



Sa fiche

1,71 m / 54 kg
CN 2^e dan

- ✓ Née le 16 mars 1988
- ✓ Etudiante en licence STAPS « Entraînement sportif » (3^e année)
- ✓ Une sœur, Elodie, 27 ans
- ✓ Club : Aix Université Club (A.U.C.), 13

Entre les -49kg et -57kg, Floriane fait le grand écart, mais triomphe à chaque fois.

Sa carrière

C'est l'histoire d'une jeune fille passionnée d'arts martiaux devenue une grande dame du Taekwondo français. Baignée depuis l'enfance dans la culture du sport, Floriane est une touche à tout. A ses débuts, elle s'essaie au rugby pour faire comme papa, puis au judo pour combler son envie de sport de combat. Heureusement pour nous, elle n'accroche pas avec ce sport. Elle se renseigne alors pour pratiquer le karaté... mais il n'existe aucun club à proximité de son domicile. On lui propose alors d'essayer le taekwondo. Elle se présente au club de Patrice Tafial et mord immédiatement à l'hameçon. C'est ainsi que débute l'aventure. Parallèlement, Floriane a besoin d'assouvir sa passion du ballon. Elle s'inscrit alors dans un club de foot, son autre passion. De 11 à 15 ans, Floriane pratique les deux activités. Véritable virtuose du ballon rond, elle réussit les tests de recrutement du centre de formation de Toulouse. « A ce moment là, rappelle-t-elle, j'ai dû faire un choix. C'était une décision difficile car elle allait influencer le reste de ma vie. J'adorais le foot, mais la concurrence entre filles ne me convenait pas. Je n'aimais pas leur état d'esprit. J'ai donc décidé de m'investir pleinement dans le taekwondo. » De son côté, son entraîneur de taekwondo avait bien repéré les qualités de la jeune fille. « Même si je n'étais pas prête, Patrick m'a envoyée faire le championnat de France. J'ai perdu au premier tour, mais j'ai eu un déclic. » Floriane s'entraîne et développe son esprit de compétition. « J'ai enchaîné les podiums aux championnats de France sans jamais gagner le titre. Mon premier sacre est arrivé seulement en 2005 et m'a permis de décrocher ma sélection pour les Championnats d'Europe juniors à Baku. J'ai réalisé un beau parcours en m'inclinant d'un point face

à une Anglaise en quart de finale. » Un résultat qui lui permet alors d'entrer au pôle de Toulouse sous la houlette de Yvan Frézouls. Pendant trois ans, la jeune fille mange son pain noir. « Sportivement, ces années-là sont loin d'être les meilleures de ma carrière. J'ai même été blessée la moitié de la première année. Je ne perçais pas, au point que ma présence au pôle était remise en question. Heureusement, Yvan et Carine Zelmanovitch ont plaidé ma cause. Avec du recul, je réalise que mon passage à Toulouse a été capital dans ma construction personnelle. J'avais 17 ans et me posais beaucoup de questions. Finalement grâce au groupe d'athlètes, cette période fut vraiment géniale. » Sur ce coup là, Yvan a eu le nez creux. Persuadé que la jeune fille allait finir par éclore, il convainc Myriam Bavarel de l'intégrer au pôle France Paca. « J'avais besoin de changements. Je voulais travailler avec Myriam. Son charisme, son professionnalisme me séduisaient. Je savais enfin ce que je voulais. Je me suis accrochée pour ne pas laisser passer ma chance. » Les résultats sur les opens internationaux sont finalement vite arrivés, ainsi qu'une belle victoire au championnat de France 2009. « C'était un objectif important pour moi. Je voulais être la patronne en France. » C'est en s'accrochant que Floriane a sauvé son avenir en taekwondo. Intégrée logiquement au pôle INSEP en 2010, elle travaille quotidiennement pour atteindre son but. « Je fonctionne par étape. Après mon titre en France, je voulais conquérir l'Europe (chose faite en 2010) et enfin le monde. Malheureusement, c'est Maeiva Coutant qui a été retenue pour les championnats du Monde en 2011. Ce fut une période très difficile à gérer, car j'étais prête pour décrocher une médaille. Il a fallu me remobiliser et regarder devant. Mon heure finira par arriver. Je travaille dur car je veux gagner les championnats du Monde en 2013 et envisager pleinement les JO de Rio en 2016. » Un objectif à la portée de cette acharnée de taekwondo.



Patrick Tafial, son premier entraîneur est fier du parcours de Floriane.

Floriane Liborio la persévérante

TROPHÉE

Le « Trophée CPO Vittel du Taekwondo français » distingue un (ou une) athlète dont les performances et les qualités morales (dans l'esprit du Hwarangdo) ont été particulièrement remarquables durant le trimestre écoulé. Le choix est effectué par un jury composé du président de la FFTDA et de cadres techniques fédéraux.

