

Compétition/coopération



compétition et/ou coopération faut choisir ?

Daniel Cohen dans son livre¹ publié en 2012 raconte une anecdote riche d'enseignements concernant l'évolution de notre monde à partir des années 80.

*« Le directeur d'un centre de transfusion sanguine, souhaitant accroître ses stocks, eut un jour l'idée d'offrir une prime aux donneurs de sang. À sa stupéfaction, le résultat fut exactement inverse : leur nombre chuta. La raison n'en est pas très mystérieuse. Les donneurs font preuve de générosité. Ils sont habités par un comportement moral, de souci de l'autre. Le fait de rémunérer change tout. S'il ne s'agit plus d'aider les autres mais de gagner de l'argent, leur participation change de nature. L'**homme moral** quitte la salle quand l'**Homo economicus** y entre. Les deux ont certainement leur rôle, mais on ne peut pas les asseoir à la même table.*

Pour atteindre ses objectifs, le directeur du centre n'a en fait que deux options : soit il renonce à son dispositif et essaie de revenir à la situation antérieure, soit il s'engage dans une fuite en avant, augmentant les primes pour inciter les donneurs à venir quand même.

Depuis une trentaine d'années, le monde contemporain a choisi la seconde branche de cette alternative. »

Actuellement l'**Homo economicus** a tendance à tout coloniser, que ce soit l'école, l'entreprise, les sociétés de loisirs et même des domaines où il est inattendu comme la famille, le couple, l'amitié. Il privilégie, partout où il prend le pouvoir, la compétition par rapport à la coopération.

ARTISTIC GYM 13 ÉTOILES, tous bénévoles, nous entraînons les peu doués aussi bien que les doués, nous privilégions les activités en groupe, nous privilégions la coopération ... c'est un lieu où l'**homme moral** retrouve la place qu'il mérite

ARTISTIC GYM 13 ÉTOILES a inscrit dans sa charte les règles pour que l'**homme moral** puisse se développer et vivre harmonieusement avec **Homo economicus** qui fait aussi partie de nous mais a la fâcheuse tendance à s'exprimer partout et en tout temps.

ARTISTIC GYM 13 ÉTOILES prend très au sérieux la préparation des concours gymniques de groupes car ceux-ci favorisent la collaboration entre ses membres et une saine concurrence avec les autres Sociétés. C'était un principe fondamental dans les sociétés de gymnastique au temps de la SFG, c'est maintenant un peu tombé en désuétude. Dommage !

Albert

¹ « HOMO ECONOMICUS, PROPHÈTE (ÉGARÉ) DES TEMPS NOUVEAUX (ALBIN MICHEL)

Week-end d'entraînement des actifs d'AG13* à Bern

La gymnastique de société permet de pratiquer les agrès « en équipe ». Elle allie chorégraphie, musique, synchronisation et requiert une motivation et un engagement de la part de chaque membre du groupe. Pour un bel ensemble gymnique, l'élément individuel doit être maîtrisé par chaque gymnaste et la production créée avec précision par les moniteurs. Beaucoup de temps est d'abord consacré au choix de la musique et aux idées pour la chorégraphie avant de mettre en pratique ce qui a été composé.

Pour l'apprentissage des productions, mieux vaut que chaque gymnaste soit présent dès le début afin de se rendre compte de l'ensemble et de la faisabilité des éléments prévus. C'est une des raisons pour laquelle un week-end à Berne en société a été organisé pour les actifs d'AG13*.

Nous sommes partis de Sion, samedi matin de bonne heure, pour débiter l'entraînement à 9h à Berne où après un bon échauffement, Xavier nous a fait découvrir la production du saut et nous en a enseigné un bout. Après le pic-nic de midi, Tina a fait de même pour la chorégraphie des anneaux. En fin de journée, nous avons profité des bains thermaux et d'un bon souper au West Side de Berne avant de retourner à notre auberge. Le dimanche, Priska nous a appris un peu de la production du sol et nous avons eu le temps de refaire aussi un peu les deux autres avant de retourner en Valais en soirée.



