



## INTERVIEWS



### CAMILLE BAHL (FRA)

*Championne de France 2015 au saut, Camille Bahl est actuellement la Française qui possède le meilleur saut : un yurchenko double vrille ! L'occasion pour elle et ses fans d'espérer une finale, voire une médaille, à Montpellier.*

#### **Pourquoi et comment as-tu commencé la Gymnastique ?**

J'ai suivi une amie. C'est elle qui m'a emmenée à mon premier cours de gym. Depuis elle n'en fait plus mais moi oui !

#### **Peux-tu nous décrire une journée type de ton quotidien ?**

J'ai 2h de cours le matin puis 3h d'entraînement. Après la pause de midi, j'ai à nouveau 2h de cours et 3h de gym. Puis le soir je vais à l'étude pendant 1h.

#### **Ton meilleur souvenir ou résultat en Gymnastique ?**

Ce sont les Jeux Olympiques de la Jeunesse l'été dernier à Nanjing.

#### **Un Championnat d'Europe en France et devant ton public, c'est plus de pression ?**

Non au contraire ! Je trouve que c'est encourageant, il y aura plus de monde pour nous soutenir et c'est un avantage pour concourir.

#### **Championne de France au saut, y espères-tu une finale ?**

Bien sûr ! C'est mon objectif sur ces Championnats d'Europe.

#### **L'AVIS DE THOMAS BOUHAIL, AMBASSADEUR DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 2015 :**

« C'est la surprise de la sélection française ! C'est néanmoins totalement mérité car Camille est une grande travailleuse... Je lui souhaite beaucoup de réussite. »



## INTERVIEWS



### THE EYE OF THOMAS BOUHAIL, AMBASSADOR OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS:

« She is a bit of a surprise when it comes to the French selection! Nevertheless, it is totally deserved because Camille is a great worker ... I wish her great success. »»

### CAMILLE BAHL (FRA)

2015 National Champion on the vault, Camille Bahl is the French gymnast with the hardest feat - Yurchenko double twist! A good reason to hope for a final or a medal in Montpellier...

#### What made you start gymnastics?

I went for the first time with a friend. Then she quit but I didn't!

#### What is a typical day like?

Every morning I go to school for 2 hours, then I complete a 3-hour workout. And then after lunch, this is repeated. At night I do my homework for about 1 hour.

#### What is best memory of gymnastics?

Definitely the Youth Olympic Games last summer in Nanjing.

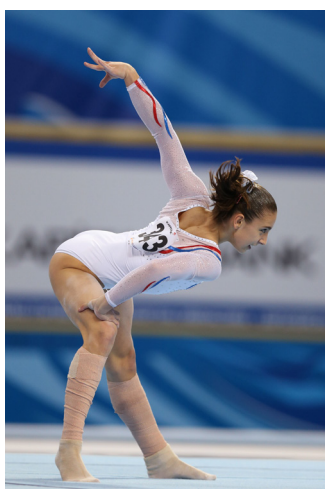
#### Do you feel more pressure in the instance of a European Championship organised in France, in front of a French audience?

Not at all! I think this is encouraging, there will be more people to support us and this is an advantage when competing.

#### You are the 2015 National Champion on the vault. Is it your goal for these Euros, to get into a final?

Yes of course! It is my main goal for this competition.

## INTERVIEWS



### L'AVIS DE THOMAS BOUHAIL, AMBASSADEUR DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 2015 :

« Loan représente la nouvelle génération qui emmènera la France à Rio. Elle nous l'a bien prouvé le mois dernier en remportant le Concours Général des Championnats de France. »

### LOAN HIS (FRA)

*Loan, à tout juste 16 ans, est déjà Championne de France. En remportant le mois dernier le titre suprême à Rouen, elle a obtenu son ticket pour Montpellier lui permettant ainsi de participer à ses premiers Championnats d'Europe Senior.*

#### **Pourquoi et comment as-tu commencé la Gymnastique ?**

J'ai commencé la Gymnastique car mon frère en faisait déjà et que j'étais très attirée par cette discipline.

#### **Peux-tu nous décrire une journée type de ton quotidien ?**

Le matin j'ai 2h de cours puis 2h30 d'entraînement. Après le déjeuner j'ai encore 2h d'école puis 3h30 de Gymnastique. Avant de rentrer, je vais chez le kiné !

#### **Ton meilleur souvenir ou résultat en Gymnastique ?**

Toutes les compétitions sont de grands souvenirs...

#### **Un Championnat d'Europe en France et devant ton public, c'est plus de pression ?**

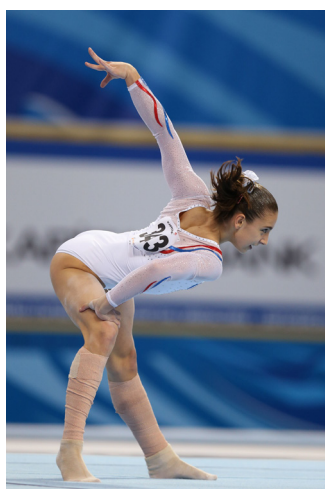
Au contraire je préfère quand il y a du monde et donc de l'ambiance dans une salle !

#### **Qu'as-tu ressenti quand tu es devenue Championne de France ? As-tu pensé que tu venais de gagner ta sélection pour les Championnats d'Europe ?**

J'étais contente parce que je ne l'ai pas gagné facilement, il y a eu bataille jusqu'au dernier moment. Et oui, j'ai pensé à Montpellier, j'étais pratiquement sûre d'y être...



## INTERVIEWS



### THE EYE OF THOMAS BOUHAIL, AMBASSADOR OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS:

« Loan is the next generation on the road to Rio. She proved it last month winning the all-around title at the French Nationals. »

### LOAN HIS (FRA)

*Loan is not yet 16, but she is already national French Champion. As a result of winning the all-around title in Rouen last month, she secured her ticket as part of the team in Montpellier. She will participate in her first European Championships as a Senior.*

#### **What made you start gymnastics?**

I started gymnastics because my brother was already doing it and I was very attracted to this sport.

#### **What is a typical day like?**

In the morning I have 2 hours of school and a 2-hour workout. After lunch I also have 2 hours of school then 3 hours and 30 minutes of gymnastics. Before I go home, I have physio sessions.

#### **What is your best memory of gymnastics?**

All the competitions I competed in are good memories...

#### **Do you feel more pressure in the instance of a European Championship organised in France, in front of a French audience?**

No it's totally the opposite for me. I prefer it when the arena is sold out!

#### **How did you feel when you won the National Champion title? Did you perhaps think that you had earned your selection for the European Championships?**

I was happy because it was not easy to win, it was a fight right to the end. And yes, I thought about Montpellier, and then I was almost sure to make the team...



## INTERVIEWS



### L'AVIS DE THOMAS BOUHAIL, AMBASSADEUR DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 2015 :

« C'est une gymnaste très talentueuse et avec beaucoup de classe. Elle nous réserve de grandes surprises ! »

### CLAIRE MARTIN (FRA)

*Finaliste à la poutre l'an dernier pour ses premiers Championnats d'Europe, Claire est l'une des gymnastes françaises les plus attendues à Montpellier.*

#### **Pourquoi et comment as-tu commencé la Gymnastique ?**

J'ai commencé la Baby Gym à l'âge de 3 ans. Mes parents m'ont initiée à ce sport car j'ai fait un peu de danse mais je trouvais que ce n'était pas assez dynamique, pas assez de folies ! Ensuite j'ai progressivement avancé dans les étapes pour entrer en pré-Pôle à Dijon en 2008, à l'âge de 8 ans.

