



TERRIE DE CHAMPIONNES

Elles sont sportives de haut niveau, championnes, coaches, présidentes de sections sportives ou jeunes espoirs. À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, qui aura lieu le 8 mars, nous avons voulu mettre en lumière le parcours de celles qui portent haut les couleurs de notre ville.

Beya Lahrabi, championne d'escrime

/// J'ai eu un coup de cœur pour l'escrime en regardant une vidéo d'un duel opposant d'anciens champions olympiques. J'ai aimé la manière dont ils tiraient, dont ils se déplaçaient ainsi que la fierté qui brillait dans leurs yeux lorsqu'ils sont montés sur le podium". C'est ainsi que la passion a pris corps chez Beya Lahrabi, alors âgée de seulement 7 ans. Bien décidée à expérimenter cette discipline, la petite fille se fait inscrire dans la foulée à l'US Pecq. Un an après, elle participe à sa première compétition. Malgré une épreuve compliquée, cette première expérience l'a profondément marquée. "Elle se déroulait à Saint-Germain-en-Laye. Il y avait beaucoup de monde. La salle était immense", se souvient-elle. Depuis ce rendez-vous manqué, le temps est passé et la jeune Alpicoise, qui fêtera ses 11 ans en

avril, a pris du galon. La saison dernière, elle s'est classée numéro 1 des Yvelines dans la catégorie M11 et a décroché la 3^e place du championnat des Yvelines. Pleine de talent, elle ne compte pas s'arrêter en si bon chemin. "Je me fixe un seul et même objectif pour

chaque compétition : monter sur le podium", lance-t-elle avec un naturel désarmant. Fin mai, cette élève de CM2 à l'école Félix Éboué participera une nouvelle fois au championnat des Yvelines, avec la ferme intention de confirmer ses progrès.

En dehors des grandes échéances, Beya s'entraîne deux fois par semaine et prend également plaisir à se mesurer à d'autres jeunes lors des différentes compétitions départementales et régionales. Elle participe notamment au challenge du Pecq de fleuret, un rendez-vous incontournable qui réunit chaque année près de 300 jeunes tireurs venus

de toute l'Île-de-France au gymnase Marcel Villeneuve. Loin de baisser sa garde, Beya est bien décidée à faire mouche à chaque occasion.

Marie Unbekandt, instructrice de krav maga

Marie Unbekandt a un parcours atypique. Peu sportive dans sa jeunesse, cette photographe professionnelle commence le pilates à l'âge de 40 ans. Un jour, sa sœur lui parle du krav maga, une discipline de self-défense qu'elle pratique depuis peu. "Je me suis dit que cela valait le coup d'essayer", raconte Marie.

Elle pousse alors la porte du gymnase Marcel Villeneuve pour participer à une séance d'essai au sein du club de krav maga Hagana Azmit. C'est une révélation. Dix ans plus tard, elle vient d'obtenir sa ceinture noire 2^e Dan et son diplôme d'instructrice. Une évolution qui ne doit rien au hasard. Année après année,

Marie s'est entraînée avec rigueur et persévérance pour progresser. Souhaitant partager son art aux autres, et notamment aux femmes, elle encadre désormais une quinzaine de participantes au tout nouveau cours de krav maga féminin, qui se tient chaque jeudi au gymnase Roger Corbin de Chatou. "C'est important de partager son expérience. Je ne connais malheureusement pas une femme qui n'ait jamais été importunée. Au-delà des techniques de défense, le krav maga renforce le mental, la posture, l'assurance", explique-t-elle. "Se retrouver entre femmes permet souvent d'oser faire le premier pas, de se lancer et d'être plus à l'aise". Dans son cours, tous les profils se côtoient. "Il y a des jeunes femmes, des mères avec leurs adolescentes, et même une adhérente de 63 ans. Toutes sont les bienvenues !". Par ailleurs, le club propose, une fois par an, un stage gratuit exclusivement réservé aux femmes. Cette année, il aura lieu le dimanche 19 avril au gymnase Marcel Villeneuve (voir p. 15). Malgré l'existence de compétitions et de championnats de krav maga, la présence féminine y reste marginale. À force d'abnégation, Marie espère bien inverser la tendance.



