



BRENDAN RENAULT

24 ans

Club : Cisag

Site d'entraînement : INSEP

Discipline : Trampoline (TR)

Heures d'entraînement par semaine : 25h

Points forts : Détermination, force, puissance, souplesse

Points faibles : Précipitation, technique

Prochain objectif : Participation aux Championnats d'Europe

Meilleur souvenir : Victoire aux Championnats du Monde jeune. Avant la finale, il souhaitait faire retentir la Marseillaise dans l'enceinte, sa performance lui a permis de l'entendre. Ce fût une réelle fierté en tant que sportif.

Pire souvenir : Blessure 3 semaines avant une compétition internationale ce qui a remis en cause sa participation et la réalisation d'une bonne performance. Grâce à un accompagnement médical en amont et pendant la compétition, il a pu y participer.



VIE GYMNIQUE

Brendan a commencé la gymnastique à **6 ans** et ce qui lui a donné l'envie de continuer sont la **pratique de la compétition, le dépassement de soi et les sensations**. Sa relation avec son entraîneur est **bonne, pleine de confiance avec beaucoup d'échanges**. Avec les membres de son équipe ils sont **unis, solidaires avec une bonne ambiance générale**. Dans 5 ans, Brendan se voit encore gymnaste.

Plus tard, il souhaiterait **monter une structure de formation en trampoline** et travailler en tant que **kinésithérapeute**. Selon lui, un bon gymnaste se définit comme un **gymnaste qui a confiance en soi, qui est déterminé et précis**. Le report voire l'annulation de certaines compétitions à cause du COVID-19 a été perçue comme **une déception** mais il a vite **réussi à relativiser**. Cela va lui permettre de **perfectionner ses mouvements et de revenir plus fort** pour les prochaines compétitions.



VIE QUOTIDIENNE

Brendan est actuellement en école de **Masso-kinésithérapie**. Dans sa vie de tous les jours il ne pratique pas un sport en particulier mais il aime tous les **sports collectifs de balle**. Le plus souvent il fait du **foot** avec ses partenaires d'entraînements et les autres gymnastes de l'INSEP. Cela leur permet de s'échauffer en s'amusant. Lorsqu'il ne s'entraîne pas il **aime jouer aux jeux-vidéos, écouter de la musique, regarder des films et faire les magasins**.

Pendant le confinement, il a fait **beaucoup de sport**, il a essayé de **nouvelles techniques de préparation physique** qu'il ne peut pas mettre en place lors de la pratique intensive de trampoline. Il a aussi **révisé ses partiels, regarder beaucoup de nouvelles séries sur Netflix** et enfin il a **passé du temps avec ses parents** car ils ont rarement la possibilité de se voir en temps normal.

Pour concilier sa vie personnelle et sa vie de gymnaste cela passe par une **organisation très rigoureuse, une détermination et une volonté personnelle** de réussir les 2 au maximum.

« Il faut arriver à trouver un temps pour s'entraîner et un temps pour le travail scolaire professionnel par la suite. Pour moi, il ne faut pas mélanger les 2, quand on est à l'entraînement, on s'entraîne. Et ensuite, on peut aller réviser sur nos temps libres. Et il est primordial de s'accorder des temps de détente et de plaisir pour avoir un équilibre de vie et être heureux ». Brendan RENAULT