

La Palaisienne

# Gymnastes, danseurs et chanteurs

**Forte de ses 107 ans et de ses 600 adhérents, La Palaisienne fait partie des clubs sportifs incontournables dans le paysage de la ville. L'une de ses disciplines phare, la gymnastique rythmique (GR) culmine avec une centaine de pratiquantes, tandis que l'association poursuit son essor en créant régulièrement de nouvelles activités (une chorale en 2013 et une section qi gong pour septembre 2014).**

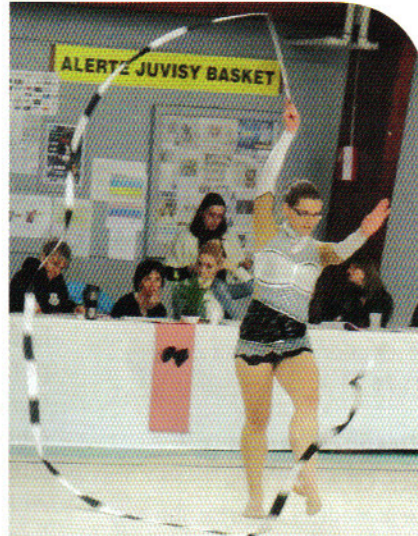
Demandez-leur de faire rouler un ballon sur leurs bras tendus ou de rattraper au vol une corde et vous aurez une petite idée du talent de ces gracieuses gymnastes. Corde, ruban, cerceau, ballon ou massues, les engins qu'elles manient dans leur enchaînement en musique ne doivent jamais rester statiques. En gymnastique rythmique (GR), les filles ont entre six ans et la vingtaine et, pour la plupart, fréquentent La Palaisienne depuis toutes petites. *«Quand elles commencent à faire de la compétition, on les accroche pour des années, analyse Frédérique Vergnes, responsable de la section. Beaucoup suivent des formations pour devenir monitrices et juges lors des compétitions.»* Octavie a suivi cette voie. À 15 ans et après sept ans de GR, elle vient de réussir l'examen pour être juge : *«Ça apporte un regard différent sur ce que l'on fait ensuite. Cette année, je concours aussi à six compétitions en individuel et en équipe.»* *«La GR allie la danse et la gym.*

*Après plusieurs années d'entraînement, la tenue du corps est différente ; les filles sont plus gracieuses»,* observe Beata Lambert, gestionnaire du club.

Parmi la centaine de pratiquantes de GR, il existe également un groupe loisirs pour celles qui privilégient l'esprit détente. Et depuis peu, un groupe «aîné +» pour adultes débutants... *«Avoir quelques rudiments de danse est cependant conseillé»,* note Frédérique Vergnes.

## AU TOTAL, NEUF ACTIVITÉS

On aurait tort de résumer La Palaisienne aux sections de gymnastique. Elle comprend ainsi pas moins de neuf activités aussi variées que la gymnastique artistique féminine et masculine (sur agrès), les activités d'éveil de l'enfant, en passant par la neuro gym pour seniors, la danse country ou la randonnée pédestre. Dernière née de cette



Une gymnaste de La Palaisienne lors d'une compétition régionale de gymnastique rythmique en 2013 à Juvisy.

longue liste : une chorale pour adultes. Ouverte en 2013, elle compte déjà une vingtaine de chanteurs en herbe qui se regroupent le mercredi après-midi pour pousser la chansonnette sur des morceaux des années 1980 à nos jours.

*«Nous créons régulièrement de nouvelles activités qui nous permettent de toucher un plus large public, argumente Beata Lambert. Ainsi, en septembre prochain, nous ouvrons une section de qi gong, cette gym de santé anti-stress qui provient de la médecine chinoise.»* ◀

## Contacts :

- 01 60 14 54 54
- ou 06 72 19 13 40
- [la.palaisienne@orange.fr](mailto:la.palaisienne@orange.fr)
- [www.lapalaisienne.fr](http://www.lapalaisienne.fr)