Christina Gil Antunes, présidente de la section de twirling bâton de l'US Pecq

Ancienne athlète de bon niveau, Christina Gil Antunes a commencé le twirling bâton à l'âge de 8 ans. Pendant dix ans, elle pratique intensément ce sport qui mélange gymnastique, danse et maniement du bâton. "Cette discipline m'a appris bien plus que des techniques : elle m'a transmis le sens du travail, le goût de l'effort, la rigueur et le dépassement de soi. Des valeurs qui m'accompagnent encore aujourd'hui, bien au-delà des tapis de compétition", confie-t-elle. Ces enseignements ont notamment trouvé un écho dans sa carrière professionnelle. Manager d'une équipe commerciale, elle observe, chaque jour, des similitudes entre le sport et le monde de l'entreprise. "Les objectifs se renouvellent sans cesse et la réussite n'a de sens que lorsqu'elle est collective. Il faut savoir écouter, comprendre, motiver, rassurer, transmettre. Dans les deux univers, l'humain est au cœur de tout", développe-t-elle. Animée par cette conviction, elle lance la section twirling bâton de l'US Pecq en 2005. D'abord modeste, elle devient,

au fil des ans, un club de référence, formant des gymnastes de niveau national et international. "Derrière les résultats, il y a surtout beaucoup d'émotions, des week-ends de

compétition, des heures d'entraînement, des strass, du maquillage et... des litres de laque", plaisante la présidente. Engagée dans de nombreuses causes, comme la lutte contre le cancer du sein, Christina veille sur ses athlètes avec une attention toute particulière. "Ma plus grande fierté aujourd'hui n'est pas uniquement sportive. Voir certains sportifs se tourner vers un parcours d'entraîneur, et accompagner d'autres à se révéler, parfois en affrontant leurs fragilités intérieures, donne tout son sens à mon engagement. Mon souhait le plus cher est que chaque athlète passée par le club en ressorte grandie, avec des valeurs fortes telles que la persévérance, la confiance en soi, le respect et l'esprit d'équipe. Si le twirling bâton a permis cela, alors le plus bel objectif est atteint".

Orlane Serfaty, championne de twirling bâton

Comme sa mentor, Christina Gil Antunes, Orlane Serfaty découvre le twirling bâton à l'âge de 8 ans. Très vite, ses qualités d'ex-danseuse la distinguent et la propulsent sur les parquets de compétition. Gracieuse, persévérante et talentueuse, l'Alpicoise accumule les titres. Son palmarès parle pour elle : 15^e place à la Coupe du monde en duo en 2017, 3^e au championnat de France en duo, 9^e au championnat de France en équipe en 2019, médaille de bronze en finale du championnat de France par équipe en 2022... À cela s'ajoutent de nombreux titres départementaux et régionaux. Vous l'aurez compris, Orlane n'a rien d'une amatrice. À 22 ans, l'athlète vise, cette année, une qualification en finale du championnat de France en solo. C'est un challenge car il y aura près de 500 participantes pour seulement 10 places en finale. "La concurrence va être rude", admet-elle. Mais la championne a déjà prouvé qu'elle savait faire face à la pression. "Le twirling est une discipline à la fois sportive et artistique. Il y a donc forcément une part de subjectivité. Se présenter devant un jury forge le caractère. Cela nous apprend à ne craindre ni les critiques ni le regard des autres", affirme-t-elle. Titulaire d'une licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) et actuellement en dernière année de master, Orlane entend faire du sport son métier. Depuis quelques années, elle a également franchi un cap en passant de la scène aux coulisses des podiums. Titulaire de deux diplômes fédéraux d'entraîneur de twirling bâton depuis 2018, elle a longtemps participé à la formation de la relève au sein de la section de l'US Pecq, et compte bien reprendre à la fin de ses études, passant ainsi du rôle de championne à celui de coach d'exception.



