

A Gym Ursy, les multiples casquettes de Jérémy Coquoz

/// Au fil des années, Jérémy Coquoz est devenu une personnalité incontournable de Gym Ursy.

/// Gymnaste, coach et vice-président, il assure une continuité au sein de sa société de toujours.

/// Avec neuf médailles, les gymnastes glânois se sont illustrés lors des Cantonaux à Romont.

GLENN RAY

GYMNASTIQUE. A Gym Ursy, le nom de Jérémy Coquoz est un incontournable. Et pour cause, le Glânois de 32 ans en compte plus de vingt-cinq sous les couleurs de sa société de toujours. «J'ai commencé la gymnastique à 7 ans et je n'ai jamais arrêté, lance-t-il en souriant. Il y avait un club dans mon village de Siviriez, mais mes parents m'ont inscrit à Ursy. Je n'ai jamais regretté leur choix.»

Au fil des années, le gymnaste a pris l'habitude de se démultiplier au sein de sa société. Dernier exemple en date aux championnats cantonaux aux agrès, organisés samedi passé à Romont par Gym Ursy. «Je coache le matin, je concours l'après-midi et je serai encore là pour aider à ranger le soir», se marre le vice-président de la société glânoise. Avant de compléter: «Ce club est une grande famille et ça n'a jamais été une corvée de donner un coup de main.»

S'entraîner au chaud

Rien ne prédestinait Jérémy Coquoz à un tel avenir. «J'étais une bille quand j'ai commencé la gym: j'étais là pour jouer et pas pour m'entraîner.» Celui qui faisait encore du football à l'époque se souvient avoir fait son choix à 16 ans. «J'ai préféré m'entraîner au chaud que sous la neige en hiver.» Un déclin pas seulement influencé par la météo. Mais aussi par un coach «qui m'a donné envie d'arrêter de faire le con et d'écouter. C'est ce qui m'a permis de me trouver.»

De gymnaste novice, le résident de Siviriez s'est vite engagé dans le coaching. «J'ai été lancé dans le bain très jeune: j'ai commencé comme aide, puis j'ai pris mon premier groupe à 18 ans. Un poste que je n'ai jamais quitté, car j'y prends tellement de plaisir.» A tel point qu'il officie aujourd'hui comme expert auprès de la Fédération suisse de gymnastique. «Avec cinq collègues, je suis chargé de former les futurs coaches dans le canton.»



Grâce notamment à l'engagement du Glânois Jérémy Coquoz (en haut, à gauche), Gym Ursy est parmi les plus grosses sociétés du canton. PHOTOS THOMAS DELLEY



Ce rôle, Jérémy Coquoz le prend particulièrement à cœur, comme le montre son implication au sein de la société d'Ursy. «En tant que coach, j'essaie de montrer l'exemple en étant positif à l'entraînement, en ne dénigrant personne et en prenant plus de temps avec ceux qui en ont besoin. Je le fais par passion, tant mieux si cela inspire certains jeunes.»

Dynamique profitable

Parmi les vingt filles composant son groupe, plusieurs ont déjà fait part de leur envie d'entraîner à l'avenir. A l'instar de Justine Conus, championne cantonale en C5, et des sœurs

Maude et Margaux Gillon. «C'est super de les voir s'amuser à coacher depuis les tribunes, reprend Jérémy Coquoz. On essaie

formantes, comme le prouvent les neuf médailles cantonales de samedi (lire ci-dessous). Le tout avec un unique entraîne-

«Je le fais par passion, tant mieux si cela inspire certains jeunes gymnastes.»

JÉRÉMY COQUOZ

d'intéresser nos jeunes à entraîner dès qu'ils ont 15 ou 16 ans, de créer une dynamique pour en faire profiter notre société.»

Cette dynamique fait aujourd'hui de Gym Ursy l'une des plus grosses sociétés du canton, avec près de 140 gymnastes. Et l'une des plus per-

ment hebdomadaire, faute de salle libre. «Beaucoup de gens me demandent comment on fait, continue Jérémy Coquoz. L'encadrement joue un rôle, car c'est du luxe d'avoir un coach pour six athlètes. Nos gymnastes sont aussi tous copains et se poussent vers l'avant.»

Un esprit de famille

Cette bonne entente, Jérémy Coquoz aime la retrouver en compétition. «Dans les catégories masculines, l'esprit de famille ne s'arrête pas aux sociétés. Il y a moins de garçons et tout le monde se connaît.» Une camaraderie qui permet à la gymnastique aux agrès de faire face aux défections. «Pour encourager cette familiarité, j'ai mis en place des entraînements le samedi matin», précise l'infatigable Glânois.

