



ZOOM SUR LES JEUNES BÉNÉVOLES

DU RÉSEAU

ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



Lola et Zoé (17 ans) sont engagées au cœur du club de gymnastique Optimist Gym Pornic, où elles sont bénévoles, juges et coaches. Par leur engagement, elles incarnent pleinement les valeurs portées par l'UFOLEP.

Quelles sont vos principales missions ?

Zoé et Lola : Nous sommes juges et coach de deux équipes chacune, dont une en commun. Nous sommes aussi bénévoles au sein du club, nous organisons des compétitions internes et des événements comme les galas

Qu'est-ce qui vous a donné envie de devenir bénévole ?

Zoé : C'est le club qui nous a proposé. J'ai vu ça comme une opportunité de m'enrichir personnellement. Être juge, ça nous permet de mieux connaître le sport et nos compétences comme en créant des équipes.

Lola : C'est aussi l'envie de transmettre une passion que nous avons depuis petite. La gymnastique a une grande importance pour nous déjà en étant gymnaste, mais le fait de transmettre aux autres et d'en apprendre plus ça change beaucoup de chose pour nous.

Que reprenez-vous de votre bénévolat ?

Zoé : Ça nous a aidé à prendre conscience de certaines choses, notamment sur nous et les autres. Ce n'est pas toujours facile, mais il y a de très bons moments. Ça nous permet aussi de partager des pratiques même en dehors de notre équipe ou club.

Lola : Ça nous a aussi permis de nous rendre compte de l'envers du décor. En étant gymnaste, on ne se rend pas compte de tout ce qui se passe derrière pendant les compétitions notamment. C'est hyper enrichissant comme expérience !

Des moments marquants dont vous êtes fières ?

Lola : L'année dernière, on a commencé à entraîner nos équipes pour une compétition. Nous n'étions pas vraiment préparées, nous avons beaucoup à apprendre en tant qu'entraîneuses. On a fait des erreurs, mais on a senti qu'on a travaillé de la bonne façon et on a fait un podium sans être vraiment prêtes, c'était une belle surprise !

Zoé : Il y a tous les bons moments après les compétitions, les échanges qu'on a avec les parents. On a un lien proche avec eux, on sent qu'ils sont fiers des gymnastes que l'on entraîne. On a réussi à installer une confiance mutuelle avec les parents et les gymnastes.

Comment créez-vous un lien de confiance ?

Zoé : Nous avons créé un groupe WhatsApp avec les parents de nos équipes pour garder un lien avec eux. Puis nous avons appris à connaître les gymnastes au fur et à mesure. Ça s'est toujours bien passé ! On essaie d'être présentes au maximum pour garder cette confiance créée.

Lola : On organise aussi des événements en dehors de la gymnastique comme des pique-niques... Ce sont des moments qui nous permettent de nous voir en dehors du cadre du sport et de découvrir les personnalités de chacun.

Que diriez-vous pour donner envie de rejoindre l'UFOLEP ?

Lola : C'est une ambiance très accueillante. On sent que le club est uni, on s'entend tous bien. Dans la région, les clubs sont plutôt proches, on se revoit souvent. Les formations de juges et bénévoles sont aussi très accessibles, ça facilite beaucoup.

Zoé : C'est facile de trouver sa place grâce au cadre bienveillant et pas trop sélectif comme dans d'autres fédérations de gymnastique. Au sein de l'UFOLEP, il y a tout de même des niveaux et catégories à respecter, mais même avec un niveau plus faible, tu peux pratiquer et t'amuser.

Une anecdote à nous partager ?

Lola : Je pense que le moment qui a changé notre expérience en tant que bénévole, c'est d'être passée de juge à coach. On ne se rendait pas compte de l'impact que ça allait avoir sur nous.

Zoé : C'était plus d'implication, de partager de ce qu'on avait appris aux gymnastes. On voulait vraiment mettre en œuvre tout ce que nous avons pu apprendre et de leur transmettre.