

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.

Valeur montante du taekwondo féminin, Maeva Mellier a vite remis le bleu de chauffe pour les compétitions phares du début de saison. Elle a créé la sensation en décrochant trois médailles : deux or (opens d'Israël et Croatie) et une bronze (British Open). Retour sur un début de saison plein d'enseignements.

Un des atouts de Maeva : sa taille qui lui permet de monter facilement à la tête.



Maeva chercheuse d'or

Sa fiche

1,82 m / 75 kg / CN 1^{er} dan

- ✓ Née le 19 novembre 1991 à St-Germain en Laye (78).
- ✓ Etudiante en licence STAPS option kinésithérapie
- ✓ Une sœur : Aurélie (30 ans) et deux frères : Geoffrey (17 ans) et Maxime (15 ans).
- ✓ Licenciée chez Ludovic et Omar au Taekwondo Elite Cergy.

Sa carrière

Au début des années 2000, pas sportive pour un sou, Maeva se laisse convaincre par son voisin, un certain Ludovic Vo, d'assister à un entraînement de taekwondo. « C'est juste pour voir » lui affirme le jeune homme, qui a déjà son idée derrière la tête. « De par sa taille, confie Ludovic, elle a un profil intéressant ». Elle pousse la porte du dojang et pendant cinq ans, Maeva enfle le dobok, pour le plaisir. « Je n'avais, confirme-t-elle, aucune motivation pour la compétition. J'aimais simplement accompagner mes copines, Niakale et Christelle, sur les manifestations régionales. En 2005, elles se sont qualifiées pour les championnats de France. » Une révélation pour Maeva, qui se voit, la médaille autour du cou. « Je voulais, se souvient-elle, être à leur place et gagner un titre national. » Mais, pour que le désir devienne réalité, il faut parfois beaucoup travailler. « A ses débuts, avoue Ludovic Vo, Maeva n'était pas spécialement douée. Elle ne savait pas sauter mais avait un potentiel énorme avec son gabarit et sa forte capacité à travailler. Elle avait besoin de mûrir avant de plonger dans le grand bain. » Cette belle « plante » d'un mètre quatre-vingt deux se retrouve alors les manches et tout s'accélère. En 2006, elle intègre le pôle espoirs de Chatenay-Malabry sous la coupe de Ludovic Vo et Hans Zohin. « A son arrivée, se souvient Hans, sa technique était encore perfectible. Heureusement, Maeva était une bosseuse ». Une

attitude vite récompensée par sa victoire, la même année, aux Championnats de France. En 2008, Myriam Baverel et Mehdi Bensafi la retiennent dans le collectif du pôle France Paca. « J'avais le sentiment, précise Maeva, d'entrer dans la cour des grands ! ». Un bouleversement de vie et d'entraînements. « Une année, fait-elle remarquer, a été indispensable pour m'adapter. Le rythme était plus intense. Pour les anecdotes, je me rappelle que Mehdi nous a levé une fois à 5 heures du matin pour un réveil musculaire et du stage d'oxygénation à Font-Romeu, présenté comme une récompense qui s'est révélé être un véritable supplice. Au final, ce sont que de bons moments qui, progressivement, m'ont permis de franchir des paliers et fait prendre conscience de mes capacités. » Son abnégation au travail est couronnée par trois belles médailles aux Championnats du Monde universitaires, à la Coupe du Monde Francophone au Bénin et aux Championnats d'Europe Espoirs. En septembre 2010, sa route la conduit inévitablement dans l'antre des grands champions, à l'INSEP. « Se retrouver parmi les meilleurs, confie-t-elle, n'était pas chose facile. Le niveau était supérieur et les entraînements exigeants. Il fallait s'intégrer au groupe et garder constamment la niaque. » Comme à son habitude, Maeva, prend son temps pour trouver pleinement sa place et s'épanouir sportivement au sein de l'élite. Aujourd'hui, la « machine » est en marche et personne ne sait où elle s'arrêtera.