Il y aura encore beaucoup d'entraînement et de multiples répétitions pour mémoriser parfaitement ces productions et effectuer au mieux chaque élément avant d'être prêts pour la fête cantonale à Viège et la fête Fédérale de Bienne. Malgré tout, ces deux jours ont permis de bien entamer le processus d'apprentissage et de passer de bons moments tous ensemble.

Un grand merci aux gymnastes pour la bonne ambiance durant le week-end et aux entraînements ainsi qu'aux moniteurs pour leur patience et leur motivation inépuisable.

Anne-Sophie

Evolution : de gym de section à gym de société.



Depuis le début du 20^e siècle jusque vers 1960, les sections de gymnastique pratiquaient un concours en groupe avec 4 branches imposées :

- Ecole du corps comprenant les mouvements des exercices d'ensemble ainsi que 4 évolutions de marche. Le tout, commandé à la voix.
- Course de 80m.
- Un exercice à l'engin avec 4 degrés de difficultés. (pour nous, en général, les barres parallèles)
- Une discipline par mensuration. (pour nous, généralement, le saut en hauteur, avec 3 essais)

Les exercices de section avaient lieu 2 soirs par semaine.

Notre société était exclusivement masculine.

Les gymnastes qui voulaient pratiquer une discipline individuelle, pouvaient s'exercer, en plus, à la gym-artistique, à l'athlétisme (décathlon) ainsi qu'aux jeux nationaux. (lever de pierre, lancer de pierre, saut combiné, lutte)

Les grandes manifestations gymniques comprenaient des exercices d'ensemble obligatoires pour tous les participants (voir page 4 –couverture-). Lors de l'une d'entre-elles, nous étions 32000.

Les prescriptions de concours ont évolué progressivement.

En 1965, lors de la Romande à Sion, nous avons effectué les exercices généraux sur une musique composée par un sédunois.(Pigeon Haenni) sur disque en vinyle.

En 1966, nous avons été la 1^{ère} société valaisanne à faire l'école du corps ainsi que les barres parallèles avec commandement au tambourin.

Puis, en 1977, le règlement le permettant, nous avons concouru à l'école du corps ainsi qu'aux barres parallèles et au cheval d'arçons, en musique.

En 1979, nous avons introduit la mixité, ce qui est encore le cas actuellement.



A l'heure actuelle, le concours de société comporte 3 branches à choisir entre une trentaine.

Cela va de la gymnastique rythmique au lever de la pierre de 25Kg jusqu'à la course de 3000m, le saut à la perche ou le cheval-arçons.

Notre société se produit maintenant au sol, sauts, barre fixe ou anneaux balançants.

Les prescriptions de concours exigent moins de difficultés que par le passé. Par contre, les exigences au point de vue combinaison, chorégraphie, accord avec la musique ont nettement augmenté.

Donc, nécessité d'avoir un moniteur compétent dans ces différents domaines, ainsi que des participants présents régulièrement aux séances. L'ensemble ayant une importance considérable.

Jean-Louis

Les bienfaits du sport en groupe

La leçon de gymnastique

Mercredi 16H20, les escaliers de la salle de gymnastique de St-Guérin ressemblent à une plateforme d'envol devant une ruche d'abeilles. A cette heure, les gymnastes rentrent à la ruche. Ils arrivent à pied, à vélo, en voiture, de partout. Le mouvement est au cœur des préoccupations de tous ces enfants.

Pourquoi tous ces jeunes viennent-ils fidèlement tous les mercredis à la salle de gymnastique de St-Guérin ?

