



Photo:

Nom :

Gaëlle

Prenom : Ruiz

Est-ce que vous pouvez nous dire en premier lieu quelques mots à votre propos ?

Cela fait 17 ans que je pratique la lutte féminine, depuis 10 ans je fais du sport de haut niveau et à 12 ans j'ai quitté le domicile familial, pour intégrer le pôle France de Form puis ceux de Clermont-Ferrand et de Dijon, ainsi que l'équipe de France Aujourd'hui je suis à l'INSEP.

Qu'est-ce qui vous conduit à la lutte féminine de haut niveau ?

C'est en voyant mon frère pratiquer la lutte dans un club que j'ai eu envie de m'engager dans ce sport si bien qu'à 6 - 7 ans, je suis allé sur le tapis et depuis je ne l'ai pas quitté. Je sais depuis le début que je suis déterminée

Vous préparez votre licence de STAPS comment arrivez-vous à concilier études et sport de haut niveau ?

Grâce au cursus de sport études, je dispose d'aménagements qui me permettent de progresser avec une alternance quotidienne de cours et d'entraînement. C'est un rythme intensif très exigeant auquel je me suis habitué et aujourd'hui je ne saurais faire autrement.

Parallèlement aux compétitions nationales avec de nombreux succès quel est votre parcours à l'international ?

Mes premières compétitions date de 2016 avec les Gymnasiades où j'obtiens une troisième place. Puis j'ai une première participation aux championnats d'Europe, ou l'année suivante en 2019, j'obtiens la 5e place en 2023 Je suis 3e aux championnats du monde universitaire en 2019 puis première aux championnats du monde des moins de 23 ans.

Vous êtes présente à Kinshasa pour la 9e édition des jeux de la Francophonie. Quel est le sens que vous donnez à cette compétition ?

C'est simple. Je vois ces jeux comme des jeux olympiques, c'est-à-dire une étape importante pour l'année prochaine. Avec un entraînement court et intensif préparé à l'INSEP, dans l'optique du

perfectionnement technique. Kinshasa, c'est une montée en puissance car se profilent les championnats du monde en septembre 2024 puis début 2024 les compétitions de qualification aux JO.

Je vais à Kinshasa d'abord pour la médaille mais aussi pour me faire plaisir et profiter de l'ambiance.

Un staff vous accompagne pour les jeux. D'une façon générale que vous apporte-t-il ?

C'est l'accompagnement et de ce point de vue je suis très bien entourée au niveau de mes professeurs, de la fédération et de L'INSEP. Le staff qui comprends plusieurs coachs nous voit à l'entraînement. Il est à notre écoute et nous accompagne dans la performance ce qui est très important.

Je n'ai jamais été complètement seule, cela m'a aidé à me forger, je suis devenu plus forte et aujourd'hui je peux dire que la lutte a fait la fille que je suis aujourd'hui.

Du point de vue de l'égalité homme-femme quelle est la situation selon vous aujourd'hui ?

La lutte c'est la confrontation des forces et cela c'est très masculin. il a fallu du temps pour que les lutteuses trouvent leur place et qu'elles soient considérées à leur juste valeur.

Mais aujourd'hui nous y sommes : la fille sportive de haut niveau performe. Les femmes ont de plus en plus de médailles au plan européen et mondial et elles arrivent à s'exprimer pleinement dans ces disciplines.

Cela me motive car les lutteuses suscitent des vocations. Nous tirons vers le haut toutes ces jeunes filles qui en veulent mais qui n'osent pas. Nous les aidons à franchir le pas et à s'engager dans la pratique de la lutte féminine.

Ce rôle de relais il faut le prendre au sérieux cela fait partie du job et ce d'autant que nous apportons aussi notre contribution à l'essor de la femme dans la société.

Votre état d'esprit pour les compétitions des jeux de la francophonie ?

J'ai un programme d'entraînement parfaitement organisé et je fais entièrement confiance au staff de l'INSEP je vais m'entraîner à fond quel que soit le résultat et avoir la satisfaction et la certitude d'avoir fait d'avoir tout fait pour cela.

Publié par www.newspress.fr [1]

URL source:<https://www.jeux.francophonie.org/laureats/portraits/gaelle>