer sur le praticable où elles ont 1'30" maximum pour effectuer leur passage sur une musique et un engin de leur choix. Pendant ces derniers instants, les coachs essaient de détendre leurs athlètes tout en donnant quelques conseils.



● Face aux gymnastes, les juges prennent en compte les critères techniques et artistiques pour départager les concurrentes. Et chaque erreur peut coûter cher, notamment lors des lancers d'engins qui sont souvent les passages clés de chaque représentation.