

Simone Biles

by Josh Anderson · Language: FR

Summary by booksummaryai.com — <https://booksummaryai.com/country/fr/simone-biles-resume>

Summary

En 60 secondes

Une fillette de six ans, en sortie de crèche, imite les exercices des autres enfants ; une note est envoyée aux parents : inscrivez-la en gymnastique. Douze ans plus tard, elle remporte quatre médailles d'or à Rio, puis renonce à la majeure partie des Jeux de Tokyo quand son corps et son esprit cessent de communiquer en plein vol. Elle revient à 26 ans, gagne encore à Paris, et enterre le débat sur la plus grande de toutes. C'est l'histoire de la fille de Columbus, dans l'Ohio, qui a survolé tout le monde.

Pourquoi le lire

Ce n'est pas un simple florilège de exploits — c'est l'histoire de ce qui arrive quand la personne que tout le monde croit invincible admet qu'elle ne l'est pas. Le forfait de Biles à Tokyo a redéfini ce que signifie être forte dans le sport, et son retour a prouvé que ce n'était pas une fin. Lisez-le si la gymnastique, la santé mentale dans le sport de haut niveau, ou la façon dont une décision familiale en 2001 a tout changé vous tiennent à cœur.

Les idées clés

The note that started it all

Simone Biles is born March 14, 1997, in Columbus, Ohio, to Shanon Biles, whose drug and alcohol addiction leaves Simone and her siblings without consistent care. In 2001, her maternal grandfather Ron Biles and his second wife Nellie fly to Ohio and take custody of Simone and her younger sister Adria, eventually adopting them; older siblings Tevin and Ashley are adopted by Ron's great-aunt Harriet in Ohio. At six, on a daycare field trip to Bannon's Gymnastix, Simone copies other gymnasts' routines, and a trainer sends a note home recommending classes. Ron and Nellie enroll her, and by eight she's training with coach Aimee Boorman.

Talent doesn't announce itself with a trophy — it announces itself with a note home. What's striking is how ordinary the discovery was: a kid imitating other kids, a trainer paying attention, grandparents acting on it. The Biles story starts with adults noticing something and doing something about it, twice over — once when they took her in, once when they signed her up. Remove either decision and there's no gymnast.

À essayer: If someone shows unusual aptitude at something this week — a kid, a coworker — write the note. Say it out loud and point them somewhere concrete.

Fourteen and already winning

Huntsville, Texas, 2011. A fourteen-year-old Simone Biles walks into the American Classic and finishes third in the all-around — good, not great. Then, later that same year, she shows up at the U.S. Classic in Chicago and wins the whole thing. Two years later she's standing at the 2013 World Championships in Antwerp, Belgium, where she scores 59.590 to take all-around gold, plus silver on floor and bronze on balance beam. No American woman had held that world all-around title since Jordyn Wieber in 2011.

The gap between 'promising junior' and 'world champion' is usually years. For Biles it was basically one competitive season. What that shows is that her trajectory wasn't a slow build — it was a launch. And the Antwerp result carried extra weight: American women hadn't held that all-around crown since 2011, so she wasn't just winning, she was restoring a streak.

À essayer: Track one skill you're building for 90 days and note the date you go from 'decent' to 'better than expected' — the jump is usually shorter than you think.

Nanning and the sweep

At the 2014 World Championships in Nanning, China, Biles wins the all-around with 60.231, helps the U.S. take team gold, and adds gold on balance beam and floor plus silver on vault. Two years later in Rio, at 19, she wins four golds — team, all-around, vault, floor — and bronze on beam, making her the most decorated American gymnast at a single Olympic Games. Her all-around score of 62.198 leaves her more than two points clear of silver medalist Aly Raisman at 60.613.

Biles wasn't edging out rivals; she was competing on a different plane. The Rio haul also set a benchmark: no American gymnast had ever collected that many medals at one Games. The interesting part is that the bronze on beam is the only blemish, and even that's a medal most gymnasts would build a career around.

