

QUE DEVIENT-ELLE ?

PAR ALIZÉE MARÉCHAL
PHOTOS DE THOMAS SCHREYER

Delphine Ledoux

L'étoile du nord continue de briller

Indétrônable championne de France de GR de 2005 à 2012, la Calaisienne a cessé de briller sur les praticables de compétition après l'olympiade londonienne. Depuis, cette ancienne gymnaste garde un pied dans l'univers rythmique tout en traçant sa propre trajectoire.



Delphine, comment s'est déroulé ton après-JO ?

J'avais déjà décidé de prendre ma retraite sportive donc au retour, je ne me suis pas posée de question. Je savais qu'il y avait une relève derrière moi et je n'étais pas sûre que mon corps puisse suivre à ce niveau. Et puis à 27 ans, j'avais également de nouveaux projets ! Tout s'est enchaîné très vite car j'ai eu à peine un mois pour quitter Calais et emménager pour ma vie d'étudiante en kinésithérapie.

Qu'est-ce qui t'a décidée à choisir cette voie ?

Avec ma carrière de sportive, j'avais développé une sensibilité pour cet univers paramédical. On s'était beaucoup occupé de moi et j'avais à mon tour envie d'être présente pour les gens et en particulier pour les enfants. Avec ce métier, je peux leur offrir un confort de vie et les aider au mieux.

« Je m'intéresserai toujours au milieu gymnique »

Comment une gymnaste de haut niveau rejoint les bancs de l'école après 9 ans à se consacrer exclusivement à sa carrière sportive ?

Le plus dur a été de rester assise toute la journée (elle rit) ! Après des années à m'entraîner plus de 40 heures par semaine, je n'avais plus l'habitude de rester statique et j'avais vraiment du mal à tenir en place ! Mais j'avais surtout très envie d'apprendre donc tout s'est bien passé durant ces trois ans de formation.

J'ai commencé à travailler directement après mon diplôme que j'ai obtenu en juin dernier. J'ai d'abord assuré des postes de remplaçante puis un poste d'assistantat dans un cabinet près de Calais. Cela me permet de revenir dans ma ville natale.

Continues-tu d'entretenir des liens privilégiés avec la GR et ton club ?

Bien sûr. C'est très difficile de dire complètement au revoir aux praticables. Heureusement, après les Jeux, la transition a été progressive car j'ai participé à plusieurs galas et je n'ai pas tout de suite raccroché. La GR restera ma passion et je m'intéresserai toujours au milieu et au circuit international. Je continue aussi d'entraîner de jeunes gymnastes au club, en éveil gymnique et en Coupe Formation. J'ai conservé des liens étroits avec le club et le pôle. Je m'occupe par exemple de la communication des résultats des compétitions auprès de la presse locale. Calais accueille cette année les championnats de France Trophée Fédéral des Ensembles, Élite Avenir et Coupe Villancher et je compte également apporter ma contribution au bon déroulement de cet événement.

Envisagerais-tu de devenir entraîneur à plein temps ?

J'ai mon Brevet d'État pour entraîner et j'adore apprendre aux jeunes gymnastes, c'est certain ! Mais je ne me verrais pas en faire mon métier, pas même à haut niveau. C'est tout de même très dur de rester à côté du praticable et de ne pas avoir de pouvoir sur les mouvements des gymnastes ! Par contre, c'est un vrai plaisir de donner mes cours deux fois par semaine et d'être là quand il y a besoin de coacher en compétitions. Mon créneau, c'est vraiment de



« Mon créneau : m'occuper des enfants »

m'occuper des enfants. À l'avenir, j'aimerais d'ailleurs mettre en place un centre de rééducation dans une école élémentaire pour me consacrer aux enfants souffrants de déficits moteurs.

Quels conseils donnerais-tu aux gymnastes qualifiés pour Rio ?

J'ai vécu quelque chose de formidable et j'en souhaite de même aux gymnastes français cet été. Avant tout, je leur conseille de profiter au maximum, de se fixer un objectif assez élevé pour donner le meilleur d'eux-mêmes et de ne rien regretter à la fin. Il faut y croire et ne pas oublier que tout y est possible !