

POUR SE DÉTENDRE

Lire la gymnastique

Quoi de mieux qu'un transat ou un canapé pour lire les exploits de celles et ceux qui virevoltent sur les agrès gymniques ? Pourtant, si les bouquins sur l'enseignement de la gymnastique ou sur la gymnastique de bien-être inondent les rayons des libraires, beaucoup plus rares sont ceux qui évoquent directement la pratique sportive compétitive.

Alors ne perdons pas de temps et filons dans une promenade littéraire pour nous affranchir (un peu) de la pesanteur terrestre.

BEAUX LIVRES

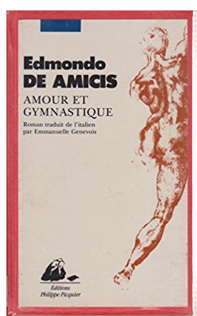


- Charmentray B., Mathiotte P. (1998). *Le concours*. Éditions Interface productions
Un beau livre de photos qui saisissent les équilibres furtifs des gymnastes, le tout servi par de beaux textes.

- Lartillot C. (2013). *Gymnaste*. Éditions Verlhac.

« Gymnaste » est la poursuite d'un questionnement entamé avec *DANSEUR* et aborde de nouveau les notions de corps en mouvement, d'équilibre/déséquilibre, de point de rupture, de dépassement de soi... Avec *Gymnaste*, ce sont cette fois les 20 champions français qui passent devant l'objectif du photographe Christian Lartillot, parmi lesquels 6 défendront la France aux JO de 2012 à Londres. Si la danse classique est un art dont la maîtrise requiert une discipline et une exigence physique égales à celles d'athlètes de très haut niveau, la gymnastique artistique est l'une des rares disciplines où la notion de perfection du geste est essentielle. Un code de pointage en régit les figures idéales. Les images, par leur rigueur de netteté et de définition, montreront en détail comment le corps d'un athlète peut être marqué par des années de pratique et d'efforts quotidiens. Par ailleurs, la vie de groupe de ces garçons « comme les autres » qui ont entre 15 et 35 ans mérite un regard particulier, qui occupe un chapitre sous forme de reportage photo.

ROMANS / NOUVELLES



- De Amicis E. (1988). *Amour et gymnastique*. Un amour de champion. Éditions Philippe Picquier
Un récit riche d'amour, de malice, de sensualité et d'acuité psychologique à travers les parcours de mademoiselle Pedani, professeuse de gymnastique, de Nellino, jeune champion, de Celzani et de Gigia.

- Abbott M. (2017). Avant que tout se brise.. Éditions Livre de Poche

Elle a les épaules élancées, les hanches étroites et mesure moins de 1,55 mètre. À quinze ans, Devon est le jeune espoir du club de gymnastique Belstars, l'étoile montante sur qui se posent tous les regards, admiratifs ou envieux. Quand on est les parents d'un enfant hors norme, impossible de glisser sur les rails d'une vie ordinaire. C'est du moins ce que pense Katie, la mère de Devon, qui se dévoue corps et âme à la réussite de sa fille, même si cela demande des sacrifices. Lorsqu'un incident tragique au sein de leur communauté réveille les pires rumeurs, Katie flair le danger et sort les griffes. Rien ni personne ne doit entraver la route toute tracée pour sa fille. Reste à déterminer quel prix Katie est prête à payer.

(AUTO)BIOGRAPHIES



- Le Pennec E., Bury V. (2005). Emilie Le Pennec, une gymnaste en or. (2008). Éditions Agenda du sport

Emilie Le Pennec a sortie sa biographie en 2005, un an après sa victoire aux Jeux Olympiques. C'est Véronique Bury qui a écrit ce livre, en collaboration avec Emilie Le Pennec. Tout est écrit à la troisième personne. Elle raconte son parcours de ses débuts en club jusqu'à sa médaille aux Jeux Olympiques. On y découvre sa peur d'être éloignée de sa famille lors de son entrée au pôle, préférant faire de grands trajets plutôt que ne pas dormir dans son lit. On découvre également sa relation avec ses entraîneurs, ses compétitions en équipe de France, son ressenti, comment elle voyait ses concurrentes, ses amis. Comment elle a vécu sa victoire aux Jeux Olympiques.

