



Créé il y a cinq ans, le Groupe artistique du Sud fribourgeois compte 41 membres, dont la championne fribourgeoise P4 Charline Macherel (derrière, à gauche), Manon Déneraud, Debora Beuret (à droite, médaille d'argent), Elisa Bach et Mégane Tercier (devant), ainsi que Vincent Morel (en haut, champion fribourgeois P2). PHOTOS JESSICA GENOUD

Ce sport plutôt acrobatique où mieux vaut ne pas se rater

GYM ARTISTIQUE. Cette discipline exigeante requiert persévérance et courage. Rencontre avec deux gymnastes et un moniteur à l'occasion des championnats fribourgeois au Bicubic.

KARINE ALLEMANN

Elisa et Mégane ont commencé la gym artistique il y a dix ans. Aujourd'hui âgées de 16 et 15 ans, les deux jeunes filles sont les plus anciennes du Groupe artistique du Sud fribourgeois (GASF). Dix ans, donc, qu'elles essaient de maîtriser les drôles d'engins de ce sport si difficile. Sur tout la poutre, 10 centimètres sur lesquels il faut sauter, se retourner et exécuter des rondades.

Mais Elisa et Mégane adorent ça! «Il faut beaucoup s'entraîner pour réussir quelque chose. Alors, une fois que c'est fait, on peut en être très fières», explique la cadette, Mégane Tercier. Reste que l'apprentissage ne se fait pas sans bobos. Et la jeune fille d'énumérer ses différentes blessures dans un sourire: «Je me suis cassé l'os de la main, un autre sous le pied, et j'ai déjà eu plusieurs déchirures musculaires ou aux ligaments. En fait, je ne les compte plus! Mais ça me motive encore plus. Car si on ne s'entraîne pas bien, on voit vite à quel point ça manque.»

Comment ose-t-on, la toute première fois, monter sur les

barres asymétriques ou la poutre? «Les monitrices sont là pour nous accompagner et nous rassurer, on ne risque pas grand-chose, explique Elisa Bach. Et puis, de toute façon, on n'a pas d'autre choix que de se lancer...»

Jean-Christophe Rutscho est responsable des moniteurs chez les garçons du GASF. Ancien champion fribourgeois lui-même, des jeunes, il en accompagne beaucoup sur les engins. Pour lui, la gym artistique n'est pas forcément plus périlleuse qu'un autre sport. «Ces deux dernières années, trois gymnastes se sont blessés. C'était à skis ou à snowboard...» Et le moniteur de Vuadens de poursuivre: «Notre travail est de les aider, de les soutenir ou de les porter, de manière à ce qu'ils ressentent bien l'élément. Forcément, plus le niveau devient élevé, plus il faut les surveiller.»

Mais c'est en amont qu'un sport périlleux comme la gym artistique se prépare. «On essaie de préparer physiquement les gymnastes, explique Jean-Christophe Rutscho. Ce qui signifie un gros travail de fond. Mieux ils sont préparés, plus ils évitent les chutes. D'ailleurs, les enfants qui viennent chez nous obtiennent de bonnes bases, au niveau de la coordination, des sensations du corps et de l'orientation dans l'espace. Même si, par la suite, ils se dirigent vers le foot, ce sera un bon acquis pour eux.»

Le GASF compte la plupart de ses membres chez les plus jeunes (voir ci-contre). Dès lors,

si un talent émerge parmi les gymnastes, celui-ci pourra être dirigé vers un centre de performance régional. C'est le cas de Melchior Frick, 12 ans, qui s'entraîne cinq fois par semaine à Berne. Un chemin emprunté également pour un temps par Debora Beuret, avant de revenir au GASF. «Jusqu'en P1 (n.d.l.r.: le deuxième niveau), on est assez proches des autres clubs, reprend le moniteur gruérien. Pour les catégories supérieures, avec les structures présentes dans le canton de Fribourg, difficile d'être plus concurrentiels qu'actuellement.»

