

<https://briand-lyc.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article1003>



# Rencontre avec un vice champion du monde K1

- Vie du Lycée - Projets pédagogiques -



Date de mise en ligne : vendredi 2 décembre 2022

---

Copyright © Lycée Aristide Briand (LGT-LP)Évreux - Tous droits réservés

---



Bonjour Yanis, pouvez-vous vous présenter ?

Moi c'est Yanis Lambourdière mais mon nom de combat c'est SINAY, j'ai 15 ans, je suis en première à Aristide, j'habite Evreux et je pratique le Kick-boxing depuis l'âge de 11 ans et je boxe à l'EKBA depuis 1 an.

Qui vous a poussé à pratiquer ce sport en compétition ?

Ce sont mes coachs Cédric Maréchal et Gilles Lods qui ont vu mon potentiel, mes qualités, mon sérieux dans mes entraînements et ma motivation à être le meilleur et leur confiance qui m'ont poussé à pratiquer ce sport à haut niveau.

Pourquoi ce sport de combat ?

C'est un sport complet qui se pratique pieds et poings. Les techniques permettent de développer la rapidité des gestes, l'agilité des esquives, la coordination, l'amélioration du cardio... Ce sport est très beau à voir aussi bien chez les femmes et que chez les hommes, les émotions qu'il procure sont incroyables et ne se reproduisent nulle part ailleurs.

Combien d'heures d'entraînement par semaine ?

3 entraînements au club le lundi, mercredi et vendredi d'1h30 et des entraînements personnels. La fréquence varie lorsque je dois me préparer pour un championnat.

Comment allier sport et étude ensemble ?

Il faut beaucoup d'organisation, ce n'est pas toujours facile mais il faut faire de son mieux. Les études sont importantes car quand on pratique un sport on est déjà habitué à se fixer des objectifs. Pour les atteindre, il faut faire preuve de patience, de persévérance et de beaucoup de travail ; C'est pareil pour les études.

Que vous apporte la pratique de ce sport ?

Plus de confiance en soi, une maîtrise de ses émotions, le dépassement de soi, une sensation de bien être, moins de stress et une bonne hygiène de vie

Votre palmarès ?

Vice champion de France K1 et Vainqueur du trophée de France Kick boxing

Vice champion du monde WKA K1

Vice champion du monde WKA Muay Thai le 4 novembre au pays de Galles

Médaille de bronze championnat du monde WKA Kickboxing le 4 novembre aux pays de Galles

Interview de L.Ghali, cpe