

## 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.

**Mon premier est une championne du monde juniors, mon second est une athlète aussi habile que fin stratège, mon tout forme Magda Wiet Henin. Du haut de ses 16 ans et après sa victoire en Egypte, la Nancéenne vient de marquer l'histoire de sa discipline. Entretien avec l'un des plus beaux sourires du taekwondo tricolore.**



# Magda Wiet Henin

## Reine d'Egypte

### Sa fiche

1,71 m / 59 kg  
CN 1<sup>er</sup> dan

- ✓ Née le : 31 août 1995 à Nancy
- ✓ Etudiante : Première ES
- ✓ Un frère Züo (6 ans) qui pratique le taekwondo
- ✓ Club : Punch Nancy (54)

Le seul coup de pied à la tête réalisé à l'occasion des Mondes.



Sur les traces de Valérie Henin, Magda remporte son premier titre mondial à l'âge de 16 ans.

### Sa carrière

**A**vec une maman plusieurs fois championne du monde des boxes pieds et poings et un papa enseignant de taekwondo, Magda ne pouvait échapper à son destin. « J'ai fréquenté, nous confie-t-elle, les salles de sports dès l'âge de deux mois. Ma mère y travaillait et m'emmenait de temps en temps. » Normal, dans ces conditions, que la petite fille de cinq ans s'essaie à plusieurs sports, (gymnastique, judo...) avant d'enfiler son premier dobok. « Ce qui me plaisait dans le taekwondo, c'était de pousser le kiap. Cela m'amusait beaucoup. » Les chiens ne faisant pas des chats, son esprit de compétition est déjà fort aiguisé. « J'ai participé à ma première compétition, en 2001, à six ans. A l'époque, les compétitions se disputaient en plusieurs épreuves dont le saut et les pousés. J'ai d'ailleurs été éliminée lors de la technique. Cela a peut-être influencé la suite de ma carrière vers le combat. » Malgré cette petite déception, Magda s'obstine. Entraînée par son père, Gilles Sita, au Punch de Nancy, elle apprend les bases et transpire trois fois par semaine. Une assiduité qui est vite récompensée. « En 2005, j'ai remporté mon premier titre de championne de France benjamine à Lyon ». La suite est faite de

médailles et de podiums à foison. « Ma réussite sportive, je la dois en partie à mon père. Grâce à son enseignement, j'ai remporté mes premières compétitions nationales et ma médaille de bronze aux Championnats d'Europe cadets en 2009. » Un joli coup d'éclat sur la scène internationale qui, à l'époque, n'échappe pas aux entraîneurs nationaux et lui vaut sa qualification pour les championnats du Monde juniors au Mexique en 2010. « J'ai perdu en 16<sup>e</sup> de finale face à une Biélorusse. Une déception, qui finalement, m'a permis d'acquiescer de l'expérience. » En septembre 2010, Magda intègre le pôle France d'Aix-en-Provence sous la coupe de Mehdi Bensafi. « Le changement de rythme a été radical. Je suis passée de trois entraînements par semaine à deux séances quotidiennes. L'avantage d'être au pôle est également de pouvoir suivre, en même temps, une scolarité normale. » Actuellement, en première économique, Magda s'apprête à passer les épreuves anticipées du baccalauréat. « Depuis deux ans, mes conditions de vie sont idéales et mon taekwondo s'est vite étoffé. Plus stratégique et meilleure techniquement, j'arrive aujourd'hui à construire réellement chacun de mes combats. » Une intégration, dans le haut-niveau, réussie et une belle évolution qui l'a conduite au titre mondial en avril dernier.

