



TIFFANY FANJAT

EN BREF

- 27 ans, née à Tassin la Demi Lune (69)
- Réside à Villeurbanne
- Club : International Karaté Club, IKC Lyon
- 2^e dan
- Championne du monde 2008 (+60kg) et 3^e par équipe
- 3^e aux championnats d'Europe 2007 (open)
- Vainqueur de l'open de Paris 2006 (open) et 2008 (+60kg)
- Championne de France 2007 et 2008 (open)
- Championne de France 2008 (+60kg)

RETOUR SUR LES MONDIAUX DU JAPON

Déjà médaillée de bronze par équipe dans ces mêmes championnats du monde à Tokyo, Tiffany Fanjat, concentrée dès les premières heures du matin pour les épreuves individuelles, isolée même comme elle aime à se préparer, entre sur les tatamis nippons en début d'après-midi. Elle bat successivement la Roumaine Miréa (1-0), puis très largement l'Italienne Vitelli (6-0). Suivent deux matches remportés dans les prolongations contre la Serbe Filipovic et la Russe Podborodnikova. Enfin Tiffany Fanjat, beaucoup plus combative que son adversaire polonaise Szulc gagne la demi-finale. En finale c'est la multiple championne du monde américaine Au qu'elle doit battre. Elle le fait avec panache, dominant son adversaire dès les premières secondes. Soutenue par le stade tout entier, elle surprend notamment l'expérimentée américaine par un superbe coup de pied au visage qui lui vaut trois points que Au ne peut remonter. Tiffany remporte son titre de championne du monde individuelle chez les +60kg par 5-1!

De retour de ces championnats du monde, quel est ton bilan « à froid » de ce titre en or ?

Je n'avais rien laissé au hasard pour ces championnats du monde : psychologue du sport, préparation physique, entraînement individuel avec Damien Dovy dans mon club. Je fais le constat que j'étais très bien dans ma tête, très forte psychologiquement. Avec tous les encho-sen (ndlr : prolongations) que j'ai fait durant les tours éliminatoires, je n'ai jamais douté. Je ne me suis pas posée de questions. J'étais très stressée le matin, puis c'est redescendu et du coup j'étais bien pour la compétition. Je pense que j'ai franchi une étape, je connais encore mieux mon mode de fonctionnement et mes points forts.

Si ce championnat était à refaire, tu changerais quelque chose ?

Non !... C'était la compétition idéale ! J'appréhendai les dix jours que nous avons passé au Japon avant la compétition : j'avais peur que ce soit long, et puis finalement c'est ce qu'il me fallait pour me remettre du décalage horaire. Donc, rien à changer !

Ce titre mondial a-t-il modifié quelque chose pour toi dans le karaté, mais aussi dans ta vie quotidienne ?

Je pense que j'aurais davantage de pression lors des prochaines échéances. Sinon, ça n'a pas changé grand' chose. Beaucoup de gens se rendent compte maintenant de tout le travail effectué. On ne me reconnaît toujours pas dans la rue, et c'est tant mieux ! Je n'ai pas envie que ma vie change. Je profite juste des occasions qui se présentent. J'ai beaucoup de

LE MONDE

LUI APPARTIENT !

La France compte deux titres mondiaux gagnés de haute lutte lors des championnats au Japon en novembre dernier. Nous avons souhaité vous faire rencontrer nos médaillés d'or. Dans ce numéro, c'est notre championne de charme, Tiffany Fanjat que nous vous présentons.

PHOTOS : DENIS BOULANGER





PHOTOS: D. BOULLANGER

plaisir à participer aux *Étoiles du sport*, à *Stade 2*, ou à assister aux matches de volley ou de tennis où je suis conviée. J'essaye de répondre présente au maximum pour qu'on parle du karaté.

**As-tu repris l'entraînement ?
Quelles sont tes prochaines échéances de compétitions ?**

Je n'ai pas franchement repris l'entraînement. J'ai du mal à retrouver une motivation après toute cette pression. Je pensais arrêter après les Monde. Et puis finalement je me dis que ça peut-être sympa de continuer. Cette année, il y a les Jeux méditerranéens et les Jeux mondiaux. On ne peut pas rater ça ! Et puis, il me manque le titre européen, c'est mon prochain objectif.

