



Sébastien Rapaz pratique la gymnastique aux agrès au sein de la FSG La Loënaz de Massongex.

RÉGION**LAUSANNE 2025**

«L'important est de se faire plaisir»

Actif dans la société de gym La Loënaz de Massongex, Sébastien Rapaz trouve dans la gymnastique aux agrès des valeurs qui lui correspondent: rigueur, travail du corps et aspects techniques.

Texte **Sophie Dürrenmatt** Photo **Nicolas de Neve**

Peu de choses distinguent une salle de gym par rapport à une autre. Mais à y regarder de plus près, certains sportifs se distinguent, dans leur pratique bien sûr, mais aussi dans l'enseignement qu'ils dispensent aux plus jeunes pour leur transmettre la flamme. Sébastien Rapaz (17 ans) est de ceux-là. Outre ses propres entraînements, le gymnaste donne aussi des cours deux fois par semaine, comme pour perpétuer la passion. Adeptes du judo durant son plus jeune âge, c'est vers la gymnastique que le jeune sportif se tourne à l'âge de 8-9 ans. «J'y suis allé de mon plein gré», sourit notre interlocuteur. «C'est-à-dire que ce ne sont pas mes parents qui m'ont initié ou amené un jour à un cours. J'ai trouvé dans ce sport des valeurs et un état d'esprit qui me correspondent, comme la rigueur, le travail du corps ou encore les aspects techniques.»

Un investissement de soi

Évoluant en Catégorie 6 à la gymnastique aux agrès, le jeune sportif est un habitué des podiums. Des concours en Valais bien sûr, mais également hors canton, que ce soit aux championnats romands et aux championnats suisses. Une manière aussi de promouvoir les agrès auprès des jeunes garçons, la discipline étant pratiquée, en Valais, plus majoritairement par les jeunes filles. «C'est l'occasion de dire aux jeunes de pratiquer le sport qui leur convient et surtout de se faire plaisir. C'est l'essentiel quand on pratique la gym!»

Question d'organisation

Mais comme de nombreux sportifs de son âge, Sébastien est encore en études.

«Je suis en 4^e année au Collège de Saint-Maurice. Comment on s'organise? Comme on peut!» s'amuse-t-il. «Au début, c'est compliqué, je ne vais pas vous dire le contraire. Mais une fois qu'on a trouvé un rythme, c'est tout à fait jouable. Effectivement, les soirées et les week-ends sont rapidement chargés», explique le gymnaste, avant d'ajouter en chuchotant: «J'avoue qu'il m'arrive parfois de prendre mes cours pour réviser pendant l'échauffement.» Car Sébastien est clair sur son avenir: il compte intégrer l'université en lettres pour devenir, plus tard, enseignant.

Sportif oui, mais festif

En parlant des rendez-vous à venir, il y en a un qui arrive à grands pas: Lausanne 2025. «Nous participons avec quelques autres membres de la société La Loënaz. On voit ça comme une équipe qui se déplace pour être ensemble, pas comme une compétition. C'est vraiment important de partir dans un état d'esprit sportif oui, mais aussi festif.»

D'autres échéances attendent le gymnaste, notamment les championnats suisses, qui se dérouleront en octobre. Mais au fait, pourquoi ne pas évoluer en Catégorie 7? La question fait sourire notre interlocuteur: «J'aimerais énormément, mais cela demande beaucoup d'entraînement. Je dois faire un choix avec l'école», conclut Sébastien. «En Catégorie 6, pour moi, c'est un excellent compromis.» ■

Impressum: Coop, région Suisse romande, route de la Venoge 17, 1302 Vufflens-la-Ville; 021 633 41 11; info-sr@coop.ch; Rédaction: Giovanni Iacomini (resp.)

LAUSANNE 2025

Avec 300 000 spectateurs attendus, 1372 sociétés de gym, 65 000 gymnastes, 5000 volontaires, 22 disciplines, 140 concours et 27 sites au total, la Ville de Lausanne va vivre dix jours exceptionnels dans le cadre de la 77^e Fête fédérale de gymnastique pour laquelle Coop est Partenaire Or. Une vague gymnique va déferler sur la cité vaudoise du 12 au 22 juin. De fait, six magasins Coop seront également au cœur de la fête: Lausanne Grancy, Lausanne La Harpe, Lausanne Caroline, Fooby Bel-Air, Lausanne Bergjères et La Sallaz. L'ensemble des équipes de ces six points de vente arboreront un T-shirt spécifique à la gymnastique. Des sacs en PET recyclés seront en vente aux caisses. Des thés froids et des bons seront distribués aux abords des magasins.



Vous souhaitez vivre cette incroyable fête de l'intérieur, le temps de quelques heures? Et si vous deveniez volontaire à Lausanne 2025? Retrouvez toutes les informations en scannant le code QR ci-dessous.



Inscription
via le code QR
ci-contre.

INSCRIPTIONS