

Entre les européens et les mondiaux, Salim Tawfik évoque ses nouvelles ambitions sur les tatamis

Les Jeux 2024 dans un coin de la tête

« PATRICIA MORAND

Karaté » D'honnête pratiquant profitant du manque de concurrence dans sa catégorie de poids (-67kg) en 2015, Salim Tawfik est devenu, en trois ans, l'un des membres du cadre national élite de karaté. A 21 ans, le sociétaire du KC Cobra Fribourg a participé à ses premiers européens au printemps et sera encore des mondiaux à Madrid cet automne. Pour celui qui s'est retrouvé sur les tatamis histoire de se calmer, l'art martial japonais a pris une nouvelle place dans sa vie.

«En m'entraînant dur, je réussis en compétition. J'ai compris. En arrivant chez les grands, je me suis vite rendu compte que rien n'était donné», explique Salim Tawfik. Le Fribourgeois compte à son palmarès un titre national en kumité M21, acquis en 2016. Il a également obtenu quelques podiums dans des compétitions internationales de cette catégorie d'âge. Depuis trois ans dans les cadres nationaux, il a intégré celui de l'élite cette année et il figure dans le Top 100 mondial de sa catégorie.

Année 2017 de galère

En 2017, Salim Tawfik a pourtant vécu ce qu'il qualifie de galère. «J'ai eu trois commotions en trois semaines. J'en paie d'ailleurs encore le prix aujourd'hui. Les blessures se sont succédées. J'ai aussi eu un doigt cassé et des problèmes récurrents à l'épaule. Cette année, j'ai eu plus de chance.» Aux européens de Novi Sad cependant, il a encore été freiné par son corps, victime d'une contracture du muscle oblique (abdomen) lors de son premier



Salim Tawfik: le karaté a pris une nouvelle place dans sa vie. DR

«Je fonce, je rentre dans mon adversaire. Ça passe ou ça casse. Mais je n'abandonne jamais»

Salim Tawfik

combat gagné. «J'ai essayé de tirer, mais je n'ai pas pu éviter la défaite (et l'élimination, ndlr) lors de mon deuxième combat. Tout est désormais rentré dans l'ordre.»

Le Fribourgeois a repris l'entraînement physique cette semaine, en vacances au Maroc. Il retournera au dojo du Guintzet au début du mois d'août. «Les mondiaux auront lieu du 6 au 11 novembre. Ils vont donc arriver très vite. J'aurai

encore une ou deux compétitions avant cette échéance.»

La routine du régime

Avant chaque compétition, le Fribourgeois doit se mettre au régime pour s'aligner dans sa catégorie idéale de poids, -67kg. «J'ai toujours dû perdre quatre ou cinq kilos. C'est une routine. Je suis un peu dans mon monde et, les deux premiers jours à mon arrivée sur un tournoi, je

passes mon temps entre ma chambre et le sauna. Perdre du poids, c'est le pire truc», reconnaît-il. «C'est mon seul péché, mais je n'arrive pas à limiter mon alimentation. Je préfère me faire violence avant une compétition que de faire attention au quotidien.»

Bou langer la nuit, Salim Tawfik a du temps pour s'entraîner – et sa famille – le jour. «Pour la récupération, c'est plus compliqué», avoue-t-il.

Son programme sportif semble plutôt chargé. «Je suis tous les matins au dojo. Le lundi après-midi et le jeudi après-midi, je fais du fitness. Le mercredi après-midi, je m'entraîne à Macolin; le mardi soir et le vendredi à Neuchâtel», expose-t-il. Ses entraîneurs sont Stéphanie Spicher au KC Cobra et Franco Pisino avec le cadre national. «J'ai un patron assez cool qui me donne congé lorsque j'en ai besoin», souligne-t-il.

L'ancien bagarreur n'a pas perdu sa fougue. «En karaté, on recense trois styles: le talentueux, le tacticien et le gros chien. J'entre dans la dernière catégorie. Je fonce, je rentre dans mon adversaire. Ça passe ou ça casse. Mais je n'abandonne jamais! Même si je suis mené 0-7, je continue à attaquer.»

2020 arrive trop vite

Le karaté fera son entrée dans le programme olympique à Tokyo en 2020. Les places pour le Japon seront très chères. Le nombre de catégories a été limité et celui des participants également. «Les sélections commencent dans deux mois. Ce sera très dur d'obtenir une place», sait Salim Tawfik. «Je dois d'abord penser aux mondiaux. Quant aux Jeux olympiques, ceux de 2020 arrivent bien trop vite. Je lorgne plutôt ceux de 2024. Ce sera mon heure.»

Deux autres Fribourgeois peuvent envisager cet objectif: Raffaele et Gabriele di Gioia. Adolescents, les deux représentants du Budo Center, l'autre club de la ville de Fribourg, sont encore plus «verts» que Salim Tawfik. Mais on leur prête un talent énorme et d'heureuses perspectives. »