Du Tac au Tac

Si tu devais te définir en un mot : Persévérante.
Ta plus belle qualité : La gentillesse.
Ton « vilain » défaut : Susceptible.
Ce que tu apprécies le plus : Etre en famille et avec mes amis.
Ce que tu détestes : Les araignées et la défaite.
Ton sportif préféré :

Sabry Bezahaf (son copain, ligue 1 de futsal) et Michael Jordan.
Le numéro un en taekwondo : Ludovic Vo reste le numéro 1.
Le nom d'un sportif qui t'agace : Personne.
Ton plus beau souvenir de taekwondo : Mon entrée au pôle INSEP.

Ta pire galère : Ma blessure au pied en 2009 (une pseudarthrose).
Ta technique préférée : Koro tolyo.
Si tu n'avais pas fait de taekwondo : Je serais devenue puéricultrice.
Côté loisir : La musique, le cinéma.
Un film préféré : « Intouchables » d'Eric

Toledano et Olivier Nakache
Un livre : « Mes étoiles noires » Lilian Thuram.
Un artiste préféré : Alicia Keys.
Ta dernière soirée festive : Pour mes vingt ans, le 19 novembre.
Après le taekwondo : J'espère devenir kinésithérapeute.

Photo : Serge Simone

Trois médailles au compétiteur remportées en trois mois, c'est ce que tu avais prévu ?

« Les médailles, je les prévois toujours (rire) ! La saison dernière, j'avais des blocages pendant mes combats. Je perdais confiance. Il y avait toujours un décalage entre mes productions à l'entraînement et en compétition. En fin d'année, j'ai commencé la préparation mentale avec Jean Fournier de l'INSEP. Il m'a aidé à résoudre les problèmes. Depuis cet été, plus précisément depuis ma sélection aux Universiades, un déclin s'est produit. Je souhaitais tellement faire cette compétition que je me suis donnée à fond pour obtenir ma sélection. J'ai assuré et pris confiance. Résultat, j'ai abordé les trois compétitions avec



La zen attitude de Maeva.

Clara Ramirez

beaucoup de sérénité. »
Des trois, quelle a été ta plus belle compétition ?
 « Paradoxalement, je penche pour le British Open... Seule compétition que je n'ai pas gagnée. Mon état d'esprit, ma facilité à gérer les combats, sans blocage, m'ont permis d'évaluer positivement. Tout fut parfait. »

Quel a été ton pire combat ?
 « La demi-finale contre l'Anglaise Bianca Walkden au British Open. Le résultat ne correspond pas à l'engagement et à la combativité dont j'ai fait preuve. »

Avons-nous vu le meilleur de Maeva en ce début de saison ?
 « Oui. Par rapport à mes capacités du moment, je suis à mon meilleur niveau. Depuis mon arrivée à l'INSEP,

j'ai beaucoup progressé. La première année n'a pas été facile, mais le travail commence à payer. Actuellement, Myriam Baverel nous propose des méthodes d'entraînement plus individualisées, qui me correspondent mieux et m'apportent énormément. J'ai le sentiment d'avoir encore une belle marge de progression. »

Quels réglages dois-tu encore opérer pour avancer ?

« Je dois poursuivre la préparation mentale et m'améliorer au niveau tactique. »

Comment s'organisent tes semaines d'entraînement ?

« Toujours de la même manière avec, en alternance, deux entraînements quotidiens, le matin de 10h30 à 13 heures et en fin d'après-midi de 16h15 à 19h30 et mes cours à l'INSEP. »

Quels sont tes futurs objectifs ?

« A courte échéance : gagner le Tournoi International de Paris, le Championnat de France et les Championnats d'Europe. J'aimerais également vivre l'aventure olympique. Gwladys a qualifié la catégorie pour les JO et possède un sérieux avantage pour la sélection. J'aimerais gagner sa place remplacante. »

Le regard de Myriam Baverel, entraîneur du pôle France

Es-tu surprise des résultats de Maeva en ce début de saison ?

