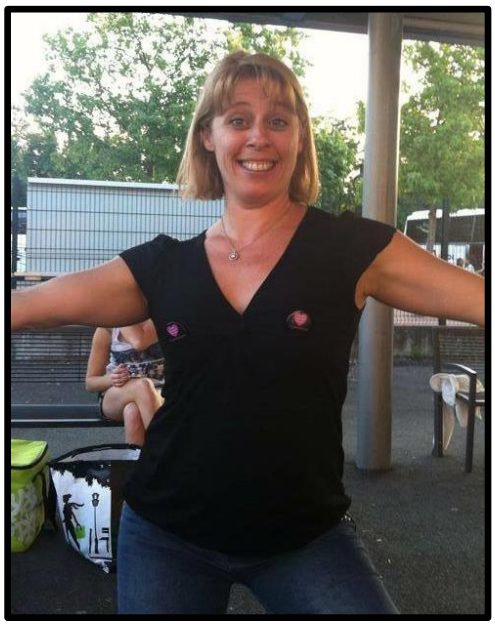
Caroline Avelange,
Coach et ancienne gymnaste,
À la SGA depuis 35 ans



Caroline est arrivée à la SGA à 8 ans, en dernière année poussine. Habitant à Colombes puis rapidement à Cormeilles, elle a choisi la SGA car une de ses copines y était inscrite, entrainée par Alice. Très vite détentrice du poussin marron, Caroline monte aux jeunesses, entraînée par Gislaine et Claude Piard.
Caroline se prend rapidement de passion pour ce sport, et se souvient **« Quand ma mère devait me punir, elle choisissait toujours de me supprimer les entraînements, elle savait que c'est ce qui m'embêtait le plus ! »**

L'ambiance était différente à l'époque : plus de discipline, d'autonomie et d'assiduité. **« Il valait mieux venir à tous les entraînements, sinon on ne faisait pas de compétition ».** Aujourd'hui, les choses ont bien changé et Caroline regrette un peu ce temps, où les filles bossaient d'elles-mêmes et étaient toujours très assidues.
Au niveau du matériel, Caroline a débuté quand la salle SGA n'était pas encore entièrement aménagée (pas de salle de poutre ni de fosse). Le matériel était plus vétuste.
Pour Caroline, ces années sont très floues. **« Mes parents ne venaient pas me voir en compétition, alors je n'ai aucune photo de mes années en tant que gymnaste ».**

Elle rejoint très vite le groupe de Claude, et commence alors les compétitions dont les championnats fédéraux.

Caroline reprend la gymnastique après un an de pause mais doit néanmoins mettre sa pratique entre parenthèses car elle entre en école hôtelière à 16 ans, avec 40 heures de cours par semaine. Elle fait ainsi une croix sur les compétitions individuelles.

Diplôme en poche, elle part aux Etats-Unis en tant que fille au pair puis à 19 ans, elle commence à travailler, acquérant ainsi son indépendance.

Elle commence alors à jongler entre le travail et la gym, et se met un challenge supplémentaire : devenir coach. Elle entraîne des jeunesses tous les mardis soir à la suite d'un bref essai auprès des poussines **« J'ai essayé, mais cette catégorie ce n'est pas pour moi. Je ne sais pas comment font les coachs poussines ! ».**

Elle regrette de n'avoir pu suivre de formations par manque de temps car elle travaillait déjà. Elle s'étonne toujours de ce paradoxe : **« Je me suis plus blessée en tant que monitrice qu'en tant que gym !! ».**

Mariée en 1997, Caroline arrête de s'entraîner vers 25 ans, en s'étant fait très peur suite à une réception de salto. Quelques années plus tard, en 2002, elle cesse d'entraîner les jeunesses lorsqu'elle est prête à donner naissance à sa première fille.
Plus tard, pour des raisons de disponibilités, Caroline décide de reprendre les entraînements dans un autre club. En effet, à la JASSG de Sannois, les jours de repos de son mari coïncidaient, ce qui n'était pas le cas à la SGA. **« J'avais envie de recommencer, ça me faisait plaisir, pour une année ».**
Après sa deuxième grossesse, Caroline, ayant de nouvelles disponibilités, revient à la Saint Georges, son club de cœur ! Elle débarque alors aux ainées, tous les lundis avec Claude Piard. **« Je m'occupais majoritairement de la poutre ».** À cette époque, Caroline Onado s'occupait du vendredi. Puis ses filles ont grandi, et Caroline a commencé à venir le lundi et le vendredi, devenant la monitrice indispensable à l'encadrement des ainées.

Membre du bureau de la section depuis plus de 7 ans, et du CA depuis 2 ans, Caroline s'investit toujours plus pour que tout se passe bien dans la section !

Aujourd'hui, elle entraîne avec Lucile et Laura et est satisfaite de voir que cela fonctionne très bien. **« Tout recommencer avec Lucile et Laura n'a pas été compliqué, elles ont l'esprit SGA alors ça fonctionne très bien. Chacune a son agrès et on se réunit à chaque vacances pour discuter et ajuster les entraînements. »**

Caroline a gardé contact avec des anciennes coéquipières, mais surtout avec celles qu'elle a entraînées. En effet, il y a eu un gros trou dans sa génération, et c'est sûrement pour cela qu'elle s'est rapprochée de Caroline Onado, un peu plus jeune qu'elle.