- Micheli C. (2010). La gymnastique, du prestige à l'oubli. Éditions Le Manuscrit

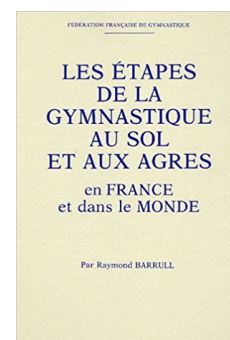
Cet ancien membre de l'équipe de France de gymnastique artistique féminine lève le voile sur ce sport, mal connu du grand public. Au fil des pages, elle nous retrace sa carrière, débutée à l'âge de 3 ans. Elle partage avec nous ses entraînements, ses compétitions, ses voyages et ses questionnements quant à ce qu'elle a enduré pour parvenir au haut-niveau... Elle évoque également ses difficultés scolaires et les problèmes de santé auxquels elle a été confrontée. Ce livre est tout simplement une première dans le monde la gymnastique car jamais personne n'avait encore fait découvrir l'envers du décor de cette discipline, tellement exigeante.

- Lafon L. (2014). La petite communiste qui ne souriait jamais. Éditions Actes Sud

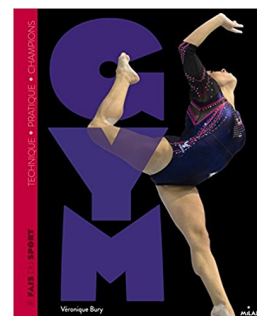
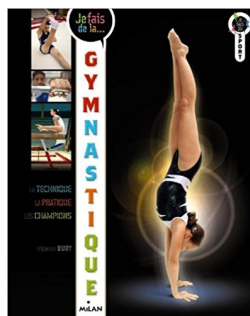
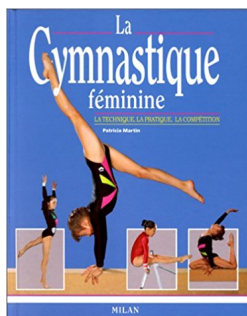
Retraçant le parcours d'une fée gymnaste, qui, dans la Roumanie des années 1980 et sous les yeux émerveillés de la planète entière, vint, en son temps, mettre à mal guerres froides, ordinateurs et records, ce roman est le portrait d'une enfant, puis d'une femme, évadée de la pesanteur, sacralisée par la pureté de ses gestes et une existence intégralement dévouée à la recherche de la perfection. En mettant en exergue les dévoiements du communisme tout autant que la falsification, par les Occidentaux, de ce que fut la vie dans le bloc de l'Est, ce récit, lui-même subtilement acrobate, est aussi une passionnante méditation sur l'invention et l'impitoyable évaluation du corps féminin.

HISTOIRE

- Barrull R. (1984). Les étapes de la gymnastique au sol et aux agrès en France et dans le monde. Éditions Fédération Française de gymnastique.



POUR LA JEUNESSE



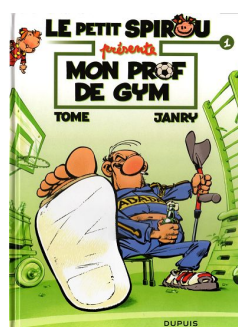
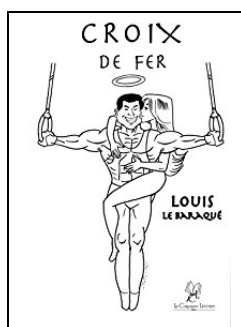
- Martin P. (1993). *La gymnastique féminine : la technique, la pratique, la compétition*. Éditions Milan
Tu aimes la gymnastique ? Tu pratiques déjà ce sport ? Ou tu rêves de le faire ? Alors, ce livre est pour toi. Il te présente les quatre agrès, sol, poutre, barres asymétriques, saut de cheval, et te montre les exercices, du plus simple au plus élaboré, qui feront de toi une gymnaste accomplie. Il te raconte aussi l'histoire de ces sportives qui ont fait de la gymnastique féminine le sport acrobatique et chorégraphique qu'elle est devenue aujourd'hui. Il te parle enfin des compétitions et t'entraîne, à la suite des grandes championnes sur les podiums des plus beaux palmarès du monde : ceux du sport que tu as choisi, la gymnastique.