Laïa et Romy, espoirs du trampoline

Elles n'ont que 11 et 13 ans mais cochent déjà toutes les cases pour briller et atteindre les sommets dans leur discipline, le trampoline. "Mon frère faisait du Parkour au CSM Le Pecq Sports Acrobatiques. C'est comme ça que j'ai connu le club", raconte Laïa, la benjamine. "J'ai essayé, j'ai eu un coup de cœur. J'ai tout de suite aimé prendre de la hauteur, les sauts, les saltos", explique, pour sa part, Romy. Avant de découvrir le trampoline, toutes deux ont fait de la gymnastique acrobatique. Équilibre, agilité, coordination sont autant de compétences qu'elles ont su transposer d'une discipline à l'autre. Si Romy a déjà eu la chance de participer à plusieurs compétitions, Laïa, qui a commencé le trampoline cette saison, a disputé sa première en février. "Elle possède un énorme potentiel, d'autant plus qu'elle débute à peine le trampoline après un très bon parcours en gym acrobatique. Romy, de son côté, s'affirme de plus en plus et monte en puissance. Elles incarnent la relève et feront prochainement leurs premiers pas au niveau national", assure Philippe Labeau, entraîneur et président du CSM Le Pecq Sports Acrobatiques. Pour atteindre cet objectif, les deux prodiges s'entraînent jusqu'à cinq fois par semaine, dont quatre séances dédiées à la technique et une à la préparation physique, après les cours ou le samedi. Un rythme exigeant qu'elles assument, malgré leur jeune âge, avec sérieux, conscientes que ce sport est aussi intense que spectaculaire. "Le trampoline reste un sport méconnu et souvent sous-estimé. Il s'agit pourtant d'une discipline olympique à part entière", observe Laïa. "Ce sport mériterait davantage de reconnaissance et de visibilité", acquiesce Romy. En attendant de décrocher leurs premières médailles, les deux Marlychoises poursuivent leur apprentissage. Elles rêvent désormais d'entrer au Panthéon du club et d'inscrire leur nom aux côtés de celles et ceux qui ont marqué son histoire.



Marlène Conte, préparatrice mentale et coach de haut niveau

Marlène Conte est une figure de la vie associative alpine. Si les champions qu'elle entraîne ne tarissent pas d'éloges à son sujet, rien ne la prédestinait pourtant à devenir coach. Membre de l'équipe de France juniors de trampoline, la jeune Marlène nourrissait alors de grandes ambitions sportives. Mais un grave accident de ski vient brutalement interrompre cet élan et mettre un terme à ses rêves de haut niveau. Contrainte d'abandonner le sport pendant plusieurs années, elle quitte son Auvergne natale pour la région parisienne. Le temps passe, Marlène finit par reprendre le sport et renoue avec son premier amour, le trampoline. "Un jour, en passant par hasard près d'un club à Herblay, j'ai vu inscrit en lettres capitales : 'Cours de trampoline'. Cela m'a immédiatement donné envie de remettre le pied à l'étrier", raconte-t-elle. Elle se présente au club mais ne franchit pas le cap. Quelque temps plus tard, les dirigeants la rappellent toutefois avec une proposition inattendue : devenir coach. Marlène accepte. Sous son impulsion, le club passe de 10 à 80 adhérents en seulement quelques années. Peu de temps après, Philippe Labeau lui propose de rejoindre le CSM Le Pecq Sports Acrobatiques. Ensemble, ils contribuent à faire émerger l'élite française du trampoline. Si plusieurs licenciés du club participent régulièrement aux championnats de France et du monde, le duo de choc vise désormais les Jeux Olympiques de 2028. Depuis l'an dernier, Marlène partage également sa semaine entre la région parisienne et la Suisse, où elle entraîne une partie de l'équipe nationale au centre régional de performance de trampoline. Un emploi du temps chargé qui ne lui laisse que peu de temps. Mais quand on aime, on ne compte pas. Car, pour elle, comme pour de nombreux coachs, c'est avant tout une affaire de passion. "Un coach doit connaître intimement ses athlètes. Ce sont tous des êtres uniques. À nous de comprendre leurs différences, leur fonctionnement, leurs besoins.



Avant toute chose, il faut veiller à leur épanouissement mental, s'assurer que l'école se passe bien pour les plus jeunes et se former en permanence. Cet aspect est primordial et pourtant trop souvent négligé. Je milite pour une approche bienveillante du coaching qui consiste à féliciter, encourager et expliquer quand cela ne va pas. Les résultats n'en sont que meilleurs", explique-t-elle avec conviction. Alors que l'avenir de Marlène se dessine aujourd'hui à la frontière entre deux pays, sur son temps libre, elle rêve d'évasion à travers le théâtre. Comédienne de formation, elle aspire, un jour, à ouvrir sa propre salle de spectacle. Avec elle, tout est possible.