Récemment nommé secrétaire général de la fédération fribourgeoise et directeur des concours de sociétés

de la prochaine fête fédérale, Jérémy Coquoz n'en oublie pas ses propres ambitions en C7. «Même si je me fais battre par des jeunes que j'ai vu grandir comme Arthur Bondallaz, je suis fier de concourir à ce niveau», apprécie-t-il. Avant de préciser en rigolant: «Tant que j'y arrive, je ne compte pas changer de catégorie. Je ne suis pas encore prêt à être considéré comme un vétéran!»

Une chose est sûre: Jérémy Coquoz n'est pas prêt non plus à laisser tomber «son» Gym Ursy. Que ça soit sur les engins, depuis le banc ou dans les tribunes. ■

Après son sacre, Mélissa Conus voit plus loin



Mélissa Conus s'est imposée en C7. ARCH. - R. GAPANY

Samedi dernier à la salle Bicubic à Romont, Gym Ursy a glané neuf médailles cantonales, dont quatre d'or. Deuxième l'année passée, Mélissa Conus s'est imposée dans la catégorie C7. «Je savais que c'était possible, mais c'est toujours très serré avec mes concurrentes bulloises Gaëlle Dupont et Sarah Tebaldi (n.d.l.r.: respectivement 2^e et 3^e), retrace la Glânoise de 19 ans.

En commençant le concours avec un score de 9,30 aux anneaux, Mélissa Conus s'est mise en confiance d'entrée. «Je me suis aussi démarquée au sol, mon engin préféré, avec un 9,70.» Deux notes qui lui ont permis d'atteindre un total victorieux de 37,20 points. «Je voulais tellement bien faire que j'étais un peu stressée avant le concours, poursuit-elle. Mais je suis parvenue à gérer mes émotions et je suis

contente d'avoir gagné "à domicile", devant tout ce monde.»

«Continuer à marquer 37 points»

Ce succès pousse la collégienne à voir plus loin. «J'aimerais continuer à marquer 37 points en concours et être sélectionnée pour les championnats de Suisse.» Une participation qui passera par deux autres concours de sélection. «J'avais terminée 22^e des Suisses l'année dernière, j'ai envie de faire mieux.»

Trois autres gymnastes d'Ursy sont devenus champions cantonaux samedi. Maxime Cattin s'est imposé chez les hommes, alors que Justine Conus et Joris Galster ont été sacrés en C5. A noter encore les médailles d'or d'Alicia Tebaldi (FSG Bulle, dames) et de Lucien Lauener (FSG Attalens, C3). GR

Résultats

Championnats fribourgeois individuels aux agrès, salle Bicubic à Romont
Hommes: 1. Maxime Cattin (Gym Ursy) 43,65 points; 2. Kevin Ottet (FSG Bulle) 41,95 - 4 classés. **C7:** 1. Ronny Thierrin (FSG Fribourg) 45,18; **puis:** 3. Arthur Bondallaz (Gym Ursy) 43,25 - 6 classés. **C6:** 1. Noah Perriard (FSG Dommidier) 44,75; 2. Mathis Cottet (Gym Ursy) 43,45; 3. Nathan Jaquet (Gym Ursy) 43,25 - 9 classés. **C5:** 1. Joris Galster (Gym Ursy) 45,60; 2. Valentin Nicod (Gym Ursy) 43,60; 3. Valentin Mesot (Gym Ursy) 43,40 - 18 classés. **C4:** 1. Arpad Barsi (FSG Dommidier) 45,80; **puis:** 3. Corentin Tiercer (FSG Charmey) 43,80 - 14 classés. **C3:** 1. Lucien Lauener (FSG Attalens) 45,70; 2. Tristan Livache (FSG Charmey) 44,05; 3. Noé Suard (Gym Romont) 43,70 - 29 classés. **C2:** 1. Simon Corminboeuf (FSG Dommidier) 46,35; 2. Augustin Bussard (FSG Charmey) 43,80 - 27 classés. **C1:** 1. Bastien Flouck (FSG Fribourg) 46,30; **puis:** 3. Malik Granget (Gym Romont) 44,45 - 41 classés.
Dames: 1. Alicia Tebaldi (FSG Bulle) 36,60 points; 2. Marlyse Moret (FSG Bulle) 35,85 - 19 classées. **C7:** 1. Mélissa Conus (Gym Ursy) 37,20; 2. Gaëlle Dupont (FSG Bulle) 36,25; 3. Sarah Tebaldi (FSG Bulle) 36,00 - 14 classées. **C6:** 1. Tais Ducrest (FSG Fribourg) 36,10; 2. Lisa Seydoux (FSG Bulle) 35,73 - 32 classées. **C5:** 1. Justine Conus (Gym Ursy) 36,35 - 74 classées.