#### **Peux-tu nous décrire une journée type de ton quotidien ?**

Je me lève aux alentours de 7h, je me prépare et ensuite je vais en cours de 7h45 à 9h40, puis à la gym de 10h à 13h. Ensuite j'ai une pause pendant laquelle je déjeune et me repose. Je reprends les cours à 14h15 jusqu'à 16h15 et ensuite je retourne à la gym de 16h30 à 19h30. Et puis dans la soirée je fais mes devoirs et me détends.

#### **Ton meilleur souvenir ou résultat en Gymnastique ?**

Le meilleur moment de ma carrière, ce sont les Championnats du Monde en Chine en 2014. Mais mes meilleurs résultats restent les FOJE (Festival Olympique de la Jeunesse Européenne) en 2013 à Utrecht où j'ai fini 3<sup>ème</sup> à la poutre et le Massilia 2014 où je gagne à la poutre !

#### **Un Championnat d'Europe en France et devant ton public, c'est plus de pression ?**

Un Championnat d'Europe en France c'est plus de pression certes mais c'est aussi une fierté de représenter son pays devant son public. Cela nous donne du courage et aussi un stress positif.

#### **L'an dernier, lors des tes premiers Championnats d'Europe, tu fais partie des qualifiées pour la finale poutre. L'objectif cette année, c'est la médaille ?**

Oui, je vise une médaille à la poutre qui est mon agrès de prédilection ! Malgré tout ce n'est pas mon appareil préféré, qui reste le sol.



## INTERVIEWS



### THE EYE OF THOMAS BOUHAIL, AMBASSADOR OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS:

« She is a very talented and very classy gymnast. I think she can surprise with her results very soon. »

### CLAIRE MARTIN (FRA)

*Beam finalist last year in her first European Championships, she is one of the must-see French gymnasts in Montpellier.*

#### **What made you start gymnastics?**

When I was only 3 years old, my parents enrolled me into gymnastics. I did a little bit of dance but I did not feel it was dynamic or crazy enough for me! Then step-by-step I increased my level to get in the Dijon elite training centre. I was 8 then.

#### **What is a typical day like?**

I get up around 7 and get ready to first go to class from 7:45 to 9:40, then go to the gym from 10 to 13. After that I have a break to have lunch and rest. I go back to class from 14:15 until 16:15, and gym from 16:30 to 19:30. At night I do my homework and relax.

#### **What is your best memory of gymnastics?**

The best moment in my career was competing in the World Championships in 2014 in China. But my best results were achieved during the EYOF (European Youth Olympic Festival) of 2013 in Utrecht when I finished 3rd on beam, and also the Massilia Cup of 2014 when I won the beam final!

#### **Do you feel more pressure in the instance of a European Championship organised in France, in front of a French audience?**

We feel more pressure competing at a European Championship in France, but we are also proud to represent our country in front of our public. It gives us strength, and it also stresses us out, but in a positive way.

#### **You were part of the beam finalists last year for your first European Championships. Are you aiming for a medal this year? By the way, is beam your favourite apparatus?**

Of course beam is my best apparatus and my goal is to win a medal in this event. But it is not my favourite apparatus: it is floor.



## INTERVIEWS



### L'AVIS DE THOMAS BOUHAIL, AMBASSADEUR DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 2015 :

« C'est une gymnaste très travailleuse et qui a de l'ambition. Je lui souhaite beaucoup de réussite. »

### LOUISE VANHILLE (FRA)

*Louise n'avait pu participer aux Championnats de France l'an dernier à cause d'une blessure à l'épaule. Cette année elle s'adjuge la deuxième place au Concours général ainsi que le titre aux barres asymétriques, son agrès fort.*

#### **Pourquoi et comment as-tu commencé la Gymnastique ?**

J'ai commencé la Gymnastique par hasard avec une amie.

#### **Peux-tu nous décrire une journée type de ton quotidien ?**

Je me lève à 6h45 pour aller en cours de 8h à 10h et de 14h à 15h. Je vais à l'entraînement de 10h15 à 13h00 et de 15h à 19h. Je termine la journée par une séance de kiné.

#### **Ton meilleur souvenir ou résultat en Gymnastique ?**

Il s'agit de mes premiers Championnats de France en catégorie Avenir. J'étais d'ailleurs arrivée première.

#### **Un Championnat d'Europe en France et devant ton public, c'est plus de pression ?**

Non, il n'y a pas plus de pression, c'est plutôt cool je trouve ! Cela ne me gêne pas forcément quand il y a beaucoup de public. Au contraire, cela me porte.



## INTERVIEWS



### LOUISE VANHILLE (FRA)

*Louise could not participate in the National French Championships last year because of a shoulder injury. This year she won second place in the all-around and the title on the uneven bars, her strong event.*

#### **What made you start gymnastics?**

I started gymnastics by chance with a friend.

#### **What is a typical day like?**

A typical day: I get up at 6:45 to go to school from 8 am to 10 am and from 2 pm to 3 pm. I go to training from 10:15 to 1 pm and from 3 to 7 pm. I finish the day with a physio session.

#### **What is your best memory of gymnastics?**

My best memory is my first National Championships. I was a kid and I won the competition.

#### **Do you feel more pressure in the instance of a European Championship organised in France, in front of a French audience?**

No, there is no more pressure, it's pretty relaxed I think! It does not bother me when there is a large audience. Instead it makes me feel stronger!

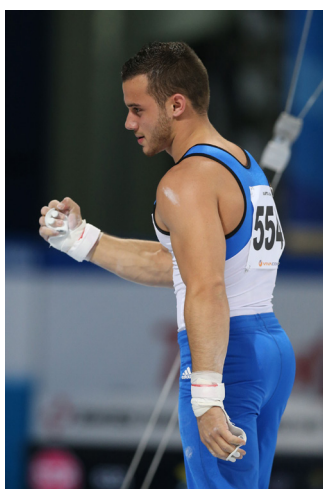
#### **THE EYE OF THOMAS BOUHAIL, AMBASSADOR OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS:**

*« She is a very hardworking gymnast who has ambition. I wish her a lot of success. »*





## INTERVIEWS



### SAMIR AÏT SAÏD (FRA)

*Triple médaillé européen aux anneaux, Samir Aït Saïd espère en ajouter une à son palmarès à Montpellier, devant son public. Avec Rio et la qualification Olympique en ligne de mire, il n'oublie cependant pas ses études et travaille dur pour concilier entraînements et école de kiné.*

#### **Pourquoi et comment as-tu commencé la Gymnastique ?**

Un peu par hasard en fait ! Lorsque j'étais au primaire, on allait au cours de Gymnastique avec l'école et j'ai envie d'en faire aussi à côté pour passer de bons moments avec mes amis.

#### **Peux-tu nous décrire une journée type de ton quotidien ?**

Mes journées varient beaucoup en fonction de mes cours. Souvent je commence par l'école avant d'aller au gymnase. J'essaie de concilier ma formation de kiné avec mes entraînements et je tiens vraiment à ce que l'un ne prenne pas le pas sur l'autre. Je veux réussir à la fois à être médaillé Olympique et à avoir mon diplôme car l'après-carrière compte beaucoup.

