

La Gymnastique, un sport peu pratiqué, mais POURQUOI?

par Sohil Ramzi Groupe: 501

Depuis quelques années, il est de plus en plus difficile pour les gymnastes de l'équipe olympique canadienne de se rendre aux Jeux Olympiques. Ainsi, après avoir fait une entrevue par Facetime avec Sophie Marois, une gymnaste de l'équipe olympique canadienne, nous avons pu approfondir nos connaissances sur ce sport et cet enjeu..

Bref, sachez que la gymnastique est un des meilleurs sports mondiaux, pratiquée par des gens possédant une souplesse incroyable. Il se pratique principalement dans une salle de sport ou d'entraînement, en toute saison.



Un surprenant parcours

- **Bonjour madame Marois et bienvenue dans l'entrevue d'aujourd'hui. Plusieurs de vos admirateurs nous ont envoyé des questions à vous poser afin de mieux vous connaître ainsi que le sport dont vous pratiquez. Pour débiter, beaucoup de personnes aimeraient savoir quel est le parcours et plus précisément quel a été le vôtre, pour se rendre dans l'équipe olympique canadienne de gymnastique?**

Dans mon cas à moi, j'ai commencé à pratiquer la gymnastique à l'âge de deux ans. Vers l'âge de 7 ans, mon entraîneur m'a suggéré de rentrer dans l'équipe canadienne. Ensuite, après un certain temps, j'ai commencé à faire des compétitions et je suis rentré dans l'équipe nationale.

- **Combien de temps vous entraînez-vous hebdomadairement afin de maintenir une condition physique appropriée pour la pratique de ce sport?**

29 heures par semaine!

- **Bref, beaucoup de personnes aimeraient savoir quel est le régime alimentaire quotidien des gymnastes de l'équipe olympique canadienne. Pouvez-vous nous informer à ce sujet?**

Oui bien sûr! Certaines gymnastes ont des régimes alimentaires mais en ce qui me concerne, je n'ai pas de régime alimentaire. Toutefois, j'essaie de manger santé en tout temps afin de maintenir une bonne condition physique pour les entraînements et les compétitions.



Un nouvel enjeu

- **D'après vous, à quel point la pandémie à laquelle on fait face actuellement, influence la santé mentale des athlètes olympiques, particulièrement ceux faisant partie de l'équipe de gymnastique canadienne?**

À mon avis, cela dépend des gens. Pour certains d'entre nous, cette situation à laquelle on fait face à actuellement à un impact néfaste sur notre santé mentale et pour d'autres c'est le contraire. Personnellement, cela à un impact positif pour moi car ça me donne plus de temps pour me préparer pour les compétitions. Ainsi, ceci diminue énormément mon stress et augmente mon estime de soi.

- **D'accord. À ce sujet, pourquoi autant d'athlètes quittent ce sport, durant le parcours pour arriver au jeux olympiques ou à l'équipe national?**

La gymnastique est un sport difficile, même si pour certains cela n'a pas de l'air. C'est difficile autant mentalement que physiquement. Les blessures sont très fréquentes. De plus, ce sport n'est pas fait pour tout le monde puisque ça prend beaucoup de détermination, persévérance et motivation pour aller s'entraîner tous les jours.



L'Équipe olympique

- **Donc qu'est-ce qui vous motive à sacrifier votre plaisir et vivre ces moments et expériences difficiles? Quelle est votre source de motivation à pratiquer ce sport.**

Ma principale motivation est mon objectif qui est de faire partie de l'équipe nationale canadienne de gymnastique et de participer aux Jeux olympiques.



- **Certains amateurs de gymnastique aimeraient que vous nommiez quelques exercices que vous pratiquez pendant vos entraînements.**

Nous pratiquons plusieurs exercices de gymnastiques tels que le saut, la barre, la poutre et le sol.



- **D'accord. En conclusion, quel est votre conseil pour les amateurs de gymnastique, particulièrement pour ceux qui pratiquent ce sport et qui aimeraient se rendre dans l'équipe olympique canadienne de gymnastique?**

Je crois qu'il faut apprendre de ses expériences, bien gérer son stress et surtout bien performer. Aussi, il faut avoir des entraîneurs talentueux, qui maîtrisent très bien leur domaine. Sans oublier, avoir accès à un gym de bonne qualité. Tous ces facteurs peuvent augmenter vos chances de rentrer dans l'équipe nationale.

En guise de conclusion, la gymnastique est un sport extrêmement divertissant que peu de personnes pratiquent. Il faut posséder beaucoup de souplesse, de discipline et de détermination pour pratiquer ce sport. Toutefois, la popularité de ce sport augmente de jour en jour et sachez que dans quelques générations elle pourrait devenir le sport le plus populaire du monde!

Références: Sophie Marois (Gymnaste de l'équipe olympique canadienne, 19 ans)