

Sports

Deux juniors prometteurs visent l'Europe

TAEKWONDO

Deux des meilleurs juniors du Taekwondo Riviera - Ilias El Maliki (Lausanne, 16 ans) et Lena Ceppi (Lausanne, 15 ans) - se rendent aux Championnats d'Europe en Lettonie du 22 au 25 octobre, avec de grandes chances de médailles dans leur catégorie respective. D'autant que ces deux membres de l'équipe nationale, déjà plusieurs fois champions suisses, n'en sont pas à leur coup d'essai en compétitions internationales. Rencontre, à quelques jours du départ.

Jonathan Corbillon

Si Lena n'avait que 8 ans lorsqu'elle commença son idylle avec le taekwondo, Ilias avait déjà été lui

poussé sur les tatamis à l'âge de 6 ans. Une passion qui semble leur avoir été transmise au berceau par leurs parents puisque tous deux ont découvert cet art martial grâce à l'engouement de leur père. Ilias El Maliki avoue même s'être essayé à d'autres sports, mais le taekwondo a toujours été celui qui lui correspondait le mieux: «Plus petit je

«Nous avons la chance d'avoir d'excellentes conditions de travail dans notre club.»

L. Ceppi et I. El Maliki.

faisais du judo mais ça ne me plaisait pas autant, je n'avais pas le gabarit pour. Le taekwondo se rapproche plus de moi, car il faut être fin et rapide. Le fait que ça soit un sport olympique m'attire aussi.» Quant à Lena Ceppi, elle est sensible aux valeurs que véhicule cet art martial: «J'aime la beauté du combat et le respect de l'adversaire qui va



«J'aime la beauté du combat et le respect de l'adversaire qui va avec», confie Lena Ceppi. D. Vanselow

avec. Le combat est presque un jeu où l'on cherche à marquer des points, tout simplement.»

Dévouement absolu

Une passion pour laquelle ces deux jeunes sportifs sont prêts à sacrifier une grande partie de leur temps libre. Pour atteindre les objectifs qu'ils se sont fixés, il faut avant tout beaucoup

de travail: «Nous nous entraînons 4 à 5 fois par semaine. Les premiers entraînements sont plutôt basés sur la technique et la condition physique, mais c'est vraiment le vendredi que l'on s'équipe et que l'on passe aux choses sérieuses (rires). En fin de semaine nous faisons des combats pour entraîner le physique avec différents partenaires et nous mettons en pra-

tique les techniques vues durant la semaine. Nous avons vraiment un superbe groupe de travail», se félicite d'une seule voix Ilias et Lena.

Soutien indéfectible

Une discipline et une assiduité qui leur ont permis d'atteindre d'ores et déjà des sommets avec notamment cinq titres de champion Suisse pour Ilias et deux 9e place à des championnats d'Europe et deux titres nationaux pour Lena, ainsi qu'un excellente première place au championnat d'Europe des Clubs en 2014. Mais s'ils sont parvenus à se qualifier pour ces championnats d'Europe, les deux Vaudois n'y voient pas une simple réussite individuelle: «Nous avons la chance d'avoir d'excellentes conditions de travail dans notre club et bien sûr un entraîneur extraordinaire. Abendbi Amhand est un homme d'une grande gentillesse, avec beaucoup d'expérience et qui nous apprend énormément de choses sur l'aspect sportif et pour la vie de tous les jours aussi. Il est très généreux et n'hésite pas à donner sans rien attendre en retour», confient-ils avec



«Le taekwondo me convient bien, car il faut être fin et rapide», explique Ilias El Maliki, ici au Spanish Open 2015 avec le coach national Niko Kricka. El Maliki

beaucoup de reconnaissance. S'ils gardent les pieds sur terre, ils n'en demeurent pas moins ambitieux et espèrent tous deux revenir en terres helvétiques avec une médaille à leur cou. C'est tout le mal qu'on leur souhaite!

Portraits croisés

LENA CEPPI

Née le 10 juillet 2000 à Lausanne

Nationalité Suisse et Kenyane
Etude au Gymnase Sport-Etudes à Lausanne

Taille et poids: 1m74, 61 kg

Catégorie: juniors, -63 kg
Points forts: avantage de taille et de souplesse pour sa catégorie, discipline et appliquée

Points faibles: quelques petites lacunes techniques sur lesquelles elle travaille sans relâche

ILIAS EL MALIKI

Né le 22 avril 1999 à Lausanne
Nationalité Suisse

Etude à l'École de Commerce du gymnase de Beaulieu

Taille et poids: 1m76, 63 kg

Catégorie: juniors, -63 kg
Points forts: jambe gauche rapide et puissante, très calme et observateur

Points faibles: gestion des combats (surtout l'entame)

Agenda

Octobre 2015

SAMEDI 17

Monthey reprend du service

BASKETBALL Suite à la fin de saison difficile des Chablaisiens l'année dernière, le BBC Monthey compte bien retrouver sa place parmi les meilleures équipes suisses cette année. Pour leur troisième match de la saison, les Montheyans recevront dans la salle du Reposieux les Starwings de Bâle. Grâce aux deux premiers succès enregistrés en deux rencontres, les hommes de Nikša Bavcevic cherchent à prendre d'entrée le bon wagon. *BBC Monthey - Starwings Basket Regio Basel, Reposieux, 19h30. www.bbcmoney.ch.*



Bon départ de Vevey

HANDBALL La première équipe du HC Vevey recevra la deuxième garniture du HBC Nyon à la salle du Gymnase de Burier. Avec deux belles victoires lors des premières rencontres, l'équipe de la Riviera siège à la première place de son championnat H3. Les Veveysans chercheront alors à confirmer leur bon début de saison et prendre de l'avance sur les plus sérieux prétendants au titre. *HC Vevey 1 - HBC Nyon 2, Vevey Gymnase de Burier, 15h. www.vevey-handball.ch.*



Une semaine d'images

DI 04.10



ORLIKON-ZÜRICH La saison de trial se termine de la meilleure des manières pour le «poussin» Théo Benosmane. Ce jeune garçon de Belmont, ici à l'image, a remporté le titre de champion suisse 2015 de la Swiss Cup de Trial dans la catégorie poussin. Philippe Benosmane

MA 06.10



CHAMPERY Les membres du Panathlon Chablais, avec la participation de la banque Raiffeisen de Monthey, ont remis un chèque de 5'000 frs à l'association Sport Handicap Monthey Chablais. Sophie Tasca, présidente de l'association, remercie ici Joëlle Spina, présidente du Panathlon régional. Jérôme Genet

ME 07.10



CHAMPERY 3e édition de La Braye Challenge VTT, une course de côte de 6,7 km pour un dénivelé de 500m et des passages à plus de 25%, une belle façon de clore une saison cycliste déjà très automnale... avec fondue à l'arrivée. Robert Fux

SA 10.10



VEVEY Le FC Vevey Sports 1899 et le Meyrin FC se sont neutralisés (1-1) samedi lors de la 10e journée du championnat de 2e ligue interrégionale. Les pensionnaires du stade de Copet (ici Galokho Salou, en jaune) conservent ainsi la première place du classement, mais voient le FC Aigle se rapprocher à deux points. Robert Fux



Ici, donnez de l'impact à vos annonces sportives!

Nos offres spécialisées au 021 721 20 30 **Le Régional**

INTERNATIONAL CHABLAIS HOCKEY TROPHY
U18 MASCULINE
ENTRÉE GRATUITE
2-8 NOV. 2015
USA / TCHÉQUIE
SUÈDE / FINLANDE / SUISSE
www.hockeychablais.ch