



Quatrième enfant d'une grande et belle famille qui compte 8 fils et 2 filles, Brahim Asloum est né le 31 janvier 1979 à Bourgoin Jallieu dans l'Isère. Son palmarès est impressionnant :

En amateur, il est vainqueur de 3 tournois internationaux en 1999 : Venise, France et Athènes. En 2000 il est sacré Champion de France seniors amateurs des mi-mouche et surtout il remporte le titre olympique des mi-mouche aux jeux de Sydney.

Passé professionnel en janvier 2001, il livre 21 combats. Il remporte 20 victoires et subit une défaite. Pour son dernier combat au Cannet, le 15 juillet dernier, il bat le Vénézuélien José Jimenez aux points pour le compte du Championnat WBA-Intercontinental des mouche.

Actuellement, il prépare son combat du 2 décembre prochain à Paris Bercy pour défendre son titre dans le Championnat WBA-Intercontinental des mouche.

Très gentiment, Brahim Asloum a pris le temps de répondre à nos questions.

DP : Brahim Asloum, je tiens à vous remercier de nous accorder un peu de votre temps. Pouvez-vous nous raconter vos débuts, et nous dire pourquoi vous avez choisi la boxe.

BA : En fait, je suis venu à la boxe par hasard : j'ai assisté à un gala de boxe quand j'allais sur mes 15 ans. Cela m'a plu et le lendemain je suis allé m'inscrire dans un club. A l'époque je pratiquais beaucoup de sport collectif comme le handball et le foot, et je me suis plus retrouvé dans ce sport individuel. De plus, les valeurs de la boxe en temps que sport m'ont vraiment plu. J'ai été champion de France scolaire et c'est de là que tout est parti ! On peut dire que le hasard a bien fait les choses !

DP : D'après-vous, quelles sont les qualités nécessaires pour exceller dans cette discipline ?

BA : Il faut principalement de la volonté, de la persévérance et surtout de l'intelligence.

DP : Avez-vous de grandes références sportives, dans la boxe ou dans d'autres sports ?

BA : J'ai beaucoup de respect pour tous les sportifs qui ont marqué l'histoire du sport dans le monde. Dans la boxe, des Cerdan, des Mohamed Ali, et aujourd'hui des Zidane, des Douillet... Ce sont de grands exemples qui donnent envie de suivre leur chemin !

FP : J'ai remarqué que vous avez rendu hommage à Zidane et à l'Equipe de France en général, lors de votre dernier combat car vous avez porté leurs couleurs en montant sur le ring...

BA : Cette équipe de France est allée très loin dans la coupe du Monde. Pourtant beaucoup de gens les avaient critiqués. Ils ont surmonté tous ces obstacles, ils ont donné le meilleur d'eux-mêmes, et ça a donné une finale de coupe du Monde ! Ce qui n'est pas à négliger. Alors c'était pour les remercier pour tout ce qu'ils ont



Brahim Asloum a fait sensation en entrant sur le ring de la Palestre, au Cannet le samedi 15 juillet, avec le maillot de l'équipe de France floqué du numéro 10 de Zidane.

fait. Et un grand merci aussi à Zidane pour la carrière qu'il a offert à la France.

DP : Quelle est votre actualité sportive ?

BA : Maintenant, je prépare le combat du 2 décembre prochain à Paris Bercy. Pour cela, je pars dès la fin du mois de septembre, pour 2 mois au Panama.



Né Cassius Marcellus Clay Jr., le 17 janvier 1942, Mohamed Ali (à droite) est considéré comme le meilleur poids lourd de tous les temps (face à Doug Jones au Madison Square Garden le 13 mars 1963).



Non, elle pas en chocolat mais bien en or ! Brahim Asloum est entré dans l'histoire en devenant Champion olympique des mouches aux Jeux Olympiques de Sydney en 2000 (il bat en finale l'Espagnol Rafael Lozano, aux points : 23/10).

C'était surtout dans la tête que j'avais besoin de travailler. Car j'avais pris une grosse claque avec ma défaite du 5 décembre

DP : Entre le championnat du Monde et votre dernier combat, vous avez effectué une préparation en Argentine et aux Etat-Unis. Pouvez-vous nous expliquer pourquoi ? Qu'avez-vous travaillé au niveau technique ou tactique ?

BA : C'était surtout dans la tête que j'avais besoin de travailler. Car j'avais pris une grosse claque avec ma défaite du

5 décembre. Et ça n'a pas été facile pendant de longs mois. Pour pouvoir reprendre l'entraînement correctement et dans de bonnes conditions, je suis allé m'isoler à l'étranger. Et cela m'a bien réussi ! Aussi, on renouvelle l'expérience aujourd'hui. Cette fois je ne pars pas aux Etat-Unis ou en Argentine, mais je pars au Panama.

