

**« Nos plus jeunes bénévoles : Maël et Mériem, 13 ans, gymnastes et monitrices »**



*Agées de seulement 13 ans, Maël et Mériem comptent parmi les plus jeunes bénévoles de notre club. Tout en assurant leurs propres entraînements, elles encadrent les poussines tous les samedis après-midi.*

*Ces jeunes gymnastes dessinent l'avenir de la SGA, c'est pourquoi nous souhaitons vous les présenter.*

**A quel âge avez-vous commencé la gym et pourquoi ?**

**Mériem** : Petite, je regardais la gymnastique à la TV, j'aimais beaucoup, je trouvais ça vraiment joli. Mais je ne connaissais personne qui en pratiquait, ma maman s'est renseignée pour trouver un club à Argenteuil. J'avais le choix entre le COMA et la SGA, et j'ai choisi ce club dans lequel j'ai été prise. J'ai commencé à 9 ans, j'ai donc fait un an en catégorie poussine et aujourd'hui je suis en troisième année jeunesse.

**Maël** : J'ai commencé dès que j'ai pu, à 6 ans en poussines au gymnase Romain Roland. Ma maman est coach et très investie à la SGA, alors tout naturellement elle m'a amenée là-bas et ça m'a tout de suite plu. Je suis également en troisième année jeunesse et ça me plaît toujours autant.

**Quand avez-vous débuté l'encadrement des poussines et pourquoi ?**

**Maël** : L'année dernière en fin d'année, j'ai commencé à donner un coup de main pendant les entraînements poussines. Depuis septembre, j'entraîne le groupe des « grandes » avec Anaïs. J'adore la gymnastique et ça me donnait envie d'entraîner, j'avais envie de faire comme mes monitrices.

**Mériem** : C'est Maël qui m'a poussée à venir entraîner les plus jeunes. Lucie, une monitrice poussine, avait besoin de quelqu'un pour encadrer le groupe des « moyennes ». J'y suis allée quelques fois et j'ai bien aimé, ça m'a donné envie de continuer.

## **Qu'est-ce qui vous plaît dans le fait d'entraîner ? Qu'est-ce qui est difficile ?**

**Mérim** : J'aime faire découvrir le monde de la gymnastique, leur donner envie de faire des progrès, d'apprendre de nouveaux éléments. Quand elles réussissent des choses nouvelles, elles ont envie de faire encore plus. Elles sont heureuses de réussir et moi aussi, ça me motive de les voir progresser. Ce qui est difficile parfois, ce sont les parades, on a peur de leur faire mal.

**Maël** : J'aime beaucoup apprendre de nouvelles choses, transmettre ce que je connais. C'est parfois difficile d'avoir de l'autorité sur le groupe car nous sommes jeunes et assez petites en taille ! Mais, on arrive à se faire écouter malgré tout et à les faire travailler.

## **Maintenant que vous êtes monitrices, comment vous voyez-vous évoluer ?**

**Maël** : Je veux continuer encore longtemps, ça c'est certain. On voudrait passer les formations d'entraîneur aussi. On aimerait beaucoup participer à l'initiateur pendant les vacances d'été.

**Mérim** : J'espère pouvoir continuer longtemps aussi. Et plus tard, on voudrait avoir un groupe à nous deux, ça serait l'idéal. On apprend beaucoup avec les poussines, mais on aimerait aussi évoluer et entraîner des jeunesses plus tard, lorsque l'on sera plus âgées !

## **Vous êtes à la SGA depuis plusieurs années maintenant, qu'est-ce que ça représente pour vous ?**

**Maël** : La Saint Georges, c'est comme une grande famille. On y passe beaucoup de temps mais ce sont vraiment de bons moments. Ce que j'aime à la SGA aussi, c'est qu'il y a du monde qui vient nous voir, Michelle, Christine etc... elles viennent aux compétitions nous encourager. Et nous aussi, on va supporter et soutenir nos copines en compétition.

**Mérim** : Tout le monde se connaît, tout le monde rigole ensemble. Ça ressemble vraiment à une famille. À la gymnastique, on progresse vite parce qu'on s'investit, on a envie et on y croit. On veut aller loin, on rêve d'avoir un très bon niveau plus tard et je suis contente de pouvoir le faire ici.

## **Vous faites toutes les deux parties de l'équipe jeunesse et vous participez donc aux différentes compétitions. Comment se passe votre préparation, votre stress ?**

**Maël et Meriem** : La veille d'une compétition, avant de nous endormir, on refait tous nos mouvements dans nos têtes, dans notre lit. On est souvent très stressées.

**Mérim** : Ça m'est déjà arrivée d'aller à une compétition sans être angoissée parce que j'avais l'impression d'aller à un entraînement !

**Maël** : Les championnats fédéraux me stressent moins en général. J'adore partir un week end complet à ces championnats. On est vraiment déçues de ne pas pouvoir y aller cette année.