#### **Ton meilleur souvenir ou résultat en Gymnastique ?**

Sans aucun doute mon titre de Champion d'Europe aux anneaux en 2013 à Moscou ! Je m'étais gravement blessé l'année précédente et revenir au plus haut niveau rapidement était un gros challenge. D'autant plus que je m'étais fixé la médaille comme objectif majeur...

#### **Un Championnat d'Europe en France et devant ton public, c'est plus de pression ?**

Non c'est encourageant. On est à domicile, devant nos familles, nos amis et nos supporters... Je ne sais pas si je peux dire que c'est plus de joie, mais c'est grand !

#### **Champion d'Europe en 2013 à Moscou, médaillé de bronze en 2014 à Sofia, l'objectif c'est de regagner le titre en 2015 ?**

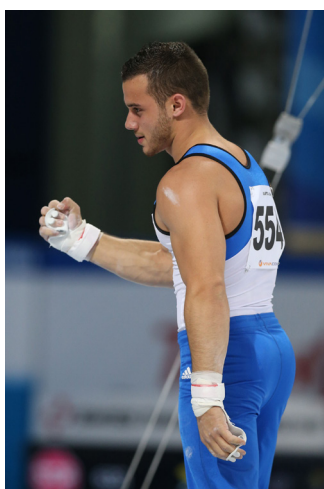
Oui c'est sûr que je pars pour le titre mais l'essentiel d'abord c'est de réussir mon mouvement et de présenter du bon travail pour les juges, mais aussi pour le public.

#### **L'AVIS DE THOMAS BOUHAIL, AMBASSADEUR DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 2015 :**

*« C'est un gymnaste qui a beaucoup de talent ! Pour moi il a le potentiel pour remporter une médaille aux Jeux de Rio, et donc à Montpellier. J'ai eu la chance de partager un podium Européen avec lui, au saut de cheval en 2011. Un grand moment pour nous ! »*



## INTERVIEWS



### THE EYE OF THOMAS BOUHAIL, AMBASSADOR OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS:

« A very talented gymnast! For me he has great potential to win an Olympic medal in Rio, and in Montpellier too. I had the chance to share a European podium with him in the vault in 2011. A great time for us! »

### SAMIR AÏT SAÏD (FRA)

*Three times European medallist on the rings, Samir Ait Said aims on winning another one in front of the French home crowd. With Rio and the Olympic qualification in line, he works hard to continue with his physiotherapy studies.*

#### **What made you start gymnastics?**

By chance in fact! When I was in elementary school, we went to gym class with the school and I wanted to spend more time practicing and having fun with my friends.

#### **What is a typical day like?**

Every day is different and depends on my physiotherapy classes. Most of the time, I go to school before going to the gym. I try to reconcile my physio classes and my workouts. I don't want one to take precedence over the other. I want to succeed in being both Olympic medallist and in obtaining my degree. My life outside gymnastics is important to me.

#### **What is your best memory of gymnastics?**

Undoubtedly my European Champion title on the rings in 2013 in Moscow! I was badly injured the year before and it was a big challenge to come back on top quickly. Especially as I was aiming for a medal there...

#### **Do you feel more pressure in the instance of a European Championship organised in France, in front of a French audience?**

No it's encouraging! It is like home, with our families, our friends and our supporters ... I do not know if I can say that it brings more joy, but it's great!

#### **European Champion in 2013 in Moscow, bronze medallist in 2014 in Sofia, is it your goal to win the title again in 2015?**

Yes for sure I'm going there to win the title but primarily I want to perform well and impress the judges, but also the public.

## INTERVIEWS



### L'AVIS DE THOMAS BOUHAIL, AMBASSADEUR DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 2015 :

« Il est très talentueux aux barres parallèles ainsi qu'à la barre fixe. Il peut clairement viser quelque chose sur l'un voire sur ces deux agrès. »

### AXEL AUGIS (FRA)

*Champion de France 2015 au Concours Général, Axel Augis est également un spécialiste aux barres parallèles et à la barre fixe sur lesquels il espère deux médailles à Montpellier.*

#### **Pourquoi et comment as-tu commencé la Gymnastique ?**

C'est ma mère qui m'a inscrit à la Gym parce qu'elle en faisait quand elle était petite. Avec mes frères et sœurs, elle nous a inscrits à la Baby Gym pour commencer. Cela m'a plu : du coup j'ai continué.

#### **Peux-tu nous décrire une journée type de ton quotidien ?**

Je me lève entre 7h et 7h30 du matin, me prépare et je vais déjeuner. Ensuite je travaille mes cours jusqu'à 9h30. A 9h45, je vais à l'entraînement jusqu'à midi environ puis je vais manger au self de l'INSEP. L'entraînement du matin est plus focalisé sur la préparation physique (gainage, renforcement et placement) et le travail technique. Après le repas je fais une sieste de 1 heure et regarde la TV ou passe du temps sur internet avant de reprendre l'entraînement de l'après-midi à 15h30. Cet entraînement est quant à lui plus focalisé sur les complets ou demi-parties de mouvement. Vers 18h je finis l'entraînement et je vais à la balnéothérapie pour faire un sauna et prendre un bain chaud pour la récupération. Le soir, on mange vers 19h30. Ensuite, je regarde des séries, films ou je travaille mes cours. Tout dépend si je suis en retard ou non sur mon travail !

#### **Ton meilleur souvenir ou résultat en Gymnastique ?**

C'est pour le Test Event de janvier 2012, lorsque nous avons réussi à qualifier l'Equipe de France pour les J.O de Londres. Après la compétition, nous avons été manger tous ensemble au restaurant. J'ai eu le sentiment d'avoir accompli quelque chose...

#### **Un Championnat d'Europe en France et devant ton public, c'est plus de pression ?**

Je ne sais pas...! Pour le moment pas du tout, je n'y pense même pas. Mais une fois qu'on y sera à mon avis, ce sera un peu plus déstabilisant pour nous. Plus que si la compétition était à l'autre bout du monde. C'est à nous de transformer cette pression en force pour être encore plus performant.

#### **Qu'as-tu ressenti lorsque tu as remporté le titre de Champion de France ?**

J'étais venu pour gagner, j'étais satisfait et soulagé. J'étais aussi fatigué par la compétition en équipe de la veille. J'avais pourtant très mal commencé la compétition au sol avec 12,800 pts... J'ai pensé que j'avais gagné ma place aux Europe, mais ce n'était pas le plus important pour moi à ce moment-là. Le plus important c'est que j'avais réussi à gagner sans faire une super compétition. J'ai alors pensé que je devais absolument corriger toutes les erreurs pour pouvoir être performant aux Championnats d'Europe.

#### **Tes objectifs pour la compétition ?**

Être dans le top 10 du Concours Général mais surtout atteindre la finale aux barres parallèles et à la barre fixe pour pouvoir décrocher une voire deux médailles européennes.

## INTERVIEWS



### THE EYE OF THOMAS BOUHAIL, AMBASSADOR OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS:

« He is very talented on the parallel bars and on the high bar. He can do something on one or both of these events. »

### AXEL AUGIS (FRA)

2015 National French all-around champion, Axel Augis is also good on the parallel bars and high bar. He aims for medals in these two events.

#### What made you start gymnastics?

My mother enrolled me to the gym because she did gymnastics when she was a kid. With my brothers and sisters, she enrolled us in children gym class to start with and then I liked it so kept practicing.

