

JADE-MICHELE BEYROUTI

18 ans

Club : CISAG

Site d'entraînement : Oullins

Discipline : Trampoline (TR)

Heures d'entraînement par semaine : 10-12h

Points forts : Mental, vitesse de rotation, difficulté, temps de réalisation à chaque nouvelle figure

Points faibles : Temps de vol, exécution

Prochain objectif : Réaliser une meilleure difficulté en compétition

Meilleur souvenir : Titre de Championne du Monde dans la catégorie 17-21 ans en Trampoline Synchronisé le 8 décembre 2019 à Tokyo.

Pire souvenir : Relation entre son environnement d'entraînement et son adolescence.



VIE GYMNIQUE

Elle a commencé la gymnastique à **7 ans**. **L'adrénaline, le dépassement de soi, les compétitions et les différents objectifs à atteindre** lui ont donné l'envie de continuer. Ses relations avec ses coachs sont **plus ou moins proches** et avec les membres de son équipe sont **plus ou moins distantes**. Dans 5 ans, Jade se voit **encore gymnaste** et plus tard elle ne souhaite **pas forcément faire un métier en rapport avec la gymnastique mais dans le paramédical**. Selon elle, un bon gymnaste se définit comme savoir **faire la part des choses dans plusieurs environnements différents sans pour autant perdre son objectif**.

« Quel que soit l'endroit où nous sommes, il y aura toujours quelque chose de nécessaire pour notre carrière, il faut donc trouver la force de s'adapter. C'est aussi être honnête en jouant de manière méritante pour acquérir le plus de valeurs possible. Car les gymnastes le savent, c'est beaucoup de sacrifices être sportif de haut niveau. Il serait donc dommage de ne pas les récompenser dignement et honorablement. ». Jade-Michèle BEYROUTI



Le report voire l'annulation de certaines compétitions à cause du COVID-19 a été une **déception** pendant 2 jours en ayant déjà la **crainte de la reprise**. Au fil du temps, elle a appris à **changer la vision des choses et à se recentrer sur elle-même** autrement que par le dépassement de soi. Le confinement lui a permis **d'enlever toute la pression du corps et lui a fait retrouver d'autres centres d'intérêts** qu'elle avait plus jeune. Selon elle, cette pause a forcément dû changer la vision de tous les sportifs et leur a fait le plus grand bien.

VIE QUOTIDIENNE

Jade est actuellement en **terminale STMG**. De plus, elle possède un **diplôme d'aide animatrice en baby gym** et prochainement, elle va passer son **diplôme de monitrice**. Elle travaille aussi en tant que **bénévole tous les dimanches matins dans son club et entraîne les débutants pendant les vacances scolaires**. Jade pratique aussi de la **randonnée**, du **footing**, du **vélo**, du **badminton**, du **ski alpin/fond** et de la **natation**. Ses passions sont le **dessin**, la **peinture**, le **bricolage**, la **cuisine**, le **chant** et la **danse**.

Pendant le confinement, elle a occupé ses journées en **alternant footing, musculation des jambes, étirement, musculation des abdos et des obliques** et en **travaillant ses cours**. Elle a également profité en **regardant des films et en appelant ses amis**. Elle arrive à **faire la part des choses entre sa vie personnelle et sa vie de gymnaste**, c'est difficile mais réalisable. Pour elle, c'est important de savoir concilier les deux. Même si sa vie de gymnaste déborde sur sa vie personnelle, elle essaie de gagner du temps et pendant ses journées, en dehors du gymnase, elle profite de son entourage : « un peu tous les jours fait assez pour la semaine ». En grandissant elle a appris à se satisfaire du peu qu'elle avait.

