

**SONIA DORIAT,  
GYMNASTE ET COACH,  
A LA SGA DEPUIS 20 ANS**



**Sonia, comment es-tu arrivée à la SGA ?**

« Tout petite, je voulais absolument faire du foot ! J'étais garçon manqué, et les tutus ne m'intéressaient pas. Mais ma mère ne voulait pas, elle m'a alors mise à l'éveil à la SGA dès 5 ans car elle voulait que je fasse du multisports. Elle travaille dans le centre-ville, alors elle connaissait le club par des collègues et le bouche à oreille. C'était sympa l'éveil, on faisait plein de sorties comme à la Géode. Puis j'ai commencé la gym l'année suivante avec « Claudine et son tambourin » en poussine.

Je n'étais pas une « fille fille », c'était compliqué pour moi qui voulait faire du foot mais j'aimais parce qu'on faisait des « trucs qui faisaient peur », c'était marrant, un peu casse-cou. La partie chorégraphie et justaucorps c'était pas mon truc : je détestais le rose alors avec le justo de l'époque j'étais ravie !!! Lors d'une compétition, des étoiles, j'avais même fait semblant de l'oublier parce que je ne voulais pas le mettre.

Niveau gym, j'ai toujours été dans un bon groupe ; au fil des monitrices j'ai bien progressé. On avait même un entraînement en plus le mercredi.

En poussines, aux compétitions, on se faisait toujours battre par Triel. C'était horrible ! D'ailleurs, ma mère me demande encore, presque 20 ans après, à chaque retour de compétition « Alors, vous avez réussi à les battre aujourd'hui ?? »

A la gym je retrouvais ma cousine, ma meilleure copine de l'école, et mes nouvelles copines de la gym ; c'était chouette ! »



### Et ton évolution au fil des ans ?

« En jeunesses, j'étais entraînée par Monsieur et Madame Piard, 3 à 4 fois par semaine. Monsieur Piard qui mangeait son sandwich et qui notait les barres tous les mercredis, les disputes du couple, Madame Piard avec sa zapette au sol qui stoppait nos mouvements dès que quelque chose n'allait pas... C'est tant de fabuleux souvenirs avec ce couple qui nous a guidés toutes ces années. Les deux ensembles, c'était super marrant !

A l'époque déjà, on avait notre petit groupe de copines avec Cendrine, Béné, Sarah, Pauline, Anaïs, Juliette... On se voyait un petit peu en dehors (j'ai même fait du stop pour rejoindre Pauline une après-midi alors que j'avais à peine 14 ans !!). On fêtait quelques anniversaires mais ça s'arrêtait là.

Je progressais bien à l'époque, Madame Piard voulait même que je fasse des compétitions individuelles mais je n'ai jamais voulu. J'ai même fait semblant de ne plus réussir ma cloche en poutre pour ne pas enfiler le justaucorps !! (Madame Piard si vous nous lisez... il y a maintenant prescription !).

J'ai commencé les fédéraux dès que je suis montée en jeunesses. A un moment donné, ils croyaient vraiment en moi ! Mais je n'avais pas l'esprit de compétition. Cependant, j'ai toujours été stable et je n'ai pas peur alors ça aide en gym.



## Justement, d'où vient ce désamour pour les compétitions ?

« Les compétitions m'ont toujours beaucoup stressée ! Pour les coéquipières, pour l'équipe, je ne voulais pas rater. Je les ai toujours faites parce qu'il faut les faire : c'est mon devoir mais si je pouvais je m'en passerai ! »

## Dis-nous comment tu as vécu ton passage en aînées ?

« En dernière année jeunesses, je m'entraînais déjà avec les aînées le mercredi. Alors, j'étais hyper contente de monter, enfin ! J'étais pressée d'y être à 100% et je trouvais ça cool de faire du sport tard le soir, l'impression d'être un peu plus libre et de me responsabiliser.

Forcément, on a vécu nous aussi un passage en aînées d'anthologie ! En sac poubelle avec des charlottes sur la tête... on était vraiment moches !! En plus il faisait super chaud dans la foule, c'était horrible.

Depuis, les années défilent super vite. Tout va vite à cet âge, les études et le reste... ça signe aussi la fin de la vie d'ado.