#### What is a typical day like?

I get up between 7 am and 7:30 am, prepare and eat breakfast. Then I complete my homework until 9:30 am. At 9.45 am, I go to training until noon and then eat lunch. The morning training is more focused on the physical preparation and technical work. After lunch I take a nap for 1 hour and watch TV or spend time on the internet before going back to training in the afternoon at 15:30. In the afternoon we are more focused on full or half part of our movements. At 18 I finish training and I go to the spa for a sauna and a hot bath for recovery. At night we usually eat around 19:30. Then I watch TV shows, movies and I do a bit of homework again. It depends on whether I completed my homework!

#### What is your best memory of gymnastics?

Up until now my best memory is the Test Event in January 2012, when the French team managed to qualify for the London Olympics. I remember that after the competition, we went to eat together in a restaurant. I felt we had accomplished something great...

#### Do you feel more pressure in the instance of a European Championship organised in France, in front of the French audience?

I don't know...! Not at all for the moment, I don't even think about it. But it may be a little unsettling for us once we get there. More than if the competition was held somewhere else. Now we have to transform this pressure into strength.

#### How did you feel when you won the National title? Do you think you deserved to be selected for the Montpellier squad?

Since I came there to win, I was happy and relieved. I was also tired as I also participated in the team competition the day before. However I had a very bad start in the floor competition with a score of 12,800 pts. So yes, I think I earned my place for Europe but it was not the most important thing for me at that moment. The most important thing is that I managed to win without providing a great performance. So I thought I absolutely had to correct all the mistakes to provide the best performance at the European Championships.

#### What are your goals for the competition?

To be in the top 10 in the all-around final, but I mostly want to qualify in the parallel bars and high bar finals to be able to perhaps win two European medals.



## INTERVIEWS



### L'AVIS DE THOMAS BOUHAIL, AMBASSADEUR DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 2015 :

« Il est ma relève au saut. Quelle relève ! »

## ZACHARI HRIMÈCHE (FRA)

*Triple médaillé lors des Championnats d'Europe Junior et représentant tricolore des Jeux Olympiques de la Jeunesse, Zachari Hrimèche a vécu une année 2014 pleine de succès. Il intègre cette année l'équipe Senior.*

### Pourquoi et comment as-tu commencé la Gymnastique ?

J'ai commencé la Gymnastique lorsque j'avais 5-6 ans. J'étais super actif, je bougeais et grimpais partout, je faisais des roulades sur mon lit en essayant de reproduire les figures des héros de mes films préférés. Ma sœur pratiquait la Gymnastique Artistique Féminine dans un petit club de Laval, le LBG, et lorsque j'accompagnais ma mère pour aller la chercher, c'était comme si j'étais dans l'endroit parfait pour tester mes nouvelles figures. Si bien que j'ai fini naturellement par être inscrit dans le club.

### Peux-tu nous décrire une journée type de ton quotidien ?

Je me lève à 7h le matin, je prends mon petit-déjeuner avant d'aller en cours de 7h45 à 10h. Ensuite je vais à l'entraînement de 10h15 à 13h. Après la pause déjeuner, je retourne en classe de 14h15 à 15h10. Cette année je suis en terminale S. L'entraînement de l'après-midi se déroule de 15h30 à 18h45 et est suivi de séance de balnéothérapie et de moment avec les kinés. Je termine ma journée par le dîner, un peu de devoirs à la maison et de détente avec les amis.

### Ton meilleur souvenir ou résultat en Gymnastique ?

Toute la saison dernière a été extraordinaire ! Voyager de droite à gauche dans le monde entier et obtenir de bons résultats était vraiment plaisant. Je ne sais pas trop choisir lequel de ces moments a été le plus fort... Les Jeux Olympiques de la Jeunesse ont vraiment été géniaux. Les Championnats d'Europe également, notamment grâce à la superbe médaille obtenue avec les coéquipiers, mais aussi mes performances individuelles.

### Médaillé à Sofia, représentant français à Nanjing, sélectionné pour les Championnats d'Europe dès ta 1<sup>ère</sup> année de Senior, tout te sourit ?

C'est le fruit de beaucoup de travail. Je cherche toujours à viser plus haut et le plus vite possible, toujours apprendre des nouvelles difficultés pour pouvoir rivaliser et dépasser les meilleurs. Pour le moment tout me sourit, mais mes objectifs ne s'arrêtent pas là. Plus on cherche à aller au meilleur niveau, plus la progression devient difficile.

### Un Championnat d'Europe en France et devant ton public, c'est plus de pression ? Quels sont tes objectifs ?

Plus de pression je ne sais pas... Peut-être un petit peu car on veut montrer le meilleur de nous-mêmes à nos supporters. C'est quelque chose de génial d'être à domicile car je suis sûr que l'ambiance sera au rendez-vous et on se sentira soulevé par le public. J'ai vraiment hâte d'y être ! J'espère entrer en finale au saut. Par la suite j'aimerais évidemment obtenir une médaille sur cet appareil. En finale tout est possible. Et pourquoi pas viser l'or ? Mes notes de départs me permettent d'y croire.

## INTERVIEWS



### THE EYE OF THOMAS BOUHAIL, AMBASSADOR OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS:

« Next French star on vault! He is so talented in this event! »

### ZACHARI HRIMÈCHE (FRA)

2014 was a great year for Zachari: three time medallist at the European Junior Championships he was also selected as the gymnast representing France at the Youth Olympic Games. He has become a senior this season and has already made the French team for the European Championships.

#### What made you start gymnastics?

I started doing gymnastics when I was 5-6 years old. I was super active, I moved about and climbed everywhere, I was doing somersaults on my bed trying to reproduce the figures of my favourite movies' heroes. My sister practiced Women's Artistic Gymnastics in a small club in Laval and when I went there with my mother to pick her up, it was as if I was in the perfect place to try my new movements. So I naturally ended up being part of the club.

#### What is a typical day like?

I get up at 7 am, I have breakfast before going to class from 7:45 am to 10 am. Then I go to training from 10:15 to 13 pm. After a lunch break, I go back to class from 2:15 pm to 3:10 pm. It is my last year in high school, in a scientific class. The afternoon training session runs from 3:30 pm to 6:45 pm and is followed by a spa session and physio sessions. I end my day having dinner, doing a little bit of homework and relaxing with friends.

#### What is your best memory of gymnastics?

The whole of last season was amazing! Travelling the world and achieving good results was really great. I 'm not sure what to pick out... The Youth Olympic Games have been really great. The European Championships also, thanks to the great medal won with my teammates, but also my individual performance.

#### Medallist in Sofia, selected for Nanjing, selected for the European Championships during your very first year as a Senior... It looks like everything is going perfectly for you?

I think this is the result of hard work. I always try to aim higher and learn faster; always find new challenges in order to compete as best as possible. For the moment we can say that everything has gone perfectly, but I never stop aiming for more. The more you try to be on top, the more it gets difficult to progress; you always have to continue your efforts.

#### Do you feel more pressure in the instance of a European Championship organised in France, in front of a French audience?

More pressure I do not know... Maybe a little bit because we want to show the best of ourselves to our fans. It is great to compete at home because the public raises your hopes. I cannot wait to be there!

#### What are your goals for the competition?

My goal is firstly to qualify for the floor exercise and vault finals. Obviously I would like to get a medal in both finals, because anything is possible when you are in the final. Gold on vault, why not? My starting values could perhaps allow me to consider this type of result...