#### Pensais-tu réaliser une aussi belle performance ?

« Gagner le titre était mon objectif, mon rêve secret. Je suis heureuse de l'avoir fait même si, aujourd'hui encore, je ne réalise pas être Championne du Monde. »

#### Le 8 avril est donc désormais le plus beau jour de ta carrière sportive, comment as-tu vécu l'après championnat ?

« C'est effectivement le plus beau jour. C'était un moment extraordinaire mais, dans la réalité, il n'a rien changé à ma vie. Je continue à m'entraîner, à me remettre en question et à préparer mes compétitions comme avant. »

#### Ton premier combat s'annonçait-il difficile face à la coréenne Da-yeong KIM ?

« Pour un premier tour, j'appréhendais beaucoup d'affronter une Coréenne. J'avais peur qu'elle me gêne, m'empêche de m'exprimer. En remportant ce combat, je me suis dit que le plus dur était fait et que maintenant tout était possible. Cette victoire m'a libérée. »

**Comment se sont passés les tours suivants ?**  
« En 8<sup>e</sup> de finale, j'ai retrouvé l'Américaine. Elle me gênait mais grâce à des techniques simples, j'ai réussi à scorer et prendre le dessus. En quart de finale, j'ai rencontré l'ukrainienne Oleksandra Baranova. Nous avions décidé avec Mehdi de garder la même stratégie. Ce fut payant. Le plus délicat était de garder la tête froide, sans penser qu'une victoire me permettrait de remporter une médaille. La demi-finale est passée comme « une lettre à la poste » en

appliquant bien les consignes. »

#### En finale, tu as rencontré la Suédoise, « ta bête noire »...

« Effectivement, Nikita Glasnovic m'avait déjà battue trois fois et notamment au Championnat d'Europe. J'avais donc une revanche à prendre. »

#### Quelle était ton état d'esprit à cet instant ?

« Je voulais absolument gagner. Mehdi m'a donné confiance et j'ai suivi notre plan qui s'est avéré payant. »

#### Que représentait cette victoire ?

« C'était la concrétisation de mon rêve, l'aboutissement de deux années de travail au pôle France. J'étais heureuse de terminer mes années juniors par un tel titre. »

#### Si tu devais garder une image des championnats du Monde quelle

serait-elle ?

« Ce serait la fin de la finale lorsque je mène de deux points et que j'entends, dans les tribunes, le décompte des dix dernières secondes. »

#### D'après toi, quelles sont les qualités requises pour être une bonne taekwondoïste ?

« Si le physique a son importance, je pense que le mental est indispensable. Il faut avoir confiance en soi, ne jamais rien lâcher, tenter et surtout ne pas croire que tout est gagné d'avance. »

#### Ta maman, Valérie Henin a été triple championne du Monde\*, t'a-t-elle donné des conseils ?

« Elle m'en a donnés quelques-uns pour gérer la pression mais elle m'a surtout laissée vivre ma propre expérience. Les conseils doivent venir de l'entraîneur. Chacun a sa place, son

## Le regard de Mehdi Bensafi

### Entraîneur du pôle France

#### Que penses-tu de la jeune fille ?

« D'un tempérament très sociable et curieuse, Magda est un élément moteur dans un groupe. Elle est méticuleuse et rigoureuse sur les tapis comme dans la vie. Au niveau scolaire, elle a d'ailleurs obtenu les félicitations de son conseil de classe pour ses résultats. »

#### Un petit défaut ?

« Elle a les défauts de ses qualités. Son niveau d'exigence est tellement élevé que, lorsqu'elle ne atteint pas son objectif, elle perd sa confiance et son estime d'elle-même. »



#### Ses points forts en tant que sportive ?

« Ses qualités physiques et son engagement. »

#### Ses points faibles de taekwondoïste ?

« Son engagement qui parfois limite sa réflexion. Elle travaille trop au corps et pas suffisamment à la tête. Lors des championnats du Monde, elle n'a donné qu'un seul coup de pied au visage. On travaille actuellement à y remédier. »

Emotion partagée avec son entraîneur après la finale.



rôle. Comme toutes les mamans, elle m'a beaucoup soutenue depuis mes débuts. Elle a toujours cru en moi et cela m'aide énormément. »

**Si on organisait un combat entre ta maman et toi, au même âge, qui serait la gagnante ?**

(Rire) Elle serait beaucoup plus forte que moi !