Je n'ai jamais eu de période où j'ai eu envie d'arrêter. J'avais toujours beaucoup de mal à reprendre après l'été, je n'étais pas pressée d'avoir plein de courbatures ! Il faut tout rebosser comme si on avait tout perdu... vraiment la période de l'année qui me plait le plus !

J'ai toujours pris au sérieux l'effort et l'investissement des coachs mais je ne me prends pas la tête non plus ; j'ai énormément de respect pour elles, mais j'ai toujours été « tranquille » à la gym, sans qu'on m'embête trop.

La grosse difficulté pour moi, c'est de concilier ma vie personnelle et la gym. »



## **En effet, parle nous un peu de toi ?**

« Avec un bac STG à Romain Rolland et un BTS sur Paris, j'ai toujours réussi à assurer les entraînements, même avec des horaires difficiles et des trajets parfois longs, notamment lors de ma licence à Créteil.

Ensuite j'ai commencé à bosser, puis je suis partie 9 mois en Australie ! Et hop, une année gymnique de foutue ! Les 2-3 blessures qui m'ont éloignée un moment du gymnase ont toujours été une dure épreuve pour moi : la reprise est difficile, il faut s'y remettre mais je savais très bien que c'était fini pour les véritables progrès.

J'ai vite abandonné l'entraînement du samedi, parce que j'avais toujours un million de choses à faire ! J'ai dû trouver l'équilibre avec ma vie perso.

J'ai une grande famille et nous sommes tous très proches. On a souvent beaucoup d'évènements et ça a toujours été compliqué pour moi de tout concilier. Mes parents ont toujours compris et ne m'ont jamais obligée à rien. Mais j'adore ma famille alors j'ai très souvent été tiraillée : mal au cœur de ne pas être là à la gym, ce n'est pas cool pour les coachs. Et puis rater un entraînement veut dire que c'est 2 heures de moins pour progresser mais ça me fait mal au cœur de rater les évènements familiaux.

Aujourd'hui, j'ai un peu moins de scrupules à dire non à la gym mais c'est toujours difficile. D'autant plus que je mets un point d'honneur à être régulière. Donc, je dois caler les amis et la famille sur le reste du temps. »

## **Et dans cette vie à 100 à l'heure, comment t'es-tu lancée dans le bénévolat ?**

« J'ai toujours voulu faire du bénévolat, j'ai toujours aimé m'occuper des plus petites mais je bossais pendant les vacances scolaires donc je n'ai pas pu faire les formations d'entraîneur. Mais ça m'a toujours intéressée alors je l'ai gardé dans un coin de ma tête, en sachant que dès que je pourrai, je le ferai.

A mon retour d'Australie, Élodie m'a proposé d'entraîner avec elle. J'ai dit « oui » tout de suite car c'était un compromis parfait pour être investie dans le club tout en pouvant gérer ma vie perso.

Ça ne me bloquait qu'un soir dans la semaine et je trouvais ça plus facile de me lancer avec une autre coach plus aguerrie qui pourrait m'aider à la moindre difficulté rencontrée. Je savais très bien que je n'avais pas toutes les clés en main sans formation mais juste ma propre expérience de gymnaste comme bagage.

J'avais vraiment envie de faire les choses bien, donc avec Élodie on se corrige.

Ça va faire 3 ans que j'entraîne un groupe de jeunes avec elle et j'adore ça ! C'est cool de voir les petites progresser. Ça me rajoute juste du stress dans mes week-end de compétition parce que je stresse plus pour elles que pour moi. Et déjà pour moi je stresse beaucoup !!

J'aime beaucoup ces entraînements, les petites sont top et avec Élo, tout se passe bien. On se complète bien, elle n'est pas « prise de tête » ! On s'appelle quasiment après chaque entraînement, on se remplace si besoin... On n'a pas tout à fait le même point de vue sur tout mais c'est souvent une richesse. »



### **Et comment es-tu avec tes gymnastes ?**

Je ne suis pas trop copine avec les filles, je vais les appeler cocotte, je suis affectueuse, proche d'elles mais si je dois pousser ma gueulante je le ferai. Si elles me gonflent, ça ne sera pas longtemps ! Parfois, j'impose les choses aux petites et elles finissent par faire.