Les médailles olympiques décrochées par ses camarades Marlène Harnois et Anne-Caroline Graffe ne sauraient faire oublier la part prise par Floriane Liborio dans la formidable réussite du Taekwondo féminin français, sous la houlette de Myriam Bavarel. Par la qualité de son investissement et son parfait état d'esprit, Floriane a bien mérité d'être distinguée au titre du Trophée CPO Vittel. De ses débuts en 1999, à son premier sacre européen en 2010, que de chemin parcouru pour Floriane Liborio ! La jeune fille timide et réservée est devenue une athlète sereine et sûre de sa force. Derrière un calme apparent se cache une vraie détermination à réussir sa carrière sportive. Floriane revient sur ces années qui ont changé sa vie et sur une expérience préolympique qui l'incite à tourner d'ores et déjà son regard en direction de Rio 2016.

Si tu devais faire le point sur ta saison, que dirais-tu ?
« Qu'elle a un goût d'inachevé, mais qu'elle restera très positive dans l'ensemble. »
Quelle est ta meilleure performance de l'année ?
« Mon titre de championne d'Europe en - 57 kg remporté à Manchester, en mai dernier. »
Quel est ton pire souvenir ?
« Ma non-sélection pour les Championnats du Monde 2011 fut un moment difficile à encaisser. J'étais prête, j'avais les « crocs », sauf que j'en avais oublié un détail important : la concurrence avec Maeiva Coutant. »
As-tu des regrets ?
« Des regrets, non. Cette expérience m'a fait comprendre des choses et m'a permis d'avancer. C'est dans la difficulté que l'on se forge. »
Tu es passée à côté des championnats de France seniors avant de faire une magnifique fin de sai-

son, que s'est-il passé à Calais ?
« Un trop plein de tout. J'avais à cœur de marquer les esprits dans une nouvelle catégorie. Je voulais aussi me réconcilier avec les Championnats de France après le désastre de 2011. Cette pression associée à un manque de forme ne m'a pas aidée lors de la finale face à Vinciane Douet. Au fond, Vinciane croyait davantage en la victoire. C'était son jour, elle était déterminée comme jamais. »
Tu pratiques le taekwondo depuis l'âge de 11 ans. As-tu le sentiment de progresser encore ?
« Oh oui. Je progresse à chaque saison et j'ai encore de la marge. Je n'ai pas de limites. Je pars du principe que si on se construit ses propres barrières, on est aussi capable de les franchir. C'est plus facile à dire qu'à faire, mais Myriam Bavarel est là pour me le rappeler et m'aider à progresser. »

A Saint-Cyprien, une guitare à la main, Floriane retrouve le calme qui la caractérise tant.



Qu'as-tu amélioré cette saison ?
« J'ai progressé dans l'élaboration de mes approches tactiques en fonction des adversaires. J'arrive à mieux poser mon jeu et à être plus efficace. Cela demande énormément de concentration et d'effort sur moi-même. »
Prends-tu toujours du plaisir à combattre et à t'entraîner ?
« Oui toujours ! Lorsque c'est difficile, je repense aux raisons de ma présence à l'entraînement ou à la compétition et je repars de plus belle. Ma motivation, elle vient de mon besoin incessant de me dépasser, de me tester, d'aller au bout de ce que j'entreprends. Notre entraîneur sait stimuler et augmenter en permanence notre motivation. »
Une année préolympique est toujours particulière avec les qualifications puis la préparation olympique (PO). Comment as-tu vécu ces moments ?
« Lors des qualifications mondiales

en juillet 2011, j'étais déjà la remplaçante de Marlène Harnois. Mais à cette période, je me considérais comme une combattante -49 kg. Depuis 2009, j'étais positionnée dans cette catégorie en vue des JO de Londres. J'ai joué pleinement mon rôle en pensant que si Marlène décrochait le quota, je tenterais les -57 kg et inversement que je pourrais relancer également les -49 kg pour le tournoi européen en janvier 2012. Je me retrouvais dans une situation particulière en étant une valeur sûre dans les deux catégories, mais sans expérience ni références en -57kg. En début de saison, j'ai pris mes marques et j'ai gagné en confiance chez les -57 kg. Marlène continuait son parcours sans fautes et je suivais juste derrière. Notre binôme fonctionnait parfaitement, car nous allions dans le même sens. Ma position et mon objectif étaient clairs. Les



57kg devaient être choisis pour décrocher le 2^e quota lors du tournoi européen. Sans surprise, Marlène fut retenue pour représenter la catégorie. Mais, cette fois-ci, je me sentais réellement concernée. J'étais dans la course. Ce fut un tournoi intense car nous n'avions pas le droit à l'erreur pour continuer le rêve olympique. En obtenant le quota, Marlène prenait une longueur d'avance dans la course à la sélection olympique. Mais il me restait cinq mois pour travailler et continuer à monter en puissance. L'objectif de Myriam sur la préparation olympique était clair. Les deux 57 (remplaçante et titulaire) devaient être optimisées de la même manière afin d'être prêtes le jour J. J'ai vécu pleinement cette préparation, saisissant les opportunités (les Euros, les Monde universitaires) afin de me dire deux mois avant les JO, "c'est bon, je suis prête." »

La PO a-t-elle été difficile ?

