

Sophia Bouderbane

Karaté &
Étudiante



Sophia est une karatéka française. championne d'Europe Elite en 2019, elle nourrit des ambitions pour les prochains Jeux Olympiques de Tokyo. Sophia s'illustre également sur le plan académique en suivant des études d'ingénierie à l'INSA Lyon.

Sophia, vous poursuivez depuis plusieurs années un double parcours sportif et universitaire. Pouvez-vous nous en dire plus ?

J'ai en effet intégré l'Equipe de France à l'âge de 14 ans. Au cours de ma carrière sportive j'ai été 4 fois championne d'Europe chez les jeunes, et je suis devenue championne d'Europe senior en 2019. J'ai également obtenu une médaille de bronze au championnat d'Europe senior, en individuel et par équipe, puis une médaille de bronze aux Jeux européens.

Mais j'ai également fait le choix de cumuler ma carrière sportive avec des études au sein de l'INSA de Lyon.

Comment se déroule au quotidien l'articulation de la pratique du karaté et vos études ?

J'ai beaucoup de chance dans ce projet car l'INSA de Lyon a une classe « sportifs de haut niveau » qui me permet d'aménager mon emploi du temps et ma scolarité. Je bénéficie, par exemple, d'un rallongement de la scolarité qui me permet de passer le début de

semaine à Lyon, de suivre mes cours et de m'entraîner tous les jours, puis je passe l'autre moitié de la semaine à Paris afin de m'entraîner avec l'équipe de France au Pôle Olympique. C'est beaucoup d'organisation et de discipline mais j'apprécie ce que je fais.

Comment avez-vous intégré l'INSA ?

Au lycée, j'avais de très bons résultats. Je suis donc allée dans une classe préparatoire à Paris, mais cette expérience ne s'est pas bien passée. J'étais malheureuse car c'était mon premier échec scolaire. Alors que cette année était très difficile à vivre dans mes études, j'ai eu d'excellents résultats en karaté, notamment en devenant championne d'Europe espoirs et championne de France senior. C'est à ce moment-là que j'ai compris l'importance du karaté dans ma vie ainsi que d'avoir un double projet.

C'est en classe préparatoire que j'ai connu l'INSA. Je me suis renseignée et j'ai vu qu'il y avait une classe « sportifs de haut niveau ». Je me suis donc lancée seule dans les démarches

pour m'inscrire. J'avais un bon dossier scolaire et sportif, cela m'a donc permise d'être sélectionnée pour faire partie de ce programme.

Dans quel domaine d'activité étudiez-vous ?

Cela fait 3 ans que je suis en génie industriel, c'est un domaine qui reste assez large et qui me permet de réfléchir sereinement à mon projet professionnel et à une éventuelle spécialisation pour la suite.

dans vos études ?

Mon sport m'apporte énormément, au niveau de la gestion du stress par exemple car j'ai beaucoup de pression sur les compétitions internationales, donc je relativise lorsque je connais des situations stressantes dans ma vie de tous les jours.

De plus, le karaté est un art martial avant d'être un sport. Cet art martial véhicule des valeurs fortes, notamment la rigueur, le sérieux, le respect, la discipline, et je suis attachée à ces

|| Le karaté est un art martial avant d'être un sport. Il véhicule des valeurs fortes, notamment la rigueur, le sérieux, le respect, la discipline. ||

À ce jour, je ne sais pas encore précisément quel métier je souhaite exercer car j'aime beaucoup de choses et j'ai encore un peu de difficulté à faire des choix. Choisir, c'est renoncer... Cependant, j'ai plusieurs partenaires dont Michelin et Avanade, une société dans le secteur de l'informatique, et les deux m'ont proposé de réaliser des stages.

Ce que je sais en revanche c'est que je ne m'orienterai pas vers un métier purement technique car j'aime la communication, le travail en groupe, donc j'aimerais mettre en avant mon savoir-faire mais également mon savoir-être dans mon futur métier.

Quelles sont les qualités que le karaté vous a apportées et que vous utilisez

valeurs que j'applique dans mes études pour lesquelles j'ai toujours été très sérieuse et disciplinée.

C'est d'ailleurs grâce à mon sport que je réussis aussi bien mes études, je n'en serais pas arrivée là où je suis actuellement sans le karaté dans ma vie.

Pourquoi ce double projet était-il si important pour vous ?

J'ai toujours souhaité avoir un double projet, sportif et professionnel, mais initialement, je considérais que mes études devaient passer avant tout le reste même le karaté. J'aimais le karaté, j'en faisais beaucoup et je progressais mais je n'ai jamais imaginé faire passer le karaté avant mes études, surtout dans un sport qui n'est pas professionnel.

J'ai senti les limites de cette façon de penser lorsqu'il m'est clairement apparu que pour espérer réussir mon année en classe préparatoire je devais arrêter le karaté. J'en ai été incapable et je suis très heureuse de ne pas l'avoir fait aujourd'hui. Cela m'a permis de comprendre que je ne pouvais m'épanouir que dans le cadre d'un double projet équilibré. A cette époque, par exemple, le karaté m'a permis de m'exprimer et de faire sortir le mal-être que j'avais en moi.

Une étude a d'ailleurs été menée récemment par l'INSEP et celle-ci démontre que les sportifs ayant un double projet sont plus performants sportivement, ce qui a été mon cas. Lorsqu'un sportif n'a que le projet sportif, cela peut s'avérer contreproductif car, quand les résultats ne sont pas présents, il n'y a aucune échappatoire. Je considère donc que le projet sportif et le projet universitaire ou professionnel sont complémentaires.

Quelles sont vos ambitions sportives pour les prochaines années ?

Le karaté est depuis peu un sport olympique. Il rentrera au programme des Jeux Olympiques de Tokyo en 2020, donc actuellement je réalise les qualifications pour les JO de 2020. Je suis totalement concentrée sur cet objectif. Je souhaite participer aux jeux dans l'espoir bien sûr de remporter une médaille.

Je vise également le titre de championne du monde senior dans les prochaines années tout en assurant le renouvellement de mes titres,

notamment au championnat d'Europe.

L'entrée du karaté aux Jeux Olympiques de 2020 a-t-elle eu un impact sur votre discipline ?

Oui, il y a eu un impact surtout en amont car, afin de pouvoir devenir sport olympique, il a fallu beaucoup modifier les règles. Il y a également eu des évolutions au niveau de l'arbitrage avec l'entrée de l'arbitrage vidéo, ce qui n'existait pas avant.

Enfin, nous avons changé le rythme des compétitions puisque nous sommes passés de 3-4 à environ 10 compétitions internationales par an.

Y a-t-il eu un impact sur le plan financier ?

Le karaté n'est pas un sport professionnel mais j'ai des partenaires qui m'aident financièrement : le team Michelin, le team challenge FDJ, la société Avana de qui me soutient pour mon année olympique et Lacoste en qualité de partenaire équipementier. Je bénéficie également d'aides de la fédération.



LA RECO #10

“

Je lui conseille, sans aucune hésitation, de penser à son avenir professionnel, de réfléchir aux domaines d'activités qui l'intéressent, car le double projet est primordial. Pour son projet sportif, je lui conseille de toujours s'accrocher et d'y croire.

”

Sophia Boudentzane