

## Comment va Gwladys Epangue?

---

### **A une semaine des Monde, comment vas-tu?**

"A une semaine des championnats du monde, tout va bien ! Le physique est bon, la technique est là et la motivation est au rendez-vous. Je suis impatiente d'y être."

### **Comment s'est déroulée ta préparation dans vos nouvelles conditions de travail?**

"S'entraîner exclusivement qu'entre fille est un expérience nouvelle pour moi. Séparer les groupes ponctuellement sur un entraînement ou un stage peut être bénéfique mais moi j'ai besoin de varier les plaisirs alors là les garçons sont les bienvenus.

Cela dit mes coéquipiers filles et garçons sont tous très motivés et ambitieux pour ces championnats. Le programme de préparation était simple. Le mois d'août était essentiellement axé sur la partie physique avec de grosses séances aussi bien en musculation qu'en cardio. Il fallait s'accrocher ce n'était pas facile! Suite à l'Open d'Angleterre nous avons de plus en plus individualisé nos séances de taekwondo pour arriver au top dans quelques jours maintenant."

### **Les monde sont la première grande compétition internationale depuis les JO, l'aborde-tu différemment d'avant ta médaille olympique?**

"Mon approche de la compétition n'est évidemment pas la même que celle des JO l'an dernier. Cela dit comme pour chaque compétition je l'aborde avec l'appétit d'une junior et avec l'expérience d'une ancienne.

### **Cette médaille a été changé quelque chose? Dans ta vie de sportive et dans ta vie de tous les jours ?**

"Pour moi cette médaille n'a pas fondamentalement changé ma vie. ce qui a changé c'est plus la perception que les gens ont de moi. Une médaille d'or Olympique pourrait changer ma vie mais ce n'est pas encore le cas alors on attend 2012!!!! ahahahaha"

### **Quelles sont tes motivations aujourd'hui?**

"Aujourd'hui, j'aspire à deux choses : donner le meilleur de moi-même quand je suis sur le tatami et remporter l'or mondial et Olympique."

### **A Copenhague, comment doit se dérouler la journée de mercredi pour qu'elle soit idéale ? Comment tu l'imagine ?**

"J'aurai besoin de trois choses.

- 1) Etre soutenu par mes coéquipiers
- 2) Que Mamedy, Mickael et moi soyons dans la même dynamique c'est à dire passer les tours les uns après les autres ce qui nous motivera tous.
- 3) Faire les meilleurs choix tout au long de la journée."

### **Quel sera ton adversaire la plus redoutable?**

"Indiscutablement ce sera MOI."

### **Quel sera ton leitmotiv à Copenhague?**

"Je ne peux pas le dire. Désolée."

### **Y a-t-il un autre athlète français que tu nous conseille de surveiller ?**

"Surveillez tout le monde de près ! Nous sommes tous comme des lions en cages et quand les fauves seront lâchés ça va faire mal!!"