- Les petits que j'interroge me disent qu'ils viennent pour les muscles, pour former, développer leurs beaux muscles. Ils disent également venir pour occuper leur après-midi de congé. Ils abandonnent la TV, les consoles de jeu, l'ordinateur. pour s'adonner à leur sport favori. Se retrouver entre camarades motive également leur démarche.
- J'ajoute que si ces jeunes se rendent dans les sous-sols de St-Guérin, c'est que quelqu'un les y accueille, chaleureusement. En effet, fidèlement, comme pour un apostolat, Jean-Louis, Lidia, Priska, Augustine, Ronny, Corinne et bien d'autres, jour après jour, année après année, sont là, disponibles, attentifs, sereins, prêts à faire travailler nos gymnastes en herbe.

Le sport en groupe

Pourquoi ces jeunes gymnastes ont-ils choisi de faire de la gymnastique ?

Aujourd'hui, la palette d'activités offertes aux jeunes est immense. Sport individuel, sport collectif, musique, théâtre, danse, cinéma, shopping et j'en passe. Nos jeunes adorent la gymnastique. Ils aiment courir, sauter, rouler, tourner, se balancer, grimper. Tous ces mouvements constituent le menu de base d'une leçon de gymnastique. Toutefois, le mouvement seul ne suffit pas attirer tous ces jeunes.

Consciemment ou inconsciemment, les jeunes ressentent leur appartenance à un groupe, à une mini société, l'AG 13 étoiles. Pour eux, les gymnastes du mercredi après-midi, leur sport, au départ individuel, se transforme en un sport collectif.

Les progrès réalisés par chacun profitent immédiatement au groupe. La production du groupe, objectif final, n'en sera que plus belle, plus impressionnante.



A son tour, le groupe joue un rôle important. Il fonctionne comme un élément motivant. Les plus habiles se transforment en modèles pour les débutants. L'enfant ne parvenant pas à grimper aux perches observe ses camarades qui eux y parviennent. Il détaille la manière de faire des plus experts et tente de se dépasser pour réaliser à son tour l'impossible.

Faire fonctionner cette dynamique de groupe nécessite beaucoup d'attention, de métier, de compétences. Nos moniteurs adorés s'y exercent depuis de nombreuses années. Leurs objectifs dépassent ceux du sport. Ils ont le souci du développement général des jeunes. Ils visent des buts comme :

- l'entraide, la solidarité. Pour réaliser des gestes complexes, l'aide est un élément important dans l'apprentissage. L'enfant endosse les rôles successifs de gymnaste et d'aide. L'entraide s'exerce également dans la mise en place du matériel, très conséquent dans ce sport.
- la collaboration. Les groupes du mercredi après-midi préparent, pour les différentes fêtes de gymnastique, des productions. La collaboration, l'écoute, le respect des capacités de chacun sont des composantes essentielles.
- le respect de la différence. Au sein des divers groupes de l'AG 13 étoiles, en particulier ceux du mercredi après-midi, les différences surabondent : différence d'âge, de sexe, de nationalité, de langue, de culture, de niveau sportif, de niveau intellectuel. Tout ce petit monde se rencontre et y apprend le respect de la différence.



How many roads must a man walk down before you call him a man?

Bob Dylan

Je n'ai pas la réponse à cette question. Toutefois, j'en suis sûr, l'une des routes passe par AG13 étoiles.

Serge Voide

Coopération !

Un vieux chinois, avant de mourir, fit un vœu. Il désirait voir l'enfer et le paradis. Comme sa vie s'était déroulée dans l'honnêteté, son vœu fut exaucé.

On le conduisit d'abord en enfer.

Il vit des tables couvertes de nourritures délicieuses, mais les convives paraissaient affamés et furieux. Assis à deux mètres des tables, ils devaient utiliser de très longues baguettes et ne parvenaient pas à faire pénétrer la nourriture dans leurs bouches. D'où leur souffrance et leur colère.

Ensuite, on transporta le vieil homme au paradis.

Il vit exactement le même spectacle.

"Oui, raconta-t-il à son retour. Les mêmes tables, la même nourriture, les mêmes baguettes. Mais tous les convives semblaient heureux et rassasiés. "

- Comment est ce possible ? lui demanda quelqu'un.

