



ISALYNE POILVET

Date de naissance : 18 décembre 2004

Club : CISAG

Discipline : Trampoline

Heures d'entraînement par semaine : 10h

Entraîneur(s) : Stéphanie et Florent DUBOST

Points forts : Souplesse, HD lors d'un libre, détermination

Point faible : Maîtrise du stress, temps de vol, manque de confiance en soi

Dernier titre décroché : Championne de France individuel (17-21 ans) et Vice-Championne de France TR synchronisé (17ans et plus) avec Zélie RIOU

Prochain objectif : Participer aux CMGA à Bakou en fin d'année 2021 (réserviste pour le moment) et être située dans la 1^{ère} moitié du classement en individuel en sachant que c'est sa 1^{ère} année dans la catégorie 17-21 ans en international.

Meilleurs souvenirs : La reprise des compétitions internationales. Sentiment de satisfaction et de fierté qu'elle a ressenti après ses qualifications en individuel aux CH. D'Europe 2021 à Sotchi car elle a réussi son passage, réussi à gérer son stress, l'adrénaline de la compétition était de nouveau présente.

Pire souvenir : Lors des qualifications en synchronisé au CMGA à Tokyo en 2019, elle est tombée sur sa dernière touche. Elle s'en est énormément voulu car cette année-là elle aurait pu prétendre à une finale voire un podium avec sa coéquipière.



VIE GYMNIQUE

Elle a commencé la gymnastique à **3 ans** et **l'ambiance du groupe, les sensations que cela procure, l'apprentissage de nouvelles touches et la compétition** sont les éléments qui lui ont donné envie de continuer. Elle considère ses entraîneurs et les membres de son équipe comme **une vraie famille**, tous **soudés les uns avec autres**, tout le monde la soutient et c'est ce qui la motive.



Isalyne souhaiterait vraiment être encore gymnaste dans 5 ans pour peut-être participer aux JO de Paris 2024 et pouvoir enfin décrocher des titres internationaux. Plus tard, elle souhaite **être professeur des écoles** comme métier principal mais également être **entraîneur** pour les gymnastes en compétition dans son club.

Selon elle, un bon gymnaste se définit comme une **personne qui se fait plaisir, qui a de la motivation, de la détermination et de la persévérance** et quelqu'un qui se fixe toujours de **nouveaux objectifs à atteindre**. Le report voire l'annulation des compétitions à cause de la COVID-19 a été très dur pour Isalyne car la **motivation n'était pas au rendez-vous**, elle n'avait plus l'envie de s'entraîner puisqu'elle ne trouvait **plus d'objectifs à réaliser**. Le tout 1^{er} confinement en 2020 elle l'a vu comme une occasion de pouvoir **faire une pause**, souffler car parfois les entraînements prennent beaucoup de temps et cela devient parfois difficile à accepter.

VIE QUOTIDIENNE

Isalyne est actuellement en classe de **Terminale** et ne **pratique pas d'autres sports** en dehors du trampoline. Lorsqu'elle ne s'entraîne pas, elle aime **cuisiner, sortir avec ses amis et faire du shopping**.

Concilier sa vie personnelle et sa vie de gymnaste est parfois **compliqué** mais lorsqu'elle n'a pas d'entraînement, elle profite de ces moments pour **passer du temps avec sa famille et ses amis**.