## INTERVIEWS



### L'AVIS DE THOMAS BOUHAIL, AMBASSADEUR DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 2015 :

« Danny et moi sommes entrés en même temps à l'INSEP en 2001. Nous avons partagé beaucoup de bons moments ensemble comme nos finales respectives lors des Jeux de Pékin. C'est un gymnaste plein de talent ! »

### DANNY PINHEIRO RODRIGUES (FRA)

*Double médaillé européen aux anneaux, Danny Pinheiro-Rodrigues possède un élément du code à son nom : l'hirondelle inversée. Il est aujourd'hui l'un des seuls à réaliser cette figure très difficile.*

#### **Pourquoi et comment as-tu commencé la Gymnastique ?**

J'ai commencé la Gymnastique à l'âge de 5 ans. C'est une histoire de famille, mes frères et sœurs ont fait de la gym, ma mère et mon grand-père maternel aussi.

#### **Peux-tu nous décrire une journée type de ton quotidien ?**

Mon fils me réveille à 7h30, je m'occupe de lui et je le dépose chez sa nounou vers 10h pour me rendre ensuite à l'entraînement. Je rentre chez moi vers 13h pour manger et pour me reposer. Je retourne à l'entraînement vers 15h et termine vers 17h30. Je vais chercher mon fils, je dîne vers 19h30 et me couche vers 23h.

#### **Ton meilleur souvenir ou résultat en Gymnastique ?**

Mon meilleur souvenir est ma médaille européenne aux anneaux en 2013 car je revenais d'une opération à l'épaule avant les J.O. C'était une médaille inattendue car ce n'était pour moi qu'un retour à la compétition internationale. Partager le podium avec Samir était, en plus, un moment très intense à vivre.

#### **Un Championnat d'Europe en France et devant ton public, c'est plus de pression ?**

C'est mon premier Championnat d'Europe en France mais j'ai fait trois fois Bercy, étape de Coupe du Monde. Le public français a de quoi nous mettre la pression car il connaît très bien notre discipline, mais il arrive justement très bien aussi à nous transcender.

#### **Tes objectifs à Montpellier ?**

Comme tout sportif de haut niveau, l'objectif principal est d'atteindre la plus haute marche. Mais le but est d'abord de faire son travail, de faire plaisir au public et de se faire plaisir à soi-même pour ne rien regretter.



## INTERVIEWS



### THE EYE OF THOMAS BOUHAIL, AMBASSADOR OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS:

« Danny and I started together at the National Training Centre in 2001. We shared a lot, for example our respective finals at the Beijing Games. He is a very talented gymnast! »

### DANNY PINHEIRO RODRIGUES (FRA)

*Twice European medallist on rings, Danny Pinheiro Rodrigues has a code element named after him: an inverted swallow. Only a few gymnasts can complete it perfectly.*

#### What made you start gymnastics?

I started gymnastics at the age of 5 years. It is a family tradition, my brothers and sisters also practiced gymnastics, my mother and my grandfather also.

#### What is a typical day like?

My son wakes me up at 7:30am. I take care of him and I take him to his nanny around 10am to go to training. I get home around 13:00 to eat and rest a bit. I go back to training around 15:00 and leave at 17:30. I go and get my son, I dine around 19:30 and go to bed at around 23:00.

#### What is your best memory of gymnastics?

My best memory is my European medal on rings in 2013 because I was coming back from shoulder surgery before the 2012 Olympics. It was an unexpected medal because it was for me just a return to international competition. Sharing the podium with Samir was also a very intense experience.

#### Do you feel more pressure in the instance of a European Championship organised in France, in front of a French audience?

This will be my first European Championship in France but I participated 3 times in the Paris World Cup. The French audience was great and pushed us, fully aware of our discipline.

#### What are your goals for this competition?

Like anyone my main goal is to reach the top. But first I have to do my job, please the audience and have fun without regrets.





## INTERVIEWS



### CYRIL TOMMASONE (FRA)

#### **Pourquoi et comment as-tu commencé la Gymnastique ?**

La maîtresse d'école avait remarqué que j'avais un certain don pour la Gymnastique. Elle en a fait part à mes parents qui m'ont alors inscrit au club de Chassieu. Tout est allé très vite ensuite jusqu'à mon entrée en Equipe de France. Sauter, marcher sur les mains, le trampoline, m'accrocher à tous ces agrès... C'est pour tout ça que j'ai aimé la Gym ! C'est devenu une réelle passion et maintenant il est difficile de m'en passer.

#### **Peux-tu nous décrire une journée type de ton quotidien ?**

Je me lève chaque jour à 9h pour m'entraîner de 10h à 12h30. Je rentre ensuite chez moi déjeuner et me reposer un peu. Puis j'ai un 2<sup>ème</sup> entraînement l'après-midi entre 16h et 18h30.

#### **Ton meilleur souvenir ou résultat en Gymnastique ?**

Mon meilleur résultat est mon titre de vice-Champion du Monde aux arçons remporté en 2011 à Tokyo. Mais dans mes meilleurs souvenirs, je compte également le Test-Event de 2012 à Londres et ma médaille de bronze remportée aux arçons aux Championnats du Monde en octobre dernier.

#### **Un Championnat d'Europe en France devant son public, c'est plus de pression ?**

Je l'ai déjà vécu en 2012 et oui, il y a forcément un peu plus de pression. L'envie de bien faire, de réussir, de montrer à notre public de quoi nous sommes capables, les applaudissements... Tous ces paramètres font monter un peu la pression ! L'important pour nous est de savoir rester concentrés, d'en faire abstraction et de transformer le stress en motivation.

#### **Les meilleurs spécialistes des arçons sont européens... Par conséquent, prépares-tu un Championnat d'Europe de la même manière qu'un Championnat du Monde ?**

Quelle que soit la compétition, je me prépare toujours de la même manière. L'important pour moi est de réussir ce que j'ai à faire.

#### **L'AVIS DE THOMAS BOUHAIL, AMBASSADEUR DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 2015 :**

*« C'est un grand travailleur et un atout indispensable pour l'Equipe de France... Mais il est avant tout un grand ami ! »*



## INTERVIEWS



### CYRIL TOMMASONE (FRA)

*Cyril is one of the best gymnasts in the French team. A few months ago he came back from the Nanjing World Championships with a bronze medal he won on the pommel horse.*

#### **What made you start gymnastics?**

My teacher noticed that I had a talent for gymnastics when I was in school. She told my parents and they enrolled me into my local gym club in Chassieu (near Lyon). Then everything went by in a flash until I joined the National Team. I felt in love with gymnastics because I loved to jump, do handstands, the trampoline, and get on the apparatus... It became my passion and now I can't imagine my life without it!

#### **What is a typical day like?**

I get up each day at 9 to train from 10 to 12:30. Then I go back home to have lunch and rest a bit. After that I have a second training session during the afternoon between 16 and 18:30.

#### **What is your best memory of gymnastics?**

My best result is my world silver medal on the pommel horse in 2011 in Tokyo. But my best memories are the Test-Event competition in London, and my bronze world medal I won on the pommel horse in October.

#### **Do you feel more pressure in the instance of a European Championship organised in France, in front of a French audience?**

The 2012 European Championship was organised in France too and we felt a little bit more pressure. As the competition is taking place in our country, we want to do our best and succeed. When your crowd is supporting and cheering you... well it makes you feel a bit more nervous! What is important is to stay focus, forget about the audience, and turn the stress into motivation.

#### **On the pommel horse, European gymnasts are among the best (there was only one American gymnast in the last world final in Nanning). So do you prepare for the European Championships as you prepare for the World Championships?**

It doesn't matter if the competition is on the world or European level, I train the same way. What is important is to succeed when completing my routine.