- "Ils sont heureux et en bonne santé, car chacun se sert de ses baguettes pour nourrir celui qui est assis en face de lui..."



Charte d'ARTISTIC-GYM 13*

une société sportive dans tous les sens du terme.

- Sport amateur** Chacun donne gratuitement ce qu'il peut et reçoit ce qu'il espère.
Personne n'est payé.
- Sport santé** Préparation physique respectueuse de l'intégrité de l'individu.
Engagement contre toute forme d'abus et de drogue.
AG 13* est engagée dans la campagne « Sport sans fumée ».
- Sport social** Priorité aux activités de groupe, intégration des moins doués.
Les plus forts aident les plus faibles.
- Sport propre** Bannissement de toute forme de tricherie et de dopage.
- Sport exemple** Les plus anciens montrent l'exemple aux nouveaux.
- Sport juste** Respect des règles. Acceptation des notes données.
Pas de dépôt de protêts.



Faire de la gym : en solitaire ou en société ?

Dans une société de gymnastique, celui qui en fait partie choisit de s'entraîner en groupe, plutôt qu'en solitaire.

L'être humain est fait pour s'associer et faire en groupe des activités. Dans les temps préhistoriques, l'intelligence de se mettre ensemble pour mieux affronter la vie extrêmement périlleuse d'alors est reconnue comme le facteur stratégique qui a permis à l'espèce humaine de se sauvegarder et de s'épanouir. Des recherches récentes sur le cerveau illustrent toute une gamme de capacités et de fonctions, un « cerveau social », qui prédispose et permet de profiter des conditions de vie en société.



Pratiquer la gymnastique peut se faire chacun pour soi. S'entraîner seul fait manquer au sportif le dynamisme et les conditions favorables d'une activité sportive pratiquée en groupe.

L'imitation

Faire comme les autres. C'est le réflexe qui permet au bébé d'apprendre des adultes qui l'entourent comment réagir et se comporter. Regarder ce que font les autres est une tendance instinctive qui intervient à tout âge. L'imitation des autres est comme un raccourci commode d'apprentissage, grâce auquel chacun acquière la plus grande part de connaissances et de savoir-faire indispensables pour bien vivre.

Une société de gym met ensemble sportifs de talents et de niveaux différents, liés par le même goût, voire la même passion, à pratiquer la gymnastique. Les modèles sont sous les yeux de tous. Le moins avancé jouit de la chance d'avoir à son côté comme exemple un gymnaste plus performant. Et même celui qui est plus avancé, en regardant les prestations encore maladroites des moins entraînés, peut décomposer le geste et envisager une façon plus efficace de le faire.

La découverte toute récente de neurones spéciaux, les « neurones miroirs », dans le cerveau des macaques et des humains, vient expliquer et confirmer, ce qui était déjà bien connu : en observant les autres, on apprend et même on s'entraîne à faire l'exercice !

L'émulation

L'émulation produit l'envie de faire ce qu'on a vu faire par les autres. Même s'il s'agit d'une partie gymnique difficile, la voir exécutée par quelqu'un d'autre consolide la conviction : s'il en est capable, moi aussi je peux le faire. Et en plus ce dynamisme peut se transformer en défi : je veux me prouver que moi aussi je peux y arriver !

Faire partie d'un groupe est le contexte idéal pour que l'exemple des autres nourrisse cette dynamique puissante d'amélioration et de dépassement de son niveau actuel. Il est instinctif, lorsqu'on est confronté aux autres, de ne pas accepter de faire moins bien qu'eux.

Quand on a affaire à des adversaires, dans un concours ou une épreuve, l'émulation devient compétition. C'est alors l'envie de gagner, de faire mieux que celui qui est à son côté. Et il est bien connu qu'être confronté à des grands adversaires est la situation la plus favorable pour que le champion arrive à produire une prestation d'excellence.

