

WALDECK DEFAIX

ÉTUDIANT EN MASTER 1 SPORT ET LOISIRS,
VICE-CHAMPION D'EUROPE UNIVERSITAIRE
DE TAEKWONDO

Actuellement en Master 1 « Sports et Loisirs » à l'Institut Montpellier Management, Waldeck Defaix poursuit son parcours de sportif de haut niveau en portant haut et fort les couleurs de l'Université de Montpellier. Il est en effet auréolé d'un nouveau titre : vice-champion d'Europe universitaire. Pas de quoi décontenancer un étudiant calme et posé. Retour sur son parcours...

Pouvez-vous nous rappeler votre parcours sportif et universitaire ?

« Alors tout d'abord en tant que sportif, je suis 4 fois champion France de taekwondo : 2011 en Junior, 2015 universitaire et Elite, enfin en 2016 Elite. Egalement, je suis vice-champion Europe universitaire en 2016 en Croatie, mais également Vainqueur Jeux Pacific en 2015, capitaine de la sélection Tahiti Taekwondo. Mon parcours étudiant est d'abord : avoir fait un BTS comptabilité à Tahiti, Licence 3 AES et cette année Master 1 Marketing/vente, option « Sports et Loisirs ».

Depuis quand pratiquez-vous ce sport ?

« Depuis l'âge de quatre ans car père est un entraîneur, donc je suis en quelque sorte tombé dedans quand j'étais petit ! Il m'a apporté sa vision du taekwondo français à Tahiti ».

Pourquoi choisir Montpellier pour les études ?

« La licence est la suite normale de ce que j'ai fait et il y a un des meilleurs clubs de France de Taekwondo ici à Montpellier ».

Quelle est votre Catégorie de Poids ?

« Les moins de 87kg, c'est-à-dire les mi-lourds, sinon les +87kg c'est lourd et les moins de 80kg : poids légers ».

On sait qu'il est parfois difficile de tenir dans une telle catégorie, alors moins de 87kg, c'est votre poids de forme ou poids de compétition ?

« 87kg est un poids de forme. Parfois le dernier jour avant la compétition je ne bois pas et ne mange pas pour atteindre mon poids de compétition. En ce moment je suis à 92kg, puis vient le moment de la compétition et je perds au moins 2-3kg pour rentrer dans la catégorie ».



MOMA-UM.FR



L'ISEM et l'AES s'unissent

Suivez-vous donc un régime alimentaire à l'année ?

« Toute l'année, je mange normalement, bien sûr sans aller dans des fastfoods, mais la dernière semaine avant la compétition je commence à manger mieux, moins gras, poisson, poulet, légumes, pâtes, pas de jus, pas de coca, que de l'eau. J'ai à l'entraînement un suivi toutes les semaines, avec au moins une pesée chaque semaine ».

Ça représente quoi de gagner pour son île, lors des jeux du Pacifique par exemple, ou d'Océanie ?

« C'est une fierté car tout a commencé là bas. Il y a beaucoup de gens qui me soutiennent et qui croient en moi donc à chaque fois que je gagne ça me fait plaisir pour moi et pour eux. Dans mon club, Je suis le seul à avoir eu des titres. Il y a à Tahiti 2-3 champions mais ils ne font pas d'études, seulement de la compétition ».

Combien d'heures par semaine, consacrez-vous à la pratique du taekwondo ?

« Environ 20 heures par semaine et le weekend je vais plutôt courir, nager, plutôt physique alors que la semaine c'est seulement du taekwondo. Le lundi et le vendredi : on travaille la technique, coups de pieds dans des cibles ou sur les adversaires mais pas fort. Le mercredi : combat, opposition avec un système de capteur qui permet de compter les points (2 pts à la tête, 3pts aux côtes). Le mardi et jeudi : musculation ».

Vous vous entraînez avec des personnes de la même catégorie que vous ?

