



En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de nos cookies afin de vous offrir une meilleure utilisation de ce site internet. Pour s'opposer à ce dépôt vous pouvez [cliquer ici](#).

[En savoir plus](#)



**LEVALLOIS**  
1883  
SPORTING CLUB

**ESCRIME**

15.03.2021

Coupe du Monde de Kazan (Russie) du 19 au 23 mars 2021, qualificative aux Jeux olympiques de Tokyo.



**Il y a quelques fratries présentes sur le circuit de l'épée internationale. Parmi elles, les Elkord.**

**Camélia, la grande sœur et Houssam le cadet de cinq ans de moins. C'est Camélia qui a commencé l'escrime et qui a donné envie au petit frère de s'y mettre. Les enfants de Levallois ont toujours connu les salles d'armes du gymnase Eric Srecki. Pour ses études de médecin, Camélia a arrêté pendant 10 ans la compétition. Houssam lui n'a jamais cessé de progresser malgré trois années d'arrêt.**

Un an après leur dernière compétition internationale, ils vont reprendre le chemin vers Tokyo. Ensemble, ils partagent la même passion, tirent pour le Maroc et se soutiennent lors des grands rendez-vous. Entretien avec la fratrie Elkord.

## Comment tu as mis à profit cette année sans compétitions ?

**Houssam** - Au départ, c'était un peu compliqué avec la crainte de l'annulation des Jeux olympiques. Puis le contexte sanitaire m'a fait relativiser. A la mi-janvier, l'annonce de la tenue des Jeux m'a un peu rassuré et détendu. J'ai pu reprendre l'entraînement un peu plus sereinement.

**Camélia** – Depuis un an on n'a pas totalement arrêté les leçons, on a continué à s'entraîner également à la préparation physique. Pour les assauts, c'était plus compliqué vu que les salles ouvraient et fermaient. On a tiré avec les jeunes de moins de 17 ans au début. L'objectif était le TQO car au niveau international, je suis un peu loin en étant 108<sup>e</sup> mondial. La première africaine qualifiée est dans les 80.



## Les Jeux olympiques sans public étranger, ça te fait quoi ?

Avec ou sans public, cela ne change pas grand-chose pour moi car nous sommes un sport mineur, il y a moins le côté adrénaline qui te pousse comme pour la finale du 100m. Sans public étranger c'est triste car c'est une compétition planétaire sans nos proches.

## Quelle a été la préparation ?

**Houssam** - C'était un gros challenge de pouvoir bien s'entraîner. Tirant pour le Maroc, je ne suis pas dans un groupe comme à l'INSEP. J'ai une structure personnelle d'entraînement avec les leçons à Levallois avec Vincent Appolaire. On a pu mettre en place un plan d'entraînement avec Vincent et Ibrahima mon préparateur physique pour pouvoir garder une certaine fréquence d'entraînement et l'escrime.

**Camélia** – 10 ans après, en 2018, j'ai repris avec les mêmes maîtres d'armes donc avec Vincent. On est parti sur un objectif de reprendre tranquillement. Petit à petit, les échéances étaient prometteuses et j'ai pu remonter au classement mondial pour être aujourd'hui 108 sur 900 féminines. J'ai repris un peu mes marques. Lors des compétitions, j'ai retrouvé des poules qui sont plus à mon niveau dont j'ai plus de chances de poursuivre la compétition le lendemain.

En 10 ans, l'escrime a totalement changé. L'escrime française n'est plus du tout comme avant. A ma reprise, quand je m'entraînais au club, ce n'était plus du tout comme avant. Avec Vincent, on a travaillé ma technique, ma stratégie de jeu.

