



ZELIE RIOU

16 ans

Club : CISAG

Site d'entraînement : Oullins

Discipline : Trampoline (TR)

Heures d'entraînement par semaine : 11h

Points forts : Temps de vol, hauteur, propreté

Point faible : Difficulté du mouvement

Prochain objectif : Triple rotation

Meilleurs souvenirs : 1^{ère} place au Championnat du Monde par groupe d'âge en Trampoline Synchronisé à Tokyo en 2019. Moment magique et incroyable rempli d'émotion car elle ne s'y attendait pas.

Pire souvenir : Lorsqu'elle se perd dans ses touches, le fait de les refaire est un moment effrayant. Dans ces moments-là elle essaye de faire passer son mental au-dessus.



VIE GYMNIQUE

Elle a commencé la gymnastique à **4 ans** et le fait de **sauter, d'avoir une sensation d'acrobatie aérienne**, le fait que ce soit **quelque chose qu'on ne fait pas « quotidiennement »** rend ce **sport unique**, c'est pour cela qu'elle a décidé de continuer la gymnastique. Ses relations avec ses entraîneurs ainsi qu'avec les membres de son équipe sont **très bonnes**, ils se **soutiennent dans chaque épreuve**. Dans 5 ans, Zélie se voit encore gymnaste, elle **arrêtera seulement quand la vie le décidera**. Plus tard, elle ne souhaite pas travailler dans un métier en rapport avec la gymnastique car ce n'est **pas un domaine qui l'intéresse professionnellement**.

Selon elle, un bon gymnaste se définit comme **une personne qui a beaucoup de mental, qui se surpasse toujours, qui a de l'ambition et qui passe au-dessus de ses peurs**. Zélie n'a pas très bien vécu le report voire l'annulation de certaines compétitions à cause du COVID-19 car les **entraînements de préparation** qu'elle a pu réaliser avant le confinement n'ont pas été simples donc le fait de lui dire de tout arrêter et de ne pas savoir quand elle pourrait reprendre a été **très dur mentalement**. Elle a hâte de pouvoir recommencer.



VIE QUOTIDIENNE

Zélie est actuellement en **première générale**. Elle ne pratique pas vraiment **d'autres sports** à part beaucoup de **ski en hiver**. Lorsqu'elle ne s'entraîne pas elle aime **faire du piano, elle est également scoute**.

Pendant le confinement, elle a occupé ses journées en **faisant ses devoirs**, tous les soirs elle faisait **une séance de sport**, elle allait **courir le week-end** et enfin elle s'est **beaucoup reposée** et a **passé du temps avec sa famille**. Depuis plusieurs années elle a comme une **routine** pour réussir à concilier sa vie personnelle et sa vie de gymnaste, cela varie en fonction de ses cours et de ses entraînements mais elle arrive à garder ses petites habitudes.