

NIDAL ABARAHOU, joueur de la sélection française de Taekwondo

«Je souhaite participer aux JO de 2016»

Nidal Abarahou, 21 ans, évolue avec la sélection française de Taekwondo. Sélectionné pour le prochain Championnat du Monde de la discipline au Mexique, Abarahou, originaire du Maroc, explique son choix pour ce sport et celui de porter le maillot de la France.

Officieusement sélectionné pour les prochains Championnats du Monde au Mexique avec l'équipe de France de Taekwondo, le jeune Nidal Abarahou, 21 ans, ne cache pas sa satisfaction. « Tout vient à point à qui sait attendre », dit-il. La nouvelle est tombée alors que le jeune taekwondoïste a souffert de blessures tout au long de la saison. L'espoir et la longue haleine l'ont poussé à y croire jusqu'au bout. Nidal est rentré en France après un stage intensif de dix jours passés avec son équipe en Thaïlande. Toute l'équipe se dirigera bientôt vers la Suisse pour le SwissOpen, puis sera de retour à l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance, ndlr) pour peaufiner la préparation avant de prendre la route vers le Mexique où se dérouleront les Championnats du Monde de Taekwondo. Nidal Abarahou fait partie de l'INSEP où il figure parmi les 630 sportifs de haut niveau. L'institut, selon le site officiel, compte quelques 400 sportifs internes dont 150 mineurs. A noter que près d'un tiers des sportifs français sélectionnés pour les jeux olympiques d'Athènes en 2004 et Pékin (2008) faisaient partie de ce centre sportif. Les sportifs issus de cet institut avaient remporté 21 des 41 médailles olympiques à Pékin en 2008 soit 51 % des médailles françaises. Dans cet entretien, Nidal nous avoue sa passion pour le Taekwondo et nous explique son choix de jouer pour la France.

Vous avez été médaillé de bronze lors des championnats de France. Racontez-nous comment cela s'est passé ?

A vrai dire, j'ai été vice-champion de France. J'ai effectué un super parcours qui, à la base, était très difficile, malgré mon statut de tête de série. Lors de mes trois combats, j'ai battu tous mes adversaires de 13 points d'écart minimum avant d'arriver en finale face à mon ami et partenaire d'entraîne-



ments. Ce dernier fait partie aussi de l'équipe de France. Nous étions justement les deux têtes de série de la catégorie, et la logique a fait qu'on s'est rencontré comme prévu en finale. J'ai eu des adversaires beaucoup plus coriaces, qui sont eux mêmes ex-membres ou membres actuels de l'équipe de France. En finale, je me suis incliné de deux points, étant beaucoup moins frais que mon adversaire.

Combien de fois vous entraînez-vous par jour ?

Deux fois par jour. Ce qui fait quatre heures par journée soit un total de vingt heures par semaine. Je pratique le Taekwondo depuis l'âge de 5 ans. J'ai commencé faire ça, tout simplement parce que mon oncle a fait du taekwondo toute sa vie. Quand j'ai eu mes quatre ans, il m'a inscrit dans son club pour un test et puis c'est parti. Je n'ai jamais arrêté après vu les bons résultats que je comptabilisais.

J'aime aussi d'autres sports. Mais je pratique uniquement le Taekwondo puisque je suis dans le haut niveau. Je ne peux pas me permettre de faire autre chose. Je suis assez pris avec les entraînements et les compétitions.

Arrivez-vous à allier sport et études ?

Oui, bien sûr ! C'est un peu compliqué. Avec l'intensité des entraînements, il est assez dur de rester concentré pendant les cours, mais les études sont très importantes. Nous avons des horaires flexibles qui nous permettent de pouvoir allier les deux en même temps pour réussir notre double projet sur les deux plans : sportif et scolaire.

Avez-vous l'intention de continuer de jouer pour la France ?

Pour le moment, oui. Je réussis bien ici. Tant que j'ai l'opportunité de rester dans le circuit, je resterais. C'est plus facile pour moi vu que les études y sont liées. Concernant la fédération marocaine de la disci-

pline, non, je n'ai aucun contact avec eux. J'aimerais bien avoir la chance un jour de rencontrer quelqu'un de la fédération.

Compteriez-vous un jour représenter le Maroc ?

Je ne pourrais pas y répondre actuellement car il n'en est pas question. Si l'occasion se présente un jour pourquoi ne pas y réfléchir. Le Maroc est mon pays d'origine. Ce n'est pas rien. Mais la France est mon pays natal. C'est logique que je me retrouve avec l'équipe de France...

Avez-vous une idole ?

Oui Servet Tazegul, le Turc. Il est actuellement champion d'Europe, champion du Monde et champion Olympique. J'aime beaucoup son style de combat, j'effectue le même style que lui. En ce qui concerne le taekwondo marocain, je connais très vaguement. Je ne connais que les athlètes marocains que j'ai pu rencontrer dans les différents Opens Internationaux. Nous sommes d'ailleurs de bons amis désor-

mais.

Le Taekwondo est-il bien structuré en France ?

Oui, très bien structuré ! Mon club est le meilleur de France. Nous avons d'excellentes infrastructures et je reçois de leur part tout le soutien nécessaire. Je ne paye aucune cotisation puisque je suis un athlète de haut niveau. Ce que je souhaite maintenant, c'est pouvoir participer aux Jeux Olympiques de Rio 2016.

Vos parents vous soutiennent-ils ?

Oui ! Il est très important que les parents soutiennent leurs enfants au maximum. Les miens, Mohammed et Souad, sont originaires de Meknès. J'aime bien le Maroc. Moi, je suis de Marseille à la base, mais vu mon statut d'athlète de haut niveau, je suis contraint de rester au Centre des Équipes de France à Toulouse. Il faut dire que sans le soutien de mes parents, je ne serai pas à se stade. ♦

PROPOS RECUEILLIS PAR R.N.