Elle nous confie qu'elle est toujours attristée de voir les gens partir. Mais comme une maman laisse partir ses enfants, Caroline accepte les filles qui arrêtent la gym. Néanmoins, elle garde encore le contact avec beaucoup, et reçoit régulièrement des nouvelles d'anciennes gymnastes qu'elle a encadrées.
Malgré cela, Caroline est contente de voir qu'il n'y a jamais de départ groupé et toujours des filles qui permettent la transition entre les anciennes et les plus jeunes. Elle ajoute que le fait que les coachs jeunesses soient des aînées facilite la cohésion avec les nouvelles qui se retrouvent très vite intégrées.

Caroline nous avoue qu'elle a tout de suite aimé être entraîneur. **« Parfois on est découragée par les difficultés rencontrées à l'entraînement, mais lorsqu'on est en compétition et qu'une fille sourit en sortant de l'agrès, tu sais que tu as réussi. »**

Ce qui importe pour elle c’est le partage, le fait de donner aux gymnastes et le retour qu’elle en a.

Quand on lui demande ce que représente la SGA pour elle, Caroline se rend compte qu'elle y est depuis 35 ans ! « **C'est énorme, cela représente plus que mon mari, mes filles ; c'est 80% de ma vie ! ».**
Elle ajoute, qu'à la SGA, les filles s'attachent à passer le relais, à transmettre l'esprit du club aux plus jeunes. **« C'est ce qui nous permet de fonctionner depuis tant d'années ! ».**

Lorsqu’on lui demande si elle se voit monitrice encore longtemps, Caroline nous avoue qu'elle appréhende un peu l'année prochaine… Effectivement, l’année suivante rime avec le passage en aînée de sa fille, Maël ! **« Je ne sais pas comment ça va se passer. Elle sera pour moi une gym comme une autre pendant l’entraînement mais j'espère pouvoir supporter son caractère !! ».**
Elle avoue qu'elle n'a pas non plus de raison d'arrêter pour l'instant sauf peut-être le manque de temps pour elle. **« C'est une sacrée organisation qu'il faut avoir : gérer les enfants alors qu'avec mon mari nous avons des emplois du temps très différents ! »** *(NDLR : son mari travaille souvent la nuit).* Cependant, elle reste confiante car les enfants grandissent et deviennent autonomes. L'organisation, un sacré défi chez les Avelange, et le secret de la réussite selon eux **« Chacun sa passion. David a le vélo, moi la gym. C'est notre façon de fonctionner** ».

Que Maël fasse de la gymnastique, c'est une fierté pour Caroline. En revanche, si Lou Ann n'a pas accroché, ce n'est pas grave, **« Je voulais juste qu'elle fasse du sport et elle semble avoir trouvé sa voie dans le hip hop ».**

Aujourd'hui, Caroline est le pilier de l'équipe des aînées, la deuxième maman de chacune. Elle nous annonce en rigolant **« Même si je ne pensais jamais m'en occuper un jour, c'est moi qui fait le social dans l'équipe !! »**. Mais elle l'assure : **« tous ces repas à la maison, je les fais de bon cœur pour la cohésion d'équipe : une chose primordiale pour moi, le secret de la réussite en équipe ».** Alors si sa maison est devenue le « refuge » de l'équipe aînée, elle en est fière. Mais attention, elle tient à garder sa place malgré tout. **« Je garde tout de même une certaine distance. Par exemple, je m'interdis de participer au traditionnel passage des jeunesses en ainées. Je suis coach avec une oreille attentive évidemment mais pas la bonne copine qui va mettre de la farine dans les cheveux ! ».**

Ce qu'on dit d'elle :

« Caroline ! Il y a déjà un petit moment que je la connais ! Elle était chez les jeunesses (c'était hier !!!), elle avait déjà des idées bien arrêtées… Elle a eu une coupure dans sa carrière de gym par rapport à son « humeur rebelle » et à ses études. Elle est revenue parmi la grande famille de la SGA et est devenue un membre actif : entraînement des jeunesses (nouvelle interruption : mariage, une naissance, puis une deuxième). Maintenant, elle coache les aînées, boostant tout ce petit monde comme elle sait si bien le faire !!! Depuis tout ce temps, j'ai appris à la connaître ; Caro est une fille attachante, elle est « ma Caro 2 » (Caro 1 étant ma fille), elle fait un peu partie de ma famille ! Caro ne change pas ! On t'aime comme tu es ! »
Michelle – Responsable de la section féminine

« Quand je pense à Caro, je me souviens surtout de ses rondades flips ultra rapides ! Une bombe ! Toujours très dynamique en tant que gymnaste, merci d'être là pour transmettre à nos grands enfants ton savoir gymnique. »
Estelle – Ancienne gymnaste et coéquipière de Caroline

« On sera toutes d'accord pour dire que tu es notre maman de la gym à toutes ! Et oui, tu as au moins 10 filles de plus ! Toujours à notre écoute, prête à répondre à nos besoins, nos envies, nos demandes. Et si je retourne 20 ans en arrière (oui, tu as été mon 2ème entraîneur à ma 2ème année de gym), je n'aurai jamais imaginé que « Caro la méchante » (oui c'est comme ça que je t'appelais pour te différencier de Caro O à mes parents) deviendrait « Caro notre maman » ! Reste toi-même, ne change rien... sauf peut-être ta manière d'écrire tes sms et ta ponctuation ! »
Julie – Ancienne gymnase entraînée par Caroline