Il faut dire que, d'année en année, le niveau augmente dans cette discipline reine de la gymnastique. Jean-Christophe Rutscho: «Tous les quatre ans, le programme national des exigences est revu à la hausse selon le code international. On va toujours plus loin dans les engins. Pour les enfants, cela signifie toujours plus d'heures d'entraînement à consacrer à la gym.»

LE GASF EN BREF

- 2005. Date de la fondation du GASF, issu de la FSG Romont.
- 16. Nombre de gymnastes dans la catégorie Kid Gym, qui accueille des enfants dès 3 ans et demi.
- 15. Nombre de gymnastes filles.
- 10. Nombre de gymnastes garçons.
- 15. Nombre de moniteurs et aide-moniteurs.
- www.gasf.ch. Site internet du club.

C'est pourquoi, sans doute, la discipline aux agrès – sans la poutre et les barres asymétriques pour les filles, sans les barres parallèles et le cheval d'arçons pour les garçons – attire bien plus d'adeptes. «Elle est très exigeante pour les enfants, rappelle Rutscho. Difficile, dès lors, de garder la motivation. Et puis, celle des parents entre aussi en ligne de compte. Tous ne sont pas d'accord d'amener les enfants trois fois par semaine à l'entraînement. Et certains trouvent qu'on est trop exigeants, ils préfèrent que leurs enfants fassent des agrès.»

Le salto sur la poutre

Reste que, pour l'ancien gymnaste qu'est le moniteur du GASF, l'artistique est le plus beau

des sports: «Les anneaux requièrent la force, le sol et le saut l'expressivité, les barres la coordination... C'est vraiment complet. Personnellement, j'aimais spécialement le sol, le saut et le cheval d'arçons, la discipline la plus dure pour les garçons. Mais la plupart des gymnastes diront qu'ils aiment avant tout le sol et les sauts, car c'est là qu'on peut faire les plus belles acrobaties.»

Tiens, c'est justement le salto sur la poutre, que Mégane Tercier et Elisa Bach espèrent réussir cette année. Pour cela, les deux amies devront faire valoir les deux qualités indispensables de la gym artistique: la persévérance et le courage. Le public du Bicubic a pu en avoir un joli aperçu, samedi dernier lors des championnats fribourgeois. ■

Charline Macherel et Vincent Morel en or

Seul club régional en lice, le Groupe artistique du Sud fribourgeois (GASF) a fêté deux titres de champions cantonaux samedi dernier au Bicubic: ceux de Charline Macherel en P4 et Vincent Morel en P2. A noter, également, l'argent de Debora Beuret (P4), Luc Margue-

ron (PP) et Dorian Suard (P1). Pour rappel, en artistique les filles se mesurent au sol, aux barres asymétriques, au saut et sur la poutre. Quant aux garçons, ils doivent maîtriser six disciplines: le saut, le sol, le cheval d'arçons, les barres parallèles et les barres fixes. KA

RÉSULTATS

Championnats fribourgeois au Bicubic
Garçons
PP: 1. Pierre Plancherel (Freiburgia) 60,70; 2. Luc Margueron (GASF) 57,80; puis: 6. Léo Margueron (GASF) 55,80; 15. Kylian Suard (GASF) 50,95; 17. Maxime Sansonnens (GASF) 49,90 – 20 classés.
P1: 1. Romano Burri (Wünnewil) 61,40; 2. Dorian Suard (GASF) 59,80 – 13 classés.
P2: 1. Vincent Morel (GASF) 52,65 – 10 classés.
P3: 1. Stefan Grossrieder (Wünnewil) 55,55 – 2 classés.
P4: 1. Manuel Moser (Wünnewil) 41,20 – 2 classés.
P6: 1. Nicolas Mülhauser (Wünnewil) 56,60 – 1 classé.

