



## **Portrait de Lîna Méziane**

Méziane ? Ce nom doit certainement vous dire quelque chose. Rappelez-vous ! Il y a quelque temps, nous vous présentions dans le Trappesmag n°152, le nouvel espoir du karaté club de Trappes : Rayyan Méziane. Aujourd'hui place à sa sœur Lîna, une jeune athlète de 13 ans qui entend bien par ses victoires et son style, écrire sa propre histoire.

Attention méfiez-vous des apparences ! Derrière ce visage angélique, se cache une redoutable combattante. À seulement 13 ans, Lîna Méziane a déjà tout d'une grande : des titres à la pelle, une détermination sans faille et d'excellentes aptitudes au combat. Grâce à son kizami (coup de poing) et son ura-mawashi foudroyant (coup de pied circulaire inversé), elle s'est taillée une place de choix dans le milieu du karaté.

**Sur les traces de Rayyan**

**« J'ai été deux fois championne des Yvelines, 2<sup>e</sup> à la coupe de France, 3<sup>e</sup> des championnats de France et j'ai gagné plusieurs coupes. Cela fait juste 3 ans que je pratique le karaté, à la base je faisais de la gymnastique, de l'équitation et de la natation. Mais à force de voir mon frère, ça m'a donné envie »,**

explique-t-elle.

Suivre les traces de son frère Rayyan tout en s'abreuvant des conseils de sa mère, Souad Basraoui ex-championne d'Europe de la discipline en 2000, tel est le crédo de cette jeune athlète. Et pour cause, le karaté n'est pas un sport de combat comme les autres, il revêt un aspect stratégique très important.

*« La durée des combats est limitée à 2 minutes. C'est le combattant qui a récolté le plus de points à la fin qui l'emporte. Il faut bien gérer son effort, car les combats s'enchaînent à un rythme effréné lors des compétitions »*

### **Une organisation de première classe**

Pour parfaire sa technique, Lîna s'entraîne à raison de 10 heures par semaine avec Rabah Toubbal et Fehd Benbouabid, les professeurs du club de Trappes. Coups de pied, coups de poing, toutes les combinaisons sont retravaillées pour déstabiliser ses adversaires. Cette assiduité ne se fait pas au détriment de l'école, bien au contraire, la jeune demoiselle truste encore une fois la première place.

**« Cela demande beaucoup d'autonomie, il faut savoir gérer son emploi du temps. L'astuce c'est de faire les devoirs dès que possible, de s'avancer beaucoup, d'être très attentive en classe, car les compétitions nous prennent tout le week-end ».**

Que de chemin parcouru pour cette jeune championne. En si peu de temps, elle a transformé sa peur des coups en une fougue conquérante. Avec l'expérience, elle espère faire davantage de stages nationaux, se qualifier pour les JO de la jeunesse de 2020 et à terme représenter la France à Paris en 2024, en espérant que la discipline demeure olympique.

Mise à jour

11/07/2019

Infos pratiques

KARATE (B.C.T.) Bushido Club de trappes

Jean-Bruno ANDRIANTSOA, président du club: 06.73.13.47.34

<http://karate-trappes.fr/>

[PDF](#)



- [Facebook share](#)
- [Twitter](#)