### **Racontez-nous vos plus beaux souvenirs.**

**Mériem** : Je me rappelle la première coupe que j'ai gagnée. C'était pendant un entraînement poussines, mes monitrices avaient proposé un concours sur la réussite d'un élément. J'ai été la première à réussir alors je suis rentrée à la maison avec ma coupe. Et récemment, j'ai réussi ma bascule pour la première fois. Je me suis sentie comme superman !

**Maël** : C'était en poussine, lorsque je suis arrivée première aux badges. J'avais raté ma poutre, alors je n'y croyais pas du tout, mais j'ai été appelée pour la première place. C'était la première fois que je montais sur la plus haute marche du podium.

### **Et vos parents ? Ils vous suivent dans ce monde de la gymnastique ?**

**Maël** : Ma maman est une monitrice Aînées et une ancienne gymnaste alors elle est très investie dans le club. Mes parents viennent tous les deux me supporter en compétition.

**Mériem** : Ma mère vient beaucoup aux compétitions, elle suit ce que je fais. Ma sœur aussi, elle nous filme, elle vient aux entraînements pour donner un coup de main à notre monitrice, puis elle a commencé les formations pour devenir juge. Mon père ne vient pas toujours me voir, mais il me soutient.

### **On peut donc s'attendre à vous voir continuer dans notre club encore un moment ?**

**Mériem** : Oui ! Je ne nous vois pas arrêter la gymnastique. Le passage en aînées ne nous fait pas peur et on veut continuer d'entraîner pour avoir notre propre groupe.

**Maël** : On est prêtes à passer du temps pour le club. On aimerait beaucoup refaire un gala par exemple, ce sont de supers souvenirs !

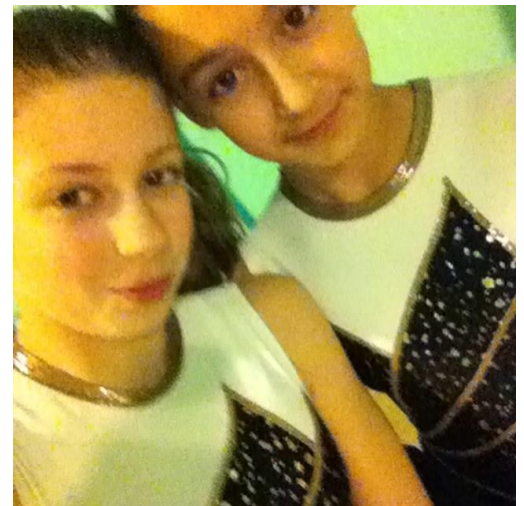


### Qu'est-ce que tu peux nous dire à propos de Maël ?

**Mériem :** Maël, c'est une fille très active. On se connaît depuis 4 ans, et depuis elle est toujours là pour me supporter et m'encourager. Sans elle, je ne serais pas si motivée. On est tout le temps toutes les deux, on va se voir en compétition l'une et l'autre et on va ensemble supporter les autres gymnastes. Je sais qu'on restera ensemble et soudées. C'est plus qu'une coéquipière de la gym, c'est comme une jumelle !

### Qu'est-ce que tu peux nous dire à propos de Mériem ?

**Maël :** Mériem, c'est une très bonne copine, vraiment gentille. J'espère qu'on restera encore longtemps à la gym toutes les deux. C'est elle qui me donne envie de continuer parce que c'est plus drôle avec elle. Je suis contente de la retrouver à chaque entraînement, on se saute tout le temps dans les bras ! Je me souviens d'une fois où on avait dormi toutes les deux dans la même chambre alors qu'il n'y avait qu'une place, on n'a pas arrêté de parler toute la nuit. On se voit aussi en dehors quelques fois.



### On a également posé la question à quelques personnes qui les côtoient aux entraînements et à l'encadrement des poussines.

**Sonia (leur coach) :** Mériem et Maël, c'est deux bouts de femmes toujours (ou presque) motivées et de bonne humeur. Les premières à crier de joie pour les réussites des autres, elles sont un vrai exemple d'entraide. Des caractères bien trempés et une bonne dose de persévérance qui font d'elles des gymnastes en constante progression. Et je ne me fais pas de soucis pour la carrière de ce duo de choc ! Des cœurs gros comme les leurs font le plus grand bien à la SGA.

**Lucie (monitrice poussine) :** Mériem, c'est une jeune fille toujours motivée et à fond ! J'adore l'avoir à mes côtés le samedi après-midi, elle m'aide beaucoup. Elle prend de plus en plus confiance en elle avec les poussines.

**Anaïs (monitrice poussine)** : *Maël est très investie et impliquée dans son rôle de monitrice même si elle a encore beaucoup de choses à apprendre mais c'est normal vu son jeune âge. Elle a déjà de bons réflexes et donne des conseils pertinents à nos poussines. J'espère l'avoir aidé à mûrir dans sa manière d'entraîner et je suis très fière d'elle. Aujourd'hui, je lui confierais mes poussines sans crainte.*  
*Mériem est une jeune fille très souriante qui a toujours la pêche. C'est un vrai plaisir d'entraîner avec elle. Elle est douce et semble très proche de ses petites poussines.*

