

(<https://ville-cachan.fr/portraits/gabriella-ginefri/>)



Bien avant de passer le bac, Gabriella Ginefri avait déjà choisi sa propre épreuve : la marche athlétique. Une discipline exigeante, à l'image du mental d'acier que la Cachanaise de 17 ans s'est forgé pour gravir les podiums les uns après les autres.

« La meilleure façon de marcher, c'est encore » ... la sienne. La preuve, Gabriella Ginefri est championne de marche rapide et grand espoir du Club olympique de Cachan (COC). Pourtant, la marche rapide ou athlétique est une spécialité peu pratiquée par les jeunes car méconnue, parfois sous-estimée, voire moquée. En cause ? « Sa technique qui fait prendre de drôles de postures, une gestuelle un peu surprenante, des mouvements pas naturels », admet la jeune fille. Elle-même « traînait un peu la patte » avant d'emboîter le pas de Dulce Carvalho, sa coach. Cette dernière prend conscience de son potentiel dès ses débuts sur la piste du stade Léo Lagrange. Sa marge de progression est en effet rapide. En 2 mois, l'athlète réussit à se qualifier pour les championnats de France inter-ligues d'athlétisme des minimes (catégorie 14 ans) et termine première de la Région Île-de-France. À ce jour, Gabriella détient 3 records en individuel sur le 30 minutes marche, 3 000 mètres en extérieur et 3 000 mètres en salle. Sans avoir été

détrônée.

Se dépenser, se dépasser

Son épreuve de prédilection ? Le 3 000 mètres marche, en salle. Son allure ? 10 km/heure en compétition. Ce qui lui plaît dans ce sport ? La technique. Difficile à acquérir naturellement. Mais avant de choisir cette discipline, la championne s'est essayée aux courses, sauts de haies, en longueur... Un passage obligé avant de se spécialiser à 14 ans, lorsqu'elle était encore collégienne à Paul Bert. Elle aime aussi se dépenser dans cette pratique de demi-fond pour laquelle elle veut maintenir un équilibre entre compétition et plaisir. À la dimension physique et technique s'ajoute le mental. Il faut savoir faire le vide dans sa tête pour essayer de rattraper les adversaires. « Dans ma course, je fais appel à mes ressources mentales avant d'accélérer en fin de parcours. » Entre ses études en terminale Math-SVT (option maths expertes), les entraînements 3 fois par semaine et les compétitions le week-end, la lycéenne trouve le temps de suivre des cours de danse orientale avec l'association U-dance school et de profiter de Cachan. « Cette ville vivante et calme à la fois » où, petite, elle pratiquait le théâtre et dont le festival Charivarues l'a profondément « chavirée ». Même s'il en faudrait davantage pour faire dévier Gabriella de sa trajectoire.

Bio express

2008 : Naissance à Paris

2012-2023 : Scolarité à l'école Carnot, puis au collège Paul Bert à Cachan

2019 : Intègre le COC de nouveau après y avoir pratiqué l'athlétisme à 8 ans

2023 : Championne régionale en extérieur

2024 : Participation aux championnats de France individuels

2025 : Championne régionale en salle