À essayer: Pick your strongest skill and ask what a 'two-point margin' version of it looks like — then name the one thing keeping you at 60.6 instead of 62.1.

The Final Five

At the 2016 Olympic Trials in San Jose, California, Biles wins the all-around competition and is named to the five-woman U.S. Olympic team alongside Aly Raisman, Gabby Douglas, Laurie Hernandez, and Madison Kocian — a squad nicknamed the 'Final Five.'

Making an Olympic team in the deepest gymnastics country on earth might be harder than the Olympics themselves. Biles didn't just make it — she won the trials outright, which meant she arrived in Rio as the confirmed head of the team, not a co-leader.

À essayer: Before your next big selection or audition, treat the qualifying round as the main event — win it, and the pressure on the other side shrinks.

La vie après l'or

Rio est terminé, et les projecteurs suivent Biles jusque chez elle. Elle intègre *Dancing with the Stars*, où elle danse avec son partenaire Sasha Farber, et termine quatrième. Son autobiographie, *Courage to Soar*, grimpe sur la liste des best-sellers du New York Times. Puis 2018 apporte une annonce d'un autre genre : sur Twitter, elle révèle qu'elle est l'une des victimes de Larry Nassar, l'ancien médecin de l'équipe de USA Gymnastics condamné pour abus sexuels. Elle attribue sa survie à sa foi et à sa famille.

L'euphorie post-olympique est généralement un tourbillon d'apparitions télévisées — Biles a connu cela aussi. Ce qu'elle n'a pas eu, c'est le silence sur Nassar. En se manifestant sur Twitter en 2018, la gymnaste la plus célèbre du monde a rejoint la liste des survivants, et cela a compté, parce que les abus institutionnels prospèrent sur l'isolement des victimes. Elle a nommé ce qui la maintenait debout : la foi et la famille, les deux mêmes choses qui l'avaient conduite à Bannon's Gymnastix au départ.

À essayer: Si vous portez quelque chose seul(e) depuis longtemps, dites-le à une personne cette semaine — le premier aveu est le plus difficile et le plus libérateur.

Six médailles à Doha

Aux Championnats du monde 2018 à Doha, au Qatar, Biles remporte six médailles : l'or par équipe, au concours général, au saut et au sol, l'argent aux barres asymétriques et le bronze à la poutre — portant son total aux Championnats du monde à quatorze.

Elle était devenue si dominante partout ailleurs que même son agrès « faible » lui a valu une médaille d'argent mondiale.

À essayer: Identifiez votre compétence pertinente la plus faible et consacrez-y une séance ciblée — parfois l'écart entre « mauvais » et « médaillé » est plus petit qu'on ne le craint.

Vingt-cinq médailles d'or et toujours plus

Aux Championnats du monde 2019 à Stuttgart, en Allemagne, Biles remporte cinq médailles d'or — par équipe, au concours général, au saut, au sol et à la poutre — portant son total de titres mondiaux à un record de vingt-cinq.

Aux Championnats du monde 2019 à Stuttgart, en Allemagne, Biles a remporté cinq médailles d'or — par équipe, au concours général, au saut, au sol et à la poutre.

À essayer: Quand vous êtes sur une série de victoires, notez ce que cette série vous coûte — sommeil, repos, pression — avant le prochain grand rendez-vous.

Les twisties

Aux Jeux olympiques de Tokyo 2020, disputés en 2021, Biles se retire de la finale par équipe après une rotation à cause des « twisties » — un bloc mental où une gymnaste perd la notion de sa position dans l'air. Elle ne réalise que le saut lors de la finale par équipe, avec une note de 13,766, et les États-Unis prennent l'argent derrière le Comité olympique russe. Elle se retire

ensuite des finales du concours général, du saut, des barres asymétriques et du sol, puis revient pour la finale à la poutre et remporte le bronze, recevant un large soutien pour avoir privilégié sa santé mentale.

Les twisties sont un bloc mental où une gymnaste perd la notion de sa position dans l'air. Elle a dit tout haut ce que les athlètes cachent d'habitude, et le bronze à la poutre est devenu la preuve que le repli n'était pas l'abandon.