FP : Pourquoi le choix du Panama ?

BA : Le 14 octobre, il va y avoir un combat : Parra qui m'a battu en décembre va affronter un autre boxeur en championnat du Monde et je veux aller voir ça.

FP : Durant votre séjour au Panama, vous allez surtout travailler avec des sparring-partners locaux qui ont déjà boxé Parra ou plutôt au niveau technique ?

BA : Je pense qu'on va essayer de récupérer les sparring panaméens puisque le combat a lieu au Panama et que Parra boxe un Panaméen. Je vais donc essayer de m'entraîner avec eux puisqu'ils ont boxé Parra ou son adversaire.

DP : Qui sont les partenaires privilégiés qui vous aident à vous préparer, votre staff en fait ?

BA : J'ai mon ostéopathe, mon préparateur physique, mes entraîneurs. J'ai ainsi des points forts autour de moi qui essaient de m'amener au plus haut niveau psychologiquement et physiquement.

DP : Justement, pouvez-vous nous dire comment vous gérer par exemple votre stress en période de compétition. Il faut affronter les combats mais aussi les médias...

BA : C'est vrai que ce n'est pas évident, mais il faut savoir ce que l'on veut ! C'est vrai que les médias représentent une pression supplémentaire : on m'attend un peu au tournant ! Mais je ne suis pas seul pour gérer ce genre de situation. Par moments on arrive à gérer et puis à d'autres moments moins bien. Mais quand on s'entraîne correctement et qu'on ne triche pas par rapport à soi-même, alors il y a déjà les 3/4 de la pression qui sont évacués ! Mais on a toujours l'appréhension de bien faire les choses et de ne pas se louper.

DP : Quand on vous voit à la télévision, vous donnez l'image de quelqu'un de très équilibré, de très gentil,...

BA : Mais c'est le cas quand même !... (rire)



Le 5 décembre 2005 à Paris-Bercy face à Lorenzo Parra (champion WBA des poids mouches), Brahim Asloum a réussi à tenir jusqu'à la douzième reprise pour n'être battu qu'à la faveur d'une décision aux points des juges.



Le 31 janvier 2002 au Palais de Sports de Paris, Brahim Asloum a disputé et remporté son premier combat pro en battant le Dominicain Aneure Cuevas par arrêt de l'arbitre à la 3^e reprise.

Aujourd'hui je n'ai que mon ostéopathe. Comme il me connaît énormément, il sait comment mon corps fonctionne

DP : Oui bien sûr ! Mais ça ne doit pas toujours être évident face à certains journalistes à l'affût du moindre faux pas, par exemple !

BA : C'est vrai qu'il y a quelque chose qui permet d'être bien dans ma tête et de ne pas « péter les plombs » et en premier je tiens à remercier mes

parents. C'est grâce à l'éducation qu'ils m'ont donnée que je n'ai pas « pété les plombs » et qu'aujourd'hui je sais ce que je veux. J'ai été tellement bien éduqué dans le respect et la tolérance, que pour moi c'est normal... Je ne fais pas spécialement d'efforts pour ça ! Après, la deuxième personne à qui je dois beaucoup, c'est mon mentor aujourd'hui, c'est Louis Acariés. Il m'a éduqué différemment, il me fait évoluer dans un autre univers, avec ses principes et ses règles de la vie. C'est un peu le complément de l'éducation de mes parents.

DP : Est-ce que vous travaillez avec un nutritionniste ou un thérapeute qui va contrôler votre santé ?

BA : Aujourd'hui je n'ai que mon ostéopathe. Comme il me connaît énormément, il sait comment mon corps fonctionne. Avec lui et mon préparateur physique, j'essaie de suivre le programme le plus approprié pour moi, en fonction de mes besoins physiques et mentaux.

DP : Vous privilégiez les thérapies dites naturelles, en somme ?

BA : Oui ! Cela a toujours été dans ma nature et on voit bien aujourd'hui que cela a fait ses preuves avec moi et que ça continue de fonctionner ! A la base je n'avais pas un problème de nutrition. Mais quand j'ai fait les jeux olympiques, j'avais un problème à l'épaule et les plus grands spécialistes me disaient d'aller me faire opérer. J'avais le nerf écrasé, une rupture forcée des tendons et le grand dentelé abîmé. Pour un boxeur avoir une épaule comme ça, ce n'était pas possible !

DP : en effet !

