



## VICTORIA TROSSET

**16 ans**

**Club :** AEB Gym Chambéry

**Site d'entraînement :** Pôle France Aérobic Ceyrat

**Discipline :** Aérobic (AER)

**Heures d'entraînement par semaine :** 21h

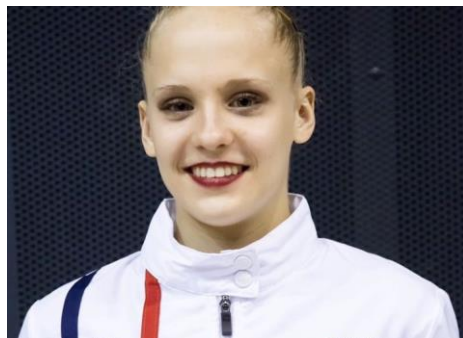
**Points forts :** Souplesse, motivation

**Point faible :** Explosivité

**Prochain objectif :** Championnat du Monde

**Meilleurs souvenirs :** Médaille d'or en trio lors d'un tournoi en Slovaquie en 2019 ainsi qu'une médaille d'or en trio lors des Jeux Méditerranéens en Sardaigne en 2019 où la Marseillaise a retenti, moment très émouvant.

**Pire souvenir :** Sortie d'engin dès les premières secondes de son enchaînement lors d'un Championnat de France de Gymnastique Rythmique. Ses massues ont atterri dans un gros pot de fleurs, elle ne les retrouvait pas, « c'était l'horreur ! ».



### VIE GYMNIQUE

Elle a commencé la gymnastique à **3 ans** en débutant par la **gymnastique rythmique**. Le côté **chorégraphie, musique, dance et la grâce** sont les éléments qui lui ont donné envie de continuer. Elle considère ses entraîneurs et les membres de son équipe comme **une seconde famille**, ils ont une relation très proche. Dans 5 ans, Victoria se voit encore gymnaste et plus tard elle souhaite devenir **ostéopathe**.

Selon elle, un bon gymnaste se définit par un **bon mental**. Le report voire l'annulation de certaines compétitions à cause du COVID-19 a été une **énorme déception** pour Victoria. Elle a eu **l'impression de régresser** pendant cette période. Elle **crain aussi la reprise** qui va peut-être, être difficile, même si elle a maintenu des entraînements aménagés à la maison, ce n'est pas comparable.



## VIE QUOTIDIENNE

Victoria est actuellement en **première générale**. Elle ne pratique pas **d'autres sports par manque de temps**, à part **quelques activités de loisir pendant les vacances d'été (paddle, piscine)**. Lorsqu'elle ne s'entraîne pas elle aime **se reposer** et **garder le contact avec ses amis d'enfance** qu'elle ne peut plus voir en étant interne.

Pendant le confinement, elle a occupé ses journées en **faisant ses devoirs, du sport et de la cuisine**. En étant interne, elle ne rentre chez elle qu'un week-end tous les mois voire tous les 1 mois et demi, sa vie personnelle a donc bien changé. Ce n'est pas toujours facile pour elle de gérer le travail scolaire et le manque de sa famille (petit coup de déprime lorsqu'elle est absente aux repas de famille).