À essayer: Nommez les conditions dans lesquelles vous vous autoriserez à arrêter — décidez-le maintenant, par écrit, pour que ce soit une règle et non une décision de panique.

Le retour à 26 ans

En 2023, à 26 ans, Biles revient à la compétition élite à l'U.S. Classic, puis remporte son huitième titre national américain au concours général, un record, aux U.S. National Championships à San Jose, en Californie. Aux Championnats du monde 2023 à Anvers — la même ville belge où elle avait gagné son premier titre mondial — elle prend quatre ors (par équipe, au concours général, au saut, au sol) et l'argent à la poutre, devenant la femme américaine la plus âgée à remporter un titre mondial au concours général.

Biles est revenue à 26 ans et a immédiatement établi des records — un huitième titre national, championne du monde au concours général américaine la plus âgée.

À essayer: Choisissez une chose dont vous vous êtes « retiré(e) » trop tôt et consacrez-y un mois structuré — non pas pour revenir, mais pour découvrir ce qui subsiste réellement.

Les Golden Girls à Paris

Aux Jeux olympiques de Paris 2024, l'équipe féminine américaine — surnommée les « Golden Girls » — est la plus âgée équipe féminine olympique de gymnastique américaine de l'histoire, avec Biles, à 27 ans, comme femme la plus âgée du groupe. Elle remporte trois ors (par équipe, au concours général, au saut) et l'argent au sol, portant son total olympique à onze médailles, le record de tout gymnaste américain. En finale du concours général, elle obtient 59,131, battant la Brésilienne Rebeca Andrade, médaillée d'argent avec 57,432.

L'équipe féminine olympique de gymnastique américaine la plus âgée de l'histoire a pourtant gagné, et Biles a battu la concurrence du moment.

À essayer: Auditez les présomptions d'âge de votre équipe — listez ceux que vous avez écartés comme « trop vieux » et vérifiez si leurs résultats le confirment.

Medal of Freedom and a full life

In 2022, President Joe Biden awards Biles the Presidential Medal of Freedom, making her the youngest recipient of the award at the time. In 2014, she and her family adopted two cats, and she speaks publicly about her love of animals; in April 2023 she marries NFL player Jonathan Owens.

The domestic details matter too: the cats adopted in 2014, the April 2023 marriage to Jonathan Owens.

À essayer: Write down what your 'medal of freedom' version of success looks like outside work — pets, people, a home — and protect one hour for it this week.

Les meilleures citations

- "the twisties" - Simone Biles (comme décrit dans le livre)
- "Final Five" - l'équipe olympique américaine de 2016
- "Golden Girls" - l'équipe olympique américaine de 2024
- "Courage to Soar" - Simone Biles

Limites

Le livre est une biographie sportive rapide et chronologique destinée aux jeunes lecteurs ou au grand public : il passe d'un événement à l'autre sans explorer en profondeur les méthodes d'entraînement, la philosophie des entraîneurs, ni les défaillances institutionnelles autour de Nassar au-delà du témoignage de Biles elle-même. Des rivales comme Rebeca Andrade apparaissent surtout comme des résultats, non comme des personnages. Les lecteurs qui cherchent une analyse technique des figures de Biles ou un regard critique sur USA Gymnastics devront se tourner vers d'autres livres. La force du livre, c'est sa dynamique ; le prix à payer, c'est la profondeur.

En une phrase

La fillette qu'un entraîneur avait remarquée en train d'imiter des exercices à six ans est devenue la gymnaste la plus décorée de l'histoire — et l'athlète qui a appris au monde que reculer peut être le geste le plus fort de tous.

Pour qui

Les passionnés de gymnastique qui veulent le parcours complet, de Columbus, dans l'Ohio, à Paris, et quiconque s'intéresse à la façon dont les athlètes de haut niveau gèrent la pression et la santé mentale. Aussi un excellent choix pour les jeunes lecteurs qui ont besoin de la preuve qu'un départ difficile ne décide pas de la fin de l'histoire.