



## ELISE GARCIA

---

**16 ans**

**Club :** Indépendante Stéphanoise

**Site d'entraînement :** Pôle GAF de St Etienne

**Discipline :** Gymnastique Artistique Féminine (GAF)

**Heures d'entraînement par semaine :** 28 à 30h

**Points forts :** Rigueur, souplesse, grâce

**Point faible :** Explosivité

**Prochain objectif :** Championnat de France Elite

**Meilleurs souvenirs :** Stage et compétition au Canada

**Pire souvenir :** Chute importante pendant les Championnats de France Elite aux barres



### VIE GYMNIQUE

Elle a commencé la gymnastique à **7 ans** et le fait de **faire des choses de plus en plus dures** lui ont donné l'envie de continuer. Ses relations avec ses entraîneurs ainsi qu'avec les membres de son équipe sont **très bonnes** avec **beaucoup de respect**. Dans 5 ans, Elise ne se voit plus gymnaste, elle souhaite se **concentrer sur ses études**. Plus tard elle ne souhaite pas travailler dans un métier en rapport avec la gymnastique.

Selon elle, un bon gymnaste se définit comme un **sportif travailleur**. Le report voire l'annulation de certaines compétitions à cause du COVID-19 a été une **grande déception**, surtout de ne pas pouvoir participer au Championnat de France Elite car c'était sa seule compétition de l'année.



## VIE QUOTIDIENNE

Elise est actuellement **lycéenne en classe de seconde générale**. Elle ne pratique pas **d'autres sports par manque de temps** mais lorsqu'elle ne s'entraîne pas elle aime **faire de la pâtisserie, faire de l'art créatif et du vélo**.

Pendant le confinement, elle a occupé ses journées en **travaillant ses cours, faisant du trampoline, de la peinture, du sport et de la piscine**. Concilier sa vie personnelle et sa vie de gymnaste est assez compliqué, elle a très **peu de temps pour sa vie personnelle**.