

# GLORIA AGBLEMAGNON

Sportive de haut niveau FFSA

## COMMENT AS-TU VÉCU LE CONFINEMENT ?

Au début j'étais un peu mal, stressée. Être confinée ce n'est vraiment pas drôle et au début je m'ennuyais. Heureusement je ne me suis pas sentie seule car je vis en appartement avec ma grande sœur, qui a repris le travail le 11 mai. On s'entend bien et on a réussi à se supporter. J'ai quand même trouvé le temps long mais au fil des jours j'ai arrêté d'être stressée et j'ai cherché des choses à faire pour m'occuper et, comme beaucoup de gens, j'ai fait du ménage et du rangement. Pour le plaisir et pour me détendre je dessine des croquis

de mode. Parallèlement j'ai eu du travail de mon lycée, où je suis en deuxième année de terminale bac pro métiers de la mode [Gloria bénéficie d'un aménagement lui permettant de faire son année de terminale en deux ans, ndlr]. Cela dépend des jours mais j'ai pas mal de travail à faire et ça me prend beaucoup de temps. J'ai quand même le temps de m'entraîner : j'ai commencé à faire des exercices de mon côté puis je me suis rapidement entraînée en visio par WhatsApp avec d'autres sportifs du Pôle France.

INTERVIEW





## QUE PENSES-TU DE LA DÉCISION DE REPORTER LES JEUX EN 2021 ?

Je ne suis pas déçue car cela me laisse un an de plus pour progresser, même si j'ai bien conscience que c'est aussi le cas pour mes adversaires. Mais cela ne me dérange pas. Avant le confinement j'avais pour objectif de monter sur le podium, **en attendant un an de plus je ne vise pas que le podium**, je me donne la possibilité de disputer la 1<sup>re</sup> marche. Je vais tout faire pour et m'entraîner dur. Pour l'instant je ne sais pas comment l'entraînement va s'organiser et on ne sait pas quand il y aura reprise des entraînements, peut-être en juin. Heureusement, contrairement à ceux qui n'avaient pas réussi à se qualifier avant le confinement, **j'ai déjà ma place aux Jeux... elle est réservée.**



## COMMENT S'EST PASSÉ TON ENTRAÎNEMENT PENDANT LE CONFINEMENT ?

Le confinement c'est compliqué pour l'entraînement mais j'ai réussi à prendre le temps de faire des séances de gainage et des étirements. Au début ce n'est pas agréable mais plus on en fait et plus on s'habitue... et **les résultats sont là, je vois vraiment la différence** : je suis plus gainée et plus souple.

mais aussi un medecine ball pour faire les bras ; c'est pour entretenir mes muscles, car je dois garder ma force pour lancer.

**Avant le confinement je m'entraînais 6 jours sur 7**, là avec le confinement c'est un peu moins intensif : 5 à 6 séances



Normalement je ne prends pas le temps car quand j'ai fini mon entraînement, je prends ma douche, je rentre dîner puis je me couche mais **une chose est sûre, je vais garder le rythme.**

En ce moment, j'ai un entraînement quotidien sauf dimanche et lundi : on fait des abdos, les fessiers, des étirements, du gainage, mais aussi de la musculation. J'ai emprunté à mon club une barre et 2 poids de 20 kg pour les squats et les soulevés de terre,

d'une heure par semaine, plus **plusieurs footings et des séances de lancer dans le parc** en bas de chez moi. Le problème c'est que parfois il y a beaucoup de monde et je ne veux pas prendre le risque de blesser quelqu'un, alors je reste chez moi pour mimer les lancers. Pour vérifier ma technique et que je ne perde pas trop j'ai aussi des **séances en visio** avec Maxime Bauchet, mon coach pour les lancers.

cas pour mes adversaires. Mais cela ne me dérange pas. Avant le confinement j'avais pour objectif de monter sur le podium, **en attendant un an de plus je ne vise pas que le podium**, je me donne la possibilité de disputer la 1<sup>re</sup> marche. Je vais tout faire pour et m'entraîner dur. Pour l'instant je ne sais pas comment l'entraînement va s'organiser et on ne sait pas quand il y aura reprise des entraînements, peut-être en juin. Heureusement, contrairement à ceux qui

Tout le calendrier des rencontres internationales a été chamboulé et même le championnat du monde Virtus a été reporté. L'année prochaine je vais donc cumuler le championnat de France, le championnat d'Europe, le championnat du monde et les Jeux paralympiques. **2021 sera une très belle année sportive mais ce sera compliqué car ce sera aussi ma dernière année de terminale.**

*Propos recueillis par Geoffroy Wahlen*

Revivez la finale du lancer de poids de Gloria, lors du dernier championnat du monde d'athlétisme IPC 2019 à Dubaï, en cliquant sur la vignette ci-dessous.



# PALMARÈS

**2018**

## Jeux européens INAS (Paris)

- Championne d'Europe du lancer du marteau
- Vice-championne d'Europe du lancer du disque
- Médaillée de bronze du lancer du poids

## Championnat du monde indoor INAS

- Championne du monde du lancer du poids

**2019**

## Global Games INAS (Brisbane)

- Championne du monde du lancer du disque
- Championne du monde du lancer du poids

## Championnat du monde IPC (Dubai)

- Médaillée de bronze du lancer du poids

**Club FFSA : Saran Loiret Athlétic Club (SLAC)**