« Non. Ses performances étaient à sa portée. Maeva est une athlète qui construit dans le temps. Depuis son arrivée au pôle, elle a franchi des étapes qui lui permettent aujourd'hui de remporter des opens internationaux. Sa progression s'inscrit sur le long terme. »

Ses points forts ?

« Physiquement, elle a l'avantage de son gabarit. Techniquement, son bagage lui permet de fournir le meilleur et notamment de monter à la tête. Psychologiquement, c'est une athlète intelligente qui



Maeva a trouvé sa place au sein de l'équipe de France.

réfléchit en permanence à sa façon de progresser. Elle n'hésite pas à se remettre en question et fait preuve d'une détermination à toute épreuve. Au quotidien, elle est confrontée aux meilleures de sa catégorie (Gwladys Epangue et Anne-Caroline Graffe), elle s'accroche et garde sa motivation. »

Ses points faibles ?

« Dans certaines situations à enjeu, il lui arrive encore de se déconcentrer. Pour ne jamais flancher, elle doit continuer à consolider son mental. »

Si tu devais la définir en trois mots ?

« Une chouette nana ! »

Clara Ramirez

Une saison internationale

Récapitulatif de la représentation des équipes de France au niveau international pour la saison 2010 – 2011.

LES CHAMPIONNATS

Championnats d'Europe -21 ans

9 au 12 septembre 2010 à Kharkov (Ukraine)

A. MANAI, médaillé d'or ; V. DOUET, médaillée de bronze ; M. COUTANT, A. DOSSOU, M. FEIST, M. MELLIER, H. NIARE, E. TRAN, Y. BELHADI, M. INCAYA, A. JUNIQUE

Championnats du Monde Poursé

9 et 10 octobre 2010 à Tachkent (Ouzbékistan)

M.H. LEE, J. LE VAN PHUONG, médaillés de bronze ; S. FORCA, N. HMISSI, N.T. NGUYEN, K. PARROCHE, I. PHAOMPARKDY, T.B. PHAN LE, C. TEA

Euro des Nations

30 et 31 octobre 2010 à Bakou (Azerbaïdjan)

M. BOROT, M. CISSE, C. DUBOIS, Y. SAWADOGO, médaillés d'argent ; Y. AZIEZ, F. LIBORIO, S. OLLIVE, M. HARNOIS, A.C. GRAFFE, médaillées de bronze

Championnats du Monde

1^{er} au 6 juillet 2011 à Gyeongju (Corée)

G. EPANGUE, A.C. GRAFFE, médaillées d'or ; **M. HAR-**

NOIS, médaillée de bronze ; A. PINTENO, Y. AZIEZ, M. COUTANT, H. NIARE, S. OLLIVE, A. BATA, S. BARCLAIS, M. BOROT, M. CISSE, M. DOUCARA, C. DUBOIS, F. FURET, T. MAIZEROI

Championnats d'Europe Poursé

21 et 22 juin 2011 à Gènes (Italie)

J. LE VAN PHUONG, médaillé d'or ; C. LE VAN PHUONG, S. ROUQUIE, N. HMESSI, J.-M. BOUR, médaillés de bronze ; K. PARROCHE, H.V. PHAN THANH, S. NGO, D. SICOT.

Par équipe : C. LE VAN PHUONG, K. PARROCHE, H.V. PHAN THANH, médaillées d'argent

Tournoi mondial de qualification olympique

30 juin au 3 juillet 2011 à Bakou (Azerbaïdjan)

G. EPANGUE, médaillée d'or ; M. HARNOIS, M. BOROT, M. DOUCARA

Championnats d'Europe cadets

7 au 10 juillet 2011 à Tbilissi (Géorgie)

S. ADIDOU, A. SALAI, médaillés d'or ; **I. BOUZID, Y.**

ELOIDIN, O. HEUZE, médaillés d'argent ; M. BENLHIMA, I. BELAHADJI, A. PHAM, médaille de bronze ; E. DUMAS, C. GANT, A. HAMDOUNE, S. AUDIBERT, Y. BRAHMI, Y. MIANGUE

Championnats du Monde militaires

20 au 23 juillet 2011 à Rio de Janeiro (Brésil)