Axelle Pallier,

danseuse concours de modern jazz

 Quand on lui demande combien de médailles elle a remportées, Axelle hésite et marque une pause le temps de les compter. Et pour cause : voilà près de dix ans que cette Alpicoise pratique le modern jazz au sein de la section danse de l'US Pecq. Membre de la "team Concours", composée de huit danseuses, elle a participé à de nombreux événements au fil des ans. "Nous avons gagné beaucoup de médailles", finit-elle par lâcher en souriant. Le festival international 123DANCE, qui rassemble chaque année des milliers de participants, est le concours qui l'a le plus marquée. À cette occasion, son groupe a présenté une chorégraphie, Badawi, et a signé l'une de ses plus belles performances. "On était tellement emballées par cette chorégraphie. J'étais trop fière d'être sur scène, aussi connectée au groupe", raconte la jeune danseuse. L'an dernier, grâce à cette même chorégraphie, son équipe avait également remporté la médaille d'argent, assortie d'une mention très bien, au concours international Céleste dans la catégorie 14-16 ans amateurs. Passionnée de danse depuis l'âge de huit ans, Axelle a tissé des liens très forts avec ses coéquipières. "Elles sont comme mes meilleures amies", confie-t-elle. À tout juste 17 ans, elle est aujourd'hui fière de faire partie de ce groupe exclusivement féminin. "Les femmes doivent croire en elles. On a tendance à minimiser nos exploits ou à se rabaisser. Au contraire, nous devons nous affirmer", souligne-t-elle. Et si le trac est toujours présent avant de monter sur scène, il s'efface dès les premières notes de musique. "Je danse pour être avec mes amies, rendre fière ma professeure, et surtout prendre

du plaisir", explique-t-elle. Des motivations partagées par l'ensemble de ses partenaires. L'esprit de son équipe pourrait tenir en quelques mots : sens de l'effort, amitié et solidarité.

Delphine Clertin-Conche,
présidente de la section
danse de l'US Pecq

 a danse, Delphine Clertin-Conche l'a dans la peau. Passionnée depuis sa plus tendre enfance, la présidente de la section danse de l'US Pecq fait ses premiers pas sur les parquets à l'âge de quatre ans. Elle poursuit pendant de nombreuses années, jusqu'à intégrer le Conservatoire à Rayonnement Régional de Reuil-Malmaison en classe supérieure. À 18 ans, elle met toutefois sa passion entre parenthèses pour poursuivre ses études puis élever ses quatre enfants tout en travaillant. Ce n'est qu'en 2019 qu'elle renoue avec son art au sein de l'US Pecq. Elle y découvre alors une offre variée allant de la zumba au modern jazz, en passant par le yoga ou le classique, ainsi qu'une dynamique stimulante, notamment grâce à de nombreux stages et à l'intervention ponctuelle de chorégraphes reconnus. "En plus, pas d'excuse, le gymnase Marcel Villeneuve est au bout de ma rue !", plaisante-elle. Très vite, elle s'implique davantage et prend des responsabilités. En 2024, elle est élue présidente de la section. Son souhait : faire perdurer et grandir l'association. "Entre l'administratif, l'organisation des stages, la gestion des huit professeurs et des cours pour nos 500 adhérents, il y a beaucoup de travail", détaille-t-elle. Proactive et engagée, elle impulse de nombreux projets : ouverture de deux classes concours, dont une en hip-hop, développement du modern jazz, du pilates, du piloxing (un sport hybride mêlant danse, pilates et boxe) et refonte des cours d'éveil pour les plus jeunes, afin de leur inculquer des bases solides avant le choix d'une spécialité. À l'inverse de nombreux sports, la danse reste une discipline majoritairement féminine. "Je trouve extraordinaire que les filles évoluent entre elles et se lient d'amitié. Cela permet de développer un esprit de sororité qui les accompagnera jusqu'à l'âge adulte", assure cette sage-femme de profession. Et d'ajouter : "Les garçons sont évidemment les bienvenus et, fort heureusement, de plus en plus nombreux à s'inscrire". Pour elle, l'association est devenue une seconde famille. "La section prouve que des résultats et un enseignement de qualité peuvent aller de pair avec un esprit de partage et de bienveillance", tient-elle à souligner. Une conviction qu'elle incarne au quotidien.





