



Si le talent dans la gymnastique artistique s'impose logiquement pour y parvenir, d'autres éléments entrent en jeu pour accéder au statut d'élite sportive. Le passage d'un club à un centre de haut niveau doit être mûrement réfléchi. Le choix émane de l'enfant, la responsabilité incombe à ses parents. Pour le bien de chacun, il est impératif de trouver le bon équilibre entre le plaisir que cela lui procure et les sacrifices que son investissement total engendre. L'enfant a sa propre histoire, qui ne doit absolument pas être une substitution de celle de ses parents. Faire confiance à son instinct s'avère être l'une des clés de la réussite.

À dix ans, Geohé Guidicelli fait partie des plus jeunes gymnastes à avoir

rejoint le centre de formation de la Fédération francophone de Gymnastique à Mons. Son intégration, toute récente, est l'aboutissement d'une réflexion menée en concertation avec sa famille et ses proches. Une décision pas forcément évidente à prendre à un âge aussi jeune. Car au-delà d'avoir la chance de pouvoir s'épanouir au plus haut niveau dans son sport, viennent s'ajouter une multitude de paramètres.

Quitter son cocon familial implique un changement radical de ses habitudes et l'adaptation à un nouveau mode de vie : nouvelle école, nouveaux camarades, nouveaux entraîneurs... Mais comme l'explique Julien Payen, coordinateur du Centre de Haut Niveau fédéral, intégrer la structure à cet âge-là présente également plusieurs



avantages. « Cela permet aux plus jeunes gymnastes de ne pas perdre de temps au niveau sportif. Certains clubs n'ont pas l'infrastructure adéquate ou l'encadrement optimal pour leur permettre de progresser. Parallèlement, l'adaptation scolaire est plus simple dans le primaire. Les enfants ont moins de travail à fournir que dans le secondaire, ce qui leur laissera plus de temps pour s'acclimater à leur nouvelle vie. » Ils sont au total une petite trentaine, entre 10 et 25 ans, au centre de Mons, et s'entraînent tous plus de 20 heures par semaine. Le programme d'entraîne-

ment est adapté à chaque gymnaste, selon son âge, son rythme scolaire et ses besoins. Un point commun se dégage de ces sportifs de haut niveau : ils sont tous dotés d'une maturité au-dessus de la moyenne. C'est le cas de Geohé, qui après avoir sauté une année à l'âge de six ans, se maintient parmi les meilleurs élèves de sa classe, malgré le rythme soutenu de ses entraînements. Un double emploi du temps qu'elle mène de main de maître. Les pieds sur terre, la tête dans les étoiles, elle rêve d'une carrière sportive professionnelle mais a également d'autres grandes ambitions. Plus tard, elle veut devenir docteur, spécialisée en médecine sportive.

Encouragée par ses deux coaches, Virginie Heuls et Raphaël Wignanitz, Geohé a plusieurs objectifs prédéfinis à réaliser afin de poursuivre sa formation à Mons et viser le niveau international. Durant la saison dernière, elle a été testée sur ses capacités physiques, techniques et mentales par les entraîneurs fédéraux. « Une gymnaste qui a décidé d'intégrer le centre de Mons a déjà le mental d'une guerrière. Néanmoins, un staff médical est présent pour les aider si nécessaire. Toutes les personnes qui les accompagnent tout au long de la journée (entraîneurs, éducateurs, coordinateur...) veillent également à leur bien-être », explique Raphaël Wignanitz.

Poursuivant un rythme quotidien soutenu, alternant école et entraînements, Geohé est une passionnée qui se donne à 200%. Pour l'instant, rien ne lui assure qu'elle parviendra un jour à décrocher une médaille dans une compétition internationale. En attendant, elle continue à s'entraîner dans cette perspective. Si elle maintient le cap, ses premiers objectifs majeurs seront le Festival Olympique de la Jeunesse en 2019 et le Championnat d'Europe Junior en 2020, puis les Jeux Olympiques de 2024. Une vision à long terme qu'il faudra savoir gérer tout au long de son apprentissage.

Je rêve de...



Une personne pour laquelle Geohé a beaucoup d'admiration : Maellyse Brassart

Entrée à l'âge de 11 ans au Centre de Haut Niveau de Mons, Maellyse est aujourd'hui, trois ans plus tard, l'un des plus grands espoirs de la Fédération francophone de Gymnastique. Avec un palmarès déjà bien fourni, Maellyse figure actuellement parmi la nouvelle vague de gymnastes belges attendues au niveau international.

Plusieurs fois médaillée d'or lors des différentes compétitions provinciales et régionales, sacrée vice-championne de Belgique, mais également titulaire d'autres beaux podiums depuis son entrée en division 1 en 2012, Maellyse s'entraîne plus de 25 heures par semaine.

Dotée d'un énorme potentiel et promise à un bel avenir, Maellyse a tout d'une grande sportive. Ses points forts : la détermination, la maturité et la rigueur. A côté de ces qualités dont elle fait preuve au quotidien, indispensables pour accéder au plus haut niveau, Maellyse reste une adolescente comme les autres, à quelques petits détails près...

Ses prochains rendez-vous pour la saison 2015/2016 : du 20 au 22 novembre 2015 à l'Elite Gym Massilia à Marseille (France), les 28 et 29 novembre 2015 au Top Gym à Charleroi, les 12 et 13 décembre 2015 au tournoi international de gymnastique du Pas de Calais à Arques (France), les 3 et 4 mars 2016 à l'International Gymnix à Montréal (Canada), du 1 au 5 juin 2016 au Championnat d'Europe à Berne (Suisse) sous réserve de qualification.



GEOHÉ, 10 ANS

UNE VIE DE GYMNASTE



Là, je suis avec Chloé, on vient toutes les deux du même club, Gym Phenix à Auderghem, et on loge dans la même chambre au CHN



Avec Danny, notre chauffeur de bus, on rentre de l'école



À l'entraînement, le matin et l'après midi



On mange dans le resto qui donne sur la salle de gym. C'est pratique...



Et... les devoirs, parce que demain il y a contrôle !

JOURNÉE TYPE :

6h30	Je me réveille
7h00	Je prends mon petit-déjeuner
7h30 - 10h00	J'ai mon 1er entraînement
10h15	Je prends la navette pour aller à l'école
10h30 - 12h00	Je suis à l'école
12h30	Je prends mon repas de midi
13h30 - 14h30	Je suis à l'école
15h00	Je prends la navette pour aller à l'entraînement
15h30 - 18h30	J'ai mon 2ème entraînement
18h30	Je reçois les soins (médecin, kiné, ostéo)
19h00	Je prends mon repas du soir
19h30	Je fais mes devoirs
20h30	Je vais au lit
20h45	Extinction des feux