

Gymnastes étoiles

Les plus grandes championnes de gymnastique rythmique disputent les Mondiaux en Russie jusqu'au 26 septembre.



La gymnastique rythmique est sans doute la discipline sportive la plus artistique. Il s'agit d'exécuter des figures, à la fois acrobatiques et chorégraphiques [dansées],

avec des engins d'adresse. À la fois danseuses et gymnastes, les jeunes filles peuvent évoluer seules ou par groupe de 5. Les meilleures d'entre elles

sont à Moscou, en Russie, jusqu'au 26 septembre, pour disputer les 30^{es} Championnats du monde. Parmi elles, la n°1 Française Delphine Ledoux.

« La gymnastique rythmique est une passion »

Delphine Ledoux est la plus titrée de l'Histoire de la gymnastique rythmique française. Aux Mondiaux en Russie, elle dansera avec une corde, un cerceau, un ballon et un ruban.

● Comment devient-on une championne de GR comme vous ?

Tout sportif vous répondra que pour devenir champion, il faut surtout TRAVAILLER, s'accrocher à ses rêves et avoir un grain de folie !

● Que vous procure ce sport ?

La GR est vraiment une passion pour moi. Elle me donne de très bonnes sensations lors des passages devant le public et le jury, bien que je sois parfois déçue par mon classement, mon travail ou mes notes.

Lorsque je suis sur le praticable, j'aime danser, manipuler les engins... C'est tellement agréable de pouvoir s'exprimer !

● En quoi est-ce difficile ?

Il faut être très précis, rigoureux, ambitieux et courageux. Il faut énormément travailler, répéter les éléments beaucoup de fois et



ça, tous les jours.

Il faut être assez souple, bien coordonné, et assez agile aussi, sinon les massues font très mal...

Enfin, il faut être très fort mentalement pour gérer le stress et les moments de doute lors des entraînements.

● Ça fait quoi d'être la Française la plus titrée ?

Beh... Je suis fière car c'est très difficile de rester au haut niveau ! Je suis très heureuse d'avoir gardé mon titre pendant 7 ans ! J'espère encore être la meilleure Française jusqu'à la fin de ma carrière.

C'est aussi un travail d'équipe

car j'ai un excellent entraîneur (Katia Guillière), un super professeur de danse et un très bon suivi médical.

● Comment vous préparez-vous pour les Mondiaux ?

Je m'entraîne 6 jours sur 7, de 5 heures à 9 heures par jour. Ma journée est rythmée par la danse classique, des étirements et beaucoup de GR. Je travaille et répète mes enchaînements en musique.

Ensuite, j'ai des soins 3 à 4 fois par semaine afin de récupérer plus vite et j'ai aussi des séances de préparation mentale pour prendre confiance en moi et bien gérer les compétitions.

● Qui sont vos rivales ?

Les Russes sont vraiment les meilleures, ainsi que les Biélorusses. Mes principales concurrentes seront une Autrichienne une Polonaise et une Kazake.

● Votre objectif ?

Faire mes enchaînements sans faute, prendre du plaisir sur le praticable. Et j'aimerais me rapprocher des 15 premières places.

Propos recueillis par Anne Ducellier