Filles
PP: 1. Livia Misis (Guin) 49,85 – 8 classées.
P1: 1. Mara Pfister (Guin) 47,55; puis: 13. Mathilde Boschung (GASF) 34,35; 14. Julie Margueron (GASF) 33,80; 15. Arina Ivascenko (GASF) 33,55; 17. Estelle Margueron (GASF) 30,95; 20. Justine Dousse (GASF) 18,45 – 20 classées.
P2: 1. Kim Kolly (Guin) 48,80 – 9 classées.
P3: 1. Alexandre Zollet (Wünnewil) 46,80 – 3 classées.
P4: 1. Charline Macherel (GASF) 38,60; 2. Debora Beuret (GASF) 38,10; puis: 10. Manon Déneraud (GASF) 25,35 – 10 classées.
P6: 1. Marina Leimgruber (Freiburgia) 42,30; puis: Mégane Tercier (GASF) 36,30; 7. Elisa Bach (GASF) 33,55 – 8 classées.

EN BREF

TAEKWONDO
Steve Maro devant Victor Francey à Paris
Steve Maro a terminé en tête de la catégorie juniors du Tournoi international de Paris, disputé le week-end dernier. Le junior d'Attalens s'est illustré dans une compétition de poomsae (figures) regroupant 700 participants provenant de sept pays. Il a d'ailleurs battu son camarade de l'équipe nationale, le Gruérien Victor Francey, qui a pris la deuxième place, comme il y a un mois en Belgique. A noter également la cinquième place en masters de l'entraîneur des deux juniors, Dieu Song. Prochain rendez-vous pour le trio fribourgeois: dans un mois à Alicante à l'occasion de l'Open d'Espagne.

VTT
Des régionaux peu en évidence à Buchs
La première manche de la Racer Bikes Cup n'a pas vraiment souri aux vététistes régionaux. Le week-end dernier à Buchs, c'est Olof Jonsson (Riaz) qui a réalisé la meilleure performance en se classant 37^e de l'épreuve élite, à quatorze minutes du lauréat, l'italien Tony Longo. Le Tourain Joël Niederberger a pris la 54^e place. Sa sœur Fabienne s'est, elle, contentée du 16^e rang chez les dames. Elle a concédé douze minutes à l'Autrichienne Elisabeth Osl. Trois athlètes régionaux sont tout de même parvenus à se hisser dans un top 10. Il s'agit de Xavier Dafflon en amateurs-masters (7^e), Erik Jonsson en juniors (10^e) et Rémy Déneraud (Les Scieries-d'Albeuve) dans la catégorie mégas (10^e).

TENNIS
Dafflon remporte le GP de Fribourg
Disputé dans les Centres de tennis de l'Aiglon, Bössingen, Bulle, Guin et Romont, le Grand Prix de Fribourg s'est terminé en Glâne le 21 mars dernier. Au terme de ces cinq tournois, plusieurs joueurs régionaux se sont illustrés dans les différents tableaux. Dans la catégorie R1, c'est Michael Dafflon (Neyruz/Bulle) qui a remporté le classement final. Ivana Djukic (Bosonnens, R4) a terminé quatrième. Trois régionaux se sont classés parmi les meilleurs dans le tableau R5: Tristan Wicht (Bulle) s'est classé deuxième, Bastien Kolly (Bulle) quatrième et Martial Conus (Romont) sixième. A noter encore les succès de Jean Gremion (Bulle) en R6 et de Valérie Python (Bulle, R7).

EN LNA

BASKETBALL
Dernière chance pour Elfic Fribourg
Championnat de Suisse Play-off, demi-finale Acte III - Jeudi, 20 h
Elfic Fribourg - Nyon
Nyon mène 2-0 dans cette série au meilleur des cinq matches.

MÉMENTO

● **JEUDI**
Skater-hockey. Tournoi populaire au terrain de La Roche, rencontres de qualification de 17 h à 23 h.
● **VENDREDI**
Skater-hockey. Tournoi populaire au terrain de La Roche, rencontres de qualification de 8 h à 23 h.



«Les enfants obtiennent de bonnes bases, au niveau de la coordination, des sensations du corps et de l'orientation dans l'espace.»

JEAN-CHRISTOPHE RUTSCHO, MONITEUR DU GASF