- Cohen D. (1998). *Graine de championne*. Éditions Hachette Jeunesse
Lucille est une jeune gymnaste pleine de talent. Le jour où elle est sélectionnée par un club, son rêve semble se réaliser... Mais le chemin jusqu'à la plus haute marche du podium est long, l'entraînement sportif dur, et la pression très forte. Mais les méthodes de son entraîneur sont-elles vraiment régulières ?

- Morel P. (2012). *Je fais de la gymnastique*. Éditions Milan
Tu aimes les figures impressionnantes et les enchaînements ? Alors la gym est faite pour toi ! De l'échauffement aux étirements, du sol aux agrès, il y a tout ce qu'il faut pour te permettre de t'initier à ce sport passionnant. Ludique, physique, acrobatique, il te forme à l'esprit d'équipe et à la maîtrise de soi. Pars à la découverte des champions et des compétitions, tu verras que, bientôt, la gymnastique n'aura plus aucun secret pour toi. Prêt ? Enfile ta tenue, échauffe-toi et pars à l'assaut des agrès !

- Bury V. (2016). *Gym*. Éditions Milan
Qu'est-ce que la gymnastique ? Comment se pratique-t-elle ? Ce livre permet de s'initier à la gymnastique, de comprendre les différents sauts et acrobaties qui font de ce sport un spectacle impressionnant. Ludique, il présente l'ensemble des agrès et les clubs, et donne de nombreux conseils pour pratiquer la gymnastique en toute sécurité. Les enfants y découvriront également les origines de ce sport, ses valeurs, sa richesse et les stars, hommes et femmes, qui écrivent son histoire.

BANDES DESSINÉES



- Le Baraqué L. (2006). *Croix de fer*. Éditions La compagnie littéraire
Ce livre, qui pourrait n'être que l'épopée de quelques gros bras accros à la testostérone, plonge le lecteur dans une réalité bien plus sombre et troublante que celle de quelques biceps bien huilés. Louis le Baraqué avait tout pour être heureux. Un physique d'athlète, sa passion de la gymnastique, son amour pour les femmes, le cinéma, son quartier de Montmartre.

- Tome & Janry (2009). *Mon prof de gym*. Éditions Dupuis
Le meilleur des gags du « Petit Spirou » mettant en scène Monsieur Mégot, le fameux prof de gym. Avec quelques histoires de gymnastique.

CITATIONS SUR LA GYMNASTIQUE

- « *Tes jambes te font marcher, ta langue te fait parler, ta tête te fait penser et la gymnastique te fait rêver* ».
- « *S'il n'y avait eu une chose comme la gymnastique, je l'aurais inventer parce que je me sens en harmonie avec ce sport* » (Olga Korbut, gymnaste Russe).
- « *Ne fais pas un défi parce que tu as peur. Cours plutôt vers lui, car la seule façon d'échapper à la peur, c'est qu'elle foule sous tes pieds* » (Nadia Comaneci, gymnaste Roumaine).
- « *Le talent seul ne suffit pas. Je crois qu'un très bon gymnaste, c'est 10% d'inspiration et 90% de transpiration* » (Vladislav Rastorotsky, entraîneur Russe).
- « *La gymnastique utilise chaque partie de votre corps, chaque petit muscle minuscule que vous ne connaissez même pas* » (Shannon Miller, gymnaste Américaine).
- « *Ce que les gens ne comprennent pas, c'est que ce n'est pas seulement notre sport... C'est notre vie* » (Shawn Johnson, gymnaste Américaine).