



Clémence Gobet décortique le flic flac. Un mouvement omniprésent en gymnastique artistique qui rassemble plusieurs techniques: l'élan, l'envol, l'appui renversé, la courbette et la réception. PHOTOS JEAN-BAPTISTE MOREL

Le flic flac fait tourner la tête

/// Cet été, *La Gruyère* s'intéresse aux mouvements caractéristiques de plusieurs sports.

MAXIME SCHWEIZER

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE.

Avoir Clémence Gobet exécuter encore et encore le flic flac, on pourrait se dire que le mouvement paraît facile. Pourtant, même si elle l'a appris à huit ans, elle affirme ne pas le maîtriser à la perfection. Il faut savoir que cette figure demande de la technique et surtout de la précision. La moindre faute dans la prise d'élan ou la position des mains peut s'avérer rédhibitoire.

Membre du cadre national de gymnastique artistique, Clémence Gobet (15 ans) se

souvent du moment où elle a assimilé le renversement en arrière. «Il fallait oser se lancer et ne pas sauter trop haut au départ. Quand tu es jeune, ce n'est pas facile de te maîtriser.»

Pour bien intégrer le mouvement, la jeune Glânoise a répété le flic flac, aussi nommé flip flap. «Au début, je l'entraînais au moins dix fois par séance. Aujourd'hui, je m'attarde plus sur l'aspect qualitatif.»

L'importance des bras

Pour exécuter le flic flac, il est important de se positionner correctement dès le début. «Le gymnaste doit absolument commencer sur les talons», détaille Natacha Ruffieux, responsable du groupe masculin au Groupe artistique du Sud fribourgeois et maman de Clémence Gobet. «Ainsi, le

/// Ce dernier volet décortique une figure basique en gymnastique artistique: le flic flac.

corps est déjà en mouvement. Cela permet un départ en position C+ (n.d.l.r.: le haut du corps forme un C).»

La tête suit le prolongement du dos et se retrouve entre les bras. «Certains jeunes que j'entraîne ont peur de toucher le

sol quand ils s'élancent. Alors on commence par les positionner sur le trampoline pour leur apprendre à doser leur élan.

Ensuite on les amène sur un gros tapis de fosse.» De plus, le dos doit se cambrer. Pour habituer les jeunes gymnastes à la courbette, les entraîneurs utilisent un rouleau. «Pour l'échauffement et pour accompagner le mouvement.» Natacha

doivent stabiliser le corps dans la rotation. Si je donne trop d'impulsion, il ne me sera pas possible d'enchaîner avec un autre mouvement.»

Le flic flac s'exécute «facilement» au sol pour les plus aguerris. Il en est tout autrement sur la poutre. «Elle ne fait que dix centimètres de large, sourit la jeune étudiante. C'est à ce moment-là que tu vois si tu maîtrises tous les paramètres du mouvement.»

Les plus grandes gymnastes enchaînent d'ailleurs souvent deux flic flac avant d'exécuter un salto. Clémence Gobet vante l'importance de la maîtrise de son corps. «Une moindre erreur et c'est raté. S'il y a trop de vitesse ou de force, on ne peut pas enchaîner, car on est emporté par notre élan. S'il n'y en a pas assez, ce n'est pas possible de poursuivre.» Dans les programmes, cette figure sert à acquérir de la vitesse.

«Droite comme un i»

Le flic flac est spectaculaire, autant au sol que sur la poutre. Il rassemble plusieurs techniques: la position de départ, l'envol, la courbette, l'appui renversé et la réception. «C'est primordial d'y aller pas à pas, conseille l'entraîneuse. Personne ne peut le réussir en un entraînement.»



«On commence par positionner les jeunes sur le trampoline pour leur apprendre à doser leur élan. Ensuite on les amène sur un gros tapis de fosse.»

NATACHA RUFFIEUX,
RESP. DU GROUPE MASCULIN AU GASF

EN QUÊTE DU GESTE À SUCCÈS (8/8)

Assurer le cadre, puis Bakou?

A tout juste 15 ans, Clémence Gobet va vivre ses premiers championnats de Suisse dans la catégorie élites. Elle sera classée avec la référence helvétique de la discipline Giulia Steingruber. «Comme ce sera une première pour moi, je ne vise pas de place précise. Je veux faire le mieux possible et être contente de moi.» Ce rendez-vous national aura lieu le 14 novembre à Schaffhouse. La suite de la saison va être chargée pour la jeune gymnaste d'Orsonnens. Elle devra, comme chaque an-

née, assurer son statut de cadre. «Je dois réussir les tests. De cette manière, je continuerai à m'entraîner et à étudier à Berne.»

Puis elle pourrait faire partie des gymnastes sélectionnées pour les championnats d'Europe féminins à Bakou (du 17 au 20 décembre). «Les qualifications se feront à l'interne. J'espère être du voyage. Cela serait une immense récompense et un rêve de représenter la Suisse dans un grand rendez-vous international.» Une grande première pour Clémence Gobet. MS

Si le mouvement n'a pas vraiment changé au fil du temps, la position de départ a évolué. «J'ai appris le flic flac en m'élançant droite comme i, partage Natacha Ruffieux. Aujourd'hui, les gymnastes se cambrent et déclenchent le mouvement. C'est plus fluide et plus gracieux.» ■

Retrouvez les huit épisodes de notre série d'été sur www.lagruyere.ch



L'œil du doc

Thomas Meszaros, médecin au sein de l'équipe médicale de l'HFR sport:

«Etant donné la charge d'entraînement très importante, endurée par des gymnastes parfois encore en période de croissance, il faut absolument adopter une approche globale de la préparation physique. Le renforcement du buste et de la ceinture abdominale est essentiel. Sans cela, le dos "ramassera": fracture du corps vertébral, problème de disques, glissement de vertèbres. Les poignets sont aussi touchés, avec un potentiel de douleur chronique en raison des sollicitations terribles et de la fermeture prématurée de la zone de croissance.» QD