L'œil critique des autres

Nous sommes naturellement très sensibles à la présence des autres, en particulier au regard critique qu'ils posent sur nos prestations. Notre préoccupation instinctive est que les autres puissent se faire une idée positive de nous et de notre valeur.

Cet œil qui observe et évalue induit un état d'alerte qui motive à bien faire, à faire mieux pour avoir une appréciation meilleure. Être considéré positivement rassure sur l'accueil que nous réservent les autres et sur leur compagnie. Pratiquer une activité sportive seul signifie ne pas disposer de ce providentiel stimulus, le regard attentif des autres, de leurs expressions d'appréciation et même de critique, source d'amélioration.

Il est vrai que l'œil des autres parfois n'est ni amical ni compréhensif. Il est quand même toujours défiant et profitable, surtout si on se préoccupe d'entretenir de bonnes relations avec ceux qui peuvent nous observer et faire leurs évaluations.

Le lien du groupe

Se fréquenter, agir ensemble, s'exprimer, se connaître. Pratiquer en groupe, dans une société, une discipline sportive assure un contexte favorable à entamer des relations, à se faire des amis. C'est un lien qui se tisse, qui nourrit l'envie de se retrouver, de se dédier encore à ce qu'on aime faire ensemble.

Aux raisons de pratiquer la gymnastique, pour le bien-être et la forme physique, s'ajoutent le plaisir de récréer le groupe, l'ambiance sympathique d'une compagnie de gens animés par des aspirations et des engagements similaires. Le groupe soutient l'effort, encourage à dépasser les points critiques, à se confronter aux choses difficiles, comme des fils bien alignés et tenus ensemble qui produisent la force et la résistance d'une corde.

Le sentiment de faire partie d'une société, d'un groupe consolide un lien qui encourage à la continuité, à la constance dans la pratique d'une discipline sportive. Il est vrai qu'accepter de faire avec des autres, n'est pas seulement positif et avantageux. Les autres sont différents, peuvent se prêter à nouer des relations dysfonctionnelles, malsaines. L'impact des autres, leurs exemples, leurs feedback, leurs réactions peuvent aussi être désagréables, créer des problèmes, compliquer la vie.

Toutefois nous sommes faits pour la vie en société, on a tout pour bien fonctionner avec les autres. À chacun la responsabilité de décider le rôle qu'il exerce, en faisant partie d'un groupe. Il est toujours possible d'être une bénédiction, plutôt qu'une complication ou une malédiction, pour ceux qu'on côtoie dans une société.

Vito.

Concours de sociétés – Ecole de vie.

Les concours de sociétés, en gymnastique, réunissent nombre de qualités inconnues dans d'autres sports.

- Chacun peut y participer, la réussite n'est pas réservée à l'élite.
- Les plus doués, en s'intégrant à une production commune, apprennent à collaborer.
- L'exemple, si important dans les sports visuels, est ici porté à son efficacité maximale.
- Les exercices sont effectués en musique, d'où perfectionnement du rythme, si important dans l'activité sportive.
- L'occasion est donnée de participer à de grandes manifestations internationales. (gymnastrada, fêtes fédérales, festivals gymniques, conventions de jonglage)
- Les moniteurs préparent des chorégraphies. Ils composent des exercices adaptés à des groupes d'âge, de sexe, de culture, de capacités différents. Ils trouvent difficilement ailleurs, l'occasion d'exprimer leur créativité.
- Le gymnaste y trouve une camaraderie issue de la collaboration et de la confiance mutuelle.
- La société en retire l'avantage de former des membres plus collaborant et moins enclins aux jalousies fréquentes dans les sports individuels et dans les sports dits « d'équipe ».
- Le résultat final dépend de l'apport de tous les participants. Le débutant amène autant de points à l'équipe que le chevronné. Ceci n'existe dans aucun autre sport.



Je suis père de deux jeunes gymnastes d'AG13 ...

Lorsque j'étais adolescent, j'étais fan inconditionnel de Monsieur Miyagi dans le film Karaté Kid, de sa philosophie opposée à celle de l'excellence dure et presque paramilitaire du dojo adverse.