« On est une dizaine à s'entraîner ensemble. Il y a des gens à peu près du même poids, mais il n'y a qu'une personne par catégorie. Sinon, il n'y a plus de place pour les autres et c'est compliqué d'en envoyer deux par catégorie en compétition. Le fait qu'il n'y ait pas des personnes du même poids nous permet de s'adapter aux poids et aux différentes situations ».

Est ce que la pratique du sport au niveau ne vous gêne pas dans votre vie étudiante ?

« Dans la semaine ça me paralyse un peu mais le weekend ou le vendredi je me laisse un peu aller. La semaine je révise, je fais attention.



MOMA-UM.FR



L'ISEM et l'AES s'unissent

Le week-end en général, je passe mon temps avec les tahitiens car il y a une grande communauté sur Montpellier »

Est ce que c'est difficile de combiner cours et sport ?

« Un peu compliqué car j'ai des heures d'entraînement pendant les cours, je ne peux pas venir donc je dois me reposer sur mes camarades. J'essaie de travailler à coté pour combler le manque. Le plus dur c'est d'être décalé, car le jeudi on finit tard et je ne peux pas aller à tous les cours du coup. Les professeurs ne pouvant pas décaler les cours, c'est normal, je suis obligé de m'adapter et donc de louper certains cours ».

Pourquoi faire des études plutôt que seulement le sport ?

« Le taekwondo n'est pas un sport business, et si on ne fait pas d'études on n'a rien après. Donc, j'ai anticipé la suite. Je connais beaucoup de sportifs tahitiens qui finissent le taekwondo et qui n'ont rien après. C'est pour cela qu'après le Master, je veux essayer de travailler à mi temps afin de pratiquer mon sport le reste du temps. Puis, après, revenir à Tahiti, faire des actions sportives avec les mairies et communes, des écoles aussi. Ce serait basé sur tout, pas seulement sur mon sport. Il y a en effet beaucoup de diabétiques et de personnes obèses et j'aimerais les aider à en sortir. En plus, le taekwondo est le 3ème sport à Tahiti après football et la rame ».

Etes-vous payé lors des compétitions ?

« Je ne suis pas payé mais je ne débourse aucun argent lors de mes déplacements. Pour les compétitions nationales c'est mon club, internationales c'est parfois Tahiti et pour les championnats universitaires c'est l'université. Je n'ai pas de contrat de sponsor, mais on utilise mon image et on me donne des vêtements en contrepartie ».

Quel est votre meilleur souvenir ?

« Quand j'ai remporté les Jeux du Pacifique, il y avait tout mon pays derrière moi en Nouvelle Guinée. On attendait la première médaille d'or du taekwondo et je l'ai remportée. Et derrière mes camarades ont gagné plusieurs médailles d'or, donc j'ai en quelque sorte débloqué les compteurs. En plus le combat en finale était très serré pendant les 3 premiers rounds, et à la fin j'ai gagné ».



MOMA-UM.FR



L'ISEM et l'AES s'unissent

Et le plus mauvais souvenir ?

« C'est cette 2ème place aux Championnats d'Europe en 2016. J'aurai pu gagner car je n'ai perdu que d'un point mais mon corps n'a pas suivi mon esprit. Je me suis blessé deux combats avant la finale et même si j'ai pu combattre et gagner les deux combats avant la finale, je n'ai pas pu réitérer pour le dernier combat ».

Enfin, quels sont les objectifs futurs ?

« L'année prochaine, il y a les championnats du Monde en Corée fin Mai et dans 4 ans la participation aux JO avec l'équipe de France. C'est mon rêve ultime. Toutefois, pour y aller il faut être champion de France avant. La place au classement mondial compte mais le plus important est le championnat français pour faire partie de l'équipe de France. Il faut être dans les 16 premiers mondiaux pour les J.O. Entre temps, je vais faire des Opens en Europe et en Afrique du Nord pour gagner des places car je suis actuellement 28e mondial ».

Interview réalisée par les étudiants de Master 1 « Sports et Loisirs »

Légendes photos :

- Waldeck champion de France universitaire
- Vice champion d'Europe (2e) 2016 en Croatie



MOMA-UM.FR



L'ISEM et l'AES s'unissent