« La PO a été faite de hauts et de bas. Heureusement, l'équipe était soudée et tout le monde a joué son rôle. Les entraîneurs, Myriam, Richard et Mehdi, étaient tellement engagés qu'ils n'ont pas hésité à remettre plastrons et protections. Jean Fournier, le préparateur mental, était très présent et les chercheurs à la pointe. Ce groupe nous a permis de surmonter les instants de doute mais aussi de bien rigoler. Le stage en Guyane a d'ailleurs été un moment clef de la préparation. On a

Lors des championnats de France cadets, Floriane n'hésite pas à donner de précieux conseils à la jeune Camille Guet.

Juste pour le plaisir d'une séance photo, Floriane côté sexy.



A Manchester, Floriane décroche son deuxième sacre européen.

Du Tac au Tac

- Si tu devais te définir en un mot ? « Réfléchie »
- Ta plus belle qualité ? « A l'écoute »
- Ton « vilain » défaut ? « Étourdie » (réponse soufflée spontanément par sa maman)
- Ce que tu apprécies le plus ? « Le respect »
- Ce que tu détestes ? « Le manque d'ouverture d'esprit »
- Ton sportif préféré ? « Il y en a beaucoup trop... » (cherche encore)
- Le sportif qui t'agace ? « Laure Manaudou »
- Le numéro un en taekwondo ? « Caro » (Anne-Caroline Graffe)
- Ta technique préférée ? « Double et triple pit »
- Ton plus beau souvenir de taekwondo ? « Mon premier titre de championne d'Europe en 2010 »
- Ta pire galère ? « Ma demi-finale du TIP 2011. Je finis le combat avec une main cassée et un œil au beurre noir. »
- Si tu avais fait un autre sport ? « Du football »
- Ton film préféré ? « L'effet papillon »
- Un livre préféré ? « L'empire des anges de Bernard Werber »
- Ton artiste préféré ? « Irma »
- Ton plat préféré ? « Les bons plats italiens de mon papa »
- Ta boisson préférée ? « Ice tea »
- Après le taekwondo ? « Bonne question ! »

compris qu'une médaille olympique ne se gagnait pas toute seule. »

L'annonce de la sélection a dû être un moment difficile, tu t'y étais préparée ?

« Ce n'est jamais agréable effectivement, alors je m'y étais préparée. Même si je fais une super fin de saison, que j'étais prête physiquement et psychologiquement, je savais qu'inverser la tendance serait difficile. »

En quoi consiste le rôle de remplaçante ?

« Je devais être une personne ressource pour Marlène et continuer à me préparer au cas où il arriverait quelque chose. Ce n'est pas forcément évident. »

Que penses-tu du parcours des filles aux JO ?

« Leur parcours a été admirable.

Même si l'or nous a échappé, décrocher une médaille olympique c'est déjà bien. Dans chaque catégorie, les seize meilleures mondiales étaient réunies avec la même ambition. Chaque tour était digne d'une finale. Alors, obtenir deux médailles avec deux quotas, c'est génial. Chapeau bas les filles ! »

Qu'as-tu pensé du niveau des Jo ?

« Nous avons assisté à un tournoi très relevé et spectaculaire. Il y a eu de nombreux coups de pied au visage. Je trouve que le niveau a bien progressé chez les filles. »

Un athlète en particulier t'a-t-il bluffé ?

« La Chinoise qui conserve son titre olympique -49kg. C'est juste énorme. Chez les garçons, le parcours incroyable d'Anthony Obame qui ramène la première médaille olympique du Gabon. Il s'entraîne avec nous à l'INSEP, il fait donc partie de la famille. »

Assister aux JO doit être motivant, comment envisages-tu la suite de ta carrière ?

« J'en ai pris plein les yeux de vivre les JO de si près. Dans quatre ans, je serai moins surprise. Maintenant, je mets le cap sur Rio. »

Quels sont tes prochains objectifs en attendant Rio ?

« L'objectif principal sera les Championnats du Monde au Mexique, même s'il y aura d'autres étapes avant. Après l'Europe, je veux conquérir le monde. » ■

Son palmarès

- Championne d'Europe 2010 et 2012
- 2^e des Universiades 2012
- 3^e Champ. d'Europe des nations 2010
- 1^{re} Open d'Espagne, Azerbaïdjan 2011
- Championne de France seniors 2009, 2010
- Championne de France espoirs 2007
- Championne de France juniors 2005