#### **THE EYE OF THOMAS BOUHAIL, AMBASSADOR OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS:**

*« He is a very hard-working gymnast and he is essential for the French team. Above all, he is a great friend to me! »*



## INTERVIEWS



### L'AVIS DE THOMAS BOUHAIL, AMBASSADEUR DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 2015 :

« J'aime beaucoup son style. Il est très « classe ». Je l'imagine bien surprendre au Général mais aussi et surtout au sol, son meilleur agrès. »

### JIM ZONA (FRA)

Après avoir participé à ses premiers Championnats du Monde en octobre dernier, Jim Zona s'apprête à participer à ses premiers Championnats d'Europe. Ce généraliste de 23 ans s'est aussi spécialisé au sol et à la fixe.

#### Pourquoi et comment as-tu commencé la Gymnastique ?

J'ai commencé à 5 ans. Mon frère et ma sœur pratiquaient déjà et ma mère était présidente de club. Faire de la Gym était naturel pour moi.

#### Peux-tu nous décrire une journée type de ton quotidien ?

Je me lève vers 7h45, je prends mon petit-déjeuner et je me mets au travail. Je suis des cours par correspondance pour ma Licence Informatique. Je vais ensuite à l'entraînement de 9h45 à 12h30 et je mange dans la foulée. De 13h30 à 15h je me remets à mes études. Je file à l'entraînement de 15h30 à 18h30. Je profite ensuite des superbes installations de l'INSEP en matière de récupération (Sauna, Hammam, Bains chauds/froids, cryothérapie). J'ai aussi très souvent des séances de kiné qui s'intègrent soit le matin soit le soir. Je mange vers 19h30/20h, ensuite c'est détente !

#### Ton meilleur souvenir ou résultat en Gymnastique ?

Les Championnats du Monde de Nanning en octobre 2014. Les installations étaient superbes, le niveau incroyable et la pression très grande. C'était également mes premiers Championnats du Monde.

#### Un Championnat d'Europe en France devant ton public, c'est plus de pression ?

Évidemment, en France, cela augmente la pression, mais c'est une pression positive. C'est une énorme envie de se surpasser pour faire plaisir à son public et ne pas le décevoir ! C'est aussi une chance de pouvoir performer devant nos familles et nos amis, ce qui est très rare finalement.

#### Un gym que tu admires ?

Mon inspiration reste Alexei Nemov. Aujourd'hui j'apprécie beaucoup la Gymnastique japonaise avec évidemment Kohei Uchimura mais aussi Ryohei Kato. Au niveau européen, j'apprécie David Belyavskiy.

#### Tes objectifs à Montpellier ?

Me qualifier au Général et atteindre le top 10, ainsi qu'une finale sol. Une fois arrivé en finale, tout est possible !



## INTERVIEWS



### THE EYE OF THOMAS BOUHAIL, AMBASSADOR OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS:

« I like his “type” of gymnastics, he is very classy. I think he can surprise us with a good all-around result, even more in the floor exercise. »

### JIM ZONA (FRA)

*Selected to compete in his first World Championships in Nanning, Jim Zona will compete in his first Europeans in Montpellier. This 23 years old gymnast's best events are the floor exercise and high bar.*

#### What made you start gymnastics?

I started gymnastics when I was 5. My brother and sister also did gymnastics and my mother was in charge of a club. So I was in the gym jumping around all the time! For me gymnastics was an obvious choice.

#### What is a typical day like?

I wake up around 7:45, I eat breakfast and I start work. I am a Computer Science student. Then I go to training from 9:45 until 12:30, and eat lunch right after. From 13:30 to 15:00 I go back to my studies. I go to training from 15:30 to 18:30. Next, I enjoy some of the INSEP (French Olympic training centre) superb facilities in order to recover (Sauna, Steam, hot/cold bath, cryotherapy). I also have physical therapy sessions in the morning or the evening. I eat around 19:30/20:00, then it is time for relaxation!

#### What is your best memory of gymnastics?

My best memory is the Nanning World Championships last October. The facilities were great, the level amazing and pressure very high. This competition represents a great memory for me, especially as it was my first World Championships.

#### Do you feel more pressure in the instance of a European Championship organised in France, in front of a French audience?

For me the European Championships in France obviously heighten the pressure. But in a good way. We want to do our best for the audience and of course not to disappoint. It's also a chance to perform in front of our families and friends, which is very rare after all.

#### Which gymnasts do you admire?

I have always admired the elegant gymnasts like Alexei Nemov. He still is my main inspiration. Nowadays I appreciate the Japanese gymnastics like, of course, Kohei Uchimura but also Ryohei Kato. They are such elegant gymnasts for whom gymnastics seems «easy». Among the Europeans, I like David Belyavskiy's work.

#### What are your goals for the European Championships?

I want to qualify for the all-around final and reach the top 10. I would also like to qualify in the floor exercise final. Once you are in the final, anything is possible!

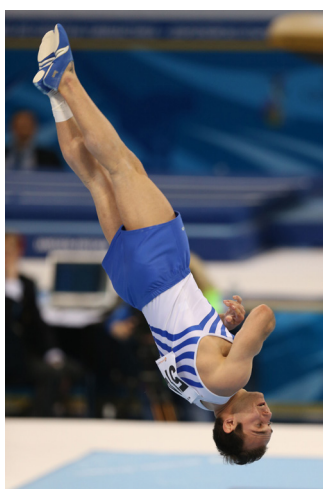


6<sup>th</sup> European Women's and Men's Artistic Gymnastics Championships  
Montpellier - April 15th to 19th 2015

INTERVIEWS



## INTERVIEWS



### ELEFThERIOS KOSMIDIS (GRE)

*Eleftherios Kosmidis est l'un des meilleurs gymnastes grecs actuels. En 2010 à seulement 19 ans il décroche le titre de Champion du Monde au sol. Deux ans plus tard il remportera le titre européen à ce même agrès.*

#### **Pourquoi et comment as-tu commencé la gymnastique ?**

Mes parents étaient deux gymnastes et maintenant ils ont entraînés. Mon frère qui a 2 ans de plus que moi, était également gymnaste et entraîne aujourd'hui à Chypre. Je n'aurais donc pas pu choisir un autre sport que la gymnastique ! J'ai commencé à en faire à l'âge de 5 ans. Puis lorsque j'ai eu 13 ans, j'ai remporté plusieurs médailles aux Championnats National Grec et j'ai intégré l'Equipe Nationale.

#### **Ton meilleur souvenir ou résultat en gymnastique ?**

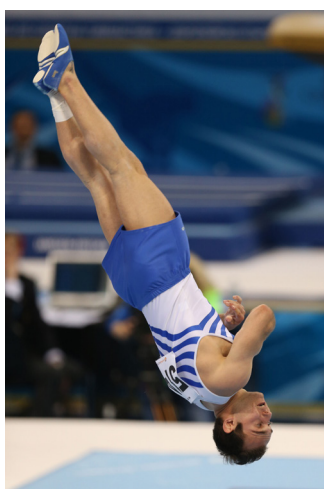
Le premier est mon titre de Champion du Monde remporté en 2010 et le second date de 2007 lorsque j'ai remporté une médaille de bronze aux Championnats d'Europe. J'en suis fier car il s'agit de mon premier grand résultat. J'étais jeune et j'étais à l'époque le remplaçant de l'équipe. Un des garçons s'est blessé avant la compétition et j'ai été choisi pour le remplacer. Mes entraîneurs pensaient que c'était pour moi une occasion d'engranger de l'expérience et j'ai finalement remporté une médaille.

