



Quentin Cochand et Josiane Evard aiment la gym... et ça se voit!

Gymnastique

«La gym n'est pas du tout ringarde»

Loin d'être en perte de vitesse, la gym séduit des adeptes issus de tous les horizons. Il suffit de se rendre en soirée dans les salles de Suisse romande pour s'en rendre compte. C'est ce que nous avons fait. Rencontres à Yverdon-les-Bains (VD).

TEXTE SOPHIE DÜRRENMATT
PHOTOS DARRIN VANSELOW

Les enceintes crachent de la musique pop tandis qu'une chorégraphie se coordonne au fil des

notes. L'échauffement se fait en rythme. «C'est tout de même plus entraînant, non?», lance Josiane Evard, sportive depuis son plus jeune âge. «On installe les barres fixes, les tapis, les trampolines et je

suis à vous!», sourit Quentin Cochand, président de l'AGY (Amis Gymnastes Yverdon). Comme chaque mardi soir, la salle de la Marive d'Yverdon-les-Bains s'anime pour le rendez-vous incontournable

du groupe des VT Mixtes. Autrement dit, les 16 ans et plus. Ici, pas de compétition insurmontable ou de pression à outrance. Le mot d'ordre? Se faire plaisir! «Ça, c'est ma gym à moi, explique Josiane. Ma



aux réels effets sur la santé et le bien-être. Si c'est ringard à notre époque de pratiquer la gym? Pas du tout! D'ailleurs, le fameux sport urbain très à la mode, le Parkour, demande des bases de gym. Tant du point de vue de l'exécution des figures que de la sécurité. Les plus grands sportifs dans ce domaine ont tous commencé par la gym. C'est aussi notre

«Notre plus jeune adepte a 2 ans et le plus âgé... 97»

rôle d'encadrer ce type de nouvelle discipline qui, de toute façon, est pratiquée par la jeunesse en recherche d'adrénaline. Alors si certains dans le milieu scolaire sont tentés de remettre en cause les agrès par exemple, je rappelle que c'est la base de nombreuses activités.»

Preuve que l'engouement pour la gym est loin de vivre ses dernières heures, l'AGY ne compte pas moins de 580 membres dont 350 actifs et 35 moniteurs. «Notre plus jeune adepte a 2 ans et le plus âgé... 97. Je trouve ça formidable, souligne le président qui avoue toutefois que le manque de moniteurs est plus ardu à résoudre que la relève. J'en profite pour lancer un message aux personnes qui seraient intéressées à nous rejoindre!»

C'est d'ailleurs pour se présenter à diverses manifestations sportives en Suisse que l'AGY œuvre avec tant de dynamisme. «Une vingtaine de membres du groupe VT Mixtes rejoindra la Fête de la gymnastique du Seeland les 25 et 26 juin. D'ailleurs, je vais maintenant retrouver mes camarades pour l'entraînement, histoire d'être au point pour la chorégraphie collective», nous souffle Quentin Cochand. Histoire d'être fin prêt à la fin du mois.

motivation? Parvenir à exécuter des acrobaties le plus longtemps possible sans avoir peur d'avoir la tête en

«La gym est un sport à la fois collectif et individuel»

bas, de réaliser des pirouettes ou de faire une roue! Ça peut paraître enfantin, mais ça me rappelle tellement de choses teintées d'insouciance et de gaieté. C'est un vrai moment de bonheur.»

Pour Quentin, la gym dans son ensemble a plusieurs missions. «C'est un sport à la fois collectif et individuel. Il permet aux jeunes de pratiquer une activité ludique



Portrait Josiane Evard

Age: 43 ans

Etat civil: mariée, 3 enfants

Domicile: Yverdon-les Bains (VD)

Profession: enseignante spécialisée, membre de l'AGY groupe des VT Mixtes depuis un an et demi



Portrait Quentin Cochand

Age: 31 ans

Etat civil: célibataire

Domicile: Cheseaux-Noréaz (VD)

Profession: enseignant de sport, membre de l'AGY depuis 1985 et président de l'AGY depuis le 1^{er} octobre dernier

Partout en Suisse La fête à la gym

World Gymnastrada 2011 Lausanne, du 10 au 16 juillet.

Lausanne accueillera la plus grande manifestation gymnique au monde. Près de 20 000 participants, de tous âges et de tous horizons, membres de quelque 55 fédérations nationales, se rencontreront. www.wg-2011.com

Fête régionale de gymnastique à Biberist (SO), du 17 au 19 juin.

La fête régionale de gymnastique de Soleure réunira quelque 4000 gymnastes. www.rtf2011.biberistaktiv.ch

Fête de la gymnastique du Seeland, du 17 au 19 juin et du 25 au 26 juin, à Grossaffoltern et Ammerzwil.

Pour cette 118^e édition, le programme propose un premier week-end réservé aux compétitions sportives traditionnelles et le second aux jeunes. www.stf2011.ch

Fête régionale de gym à Röschenz (BL), du 17 au 19 juin.

Quelque 2000 gymnastes des districts de Laufen et de Sissach ainsi que du Schwarzbubenland s'affronteront. www.regioturnfest.ch

Fête cantonale de gym de Zurich, du 24 juin au 3 juillet.

Plus de 10 000 participants - jeunes gymnastes, gymnastes nationaux de Zurich et Schaffhouse, sportifs handicapés ou vétérans - sans oublier quelque 20 000 spectateurs -, sont attendus sur les rives du lac de Zurich. www.ktf2011.ch

Swiss gym day à Aarau, le 27 août.

Des compétitions passionnantes et un spectacle plein d'élégance et d'harmonie vous attendent à l'occasion du Swiss gym day. www.swissgymday.ch

