

SKI ALPIN

Flury 4^e à l'entraînement

Jasmine Flury, 4^e, a été la meilleure Suissesse lors de l'unique entraînement de la descente des finales de Coupe du monde à Are.

VOLLEYBALL

Köniz ne fera pas recours

Volley Köniz a renoncé à faire recours contre la décision de Swiss Volley lui retirant sa licence de jeu pour la saison en cours.

BASKETBALL

Le derby pour les Rockets

Houston a cueilli lundi une 3^e victoire en trois rencontres face à San Antonio. Clint Capela et ses coéquipiers se sont imposés 109-93.

TENNIS

Décès de Ken Flach

Ancien N° 1 mondial en double, l'Américain Ken Flach est décédé à l'âge de 54 ans des suites d'une pneumonie.

FOOTBALL

Un joueur du Besiktas risque la prison pour injures à l'arbitre

Un procureur turc a requis entre 1 et 2 ans de prison contre Erkin (29 ans), défenseur latéral du Besiktas, pour avoir injurié l'arbitre. Très inhabituelle, la possible sanction a provoqué sur les réseaux sociaux la colère de nombreux supporters du Besiktas qui voient derrière cette affaire la main du gouvernement. **ATS**

MERCREDI 14 MARS 2018 LA CÔTE

La Côte.2

SPORTS | SUISSE | ÉCONOMIE | MONDE

Les agrès, une spécialité suisse

GYMNASTIQUE Un master agrès est organisé à Aubonne et un à Saint-Prex, à un week-end d'intervalle. Décryptage de ce sport.

FABIENNE MORAND TEXTES
SIGFREDO HARO PHOTOS
sports@lacote.ch

Gymnastique rythmique, artistique, parents-enfants, gymnastique et aérobic, 35+ et 55+... mais aussi trampolines et athlétisme. Les disciplines regroupées sous la gym sont nombreuses et variées. Il n'est pas toujours aisé de s'y retrouver si l'on ne baigne pas dedans.

Le 17 et 18 mars à Aubonne et le 24 et 25 mars à Saint-Prex (voir programme) il sera possible de découvrir les agrès et ses cinq engins simultanément. Le sol, le saut, la barre fixe et les anneaux balançants sont les disciplines que les filles doivent maîtriser pour obtenir un titre. A ces quatre s'ajoutent les barres parallèles pour les garçons. A chaque niveau (C1 à C7), les figures imposées et les difficultés augmentent.

Une bonne tenue de corps

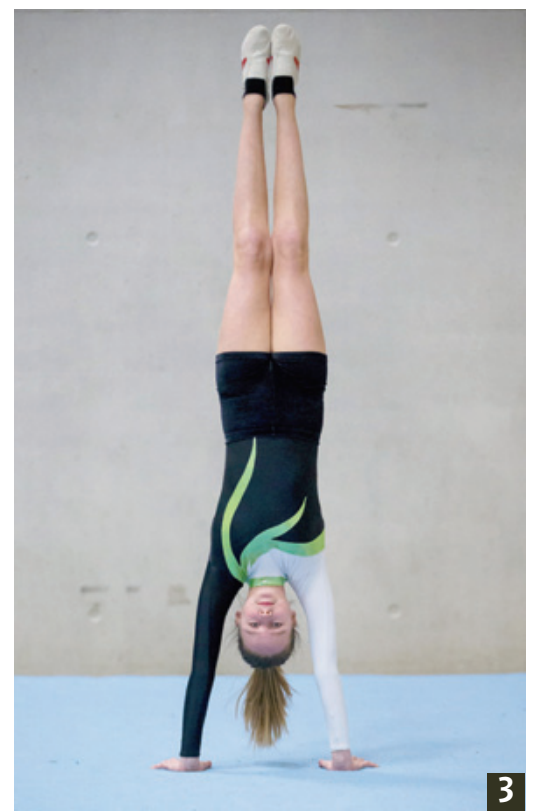
Les agrès sont une spécialité suisse à ne pas confondre avec la gymnastique artistique. Cette dernière regroupe le sol (surface carrée), la poutre, les barres asymétriques et le saut de cheval pour les filles. Quant aux garçons ils doivent maîtriser le sol, le cheval d'arçons, les anneaux, le saut de cheval, les barres parallèles et la barre fixe. Certains engins étant identiques, ou presque, entre les agrès et l'artistique, la confusion est fréquente. «Aux agrès, la technique, soit l'exécution, et la tenue du corps, sont jugés, alors qu'en artistique, c'est la difficulté qui compte»,