## Comment tu te sens après un an sans compétition ?

**Houssam** - On est tous un peu dans le même contexte avec moins de repères. Cette compétition je l'attends plus avec excitation et l'envie de pouvoir vraiment reprendre la compétition. Je suis dans une position où je suis un peu plus serein par rapport à ma qualification même si ce n'est pas acté. Je suis 99% qualifié. Mon adversaire le plus dangereux est l'égyptien Ahmed Elsaghir. Il a vingt points de retard sur moi. A Kazan, il doit participer à la finale et moi ne rapporter aucun point. Je n'ai moins ce stress de

la qualification au bout de l'épée. Le contexte redistribue les cartes en termes de performance. Sur la piste, je vais avoir envie de gagner. Je suis vraiment content de reprendre.

**Camélia** – Lors de ma dernière compétition à Doha, ça avait bien matché. Je m'en étais bien sortie lors des poules. Je ne pense pas que cette année m'est cassée dans ma bonne dynamique. Justement ça a permis de casser le processus de l'assaut donc j'ai vraiment pu retravailler ma technique, mon physique, mon cardio que j'ai pu travailler plus que les autres vu que je reprenais. Maintenant, il faut que je puisse reprendre les assauts dans l'esprit combat.

## Quelles sont les objectifs de cette Coupe du Monde ?

**Houssam** - L'objectif est de vraiment reprendre la compétition, de pouvoir faire le point sur cette année de travail. Ce n'est jamais arrivé d'avoir un an complet d'arrêt des compétitions. J'ai l'impression de revenir trois ans en arrière quand je n'avais pas fait de compétitions internationales pendant trois ans. Je reviens avec cette excitation de me demander quel niveau j'ai par rapport aux autres, de pouvoir de nouveau me comparer aux autres, de reprendre des repères. Mais aussi de reprendre ma routine de sportif : faire mon sac, de partir en compétition, d'avoir le stress d'avant compétition, régler les épées, les petits gestes du quotidien de sportif de haut-niveau que l'on fait depuis tout jeune qui ont été mis de côté pendant un an.

Mathématiquement je ne suis pas qualifié mais je me prépare vraiment pour Tokyo. Chaque compétition jusqu'aux Jeux olympiques, toutes les petites étapes vont être des réglages, du peaufinage pour arriver à Tokyo performant. Aujourd'hui, j'apprends à vivre au jour le jour.

**Camélia** - Mon objectif est de passer la pré-sélection pour tirer le lendemain. Passer les qualifications. S'il y a un résultat qui en découle, tant mieux avec tout le travail qu'on a fait avec Vincent pendant ses mois de « répit ». Aujourd'hui, au niveau technique, je n'ai rien à envier aux autres filles. Je dois m'affirmer sur la piste et avoir confiance en moi.

On va exploiter à Kazan tout ce qu'on a travaillé depuis ma reprise au club. J'ai donc dû reprendre mes marques, les différents jeux, ma stratégie. Aujourd'hui, je suis plus explosive, je fais plus d'attaques. Avant j'étais plus sur la défensive. Kazan, c'est aussi l'occasion de savoir sur quoi travailler pour le TQO, qui reste mon objectif premier.

La Coupe du Monde est une compétition où tout le monde va se battre sur les points. Je vais pouvoir m'assurer de mon niveau.

Soit je fais un meilleur résultat que mes concurrentes du TQO et je passe devant elles. Soit on reste au même niveau de classement et on se retrouve au Caire le 25 avril.



## C'est quoi la suite du programme ?

**Houssam** - Après Kazan, on part en stage avec le Maroc du 4 au 10 avril en Espagne. Il risque d'y avoir Paris comme Coupe du Monde à la mi-mai. Puis, il y aura le stage terminal en cas de qualification pour préparer les JO.



## Avoir sa sœur / son frère en compétition, ça apporte un truc en plus ?

**Houssam** - C'est un échange de conseils et d'avis extérieurs. On essaie de faire en sorte qu'il n'y est

pas d'impact dans la vie quotidienne. On le prend plus comme un moteur pour tous les deux. On se soutient car il n'a pas de concurrence sur la piste même vis-à-vis de nos parents. Je n'oublie pas que c'est grâce à elle que j'en suis là aujourd'hui car plus jeune elle a été performante. Elle a fait les Coupes du Monde cadettes, juniors. C'est elle qui m'a poussé à faire du haut-niveau. Aujourd'hui, le rapport de force s'est un peu inversé car je suis plus installé qu'elle dans le classement mondial. Ça n'empêche qu'on s'entraide mutuellement et c'est notre force. Quand on a la chance de partir en compétition au même endroit, ça permet d'aller voir la compétition de l'autre, ça fait du soutien.