Aujourd'hui je suis père de deux jeunes gymnastes d'AG13 et j'aime considérer le sport comme un outil ou un moyen, non comme une finalité. C'est parce que je retrouve cette orientation dans la société AG13, que j'y envoie mes filles en confiance.

Les chiens ne faisant pas des chats, mes filles ne sont pas et ne seront peut-être jamais des athlètes performantes sur le plan individuel. On peut dire que ce n'est pas « l'esprit de la famille ».

Pour autant, elles apprennent à se donner les moyens de réussir, même si réussir ne veut pas dire exceller en concours individuels. Pour elles, réussir, c'est aussi bien faire le bon nombre de mouvement au sol lors d'une présentation, que parvenir à faire la souplesse arrière sans aide.

Il peut être tentant de penser : « à petites capacités, petits objectifs », mais les résultats d'AG13 donnent tort à cette idée.

Je crois plutôt au « Mens sana in corpore sano ». Je me réjouis de voir grandir mes filles bien dans leur peau, avec la conscience du corps que peut apporter la gymnastique. Je suis satisfait de constater ce que le travail en groupe leur apporte dans le domaine de la vie en société. Je pense notamment aux notions de tolérance et respect.

Ce n'est donc pas tant la pratique de la gymnastique en elle-même, mais cette pratique au sein de la société AG13 qui me semble importante.

Simplement parce que les moniteurs et dirigeants qui s'y investissent sont porteurs des valeurs que nous voulons transmettre à nos enfants.

Je souhaite de tout cœur qu'AG13 puisse perdurer telle qu'elle au-delà des ses dirigeants et moniteurs actuels.

Stéphane



Artistic-Gym 13* possède une capacité importante en terme d'enseignement

Dès les débuts de notre société, nous avons encouragé la formation. D'abord par des cours internes, puis en envoyant nos moniteurs dans les cours cantonaux et fédéraux.

Nous possédons, actuellement, une excellente équipe d'entraîneurs. En terme de brevets d'experts et de moniteurs nous sommes, actuellement, la section la mieux fournie du canton. Nos résultats jusqu'à ce jour ne sont naturellement pas étrangers à cela.

Mais, nous devons être conscients qu'une situation n'est jamais acquise. Nous devons sans cesse former la relève et perfectionner les connaissances des moniteurs existants.

La situation est moins rose dans le domaine des juges. Nous avons quelques juges 1 agrès individuels et une seule juge 2 agrès individuels et société. Si personne ne se met à disposition, nous allons, très bientôt, nous trouver dans une situation où nos gymnastes ne seront plus admis dans les concours. Nous risquons vraiment d'être stoppés dans notre évolution pour une question administrative.

Amis gymnastes, la balle est dans votre camp. A vous de montrer si vous tenez à ce que AG 13* puisse continuer sa route.

La formation existe également pour les dirigeants. La fédération dispense des cours destinés à tous les postes d'un comité. L'un des nôtres y fonctionne comme enseignant.

Les cours de formation sont nécessaires pour qu'une société soit en mesure de fournir de bonnes prestations. Mais, ils apportent également, à celui qui les suit, de grandes satisfactions et un bagage qui va grandement lui servir également en dehors de l'activité gymnique.

En conclusion, souvenons nous que la valeur d'une société est la somme de la valeur de ses membres. Chez nous chacun est riche.