#### **L'AVIS DE THOMAS BOUHAIL, AMBASSADEUR DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 2015 :**

« Leftheris et moi avons remporté notre première médaille européenne ensemble en 2007 au sol, mais également notre premier titre de Champion du monde en même temps en 2010. Il avait gagné l'épreuve au sol tandis que moi c'était au saut. C'est un très bon acrobate ! J'admire aussi la proximité qu'il a avec son entraîneur. »



## INTERVIEWS



### ELEFThERIOS KOSMIDIS (GRE)

*Eleftherios Kosmidis is one of the best Greek gymnasts. He was only 19 years old in 2010 when he became World Champion in the floor exercise. Two years later he won the European title on that same apparatus.*

#### **What made you start gymnastics?**

My parents were both gymnasts and now they are coaches. My brother, who is 2 years older, was also a gymnast and now he is a coach in Cyprus. I couldn't make any other choice than gymnastics! I started gymnastics when I was 5 years old. Then when I was 13, after I won many medals in Greek Championships, I got selected to be in the national team.

#### **What is your best memory of gymnastics?**

The first one is 2010 when I won the World title and the second one was in 2007 when I won the bronze medal in the European Championships. I am proud of this third place because it was my first great result. I was young and I was the reserve gymnast for my team. One person suffered an injury before the competition and I was chosen to replace him. My coaches thought it was just an occasion to get some experience, and in the end, I won a medal.

#### **THE EYE OF THOMAS BOUHAIL, AMBASSADOR OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS:**

*« In 2007 we won our first European medal in the floor exercise together. We also won our World title at the same time in 2010. He won the floor exercise, I won the vault. He is a very good acrobat! Also I admire that he is very close to his coach. »*



## INTERVIEWS



### L'AVIS DE THOMAS BOUHAIL, AMBASSADEUR DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 2015 :

« Elle est très féminine dans ses mouvements et du coup très belle à voir. Particulièrement au sol et à la poutre ! »

### PIHAN MARTA (POL)

*A presque 28 ans, Marta fait partie des gymnastes les plus âgées du circuit. Malgré les années, elle a su continuer à progresser avec un style unique de gymnastique, parfois atypique. Elle aime par exemple assortir ses coiffures à ses justaucorps. Son dernier était d'ailleurs inspiré de sa musique de sol : la panthère rose.*

#### **Pourquoi et comment as-tu commencé la gymnastique ?**

J'ai été détectée très jeune par les entraîneurs de mon club, constamment à la recherche de jeunest talents pour la gymnastique. Et puis ma mère était une gymnaste acrobatique.

#### **Peux-tu nous décrire une journée type de ton quotidien ?**

Je suis entraîneur pour le club "The Little Gym" à Szczecin alors je dois faire coïncider chaque jour mon travail et mes propres entraînements. Mon planning dépend de mes heures de travail. En général j'entraîne l'après et j'essaie de m'entraîner deux fois par jour. Le dimanche est mon jour de repos.

#### **Ton meilleur souvenir ou résultat en gymnastique ?**

Je crois que mon meilleur souvenir reste les Jeux de Londres. Je concourrais aux côtés de mon mari et j'ai vraiment fait une bonne compétition. Les Championnats du Monde à Nanning ont aussi été un très bon moment, et une bonne compétition, pour mon équipe et moi.

#### **L'année dernière tu t'es classée troisième aux qualifications individuelles. Vises-tu une médaille au Concours Général cette année ?**

Gagner une médaille est l'objectif de tous les gymnastes mais au Concours Général c'est très difficile. Surtout lorsqu'on a 28 ans ! Je pense que cela sera plus facile pour moi sur une finale par agrès. Je ferai de toute façon de mon mieux.



## INTERVIEWS



### PIHAN MARTA (POL)

*At almost 28 years old, Marta is one of the oldest gymnasts on the gymnastics circuit. Despite the years, she has been able to improve with a unique style of gymnastics, sometimes atypical. For example she loves her hairstyles to match with her leotard. Her latest one was inspired by her floor exercise music: the Pink Panther.*

#### **What made you start gymnastics?**

Every year coaches from my club approached children who wanted to do gymnastics. I was one of these children. Also my mother was an acrobatic gymnast.

#### **What is a typical day like?**

I work as a coach for "The Little Gym" club in Szczecin so during a typical day I have my work and my own training sessions. My schedule depends on my work hours. I usually have two training sessions per day and I work in the afternoons. Sunday is my day of relaxation.

#### **What is your best memory of gymnastics?**

I think my best memory is the Olympic Games 2012 in London. I was there competing with my husband and my performance was very good. Also the World Championships in Nanning was a very good and competitive event for me and my team.

#### **Last year you ranked 3rd in the all-around qualification. Is your goal to win a medal in the all around this year?**

Winning a medal is the main goal of all gymnasts. In all around, it's very hard. Especially when you are 28! I think it may be easier to win a medal on an event final. I will do my best anyway.

#### **THE EYE OF THOMAS BOUHAIL, AMBASSADOR OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS:**

*« She is very feminine in her movements and so very beautiful to watch. Primarily during her floor exercise and beam! »*



## INTERVIEWS



### L'AVIS DE THOMAS BOUHAIL, AMBASSADEUR DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 2015 :

« C'est un excellent généraliste et spécialiste des barres parallèles. Talentueux et en constante progression je suis sûr qu'il remportera le titre de c'est deux finales à Montpellier. »

### VERNIAIEV OLEG (UKR)

*L'homme de l'année aux barres parallèles ! Médaillé d'or mondial et européen, il sera sans aucun doute le grand favoris à cet agrès à Montpellier. Malgré des conditions d'entraînements difficiles, et une situation instable dans le pays, l'ukrainien s'entraîne assidument pour rester en haut du classement.*

#### **Pourquoi et comment as-tu commencé la gymnastique ?**

Quand j'étais jeune j'avais beaucoup d'énergie à dépenser alors j'ai fait le choix de la gymnastique.

#### **Peux-tu nous décrire une journée type de ton quotidien ?**

Entraînement, entraînement, et encore entraînement !

#### **Ton meilleur souvenir ou résultat en gymnastique ?**

L'un de mes meilleurs souvenirs est ma première médaille internationale remportée en 2012. C'était la médaille d'argent aux barres parallèles, et déjà c'était à Montpellier.

#### **La situation délicate en Ukraine vous empêche-elle de vous entraîner correctement ? Est-ce plus difficile ?**

Bien sûr nous sommes tous inquiets de la situation dans notre pays et nous devons faire face à certains problèmes financiers. Mais je suis certain que tout va rentrer dans l'ordre et que tout ira mieux avec le temps.

#### **En 2014 tu as remporté les titres de Champion du Monde et d'Europe aux barres parallèles. Quel est l'objectif pour 2015 ?**

Mon objectif est de défendre mes titres mais surtout d'être en bonne condition physique.



## INTERVIEWS



### THE EYE OF THOMAS BOUHAIL, AMBASSADOR OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS:

« He is very good in the all-around and parallel bars. He is a talented gymnast who is constantly improving. I am sure he will achieve both event titles in Montpellier. »

### VERNIAIEV OLEG (UKR)

*The man of the year on parallel bars! World and European gold medallist, he will undoubtedly be the big favourite for this event in Montpellier. Despite difficult training conditions and instability in the country, the Ukrainian gymnast trains diligently to stay on top.*

#### **What made you start gymnastics?**

When I was young I had tons of energy and it was necessary to do something with it! I think I made the right choice with gymnastics.