A l'âge qu'elles ont, c'est dur : il faut trouver le juste milieu. Je vais avoir tendance à être plus compréhensive, gentille. Ça reste de la gym ! Je veux que les petites passent un bon moment aux entrainements. Tant qu'elles sont agréables, on peut rigoler mais si elles vont trop loin et oublient pourquoi elles sont là, je vais les remettre en place. Elles ont déjà le stress de l'école, des parents alors on ne va pas en rajouter trop.

### **Et pour toi, que représente la SGA ?**

C'est tout simplement une famille ! C'est un beau résumé car on passe des moments de gym très durs et d'autres trop bien, avec les réussites des unes et des autres et des moments à l'extérieur où on se soutient sur ce qui peut se passer dans nos vies et tout ça. Au-delà du lien particulier chez les aînées, c'est un club avec une ambiance sympa, détendue, où les parents comme les enfants sont à l'aise et pas dans des situations de stress.



### Et maintenant, c'est quoi la suite ?

Je ne sais pas. En tant que coach, je pense continuer tant que je peux les jeunes avec Élodie. Moi, en tant que gym, tant que je ne suis pas complètement cassée et que je prends du plaisir, je continuerai.

Je n'aime plus autant la gym au point d'en faire toute seule juste pour moi, je viens aussi pour l'ambiance qu'on y trouve. Je me sens déjà vieille de la gym ! Mes 2 grosses pauses forcées ont été hyper difficiles pour moi, et le retour hyper violent. Mais je ne suis pas la seule à l'avoir fait.

Je pense continuer jusqu'à mon premier enfant si tout se passe bien.

### Et pour finir, quelques anecdotes croustillantes sur ces nombreuses années au club ?

Celle que tout le monde attend, c'est bien sur ma fracture du pubis ! Flip poisson en compétition, j'arrive sur la tranche de la poutre les jambes serrées et bim ! Je finis mon mouvement mais 3 semaines après j'avais toujours aussi mal. Même la ceinture de mon jeans était douloureuse !! C'est ma prof de sport qui, me voyant courir comme un canard au lycée, m'a demandé d'aller consulter ! Au final, ça s'est remis tout seul quelques temps après mais ça restera dans les mémoires !!

Il y a aussi toutes celles avec les Piards, on rigolait bien, surtout sur eux et leurs habitudes de couple ! C'était super drôle ! Les fédéraux aussi, ce n'était pas mal ! Non vraiment, plein de souvenirs extra dans un si beau club !



## **Ce qu'en disent celles qui l'entoure :**

*« Sonia : jeune nouvelle coach qui a rejoint les jeunes il y a deux ans en « sauveuse ». Tout de suite appréciée par les gyms, elle apporte technique, psychologie et douceur à ses filles. Investie à chaque entraînement, elle sait les prendre par les épaules pour glisser une consigne ou un encouragement. Perso, je suis ravie de partager un groupe avec Sonia. Je suis sereine sur ce qu'elle leur apporte et ai toute confiance en elle. Une coéquipière en or. »*

**Élodie G, ancienne gymnaste et coach**

*« Sonia, c'est en jeunesse que je l'ai rencontrée. Bien qu'elle soit plus jeune, c'est elle qui m'a appris à faire certaines bêtises (oui, oui, il ne faut pas se fier à ses apparences de petit ange). Aujourd'hui, je trouve ça génial qu'elle s'investisse autant dans le club. Fidèle à elle même, elle continue de partager. Elle est sans aucune doute l'une des personnes les plus généreuses que je connaisse ! »*

**Pauline S, gymnaste**

*« J'ai toujours beaucoup apprécié Sonia depuis qu'elle est arrivée aux jeunes, car travailleuse, discrète, souriante, aimable, elle a toujours fait en sorte qu'il y ait un bon esprit dans l'équipe. J'ai été très contente quand elle s'est engagée à mettre ses compétences au service d'un groupe jeunes. Et souhaite qu'elle puisse continuer longtemps. Un grand Merci Sonia. »*

**Roseline Piard, ancienne coach**

*« J'adore Sonia. Elle est super sympa et elle nous aide beaucoup. Ce que j'aime chez elle, c'est qu'elle nous encourage et puis elle est super sympa. »*

**Margot, gymnaste jeunesse**