1



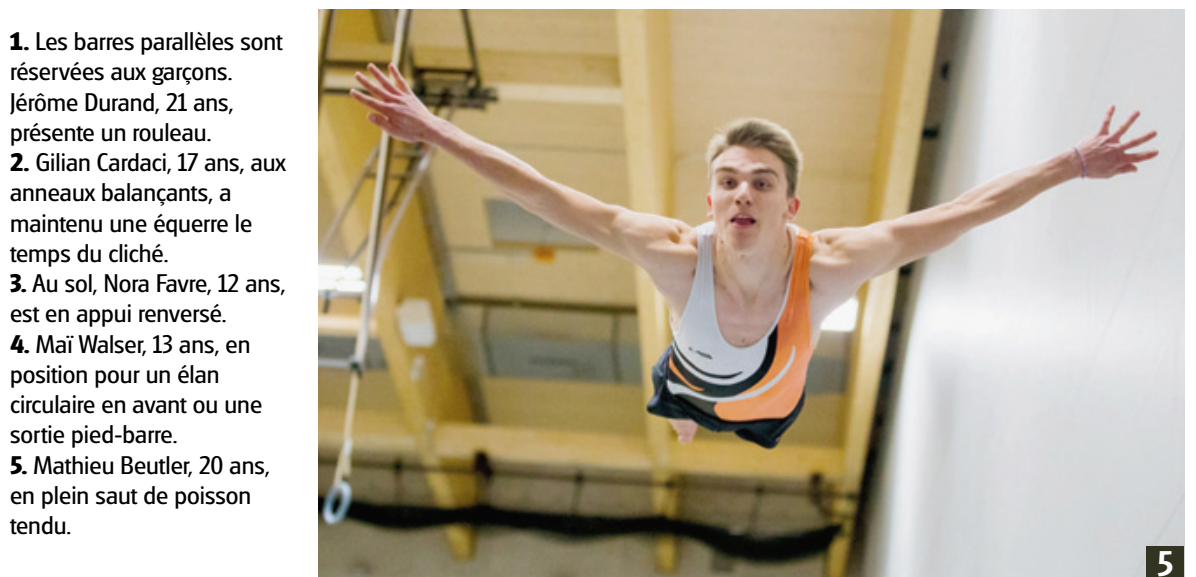
2



3



4



5

1. Les barres parallèles sont réservées aux garçons. Jérôme Durand, 21 ans, présente un rouleau.
2. Gilian Cardaci, 17 ans, aux anneaux balançants, a maintenu une équerre le temps du cliché.
3. Au sol, Nora Favre, 12 ans, est en appui renversé.
4. Maï Walser, 13 ans, en position pour un élan circulaire en avant ou une sortie pied-barre.
5. Mathieu Beutler, 20 ans, en plein saut de poisson tendu.

résume le gymnaste de Saint-Prex, Mathieu Beutler qui concourt en C7, niveau le plus élevé. «Le mouvement imposé doit être parfait, renchérit Quentin Meyer,

président de la gym d'Aubonne. C'est une discipline cartésienne. Il faut arriver à un certain automatisme qui s'obtient après des heures à répéter le même mouvement.»

Pour Jesse Paccot, juge et moniteur du groupe Agrès Concours d'Aubonne, «il s'agit d'un sport qui mélange force, souplesse, tenue du corps et technique. Il permet de mieux découvrir et connaître son corps. Les agrès ne sont pas une activité d'endurance, mais plutôt d'explorativité. Nous sommes toujours à la recherche du mouvement juste.»

