

Mehdi Amhand vous donne un cours de taekwondo

Onze fois champion de Suisse, le Veveysan de 25 ans décrypte les coups du taekwondo dans un tutoriel à couper le souffle

Pierre-Alain Schlosser

La scène se passe dans la salle du club Taekwondo Riviera, à Vevey. Champion de Suisse à onze reprises, Mehdi Amhand place consciencieusement un casque sur un crochet vissé au plafond. «Je vais vous montrer quelque chose d'impressionnant», promet-il, le sourire en coin. Le taekwondiste, qui fêtera ses 25 ans à la fin du mois, enchaîne alors les coups de pied sur son sparring-partner Ilias El Maliki, 18 ans et sept fois champion de Suisse junior. Une fois la série de kicks terminée, Amhand prend son élan et envoie sa jambe valser dans les airs pour déloger le casque placé à 2,60 m de haut. Superbe.

Pour en arriver là, le Veveysan s'entraîne cinq heures par jour et s'astreint à un régime rigoureux, histoire de pouvoir rester dans sa



Ambassadeur du taekwondo, Mehdi Amhand dévoile son art dans une vidéo de deux minutes, à suivre sur 24heures.ch.

FLORIAN CELLA

catégorie des moins de 63 kg. Légumes vapeur, poisson, flocons d'avoine sont au menu.

Roi des réseaux sociaux

Candidat à une participation aux JO de 2020, le médaillé de bronze à l'Euro M21 est une personnalité attachante et reconnue au-delà de nos frontières. Créateur de la marque de vêtements Artisan du Kick, il rassemble des dizaines de milliers de suiveurs sur les réseaux sociaux: 27 700 sur Instagram, 20 000 sur Snapchat, 8000 sur Facebook et plus de 8400 sur Twitter. Un phénomène

qui saute aux yeux lorsqu'on côtoie le talentueux taekwondiste. Toujours prêt à mettre en valeur son art, cet ambassadeur du sport coréen, devenu olympique en l'an 2000, vous donne un cours d'un peu plus de deux minutes, sur le site *24 heures.ch*.

Le «coup du pro»

Après Joue-la comme un pro d'unihockey, d'escrime et de gym aux agrès, nous vous proposons de découvrir les coups de taekwondo et leur valeur, lors d'une vidéo saisissante. Ce tutoriel décrypte un à un les coups de

poing et les coups de pied portés sur le plastron ou sur la tête. Enfin, le champion national termine par le «coup du pro», à ne reproduire chez vous que si vous avez le physique et la détente d'un spécialiste de taekwondo. Prêt à relever le défi?



● **Joue-la comme un pro de taekwondo**