« Riche de la valeur des autres »



1^{er} août

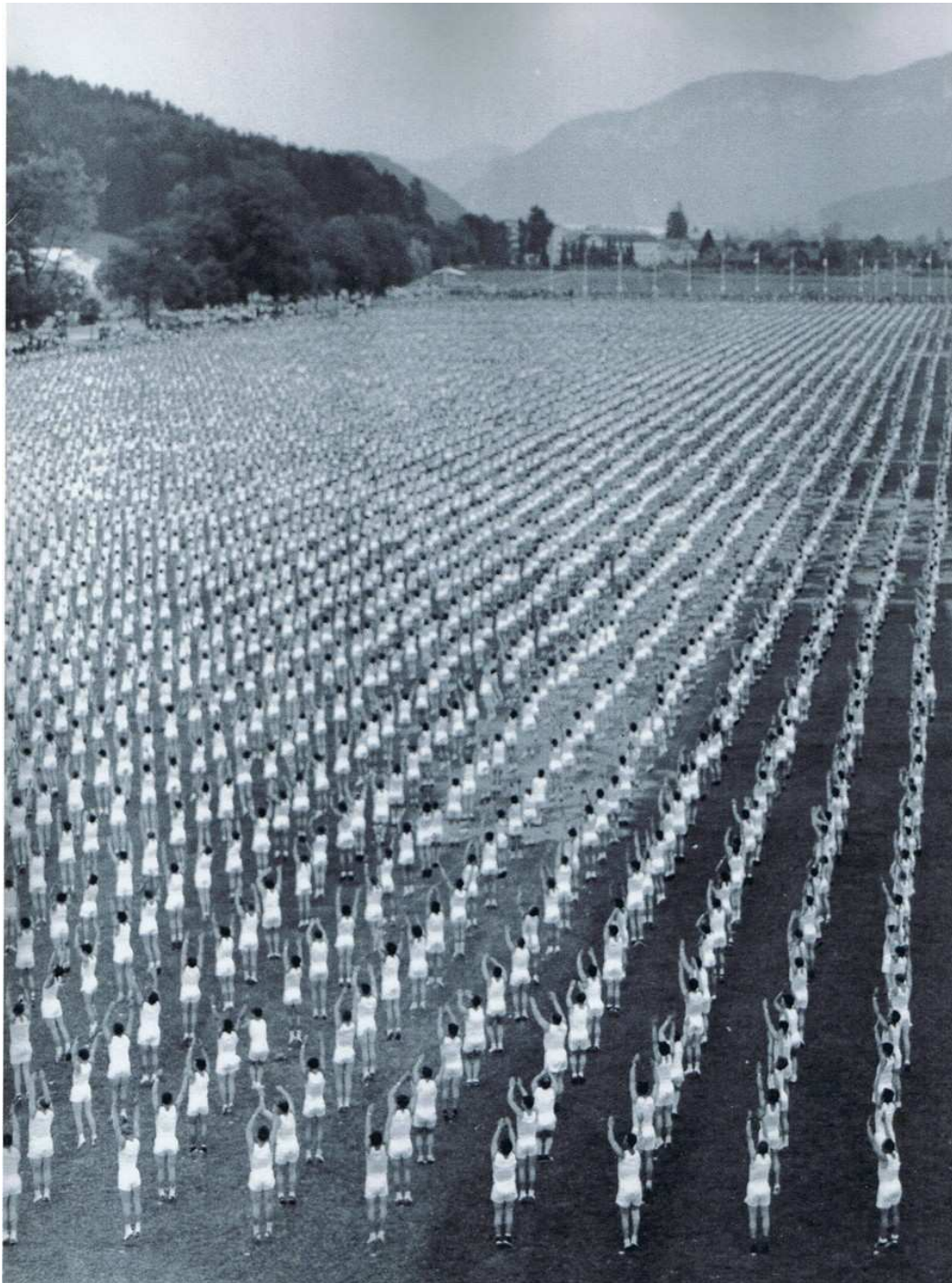
2013



Chaque année depuis sa fondation AG13* participe aux manifestations du 1^{er} août.
Ce n'est pas facile en période de vacances de préparer cette production gymnique.
La Municipalité nous rend de précieux services, c'est notre manière de la remercier.



Fête fédérale



Concours :

Jean-Louis, Albert et Pierino ont participé à cette Fédérale, dans quelle ligne et colonne sont-ils ?

(aucun prix n'est prévu car les intéressés ne sont pas capables de dire où ils se trouvaient ...)