

## La gymnastique artistique empêche-t-elle de grandir ?

**NON, NON et NON**, c'est un mythe, une légende urbaine, un raisonnement absurde, souvent relayée par des médias n'y connaissant rien, mais aussi, et malheureusement, par certains médecins qui devraient se renseigner en médecine du sport, et s'interroger sur les causes à effet de ce sport très particulier qu'est la gymnastique artistique. Mais surtout, ne pas se référer uniquement à ce que l'on voit dans la pratique du haut niveau, c'est-à-dire plus de 25 heures d'entraînement par semaine. Ce que vous voyez à la télé ne reflète en rien la réalité dans nos gymnases.

### Pourquoi pensez que la gymnastique empêcherait de grandir ?

Parce que les gymnastes que l'on voit à la télé ne sont pas très grands, surtout les féminines. Pour autant, notre championne française Marine BOYER mesure 1.62m, Kaylia NEMOUR championne Olympique aux Barres en 2024 mesure 1.66m. Elles pratiquent allègrement plus de 25 heures d'entraînement par semaine. Sachez que la taille moyenne de la femme française en 2024 est de 1,63 m.

### Pourquoi est-il préférable de ne pas être « trop grand(e) » pour pratiquer de la gymnastique ?

Prenez un petit bâton par une extrémité et lancez-le de façon à le faire tourner. Il va tourner très vite. Faites pareil avec un grand bâton avec la même intensité. Celui-ci tournera beaucoup moins vite. Voilà ! Vous savez pourquoi dans un sport où les rotations sont multiples, comme en gymnastique, il vaut mieux ne pas être trop grand, surtout si l'on veut s'orienter vers le haut niveau. Un salto arrière corps tendu tournera plus vite si l'on mesure 1.60m au lieu d'1.70m. C'est mathématique, biomécanique et surtout incontestable.

Les agrès en gymnastique sont très réglementés et ne favorisent pas les grandes tailles. Par exemple, l'espace entre les Barres Asymétriques ne doit pas dépasser 1,80m. Et il faut y évoluer avec les bras tendus au-dessus de la tête ! Donc, une gymnaste d'1,70m sera plus gênée par sa taille qu'une autre mesurant 1,55m. C'est ce qu'on appelle la sélection naturelle.

### Posons-nous la même question pour d'autres sports : ET SOYONS LOGIQUES

**Le basket-ball** fait-il grandir ? **NON**. Les joueurs sont grands car le panier se situe à 3.05 m de haut et que pour l'atteindre il vaut mieux être grand.

**Le volley-ball** fait-il grandir ? **NON**. Les joueurs sont grands car le filet se situe à 2.43 m de haut et que pour faire des smatchs et de bons services qui passent au-dessus, il vaut mieux être grand.

**La natation** fait-elle grandir ? **NON**. C'est pas l'eau qui fait grandir quand même !! Les nageurs sont grands, car avec de grands segments ils brassent plus d'eau avec moins de mouvements, donc moins d'énergie.

**L'équitation** empêche-t-elle de grandir ? **NON**. Pourtant, les jockeys que vous voyez à Longchamps mesurent en moyenne 1,55 m et pèsent en moyenne 54 kg. Pourquoi ? Parce que moins le cheval embarque de poids, plus il est rapide. C'est de la pure logique.

### C'est le sport de haut niveau qui choisit ses athlètes.

Vous aurez donc compris que, à haut niveau, c'est le sport qui choisit ses athlètes et pas l'inverse. Je ne suis pas très grand donc je pourrai performer en gymnastique. Je suis très grand donc je pourrai performer en basket.

En pratiquant la gymnastique de compétition en Club, il n'y a absolument aucune probabilité pour que cela influe sur la taille future de votre enfant. Soyez rassurés. Ce sera plus compliqué si il ou elle est grand(e), mais pas impossible. Seul le patrimoine génétique définit la taille de chacun(e). Point barre. Tout le reste n'est qu'affabulations et méconnaissances.