Peux-tu nous parler de ton cheminement dans le karaté, jusqu'à ce titre suprême ?

J'ai commencé à 6 ans, car mon père voulait que je fasse un sport de combat pour savoir me défendre. Et puis l'instinct de la compétition a rapidement pris le dessus : je voulais avoir la même ceinture qu'un garçon qui me chambrait tout le temps ! (...objectif atteint!). Plus jeune j'ai beaucoup perdu en compétition ! Mais je me suis accrochée. Ça n'a payé que lorsque j'étais juniors 2^e année à 20 ans. Là, j'ai pu me sélectionner pour les championnats du monde juniors. Puis après il y a eu des hauts et des bas, souvent beaucoup de déception mais je ne voulais pas lâcher et puis je voulais leur montrer qu'ils se trompaient, que je pouvais réussir. Après l'annonce des sélections en 2006 où je ne pars qu'en équipe, la déception de ne pas partir en open était immense, j'ai décidé de tout mettre en oeuvre dans ma vie pour réussir les mondes au Japon. Et puis, il y a aussi le fait que Damien Dovy a repris l'IKC en 2001 parce que sinon je crois que j'aurais arrêté. Il ma redonné goût au karaté !

On t'a vue récemment sur le plateau de Stade 2 aux côtés de grands champions. Actuellement les championnats du monde sont diffusés sur Sport +, la presse nationale a relayé ton exploit sportif, quel sentiment cela t'inspire ?

Je suis heureuse qu'on parle du karaté et je suis fière d'être son ambassadrice. Je me sens investie d'une mission en tant que capitaine. En revanche, de moi même, je resterais volontiers dans l'ombre. Ça m'est très difficile de me mettre en avant. Mais c'est un plaisir de côtoyer d'autres champions :

je les ai vu... en vrai ! (*rires*). Mais bizarrement je ne me sens pas comme eux. J'ai l'impression d'être une petite fille à leurs côtés ! Sinon, je ne pense pas avoir changé. J'ai très peur de prendre la grosse tête, et au cas où, je compte sur mon entourage pour me ramener les pieds sur terre !

Au-delà du haut-niveau, tu es impliquée aussi dans d'autres domaines dans le karaté : tu dispenses des cours, tu diriges des stages, tu as fait partie du jury de Brevet d'État récemment à Voiron...

Je donne des cours de karaté à des enfants de 5 à 12 ans. C'est un moyen de transmettre un peu de ce que j'ai eu la chance d'apprendre. Ce doit être encore mon rôle de capitaine ! (*rires*). L'enseignement me passionne, c'est un moyen de partager avec les gens. Jury au BE est une expérience superbe ! J'ai rencontré des gens géniaux, d'horizon « karaté » complètement différent du mien, qui m'ouvre l'esprit. J'apprends aussi, je prends des idées.

Quels sont tes projets professionnels ?

Objectif « *professorat de sport* » avec entrée à l'INSEP en septembre (je prépare le concours d'entrée). Avant je voulais être prof. des écoles mais je me vois de moins en moins face à des enfants tous les jours. Je doute. Et puis avec le professorat de sport, il peut y avoir plein de missions différentes et je ne ferais pas la même chose pendant 40ans.

Peux-tu nous parler de ton autre passion : l'équitation.

Oui, mais malheureusement avec les championnats du monde je suis très peu monté l'an dernier, je compte bien me rattraper. Je rêve d'acheter un cheval. Il faut que les finances le permettent, mais c'est un de mes prochains objectifs. J'adore l'équitation, c'est bon pour mon équilibre psychologique.

Quelques mots pour conclure ?

Je voudrais remercier ma famille et mon chéri pour leur soutien en toutes circonstances, et Damien Dovy, car sans lui, j'aurais arrêté le karaté depuis presque 7 ans ! Cette victoire je la lui doit. Bien sûr, il y a plein d'autres personnes que je voudrais remercier auxquelles je suis reconnaissante, mais il n'y pas la place pour nommer tous ceux là. Ils se reconnaîtront j'en suis certaine. Merci, merci, merci à tous ceux qui m'ont soutenue et aidée ! ●



Sur le plateau de France 2 entre Lionel Chamoulaud et Arnaud Roméra.



Finale des Mondiaux face à Au, l'Américaine.