

SPORT

# Sarah Ourahmoune championne du monde de boxe



**Sarah Ourahmoune est championne du monde de boxe et médaille d'argent aux JO de Rio en 2016. Maman d'Ayna, 4 ans, elle défend ses engagements de femme et d'athlète à travers son association Boxer Inside et le livre qu'elle prépare aux éditions Robert Laffont.**

**Vous avez commencé la boxe à l'âge de 16 ans. Qu'est-ce qui a motivé ce choix ?**  
C'est arrivé par hasard. Je venais de déménager et je cherchais une salle de taekwondo, mais elle venait de brûler. Je suis entrée par curiosité dans la salle de boxe à côté. Une salle magnifique qui m'a tout de suite séduite. L'entraîneur m'a convaincue d'essayer.

**Quelles valeurs la boxe transmet-elle aux plus jeunes ?**

Beaucoup ! Je dirais surtout la confiance en soi, le dépassement, l'empathie et le rebond après l'échec. À 16 ans, j'étais très introvertie. La boxe m'a libérée. Elle m'a aussi permis de vite savoir me remettre en question après chaque petite faille physique et mentale. On se forge un moral d'acier !

**La boxe permet-elle aux adolescents de gérer leurs émotions ?**

Oui, quand on est en colère sur un ring,

on fait inévitablement des erreurs. La sanction est immédiate. Il faut donc gérer ses émotions et son stress pour être au top.

**Comment votre carrière de sportive de haut niveau influence-t-elle la vie de votre fille ?**  
Ma fille est totalement imprégnée de l'univers de la boxe. Je l'emmenais à mes séances de préparation pour les JO quand elle avait 6 mois. Ce qui m'a poussée à être très efficace et à réintégrer le circuit dans de bonnes conditions ! Elle aime venir me voir et tente de m'imiter pour s'amuser. Mais, à ce jour, elle me dit qu'elle ne veut pas faire de boxe.

**Vous avez fondé l'association Boxer Inside, à travers laquelle vous proposez, entre autres, des cours de boxe couplés à une halte garderie. Comment est né ce projet ?**

Je voulais encourager les jeunes mamans à faire de la boxe mais je me suis vite confrontée à une réalité : la difficulté de trouver un créneau horaire qui leur permette de se libérer. Car ce n'est pas le manque de motivation qui les empêchait de s'inscrire mais bien la garde de leurs enfants. Ça a tout de suite marché !

*boxerinside.fr*