

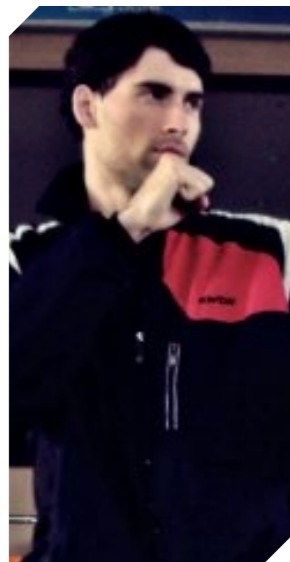
Arber Bajra: un mari et un père!

Sans nul doute l'une des révélations du Taekwondo belge actuel, Arber Bajra (Taegung Ans) revient sur sa carrière mais aussi sur sa vie de mari et de père.

Après avoir quitté ton pays d'origine tu es arrivé en Belgique à l'âge de 6 ans. Qu'est-ce qui t'as amené à pousser la porte d'un club de Taekwondo ?

Arber Bajra:

C'était un choix venant de mon père, il avait décidé de m'inscrire au club de Luc Sougné car à l'époque j'étais assez turbulent avec mes camarades de classe et il



ne se passait pas un jour sans que je sois impliqué dans une bagarre... Je suppose que c'était dû à ce que j'avais vécu dans mon pays d'origine. C'est à ce moment-là que mon père m'a choisi la pratique d'un art martial pour que je me calme.

Si tu devais résumer ton parcours avant ton arrivée dans le « haut-niveau » du taekwondo belge, quels seraient les moments importants pour toi?

A.B.: Avant d'arriver dans le haut niveau je m'entraînais deux fois par semaine au club mais je savais que ce n'était pas assez pour me mesurer

avec les plus grands athlètes qui, eux, s'entraînent vingt heures par semaine. J'ai alors décidé qu'il fallait que je me prenne en main et que sans sacrifices je ne pourrais pas y arriver.

Mon premier moment clé fut mon premier entraînement physique donné par mon père sous la neige, à la Kosovar.... C'est là que j'ai compris quel chemin difficile j'allais devoir mener pour intégrer le haut niveau.

Après tes humanités, tu rejoins le centre d'entraînement permanent de l'ABFT à Mons tout en suivant des études supérieures. Que retiens-tu de cette période ?



Philippe Pinerd, avant tout entraîneur "de coeur"



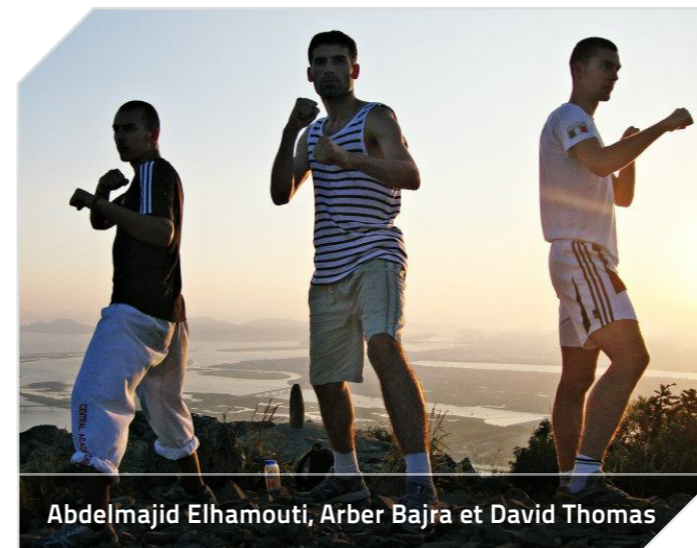
Luc Sougné, premier entraîneur d'Arber Bajra (Taegung Ans)

A.B.: Une période vraiment magnifique ! Je décide avec mes parents de prendre un logement à Mons pour intégrer le centre d'entraînement et rentrer dans la cour des grands ! J'étais heureux, à mon tour, de bénéficier de vingt heures d'entraînement par semaine, tout en pratiquant des études supérieures d'informatique. Mémorable ces milliers d'aller-retour de l'école supérieur à l'entraînement deux à trois fois par jour avec David Thomas! Lors de ces trois années à Mons, j'y ai rencontré des personnes formidables

et inoubliables. Max, David, Joffrey, Jennifer et Amandine étaient devenus comme des frères et sœurs pour moi car nous pratiquions collectivement les mêmes entraînements tous les jours.