**Ton entourage compte beaucoup dans ta réussite ?**

« J'ai besoin de me sentir soutenue par mes proches. Chaque personne a une place particulière dans cette réussite. Mon père Gilles m'a formée avant mon entrée au pôle. Medhi m'entraîne depuis deux ans et m'a énormément fait évoluer, ainsi que mes partenaires d'entraînement. Aux championnats du Monde, les encouragements des Français et des équipes étrangères ralliées à notre

clan m'ont énormément motivée. Mon petit frère Zūo, qui avait prédit ma victoire, a également été une source d'inspiration et une force ! »

**La saison touche bientôt à sa fin, quelles sont tes dernières échéances ?**

« Après l'open de Belgique, il y aura les championnats d'Europe -21 ans. Même si mon titre de championne du Monde me laisse espérer de belles choses, je préfère garder la tête sur les épaules et aborder ces compétitions comme de nouveaux défis. »

**Que vas-tu faire cet été ?**

« Je vais profiter de la plage en Corse et bien évidemment suivre les JO pour supporter les filles. »

**Que représentent les JO ?**

« Le rêve absolu... Mon objectif 2016 ! »

\* Palmarès de Valérie Henin : Kick boxing, championne d'Europe en 1988 et du monde en 1990, championne du monde de Full Contact en 1993, championne du monde de boxe anglaise en 1996 et en Taekwondo, trois fois championne de France (1999, 2000, 2001), deux fois vainqueur de la Coupe de France (1999 et 2001), 3<sup>e</sup> du championnat d'Europe (2000).



Médaille au tour du cou, drapeau français sur les épaules, diplôme dans les mains, Magda est « aux anges ».

## Son palmarès

- Championne du Monde juniors 2012
- 3<sup>e</sup> Champ. d'Europe cadets 2009
- Vainqueur du TIP 2011
- 3<sup>e</sup> Champ. de France seniors 2012
- Championne de France juniors 2011
- 2<sup>e</sup> Champ. de France espoirs 2010, 2012
- 3<sup>e</sup> Champ. de France juniors 2010
- Championne de France cadettes 2009



En attendant sa médaille, Magda cherche du regard ses copains de l'équipe de France.

## Du Tac au Tac

**Si tu devais te définir en un mot :** « Persévérante. »

**Ta plus belle qualité :**

« Ma détermination. »

**Ton « vilain » défaut :**

« La gourmandise. »

**Ce que tu apprécies le plus :**

« Ma famille. »

**Ce que tu détestes :**

« La guerre. »

**Ton sportif préféré :**

« Tous les sportifs. »

**Le sportif qui t'agace :**

« Ceux qui trichent en se dopant. »

**Le numéro un en taekwondo :**

« Servet Tazegul. »

**Ta technique préférée :**

« Les dolyo et les 360°. »

**Ton plus beau souvenir de taekwondo :**

« La finale des

championnats du Monde juniors. »

**Ta pire galère :** « A l'open

de Belgique, lorsque les

organisateurs ont réalisé,

au deuxième round, que les

plastrons étaient inversés. »

**Si tu avais fait un autre sport :**

« Du basket. »

**Un film préféré :** « Le plus beau

des combats » de Boaz Yakin. »

**Un livre :** « Le guerrier pacifique

de Dan Millman. »

**Un artiste préféré :**

« Chris Brown. »

**Ton plat préféré :** « C'est

un dessert, la tarte aux citrons. »

**Ta boisson préférée :**

« De l'eau gazeuse. »

**Après le taekwondo :**

« J'aimerais devenir interprète. »



Depuis son arrivée au pôle, Magda a élevé son niveau de jeu. Exemple flagrant lors de sa victoire au TIP 2011.