Manon Massonnière, compétitrice de badminton

Elle a frappé son premier volant à seulement trois ans. Depuis, Manon Massonnière vit badminton. Lors de son inscription à la section badminton de l'US Pecq en 2021, elle n'attend que quelques mois avant de se lancer en compétition. Premier tournoi, première victoire. Manon s'en souvient encore avec émotion : *"C'était difficile. Le dernier match a été hyper serré mais, à la fin, j'étais tellement contente et fière de moi"*. Dans les tribunes, ses parents ne ratent rien. Son père, président de la section badminton, et sa mère, secrétaire du club, sont ses premiers supporters et l'accompagnent chaque week-end à ses différentes rencontres sportives. Et elles sont nombreuses. *"J'ai disputé 156 matchs en 2025"*, précise la compétitrice. Entre les interclubs, les tournois et les championnats, Manon est sur tous les fronts. De plus, elle joue à la fois en simple et en double, ce qui multiplie les rencontres et les expériences. Chaque saison, Manon participe au Circuit Régional Jeunes (CRJ) du comité des Yvelines ainsi qu'au championnat régional. L'an dernier, elle a même atteint la phase qualificative des championnats de France en double. Une belle performance. *"J'ai toujours la pression avant les matchs mais également l'envie d'en découdre"*, confie-t-elle. À seu-

lement 14 ans, cette élève de 3^e au collège Pierre et Marie Curie s'entraîne près de dix heures par semaine. Pétillante et déterminée, elle sait déjà où elle veut aller. *"Je souhaite devenir kinésithérapeute. Ce métier fait le lien avec ma passion pour le sport"*, assure-t-elle. Sur le terrain comme dans la vie, Manon avance avec détermination, sans jamais frapper au hasard.

Océane Buan, présidente de la section handball de l'US Pecq



Océane Buan a une triple-casquette. Compétitrice de handball, elle a officié en tant que coach pendant une dizaine d'années avant de devenir présidente de la section de l'US Pecq en 2025. Tout commence en 2008. Océane n'a que dix ans quand elle foule son premier terrain de handball. Le coup de foudre est immédiat. Elle pratique cette discipline avec assiduité et joue même en 1^{re} division du championnat départemental. En 2017, tout s'effondre. Lors d'un match, Océane se blesse gravement et doit arrêter le sport pendant deux ans. Un coup dur. Pourtant, en 2019, l'athlète reprend du service. En parallèle de sa propre pratique sportive, la jeune femme entraîne des équipes depuis 2015. *"J'ai commencé par des moins de 11 ans. Puis j'ai progressivement pris en charge des équipes de différentes catégories d'âge allant des moins de 9 aux moins de 18 ans"*, explique-t-elle. De coach à présidente de section, il n'y avait qu'un pas qu'elle franchit en 2025. *"Je suis devenue présidente malgré moi"*, plaisante-elle. En effet, lorsque l'ancien président quitte ses fonctions, Océane propose son aide en tant que bénévole sans se douter qu'elle sera élue à la tête de la section quelques mois plus tard. Le début d'une belle aventure. Elle a désormais sous sa responsabilité 13 membres du bureau, 15 entraîneurs et près de 140 adhérents. *"C'est différent mais cela me plaît car je peux apporter mon appui aux entraîneurs et échanger avec les licenciés. La transmission est quelque chose d'important à mes yeux"*, explique-t-elle. Ses objectifs : lancer des activités pour animer la vie du club, fidéliser les jeunes adhérents et faire monter ses équipes au plus haut niveau départemental. Joueuse, coach puis présidente : qui de mieux qu'elle pour y arriver ?