“Courbatures et réveils difficiles étaient au rendez-vous!”

Inoubliables aussi ces weekends où les meilleurs athlètes en Belgique se réunissaient à Mons pour des entraînements



Abdelmajid Elhamouti, Arber Bajra et David Thomas



Arber accompagné de son frère Arbnor et de son père

intenses donnés par un des meilleurs entraîneurs dans le monde, Philippe Pinerd ! Là aussi j'y ai rencontré des personnes formidables dont Imad Belmiloudi, Abdelilah El Madrari, Ismaël Baran... qui m'ont beaucoup donné ! Et bien sûr Eric Marechal et Philippe Pinerd qui étaient les pionniers des entraînements de haut niveau. Courbatures et réveils difficiles étaient au rendez-vous !

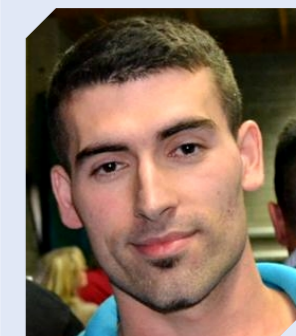
Le staff sportif de l'ABFT te propose ensuite un entraînement en Corée où tu resteras pendant presque deux ans avant de revenir en mars 2012. L'éloignement

n'était-il pas trop dur à supporter ?

A.B.: Qui n'accepterait pas d'aller s'entraîner dans le centre de la base du noyau du Taekwondo ? Bien sûr, sans hésitation, j'ai accepté de me lancer dans cette aventure Coréenne. L'éloignement était surtout difficile pour ma famille, plus que pour moi qui était sans cesse dans la dynamique d'entraînement ce qui me demandait beaucoup de concentration physique et psychologique...

Quel sentiment gardes-tu de cette expérience coréenne avec une partie des meilleurs athlètes du Taekwondo belge?

L'incroyable parcours d'Arber



Il a à peine 6 ans quand il quitte son pays d'origine, le Kosovo, ravagé alors par la guerre civile et arrive en Belgique sans aucun autre bagage que la volonté

ferme de s'en sortir.

A 9 ans, il enfile son premier Dobok sur les conseils de son père qui désire le voir canaliser son énergie débordante. Ce dobok, il ne le quittera jamais plus !

Voici les grandes dates du palmarès d'Arber Bajra. Une vie d'athlète déjà bien remplie à 25 ans à peine.

2002 - 1er au Championnat de Belgique

2003 - 1er au Championnat de Belgique

2004 - 1er au Championnat de Belgique

“ La TaekWondo m'a permis de me calmer! ”

2005 - 3ème à l'Open des Pays-Bas

2006 - 1er au Championnat de Belgique

2007 - 3ème à l'Open de Corée

2008 - 1er au Championnat de Belgique

2010 - 5ème à l'Open de Croatie

2011 - 3ème à l'Open de Bonn

2012 - 1er à l'Open de Corée

A.B.: Un sentiment de travail accompli. Cette expérience Coréenne m'a ouvert plusieurs portes, et surtout m'a fait comprendre ce que souffrir veut dire pour être au top niveau. C'est surprenant de voir autant de combattants les uns aussi bon que les autres prêts à tout pour pouvoir combattre ! Durant toute cette période Abdelmajid Elhamouti et moi-même nous nous sommes mesurés aux guerriers Coréens, et durant tout ce temps nous n'avons pas fléchi. Pour résumer, les entraînements en Corée sont comparables à un service militaire Coréen où tu n'as aucun choix et où tu es obligé d'être en accord avec le coach sinon tu te fais taper dessus d'une manière radicale. Voilà ce qu'on besoin les jeunes d'aujourd'hui (rire) !

