

« Ce sport était fait pour moi »



La jeune athlète Azilis Dugenest s'éclate au sein de la section taekwondo de la JSA.

Photo : Le Maine Libre

Âgée de 11 ans, la jeune Azilis Dugenest représente l'avenir du club allonnais. Elle nous parle de sa passion pour le taekwondo et de ses objectifs pour l'avenir.

« Le Maine Libre » : Comment avez-vous découvert le taekwondo ?

Azilis Dugenest : « J'ai toujours eu besoin de me dépenser et d'évacuer mon énergie ; à l'école il était pour moi parfois difficile de rester assise sur ma chaise ! Je voulais absolument faire un sport de combat. Quand j'ai découvert le taekwondo, j'ai tout de suite compris que ce sport était fait pour moi. Je suis désormais licenciée depuis quatre saisons à la JSA où je m'entraîne trois fois par semaine, ce sport fait maintenant partie de mon équilibre. »

Vous êtes déjà ceinture bleue, quels vont être vos prochains objectifs ?

« J'aimerais obtenir très vite la ceinture noire. J'espère y parvenir pour mes 16 ans. Cela demande beaucoup de travail car tout doit être parfait, notamment les poomsés (1). J'ai la chance d'avoir Valentin Assureur comme entraîneur, il me fait beaucoup progresser et m'aide énormément lors des compétitions. J'espère aller vraiment très loin avec lui : j'aimerais un

jour devenir championne de France ! »

Dans quels domaines devez-vous progresser pour continuer à évoluer dans le taekwondo ?

« Je dois progresser dans le lever de jambes afin de toucher plus facilement la tête de mon adversaire. J'aime l'ambiance des compétitions c'est là que j'apprends le plus, je suis cependant toujours un peu stressée car je me mets beaucoup de pression. Il faut que je parvienne à la gérer plus facilement. Heureusement que mon coach et mes parents m'accompagnent à chaque déplacement, cela m'aide énormément. »

Que diriez-vous à des jeunes de votre âge qui aimeraient découvrir le taekwondo ?

« Je leur dirais que c'est un sport extra avec beaucoup de rigueur et de respect. Il s'agit d'une discipline où l'on peut se dépenser et se défouler. Notre club de la JS Allonnes est vraiment sympa, il y a une très bonne ambiance et notre professeur est excellent. Je les invite à nous y rejoindre ! »

(1) Un poomsé est une série de mouvements d'attaque et de défense contre un ou plusieurs adversaires imaginaires.