Une rigueur qui plaît, à entendre les gymnastes, et qu'il serait malvenu de qualifier de militaire. La diversité des éléments à apprendre et les combinaisons possibles, le fait de pouvoir «s'amuser en l'air» et pas qu'au sol, sont parmi les points préférés. Mais aussi, selon Jérôme Durand de Saint-Prex, «l'état d'esprit dans ce sport, les bons moments partagés en salle et à l'extérieur». **o**

Les cinq engins des agrès

LE SOL Sur une distance de 12 mètres maximum, les gymnastes doivent effectuer diverses figures selon leur niveau. Pour Nora Favre qui concourt en C4, le saut roulé et la rondade sont les figures imposées. Ensuite, elle doit ajouter quatre éléments à choix.

LA BARRE FIXE OU RECK Placée à hauteur d'épaule pour les plus jeunes, elle doit obligatoirement être fixée en hauteur dès le niveau C5. Maï Walser concourra en C4 et aura comme élément obligatoire à présenter: le tour d'appui et une sortie sous la barre, la version pied-barre (comme sur la photo) est souvent la plus choisie par les gymnastes. C'est l'engin qui donne le plus de cloques.

LES ANNEAUX BALANÇANTS Dans les premiers niveaux, de C1 à C3, le programme est imposé et donc identique pour tous les gymnastes, filles et garçons confondus. En C4 est introduit une variante, qui est souvent une sortie à choix. Quant à Gilian Cardaci, en C6,

six figures lui sont imposées et à effectuer lors des balancés. La bougie et plusieurs variantes de disloque, ainsi qu'une sortie avec salto sont parmi les éléments imposés.

LE SAUT De C1 à C4, tous les gymnastes effectuent exactement le même saut imposé pour leur catégorie. Et logiquement, plus le niveau augmente, plus les difficultés et combinaisons s'ajoutent. Mathieu Beutler est arrivé en C7 et il tentera la perfection avec un salto groupé ou tendu avec une vrille par exemple.

LES BARRES PARALLÈLES Cet engin est exclusivement pratiqué par les hommes. Les deux barres sont à la même hauteur et le gymnaste règle la largeur par rapport à ses épaules. En C1 et C2, l'enchaînement est imposé, en C3 le gymnaste compose avec les éléments imposés et en C7, le niveau atteint par Jérôme Durand, il n'y a plus d'éléments imposés. Libre choix au gymnaste de présenter le programme qu'il veut. **o**

PROGRAMME MASTER AGRÈS 1 ET 2

AUBONNE
Master Agrès 1, région ouest
Catégories: Filles C1 à C4.
Dates: 17 et 18 mars.
Lieu: Salle du Chêne, Aubonne.
Horaires: Samedi 8h45 à 16h (C4 le matin, C1 l'après-midi).
Dimanche 8h45-16h (C3 et C2 le matin, C2 l'après-midi).
Nombre de gymnastes: 277 provenant de 15 sociétés.
Entrée: libre. Restauration.
La société d'Aubonne en bref: Elle compte près de 400 membres, dont 250 enfants de moins de 16 ans. C'est la première fois qu'elle organise un master.
Détails sur: www.gymaubonne.ch.

SAINT-PREX
Master Agrès 2, tout le canton
Catégories: C1 à C7 (garçons et filles), Hommes, Dames et Open.
Dates: 24 et 25 mars
Lieu: Salle du Cherrat, Saint-Prex
Horaires: Samedi 8h30-17h (tous les C5 à C7, C4 garçons, Hommes, Dames et C5 Open).
Dimanche 8h-18h (Tous les C1 à C3, C4 filles)
Nombre de gymnastes: 736 provenant de 42 sociétés
Entrée: libre. Restauration.
La société de Saint-Prex en bref: Elle compte quelque 300 membres actifs, dont 67 participeront au Master.
Détails sur: www.acvg.ch (concours) ou www.gym-stprex.ch.