**Camélia** – C'est encourageant et motivant. C'est un exemple concret de quelqu'un qui peut réussir. Pour le coaching, je préfère que ce soit Vincent car il y a tout de suite le côté familial qui rentre dedans. On peut ne pas se comprendre de la même façon. Quand il s'agit de motivation, c'est Houssam qui va trouver les mots pour me donner de la force. Pour la technique et le reste, comme j'ai un peu particulier, je préfère que ce soit le coach qui me donne des conseils.

Houssam est gaucher, je suis droitère. Il a un jeu plutôt explosif, je suis plus souple, j'ai un peu plus d'extension et de rapidité. Donc on n'a pas la même façon de percevoir notre jeu.

Houssam est un bon support.

---

## Le mot du Maître d'armes, Vincent Appolaire

« Je suis assez partagé entre l'excitation de reprendre enfin les compétitions qualificatives et l'appréhension du manque de rythme et de repères. Houssam a un pied bien mis dans la qualification mais j'y croirais que lorsque la compétition sera finie. Je suis dans l'expectative des règles sanitaires mises en place par la Fédération Internationale d'Escrime. Houssam est quelqu'un qui a besoin de l'afflux nerveux. J'ai peur qu'avec des contraintes sanitaires qu'il soit un petit peu en dedans de peur de faire un écart et qu'il ne trouve pas le chemin de la touche. Houssam a besoin de se dépasser en extériorisant son caractère et je n'ai pas envie que ça soit un frein pour lui. Même s'il a un pied aux Jeux, il n'a pas fait beaucoup d'assauts, pas fait de compétition, Kazan est donc un bon moyen de voir où il en est de sa préparation.

L'objectif est de passer les qualifications du vendredi pour qu'il tire le dimanche. Sur cinq touches, il peut faire tout de suite la différence. Le niveau est élevé, il y a plein de mecs forts. On n'est pas à l'abri de perdre un match en cinq touches. Ça peut aller très vite. Soit il passe avec les matchs en cinq touches soit il faut passer les matchs en quinze touches. A la fois ça va le faire bosser mais ça va lui pomper de l'énergie. Pour le classement, passer direct le mettrait plus en confiance.

On a bien bossé. Dès la fin du premier confinement, on s'est adapté en aménageant mon garage en piste d'escrime et avec du système D. On s'est débrouillés pour les lieux d'entraînements, on s'est rendus services entre clubs d'escrime.

Techniquement, on a réussi à poser les choses et les problèmes. On a pris le temps de discuter sur ses ressentis, sa vision d'aborder les matchs, de travailler des points faibles. Ce sont des choses qui ne sont pas possible avec un enchaînement de compétitions. On a mis en place plein de nouvelles choses, on a corrigé des points. Le danger est d'aller à Kazan pour essayer. On y va pour la performance. Il faut rentrer dans une période de performance où il va devoir s'appuyer sur ce qu'il sait faire.

Pour Camélia, c'est pareil. On a également pu prendre le temps. Sa dernière compétition n'était pas mauvaise. Ce qui lui manque c'est l'expérience des matchs en 15 touches. Elle commence à savoir gérer les matchs en 5 et comprendre comment les aborder tactiquement. Elle se donne les moyens de

son projet et je suis à fond derrière elle. Le report par le CIO des Jeux peut lui faire espérer une qualification pour Tokyo, ce qui n'était pas forcément le cas l'année dernière. Sa chance de qualification est le tournoi de qualification olympique qui se tiendra au Caire le 25 avril. La meilleure du continent africain est déjà qualifiée donc il restera une place à aller chercher parmi 4 à 5 tireuses."



---

[<- retour vers Actualités](#)