Y. AZIEZ, G. EPANGUE, médaillées d'or.

Championnats du Monde poursé

29 au 31 juillet 2011 à Vladivostok (Russie)

C. LE PHAN, K. PARROCHE, H.V. PHAN THANH, J.-M. BOUR, N. HMISSI, J. LE VAN PHUONG, M.H. LEE

Les Universiades

20 au 23 août 2011 à Shenzhen (Chine)

M. HARNOIS, médaillée d'or ; **S. BARCLAIS, médaillé d'argent** ; M. COUTANT, A.C. GRAFFE, médaillées de bronze ; F. LIBORIO, M. MELLIER, C. Dubois, F. FURET, T. MAIZEROI, A. SANGUE

Technique : K. PARROCHE

LES OPENS

Combat Games

1^{er} et 2 septembre 2010 à Pékin (Chine)

G. EPANGUE, médaillée d'argent ; Y. AZIEZ, médaillée de bronze ; M. BOROT, M. CISSE

British Open

25 et 26 septembre 2010 à Manchester (Angleterre)

F. LIBORIO, M. INCAYA, médaillés d'argent ; Y. AZIEZ, A. PINTENO, S. OLLIVE, M. BOROT, M. CISSE, médaillés de bronze ; M. COUTANT, V. DOUET, M. HARNOIS, M. MELLIER, N. AMARI, S. BARCLAIS, F. BELHADI, R. CHIN, M. DOUCARA, C. DUBOIS, M. FERRER, F. FURET, A. JUNIQUE, C. HUG, T. MAIZEROI, A. MANAI, M. MUNIER, I. SAWADOGO

Open d'Andorre

16 octobre 2010

M. WIET HENIN, F. FURET, A. MANAI, médaillés d'or ; **A. DOSSOU, F. BELHADI, médaillés d'argent** ; S. AZIEZ, N. AMARI, médaillés de bronze

Open d'Israël

17 octobre 2010 à Jérusalem

M. MUNIER, J.-F. SARR, médaillés d'or ; **S. BARCLAIS, médaillé d'argent** ; V. DOUET, médaillée de bronze ; A. PINTENO, A. JUNIQUE

Open de Croatie

6 et 7 novembre 2010 à Zagreb

M. MELLIER, E. VANDER ZWALM, médaillées d'or ; M. WIET HENIN, médaillée de bronze ; A. BURGOS, V. DOUET, H. MUSTAPHA, L. CELIN

Coupe Méditerranéenne

6 et 7 novembre 2010 à Hammamet (Tunisie)

F. FURET, médaillé d'or ; A. DOSSOU, Y. SAWADOGO, médaillés de bronze ; M. COUTANT, A. PINTENO, A. MANAI

Open de Serbie technique

12 décembre 2010

J. LE VAN PHUONG, médaillé d'or

Open de Suède

5 et 6 février 2011 à Trelleborg

O. DENIS, R. CHIN, P.M. RAMANANTSOA, médaillés d'or ; **M. WIET HENIN, S. AZIEZ, Z. KADAI, médaillés d'argent** ; J. SABATIER, médaillé de bronze ; M. ADIDOU, S. ADIDOU, E. VANDER ZWALM, H. MUSTAPHA, D. CHELLAMOOTO

US Open

12 et 13 février 2011 à Austin (USA)

M. COUTANT, G. EPANGUE, S. BARCLAIS, médaillés d'or ; **A.C. GRAFFE, F. LIBORIO, M. CISSE, médaillés d'argent** ; T. MAIZEROI, médaillé de bronze ; Y. AZIEZ, M. HARNOIS, H. NIARE, A. PINTENO, C. DUBOIS, M. DOUCARA, A. MANAI, M. MUNIER, J.-F. SARR

Open d'Iran

24 et 25 février 2011 à Ourmia

Y. AZIEZ, A.C. GRAFFE, médaillées d'or ; **F. LIBORIO, H. NIARE, médaillés d'argent** ; A. PINTENO, médaillée de bronze ; M. COUTANT, M. HARNOIS

