



ZÉLIE RIOU

Date de naissance : 5 septembre 2003

Club : CISAG Oullins

Discipline : Trampoline

Heures d'entraînement par semaine : 6 fois par semaine

Dernier titre décroché : Championne du monde en synchronisé 17-21 ans à Tokyo (2019)

Prochain objectif : Participer à des compétitions internationales sénior

Meilleurs souvenirs : Ma médaille d'or en 2019, ma coéquipière et moi-même étions passées première de la finale, nous avons fait ce qu'on devait faire, un bon passage mais nous ne nous attendions pas à finir dans les premières vue la concurrence qu'il y avait dans la finale. Et de fil en aiguille, nous nous sommes retrouvées avec le meilleur résultat. C'était un moment inoubliable et inattendu qui ne peut être oublié. Petit plus : c'est que nous passions en même temps que la finale homme et de l'autre côté du gymnase la paire homme a aussi remporté la médaille d'or donc c'était la fête sur le plateau de compétition et dans les gradins.

Pire souvenir : Je n'ai pas forcément eu UN mauvais souvenir mais je dirais qu'il y a des moments dans l'année où j'ai une perte de motivation comme chaque sportif peut avoir dans sa carrière. Mais voilà ce ne sont pas les moments les plus joyeux, c'est un vrai travail sur soi pour arriver à remonter la pente et revenir encore plus fort.

VIE GYMNIQUE

Elle a commencé le trampoline à **3/4 ans**. Aujourd'hui, elle s'entraîne au club d'Oullins au côté de Stéphanie et Florent Dubost. Plus tard, Zélie aimerait devenir **cheffe de projet événementiel** et pourquoi pas organiser des événements sportifs et voir les compétitions sous un autre angle.

Selon elle, un bon gymnaste se définit comme un **quelqu'un qui est déterminé, qui n'a pas peur de se surpassé malgré les échecs et qui est passionné.**



VIE QUOTIDIENNE

Zélie étudie actuellement la communication événementielle.

À côté du trampoline, elle est scout. Ces deux dernières années elle a monté un projet solidaire avec 5 amis à elle. Elle est partie en Équateur 1 mois avec une association qui s'occupe d'enfants venant d'un milieu défavorisé en leur proposant des activités scolaires, manuelles, sportives, culturelles, ... Et cette année, elle devient cheffe scout où elle va encadrer et animer un groupe d'enfant.

Concilier sa vie personnelle et sa vie de gymnaste est une **organisation** qu'elle a réussie à adopter. Le soutien de ses proches l'aide beaucoup !