

MAGDA WIET HENIN

Taekwondoïste - Olympienne - Championne d'Europe





Depuis que je suis toute petite,
je rêve des Jeux Olympiques.

A Tokyo, j'ai échoué.
Je n'ai pas été à la hauteur de l'événement.
Un événement que j'attendais tant.

L'après compétition a été difficile.
J'ai coupé, je me suis ressourcée.

Plusieurs semaines ont passé.
J'ai pris de la hauteur.
Je fais du sport à haut niveau.
Parfois je gagne, parfois je perds.
C'est le jeu.

Tokyo a malgré tout été une expérience enrichissante.
J'ai participé aux JO. J'ai vu ce que c'était.
Désormais, je me sens plus légère.
Je suis prête. Prête à repartir au combat.

Je sais comment aborder les années à venir.
Sans pression. Guidée par l'envie.
L'envie de prendre du plaisir.
Le plaisir de pratiquer ma passion.
Le plaisir de m'entraîner, de gagner.

A Rio, j'ai observé.
A Tokyo, j'ai appris.
A Paris, je gagnerai.

ma fiche

- **Née le 31/08/1995** (26 ans)
A Nancy (54 - Meurthe et Moselle)
Région Grand Est
- Club : **Punch Nancy** (54)
Début du Taekwondo à 6 ans
Membre Equipe de France depuis l'âge de 15 ans
Membre INSEP à 18 ans

Issue d'une famille de Sportifs de Haut Niveau
- Diplômes obtenus : **BAC ES** et **Licence AEI (Administration et Echanges Internationaux)**
- Cours en cours : **Master Programme Général Management Online à EM Lyon Business School**
- Activité professionnelle en cours : **Contrat à Durée Indéterminée au Crédit Mutuel dans le cadre d'une Convention d'Insertion Professionnelle (CIP) - Poste d'Agent d'exploitation - Animation Réseau**
- Palmarès
Participation Jeux Olympiques 2021
Vainqueur Tournoi Qualification Olympique Européen 2021
Médaille Bronze - Championnats d'Europe 2021
Médaille Or - Championnats d'Europe Cat. Olympique 2020
Médaille Argent - Championnats Européens Olympique 2019
Médaille Or - Grand Prix Chiba 2019
Médaille Or - Universiades Naples 2019
Médaille Bronze - Grand Prix Rome 2019
Médaillée Bronze - Championnats du Monde Seniors 2019
Médaille Argent - Grand Prix Rome 2018
Médaillée Argent - Championnats d'Europe Seniors 2016
Médaillée de Bronze - Championnats d'Europe Seniors 2014



mon histoire

Les sports de combat, une histoire de famille.

En 1986, mon grand-père ouvre le Punch Nancy, structure pluri disciplinaire dans les sports de combat qui existe encore aujourd'hui. Ma maman, Valérie Hénin, est déjà une championne dans plusieurs disciplines de combat (Kick Boxing, Full Contact, Boxe Anglaise, Taekwondo) avec à chaque fois des titres internationaux. Ma maman est une pionnière en France et après ma naissance (1995), elle parvient à remporter un titre mondial en Boxe Anglaise (1996) et se lance dans le Taekwondo avec où elle remporte également quelques titres. Elle a arrêté sa carrière de compétitrice en 2005.

Des premiers pas au CREPS d'Aix-en-Provence

Dans mon cosy, je suis déjà assidue à la salle de boxe et j'assiste aux entraînements de ma championne de maman. En 2000, à l'âge de cinq ans, j'essaye le judo mais les «Kiap» (cris) des cours de Taekwondo qui se déroulent à côté m'intéressent. L'année suivante, j'enfile le dobok ... il ne me quittera plus. Je pratique en parallèle le basket-ball, pendant cinq années, une discipline dans laquelle je suis assez douée. En Taekwondo, je ne suis pas la meilleure, mais je travaille et à force de m'entraîner avec les garçons, dès l'âge de 12 ans, je progresse et je me fait repérer. Direction le CREPS d'Aix-en-Provence à mes 15 ans. En 2007, je remporte le championnat du Monde juniors, mon premier grand titre international.