Open d'Allemagne

11 et 12 mars 2011

M. COUTANT, H. NIARE, G. EPANGUE, médaillées d'or ; **F. LIBORIO, médaillée d'argent** ; A. DOSSOU, S. BARCLAIS, Ad. MANAI, médaillés de bronze ; Y. AZIEZ, A.C. GRAFFE, M. HARNOIS, M. MELLIER, S. OLLIVE, A. PINTENO, A. BATA, M. CISSE, M. DOUCARA, C. DUBOIS, F. FURET, M. INCAYA, A. JUNIQUE, T. MAIZEROI, M. MUNIER, A. SANGUE, J.-F. SARR, Y. SAWADOGO, R. TROLLIET, J. TROUILLET

Open d'Espagne

26 et 27 mars 2011 à Alicante

F. LIBORIO, médaillée d'or ; **V. DOUET, F. FURET, médaillés d'argent** ; S. BEN TAHAR, M. CISSE, I. HOUSSAINI, A. MANAI, médaillés de bronze ; M. WIET-HENIN, C. MALLIEN, A. DOSSOU GBETE, M. MELLIER, F. BELHADI, R. TROLLIET, N. AMARI, A. MANAI, R. CHIN, Y. BELHADI, F. VAZ, J.-F. SARR, C. DUBOIS, T. MAZEROI, Y. SAWADOGO, M. MUNIER, A. JUNIQUE, C. HUG, A. BATA, J. TROUILLET

Open de Belgique

9 et 10 avril 2011

H. MUSTAPHA, R. CHIN, médaillés d'or ; **C. BENAMAR, C. RABANI, médaillées d'argent** ; J. ALTTI, T. BELTRAM, V. DOUET, M. MELLIER, N. ABARAHOU, K. BONNET, G. CAUDRON, M. DOUMBIA, P. PASQUALINI, P.M. RAMANANTSOA, médaillés de bronze ; A. BURGOS, O. DENIS, T. DESJARDINS, C. PIRODEAU, F. SOUCHARD, E. VANDER ZWALM, M. WIET HENIN, S. BEN TAHAR,

A. DOSSOU GBETE, N. AMARI, S. AZIEZ, F. BELHADI, A. BENGORINE, V. DELVAL, E. HELAL, L. MECHELANE, R. MEGHZILI CHAKIR, J. SABATIER, MH. RAMI, F. VAZ

Technique

T.B.P. LE VAN PHUONG, J. LE VAN PHUONG, N. HMISSI, médaillés d'or ; **L. KOCHEIDA, médaillée d'argent**

Open d'Azerbaïdjan

29 et 30 mai 2011

F. LIBORIO, M. MELLIER, A. DOSSOU, médaillées d'or ; **M. COUTANT, médaillée d'argent** ; J.-F. SARR, A. MANAI, C. HUG, M. BOROT, médaillés de bronze ; Y. AZIEZ, Ad. MANAI

Open d'Autriche

4 et 5 juin 2011 à Innsbruck

M. COUTANT, A. DOSSOU, H. MUSTAPHA, E. VANDER ZWALM, B. CERVEAU, M. CISSE, R. CHIN, S. AZIEZ, médaillés d'or ; **T. BELTRAM, M. WIET HENIN, I. BELAHADJI, M. BOROT, I. BOUZID, Y. ELOIDIN, A. SALAI, médaillés d'argent** ; S. AKRIMI, A. BURGOS, M. BENLHIMA, E. DUMAS, M. MELLIER, C. RABANI, S. AUDIBERT, P. PASQUALINI, J.-F. SARR, médaillés de bronze ; M. ADIDOU, S. ADIDOU, C. BENAMAR, I. BOUTZAKARINE, I. BOYER, C. GANT, A. HAMDOUNE, F. LIBORIO, B. SIOSSE, S. BARCLAIS, A. BENGORINE, K. BONNET, R. CHIN, L. MECHELANE, A. LEMAITRE, A. PHA, O. HEUZE, P.M. RAMANANTOSA, J. SABATIER, Y. SAWADOGO.