

Interview avec Amel Bougrine – une étoile montante du karaté WKF

Avec sa récente victoire, Amel Bougrine franchit une nouvelle étape importante dans sa carrière impressionnante. Elle occupe actuellement la 4e place au classement mondial WKF dans la catégorie kumite U21 dames -61 kg – une performance remarquable. Elle compte désormais 11 médailles WKF à son actif.

Nous lui avons parlé peu après sa médaille d'or à la Youth League de Guadalajara. Dans cette interview, elle se confie avec sincérité sur ses émotions, sa préparation et ses rêves.

■ Un moment en or

Que ressentais-tu lorsque tu as reçu ta médaille ?

C'était une vague de fierté et d'émotion. Joie, soulagement, gratitude... tout en même temps. Après plusieurs fois tout près du but, c'était ma toute première médaille d'or en Youth League. La sentir enfin autour de mon cou, c'était très intense. Je pensais à tout le travail fourni, aux entraînements, aux sacrifices. Et surtout, j'étais fière de représenter ainsi mon club Fudoshin.Team – Geel, Karate Vlaanderen et ma famille.

T'attendais-tu à cette victoire ?

Je savais que j'étais bien préparée et que j'avais le potentiel pour aller loin. Mais une médaille d'or en Youth League reste quelque chose de très spécial – ce n'est jamais acquis. Chaque combat était un défi. Quand j'ai gagné la finale, j'avais du mal à y croire. Je me suis dit : "Oui, je l'ai fait !"

■ Focus et préparation

Comment t'es-tu préparée pour cette compétition ?

J'ai tout donné, physiquement et mentalement. Avec mes coaches, j'ai travaillé intensivement la technique, la tactique, mais aussi la condition physique et la résistance mentale. J'ai revu mes anciens combats, tiré des leçons de mes erreurs et fixé des objectifs clairs.

Comment restes-tu calme et concentrée pendant les combats ?

Je me concentre sur ma stratégie et j'essaie de rester dans l'instant présent. Les pensées positives m'aident à rester calme et à ne pas me focaliser sur le résultat. Cela me permet de garder la tête froide, même sous pression.

■■ Le chemin parcouru

Quel a été ton moment le plus difficile et le plus beau jusqu'à présent ?

Les moments les plus difficiles ont été les compétitions où je sortais dès le premier tour, malgré une

bonne préparation. C'est dur, surtout quand on sait qu'on a tout donné. Mais j'ai appris à transformer ces déceptions en leçons.

Et le plus beau ? Sans aucun doute cette médaille d'or à Guadalajara. C'est l'aboutissement de tout ce que j'ai investi – des heures d'entraînement, des moments de doute, et toujours se relever. Une victoire personnelle, pas seulement sportive.

Qu'est-ce qui t'a donné la force de continuer ?

Ma soif de progresser, et le soutien de ma famille, de mes coachs et de mes coéquipiers. Leur confiance m'a donné de l'énergie. Et chaque petit progrès, chaque combat gagné, me motivait à aller encore plus loin.

■ Projets et rêves

Quels sont tes prochains objectifs ?

Je veux continuer sur cette lancée. Mon prochain objectif est la Youth League à Poreč en juin 2025. Ensuite, je vise le championnat d'Europe à Chypre en février 2026. Deux grands rendez-vous pour lesquels je veux me donner à fond.

Et si tu pouvais rêver librement : dans quel grand tournoi aimerais-tu briller ?

Mon plus grand rêve est d'avoir le soutien nécessaire pour poursuivre ma carrière dans le karaté – le soutien financier fait vraiment une différence. Avec les bonnes conditions et beaucoup de travail, je crois que je peux monter sur le podium d'un championnat d'Europe ou du monde. J'ai déjà terminé 5e à l'Euro, donc je sais que c'est possible. Maintenant, je veux transformer cette expérience en vraies médailles. C'est un rêve, bien sûr, mais aussi un objectif pour lequel je me bats chaque jour.