#### **What is a typical day like?**

Training, training and yet more training time Yes it is all about training...

#### **What is your best memory of gymnastics?**

One of my best memories is the first International medal I won in 2012. It was a silver one, on parallel bars, and it was also in Montpellier.

#### **Is the delicate situation in Ukraine preventing you from working out properly? Is it more difficult?**

Of course, all of us are worried about the situation in our country and we face financial problems. But I am pretty sure everything will get sorted out and after some time, everything will be fine.

#### **In 2014 you won the World and European titles on parallel bars. What is your goal in 2015?**

My goal is to defend all the titles I won in 2014 but primarily to be in good physical shape.

## INTERVIEWS



### L'AVIS DE THOMAS BOUHAIL, AMBASSADEUR DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 2015 :

« Rayderley a été une belle révélation de ces Championnats du Monde 2014. Même si son mouvement manque encore un peu de maîtrise, il est tout à fait du niveau d'un podium. Il sera donc clairement l'un des candidats sérieux à la médaille ! »

### ZAPATA RAYDERLEY (ESP)

*Rayderley est un jeune gymnaste espagnol de 21 ans spécialiste du saut et du sol. C'est d'ailleurs à cet agrès qu'il a, lors des derniers mondiaux, participé à la finale.*

#### **Pourquoi et comment as-tu commencé la gymnastique ?**

J'ai vu une démonstration lorsque j'étais petit et j'ai eu envie moi aussi de faire des saltos.

#### **Peux-tu nous décrire une journée type de ton quotidien ?**

Je me lève chaque jour à 7h30 et je petit-déjeuner. Je vais en classe jusqu'à 11h15, et ensuite à l'entraînement jusqu'à 14h00. J'ai 1h de pause pour déjeuner puis je retourne à l'école jusqu'à 17h30 et enfin je file à la gymnase jusqu'à 20h15. Le soir je passe un peu de temps en famille avant d'aller me coucher.

#### **Ton meilleur souvenir ou résultat en gymnastique ?**

Mon meilleur souvenir est celui de des Championnats du Monde de 2014 à Nanning : lorsque ma note de sol est sortie j'ai vu que j'étais en sixième position et donc qualifié pour la finale.

#### **Tu as terminé 8ème lors de la finale sol des Championnats du Monde (tes premiers), l'objectif à Montpellier c'est la médaille ?**

Oui à Montpellier je vais tout faire pour remporter une médaille au sol mais aussi au saut.



## INTERVIEWS



### THE EYE OF THOMAS BOUHAIL, AMBASSADOR OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS:

« Rayderley was a true revelation in the Nanning World Championships. His routine is still not perfect, but it is world level. He clearly is a suitable candidate for a medal! »

### ZAPATA RAYDERLEY (ESP)

*Rayderley is a young 21 year old Spanish gymnast. His best apparatus are vault and floor exercise. He qualified for the last world final in this event.*

#### **What made you start gymnastics?**

I saw a performance when I was a child. It prompted me to do saltos too.

#### **What is a typical day like?**

I wake up at 7:30 to have breakfast and go to class until 11:15. I go training until 14:00 then I have a one-hour lunch break. I go back to school until 17:30 then to the gym until 20:15. At night I like to spend time with my family before I go to sleep.

#### **What is your best memory of gymnastics?**

It was in 2014, the World Championships in Nanning. I learnt, after my floor exercise, that I was 6th which meant I qualified for the final.

#### **You ranked in 8<sup>th</sup> position in the floor exercise final for your first World Championships. Will your goal in Montpellier be to win a medal?**

In Montpellier I will fight for a medal in the floor exercise but also in the vault.



## INTERVIEWS



### L'AVIS DE THOMAS BOUHAIL, AMBASSADEUR DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 2015 :

« La doyenne de l'équipe italienne n'a rien perdu de son explosivité. Sa longévité est signe d'une grande maturité. »

### FERRARI VANESSA (ITA)

*Première gymnaste italienne à remporter un titre de Championne du Monde en 2006 à seulement 15 ans, elle est également la gymnaste plus titrée de son pays. Elle est d'ailleurs 6 fois Championne d'Italie au Concours Général.*

#### **Pourquoi et comment as-tu commencé la gymnastique ?**

J'ai commencé la gymnastique à l'âge de 7 ans. Je regardais la télévision quand j'ai vu pour la première fois une gymnaste faire de la poutre. Je me suis dit "Ouah ! Je veux être comme elle !".

#### **Peux-tu nous décrire une journée type de ton quotidien ?**

Je me réveille à 7h le matin. Après le petit déjeuner je vais à la gym. Maintenant que je suis plus âgée je m'entraîne 4 heures par jour. En général lorsque je termine l'entraînement je vais chez le kiné. Je passe pas mal de temps avec les soins. En fin de journée je rentre chez moi pour dîner.

#### **Ton meilleur souvenir ou résultat en gymnastique ?**

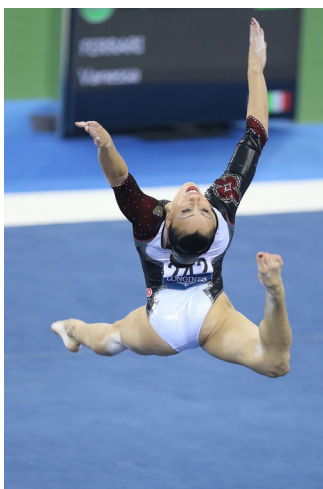
Mon meilleur souvenir est le jour où j'ai remporté la médaille d'or du Concours Général aux Championnats du Monde à Aarhus en 2006.

#### **Le sol est l'agrès où tu as remporté le plus de médaille... Est-ce ton agrès préféré et celui sur lequel tu concentre tes objectifs pour ces Championnats d'Europe 2015 ?**

Oui, le sol est bien l'agrès sur lequel j'ai remporté le plus de médailles... Et c'est aussi mon agrès préféré avec la poutre ! Pour les Championnats d'Europe, je vais me concentrer sur le sol et sur le Concours Général.



## INTERVIEWS



### THE EYE OF THOMAS BOUHAIL, AMBASSADOR OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS:

« The oldest Italian team member never lost her great energy. She demonstrates maturity in her gymnastics due to her lengthy career. »

### FERRARI VANESSA (ITA)

*She was the first Italian gymnast to win the World all-around title in 2006 at just 15 years old. In Italy, she is also the gymnast who has won the most European and World medals. She is also six times National Champion in the all-around.*

#### What made you start gymnastics?

I started doing gymnastics when I was seven. I was watching television when I saw a gymnast on a balance beam for the first time. "Wow, I would like to be like her" I thought.

#### What is a typical day like?

I wake up at seven o'clock. After breakfast I go to the gym. Now that I'm older I train four hours a day. So, when I finish my training session I usually go to my physiotherapist. I spend a lot of time undergoing therapies. I come back home in the evening for the dinner.

#### What is your best memory of gymnastics?

My best memory of gymnastics is the day I won the AA gold medal at the Aarhus World Championships in 2006.

#### Floor exercise is the event in which you won the most medals... Is it your favourite apparatus? Do you focus your goals on this apparatus for the European Championships?

Yes the floor is the apparatus in which I have won the most medals... And floor exercise and balance beam are my favourite apparatus! For the next European Championships I will focus my goals on the floor exercise and on the all around.