Giovanna Gucci, karatéka

Entre Giovanna et le karaté, la rencontre tenait davantage du court-circuit que du coup de foudre. "Au début, j'avais des préjugés. Je pensais que c'était un sport statique, que ça ne bougeait pas", sourit-elle. Son mari, pratiquant depuis de nombreuses années, insiste toutefois pour lui faire découvrir son art. Et là, tout bascule. "Un monde s'est ouvert à moi", se souvient-elle. Depuis ce jour, où elle a foulé un tatami pour la première fois, Giovanna n'a jamais cessé de pratiquer cette discipline. Dix ans plus tard, la Croissillonne est passée du statut de débutante à celui de ceinture noire 2° Dan. "Cette discipline apprend la maîtrise de soi, l'humilité, l'entraide. Toutes ces valeurs me guident aujourd'hui au-delà du tatami grâce aux enseignements précieux de mes senseis (maîtres, en japonais)", explique-t-elle. En quête constante d'amélioration, elle a également compris que la ceinture noire n'est pas une fin en soi, mais un commencement. "On commence vraiment à comprendre le karaté après l'avoir obtenue". Car au-delà des techniques, des katas et des combats, le karaté s'apparente à une culture, une philosophie, un art de vivre. Actuellement en préparation de son passage au 3° Dan, elle se rend deux à trois fois par semaine au gymnase Jean Moulin pour affûter ses techniques et améliorer sa posture et son attitude. "Le 3° Dan marque l'entrée dans une nouvelle dimension, celle d'un pratiquant confirmé, capable d'incarner pleinement les valeurs de son art", indique-t-elle. À l'US Pecq karaté, tout le monde peut progresser à son rythme dans un esprit de respect et d'épanouissement sportif, sans compter qu'Antoine et Eliane, les senseis, encouragent les pratiquants expérimentés à épauler les novices dans ce parcours. Cette passion, Giovanna et son mari l'ont transmise à leur fils qui, à seulement 15 ans, est déjà ceinture noire. Une belle histoire de famille.



Laure Fraysse, présidente de l'US Pecq



Quinze sections sportives, une centaine de bénévoles et plus de 2700 adhérents. Lorsqu'elle emménage dans notre ville en 2013, Laure Fraysse ne s'imaginait pas, un jour, diriger une structure d'envergure telle que l'US Pecq. Soucieuse de prendre soin d'elle, la future présidente s'inscrit d'abord à des cours de danse classique et de modern jazz au sein de l'association. Séduite par l'ambiance qui règne au sein de la section, elle s'investit davantage jusqu'à en devenir la présidente. C'est là qu'elle attrape le virus de l'engagement associatif et devient, tour à tour, vice-présidente de l'omnisport puis présidente de l'US Pecq en 2023. Depuis, la riveraine du quartier Mexique est pleinement investie dans sa mission. "Cela représente beaucoup de travail. Je peux heureusement compter sur la bonne volonté et l'implication des bénévoles. C'est ce qui permet de faire tourner l'association", explique cette ingénieure informatique dans une grande banque. Humble, Laure Fraysse parle toujours avec passion de l'US Pecq et de ses bénévoles. "Sans eux, nous ne serions rien", répète celle pour qui l'engagement et le bénévolat ne sont pas des vains mots. En 2025, la présidente a eu l'honneur de célébrer le centenaire de l'association qui s'est conclu en apothéose avec un grand gala au Quai 3 au cours duquel ont eu lieu des démonstrations, des spectacles et une soirée dansante, en présence de Madame le Maire, des élus et de toutes les personnes impliquées au sein de l'US Pecq. Entreprenante, Laure Fraysse n'est pas du genre à se reposer sur ses lauriers. Cette année, la dirigeante a fait appel à la Fédération Française des Clubs Omnisports (FFCO) pour réaliser une étude à 360 degrés, destinée à anticiper l'avenir et à poursuivre la structuration du projet sportif. "À l'issue du diagnostic, ils nous rendront un avis avec des pistes et des solutions pour améliorer le fonctionnement de l'association. De quoi se projeter sur les cent prochaines années", glisse-t-elle avec humour. Pour cette mère de trois filles, le sport est un vecteur d'émancipation. "Pour les femmes, le sport est souvent une bulle de bien-être, un moment pour soi, loin des contraintes du quotidien", remarque-t-elle. L'US Pecq montre l'exemple avec un organigramme composé d'autant de femmes que d'hommes et une quasi-parité au niveau des adhérents avec 1541 hommes et 1237 femmes en 2025. À celles qui hésitent encore à s'engager, la présidente adresse un message simple : "Je veux leurs dire : osez ! Osez vous affirmer ! Osez vous engager ! Osez prendre des responsabilités !".