Quel a été ton plus grand soutien durant toutes ces années passées à t'entraîner ?

A.B.: En premier, mon plus grand soutien bien sûr était et reste ma foi religieuse. Ensuite, le fait de me remémorer toutes les difficultés que ma famille et moi-même avons vécu pour fuir la guerre dans mon pays d'origine et pouvoir nous intégrer en Belgique m'a également beaucoup aidé...

De toutes ces médailles (plus de 50), quelle fut ta

plus belle victoire ?

A.B.: La médaille d'or en Corée ! Je pense que cette médaille était le fruit de toute cette période de sacrifice en Corée, sans compter tout le boulot et les nombreux sacrifices du staff en Corée mais aussi en Belgique... Je pense notamment à Eric Maréchal et Abdelhak Bouhbouh. Même si cette médaille ne vaut pas une médaille Olympique, elle montre tout le travail qui à été mené derrière depuis cinq ans. Un très GRAND travail !



Tu es devenu papa d'un petit garçon il y a quelques mois. Est-ce que cela change tes perspectives d'avenir dans le monde sportif ?

A.B.: Non pas du tout. C'est sûr que je devrais d'avantage prendre de temps pour mon fils mais étant donné que j'ai acquis une dynamique d'entraînement, je vais continuer pour terminer ce

que l'on a commencé.

"Il commence déjà à pousser des Kihap!"

Pour le moment j'ai un plan d'entraînement spécial et je m'entraîne aussi avec mon frère Arbnor Bajra, qui a aujourd'hui atteint un niveau international. Pour le moment, je me dit que je suis comme en dernière année de médecine et que ce serait illogique d'arrêter ma préparation maintenant... Je continue! Quant à mon fils, il s'appelle Rayan, il a sept mois et commence déjà à me mettre des coups de pied mais aussi pousser des Kihap ! Comme quoi c'est dans les gênes..

Qu'aimerais-tu faire lorsque ta carrière de haut niveau touchera à sa fin ?

A.B.: Ce n'est pas pour bientôt! Mais lorsque j'aurai mis fin à ma carrière c'est sûr que je partagerai mes acquis avec tout ces jeunes et plus âgés qui ont rêver de ce beau sport. Je m'occuperai aussi plus de ma famille et de mon fils. Lorsque j'ai rencontré mon épouse il y a deux ans, je lui ai fait part de mon emploi du temps d'entraînements et lui ai dit qu'elle devra attendre août 2012 (Jeux Olympique de Londres) pour que j'arrête de voyager autant. Mais vu l'ampleur du travail à réaliser cette année, je pense qu'il faudra

additionner quatre ans encore, en espérant que dans l'intervalle, la situation nationale s'améliore...

-Y a-t-il des personnes que tu souhaites remercier pour toutes ces années ?

A.B.: Merci à toute ma famille pour leur chaleureux soutien! A Luc Sougné pour toute l'aide dont il m'a fait part depuis le jour où j'ai mis mon premier pas dans son club, il y a 15 ans, jusqu'à aujourd'hui ! Merci à tout le staff en Belgique, en Corée, au Kosovo mais aussi tous ceux qui ont participés de près ou de loin à l'aboutissement de ce projet d'entraînement pour moi. Je voudrais aussi remercier une nouvelle fois Eric Marechal et Philippe Pinerd de m'avoir beaucoup appris, ce sont des préparateurs physique très compétents et extrêmement expérimentés!"

Quels conseils donnerais-tu aux jeunes qui débutent le Taekwondo ?

A.B.: Ayez un rêve et ne le lâchez jamais! Soyez patient car derrière un bon travail il y a toujours une récompense. Ne vous focalisez pas sur les biens -faits de la vie d'aujourd'hui (jeux vidéos, séries télévisées, etc..) qui représentent souvent une perte de temps... Ayez un rêve et suivez-le !"

CWWT Connect

EGYPT

April, 2009 / Issue #01



**Carlson
Wagonlit
Travel**

www.carlsonwagonlit.com.eg