De championne du Monde Junior à l'INSEP

A ma majorité, en 2013, direction l'INSEP et le Pôle France de Taekwondo. A peine arrivée chez les seniors, je monte sur la boîte (3ème) aux championnats d'Europe. Je remporte aussi le titre national en 2014. Je suis identifiée comme la «petite jeune» qui monte mais Haby Niaré est devant moi dans la catégorie de poids olympique, et va chercher l'argent à Rio. Je découvre les Jeux dans de rôle de la partenaire d'entraînement d'Haby.

mon histoire

2017, l'envie de tout arrêter

En manque de résultats sur le plan international, je vis une année 2017 compliquée avec plusieurs contre-performances (9è aux Mondiaux à Muju) et je pense même à tout arrêter. Ma maman me remotive en me payant un stage en Espagne (Palma de Majorque) chez un prof réputé de la discipline et je retrouve le goût de la compétition ... et le chemin des podiums. Une période qui correspond également à l'arrivée d'un nouvel entraîneur national, Rosendo Alonso, avec qui je noue une relation de confiance, ce qui lui me permet de franchir de nouveaux paliers. Il est encore mon entraîneur à l'heure actuelle.

Une année 2019 en pente ascendante

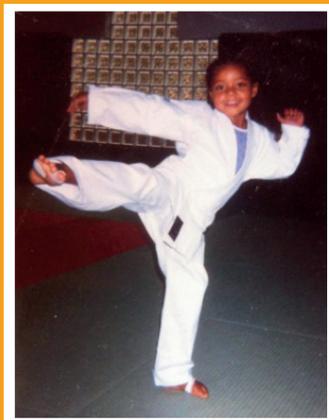
A partir de 2018, mes résultats à l'international sont plus réguliers et prend le «lead» dans la catégorie olympique. Plusieurs médailles lors des Grand Prix (tournois de référence sur le circuit mondial en Taekwondo) viennent récompenser mes efforts. A Manchester, pour mon deuxième mondial senior, jemonte sur la troisième marche du podium et réalise une belle fin d'année 2019 : Or aux Universiades, Bronze au Grand Prix de Rome, Or au Grand Prix de Chiba et Argent à Bari pour un Tournoi Européen attribuant des points au classement olympique.

Qualification pour les Jeux Olympiques

La longue coupure liée à la crise sanitaire m'a permis de m'entraîner d'arrache-pied. Pour ma reprise en compétition officielle, je remporte le Championnat d'Europe (Catégorie Olympique) à Sarajevo en décembre dernier face à la numéro 1 mondiale, la Croate Matea Jelic. En avril 2021, lors d'un nouveau championnat d'Europe (G4) je monte sur la troisième marche du podium. Le 7 mai dernier, lors du Tournoi de Qualification Olympique Européen, et alors que je suis tête de série numéro 1, je me hisse en finale de l'épreuve et je gagne mon ticket pour mes premiers Jeux Olympiques.

FOCUS

« Petite, j'avais un **caractère bien trempé** car j'avais beaucoup d'énergie à revendre. Le Taekwondo m'a **canalisé** et m'a permis d'acquérir une certaine forme de maturité. »



« En parallèle de mes entraînements, je poursuis une **formation** à distance pour obtenir un Master en Management et je bénéficie d'une Convention d'Insertion **Professionnelle** au CIC, pour mettre en pratique mes acquis théoriques. »

« Grâce à mon sport, je sais désormais où je vais et je me donne les moyens d'atteindre mes objectifs sportifs par le travail. »

« Je suis très **famille** et je ne donne pas mon amitié et ma confiance à n'importe qui. Je préfère avoir des relations fortes avec les personnes qui me sont proches. »

« Parfois il m'arrive d'avoir des pertes de confiance sur le tatami. Pour me rassurer et y remédier, je me rajoute des séances. C'est simple mais efficace. »

