

"Les méthodes du sport de haut niveau ne sont pas adaptées" aux jeunes gymnastes

Alors que les premiers Jeux olympiques de la jeunesse se déroulent à Singapour, Carole Micheli, ex-membre de l'équipe de France de gymnastique, sort un livre qui retrace sa carrière, faite de hauts et de bas (La Gymnastique, du prestige à l'oubli, éditions Le Manuscrit). Elle y explique pourquoi l'entraînement de haut niveau est parfois dangereux pour les plus jeunes.

Vous avez mis un terme à votre carrière en 1991. Pourquoi avoir attendu aussi longtemps pour écrire ce livre ?

J'ai eu ce désir d'écriture dès l'arrêt de la gymnastique, mais j'étais alors dans une phase de déprime et de colère. Je ne savais pas vraiment par où commencer. Le déclic est venu il y a un peu plus de deux ans. J'étais bien dans ma tête, bien dans ma vie. C'était le bon moment. Je veux expliquer, à travers mon expérience, ce qu'est la vie d'une gymnaste de haut niveau, en posant un regard critique pour faire réagir et pour essayer d'améliorer le système.

Certaines choses doivent donc changer ?

Avec le recul, je me pose beaucoup de questions quant aux incidences de ce sport sur la santé des gymnastes. Je pense sincèrement que les méthodes employées dans les centres de haut niveau ne sont pas adaptées à l'âge des gymnastes. A 10 ans, je m'entraînais déjà plus de 30 heures par semaine, et lorsque j'étais blessée, on ne me laissait pas le temps de récupérer. Le corps des gymnastes n'a pas droit au repos nécessaire, d'où une accumulation de traumatismes irréversibles. Aujourd'hui, j'ai pas mal de séquelles physiques, notamment aux genoux. J'ai beaucoup de mal à marcher après être restée accroupie trop longtemps. Ce sont des douleurs tolérables mais inconfortables au quotidien. Et je n'ai que 36 ansEuro

Mais en gymnastique, l'entraînement intensif fait partie du jeu, non ?

En effet, et cela ne changera probablement jamais. Mais il existe des méthodes différentes, des choses à creuser, j'en suis convaincue. Je milite par exemple pour un suivi psychologique et une véritable prise en considération de l'enfant. On nous demande trop vite d'être des adultes alors que nous ne sommes pas encore des ados. Quand mes entraîneurs se sont aperçus de mon potentiel, la gymnastique a cessé d'être un jeu pour moi. On m'a dit de prendre les choses plus sérieusement. On nous répétait régulièrement de laisser nos problèmes aux vestiaires. Comment avoir une telle maturité à 10 ou 12 ans ? Le problème, c'est que ce milieu est tellement fermé que personne n'a envie de voir ailleurs.

Vous abordez également dans votre livre "l'après-carrière". Un moment

particulièrement difficile...

On sort d'un monde totalement fermé. On ne connaît rien d'autre. La famille, les loisirs, la scolarité même, tout cela passe au second plan. Moi, j'ai recommencé ma vie en seconde, j'avais 17 ans. Je n'arrivais pas à m'intégrer car j'étais en total décalage avec les jeunes de mon âge. Je ne comprenais rien à leur mode de vie. Mais personne ne nous prépare à ça.

Finalement, vous n'avez jamais choisi d'être gymnaste ?

Non, cela s'est presque imposé à moi. C'est aussi ça le problème avec ce sport, les gymnastes sont encore trop jeunes pour faire leurs propres choix. Je ne me suis par exemple jamais dit "je veux intégrer l'équipe de France", mes entraîneurs s'en sont chargés pour moi. Alors que dans n'importe quel autre sport, c'est un vrai projet de vie.

Vous avez dû stopper brutalement votre carrière à la suite d'une blessure au dos. Ce livre n'est-il pas une petite vengeance ?

En aucun cas. C'est le système que je remets en cause, pas les personnes. Parents, entraîneurs, responsables fédéraux, on est tous gangrénés par ce système. La gymnastique est un sport magnifique mais très exigeant. Trop exigeant peut-être. Et même si j'ai connu des moments de bonheur, il y a aussi eu beaucoup de souffrances. Je ne pouvais pas passer à côté de ça, cela aurait été malhonnête.

On sent comme des regrets dans votre discours ?

Non, mais si c'était à refaire, je choisirais une autre option. Cela me laisse quand même l'impression d'une enfance difficile et particulière. La vie d'adulte n'est pas toujours rose, alors autant profiter de sa jeunesse, ce que je n'ai pas eu l'opportunité de faire.

Que vous a apporté ce livre ?

Cela fait très cliché, mais ce fut une véritable thérapie. Je peux tourner la page et regarder sereinement en arrière. J'ai dû faire une croix sur les Jeux olympiques de Barcelone, en 1992, à cause de ma blessure au dos. Pendant des années, ça a été une vraie souffrance. Aujourd'hui, c'est fini. Cela fait simplement partie de ma vie.

Billet issu du site internet GymaWeb:

<http://www.gymaweb.com>

URL du billet

http://www.gymaweb.com/blog_les_methodes_du_sport_de_haut_niveau_ne_sont_pas_adaptees_aux_jeunes_gymnastes-818.html