

# Le parcours de Mylène Schenk...ou comment vivre sa passion.



Mylène Schenk... un peu d'histoire:

La gymnastique aux engins fut son sport de compétition favori durant plusieurs années. Il l'a élevée au niveau national. Cette pratique lui a beaucoup ouvert les yeux sur la technique et la précision du mouvement, acquises essentiellement par un bon apprentissage du "gainage" lequel est primordial en gymnastique artistique. Elle a développé sa souplesse, son explosivité, sa force et son endurance, qualités requises pour cette discipline.

Consciente des sollicitations énormes que demande cet entraînement et freinée par un accident à l'épaule, elle décide alors à l'adolescence de se convertir dans les disciplines associées aérobies, comme le font beaucoup de gymnastes!! En effet, les mêmes qualités sont développées dans ces deux pratiques.

Dans ce milieu de remise en forme, où la santé occupe le premier plan, à l'inverse de la performance dans le sport de compétition, elle est alors frappée par le manque de technique dans la réalisation correcte d'exercices.

Très rapidement, elle prend goût à l'enseignement de l'éducation physique, donnant des conseils, des directives et parfois des corrections indispensables!!!

C'est à ce moment-là que sa voie se dessine.

Après une maturité au collège, elle entreprend pendant trois ans des études à l'Université de Genève où elle obtient sa licence de Maître d'éducation physique et de sport.

Motivée à comprendre le fond, à capter les détails, à saisir des notions jusque là survolées, elle poursuit quatre ans d'études à l'Ecole de Physiothérapeutes de Genève où elle obtient son diplôme.

Aujourd'hui, elle a grand plaisir à communiquer son savoir et son expérience qui lui ont donné une technique sûre. Quoi de plus gratifiant que d'éduquer et d'aiguiser le sens critique des instructeurs afin d'obtenir un résultat encore plus parfait?

Mylène souhaite à toutes et à tous de pouvoir encore mieux comprendre et approfondir les connaissances relatives au mouvement, d'approcher l'essence même d'une mobilité sûre, précise et esthétique.



## Quelques questions

E.J.: Petite, vous rêviez de devenir prof d'éducation physique ou, comme 99,8 % des petites filles, chanteuse-star-danseuse?

*M.S.: En fait depuis toute petite je baigne dans le milieu sportif et je voulais devenir maître de sport.*

E.J.: Vous êtes reconnue dans votre profession, vous êtes jeune et tout semble vous réussir. Y a-t-il quand même quelque chose que vous souhaiteriez encore atteindre?

*M.S.: Nous n'atteignons jamais tout malheureusement, il me faudrait 10 vies pour atteindre toutes mes ambitions.*

E.J.: Qu'est-ce qui vous déplaît dans votre profession, qu'est-ce qui vous énerve?

*M.S.: Le manque de professionnalisme, de compétence et de polyvalence.*

E.J.: Un professeur d'éducation physique doit montrer l'exemple, pas question de faire de l'excès de poids. Vous avez des interdits alimentaires - des aliments sur liste rouge?

*M.S.: Je mange de tout mais sans excès! Mais je suis une bonne vivante: le sport aide à éliminer!*

E.J.: Qu'est-ce que le stretching peut apporter à une personne jeune, une personne âgée, une personne sportive et à une personne non-sportive?

*M.S. A une personne non-sportive: un mieux-être,  
à une personne sportive: la performance;  
à une personne âgée: l'entretien de l'aisance gestuelle;  
et à une personne jeune: l'intelligence du mouvement vers l'automatisation.*

E.J.: Pour vous les meilleures vacances c'est

- . un séjour dans le refuge en Montagne "Le vieux fromage" en compagnies de quelques boucs et cochons;
- . le circuit en rafting sur la rivière "Deep death" ;
- . une croisière sur le "Pépère II" avec piscine et tournois de bridge.

*M.S. Une croisière sur le Pépère II, les vacances c'est repos et récupération.*



E.J.:Qu'est-ce qui vous dérange le plus lors d'un cours de stretching:

- . ne pas avoir préparé le cours;
- .des élèves dont la motivation n'est visiblement pas débordante;
- . avoir des chaussettes qui grattent et des chaussures trop petites!
- . autres

*M.S.: En fait la question ne m'inspire pas trop... autres!...*

E.J.:Quand je vous dis Véronique et Davina... Vous me répondez:

- C'était une autre époque...
- De véritables exemples...
- Une catastrophe pour l'image du sport...
- Chacun son truc
- autres

*M.S.:C'était une autre époque...les débuts, on accordait pas encore d'importance à la prévention.*

E.J.:Mylène, à vos réponses on se rend compte que vous avez le sens de l'humour. C'est important dans votre travail de ne pas avoir la grosse tête, de rester accessible?

*M.S.:Rester humble afin de se donner les occasions de progresser encore. L'important est de se mettre au niveau de chacun avec le langage approprié pour chacun! Rester accessible c'est pouvoir échanger, progresser, rigoler!*

E.J.:Que souhaitez vous dire à votre éditeur préféré\* (\*pourquoi se gêner!):

*M.S.:Bravo à vous pour la qualité de tous les ouvrages touchant la santé, accessibles et très bien vulgarisés!*