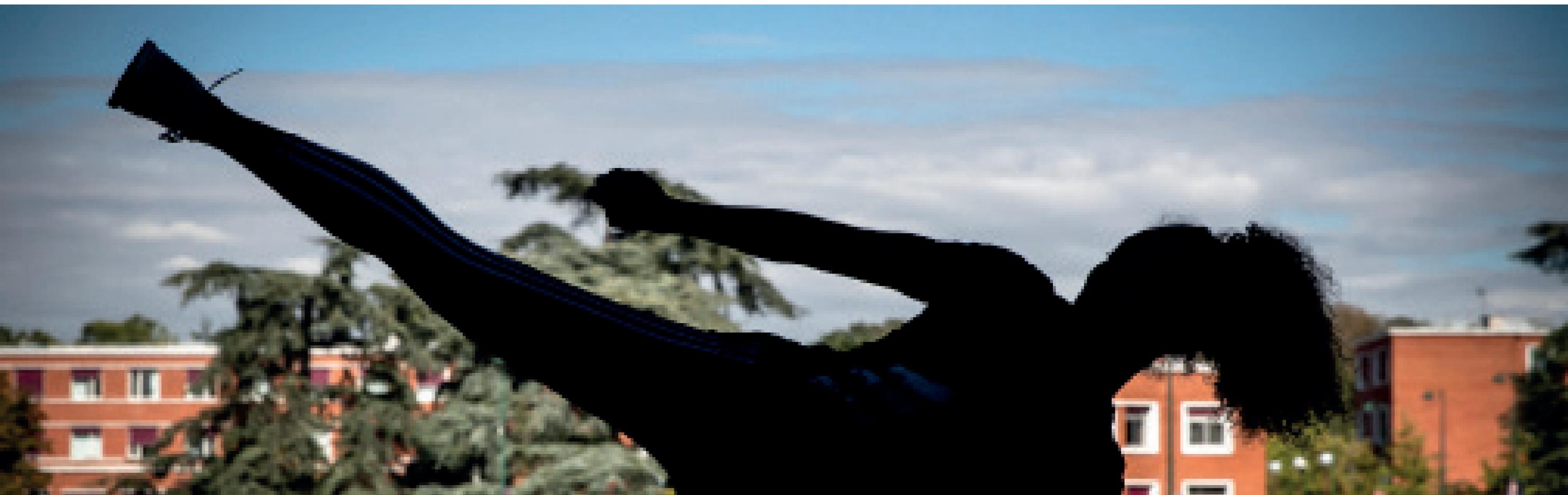
« Si je n'avais pas fait de Taekwondo, j'aurais aimé danser. C'est une passion comme peut l'être le Taekwondo. »



« Ce qui me plaît dans le Taekwondo ? **La stratégie et observer, analyser** son adversaire pour pouvoir mieux le piéger, l'attaquer et marquer. »

« En dehors du Taekwondo, je ne regarde pas forcément d'autres sports. J'aime bien couper. Par contre, sur de grands événements, je scrute les sportifs pour m'en imprégner, voir leur réaction. »

« J'ai de très bons gènes grâce à mes parents, mais je veux tracer mon propre chemin et ne pas être toujours assimilée à « la fille de ». »



TAEKWONDO

En quelques mots

Sport de combat Coréen

Discipline martiale **la plus pratiquée au monde** devant le karaté et le judo.

Sport spectaculaire qui a fait officiellement son entrée aux **Jeux Olympiques en 2000 à Sydney**

La France a gagné **8 médailles (3 argent et 5 bronze)** aux JO en 6 éditions.

Le Taekwondo est une discipline exigeante, tactique et explosive.

Cette discipline est avant tout une passion. Je ne suis pas une professionnelle mais je m'entraîne tout comme, sur la base de deux entraînements par jour.

Pour continuer à performer, à m'améliorer, à aller toujours plus haut et à porter les couleurs de la France en 2024, j'ai besoin de vous !

Combattons ensemble.





Maxime Rannou - Communication
Tèl : 06 89 18 41 38
Mail : maximerannou.free@gmail.com