BA : On m'a alors confié à mon ostéopathe et lui en l'espace d'un an il a réussi à me rendre une épaule à 100 % ! Dans l'élan, j'ai suivi son programme, et ça a payé durant ces 5 ans. Ce qu'il faut, c'est que j'arrive à palier les efforts sportifs, en me réglant pour que ni mes tendons ni mes muscles ne me lâchent ! Parce que le plus dur pour un sportif, c'est de ne pas avoir de blessures !

Et c'est justement l'intérêt des compléments alimentaires : éviter les cassures

DP : Oui bien sûr, on le voit aussi dans d'autres sports : tennis, foot...

BA : C'est pourquoi on essaie d'avoir des compléments pour ne pas se blesser. Parce que les sportifs de haut niveau, c'est comme des formules 1. Il faut pouvoir régler au mieux la machine en minimisant la casse. Et c'est justement l'intérêt des compléments alimentaires : éviter les cassures.

DP : Avez-vous déjà consulté un acupuncteur, un homéopathe...?

BA : Non ! Je suis parfaitement satisfait de mon ostéopathe. Je le vois très régulièrement car avec les coups que l'on prend à la boxe, il est nécessaire qu'il me remette les choses en place.

FP : A propos des compléments alimentaires, vous pouvez nous dire lesquels vous privilégiez.

BA : Ce sont des compléments à base d'algue par exemple. Ils ont pour but de renforcer les tendons et les muscles.

FP : Vous prenez toujours les mêmes, ou vous changez suivant les phases de préparation de combat ou de récupération ?

BA : En effet, plus on entre dans le vif du sujet, plus on s'approche d'une rencontre et plus on essaie d'être pointu. On cherche à apporter ce qui est nécessaire à mon corps pour faire l'effort.



Une fois les séances de sparrings terminées, Brahim Asloum travaille avec Gérard Loureiro l'adjoint de Louis Acariès, des exercices qui lui permettent de travailler ses enchaînements.

DP : Pouvez-vous nous parler de votre alimentation durant les compétitions et hors compétitions. Avez-vous une alimentation ciblée, ou suivez-vous un régime particulier ?

BA : Je pratique le sport de haut niveau depuis que j'ai 16 ans. Aussi dans mon alimentation, forcément, je suis assez fin. Quand on rentre en préparation pour un combat c'est encore plus pointu : parce que je vais demander à mon corps d'aller au bout de ses limites. Et pour dépasser ses limites, le rôle de l'alimentation est très important. Les résultats se jouent parfois sur des détails alors, oui, l'alimentation est très surveillée. Il faut arrêter les boissons sucrées. En plus nous les boxeurs, nous devons surveiller notre poids et il faut parfois en perdre...

DP : Comment faites-vous quand vous êtes à l'étranger ?

BA : C'est vrai que ce n'est pas toujours facile de bien s'alimenter. Alors on emmène avec nous une personne qui pourra nous cuisiner ce qu'il nous faut. On peut aussi essayer de fréquenter de bons restaurants pratiquant une cuisine saine.

Je pense qu'à la base c'était une mode mais aujourd'hui on se rend compte que c'est important pour le corps humain

DP : Est-ce que d'une manière générale vous mangez « bio » ?

BA : Non ! Mais je commence de m'y mettre progressivement.

DP : Et que pensez-vous du « bio » : pour vous est-ce une mode ou est-ce une avancée pour la santé ?

BA : Je pense qu'à la base c'était une mode mais aujourd'hui on se rend compte que c'est important pour le corps humain.



Brahim Asloum face à Christophe Rodrigues au palais des sports Marcel Cerdan de Levallois en 2002 (Championnat de France Mouches).

DP : Que pensez-vous de la créatine et en utilisez-vous ?

BA : Non je n'en utilise pas ! Madame Marie-Georges Buffet avait interdit la créatine, maintenant ce serait de nouveau autorisé ?!... Ce n'est pas clair, on ne sait pas quoi en penser et je n'en prends pas !

DP : Avez-vous des secrets ou des recettes pour garder la forme ?

BA : Des recettes ? Non ! Pour garder la forme c'est d'abord dans la tête ! Il n'y a pas de produit miracle pouvant améliorer les performances ou alors, c'est du dopage ! La seule chose qui peut me permettre de dépasser mes limites et d'être bien physiquement, c'est ma tête ! C'est à 80 % dans la tête et à 20 % pour le reste, même si ces 20 % sont très importants pour que la tête fonctionne bien !

DP : Est-ce que vous envisagez déjà un après compétition ?

BA : (Rires) J'espère bien quand même !!!

DP : Oui, bien sûr ! Mais resterez-vous dans le monde de la boxe ?

BA : Vous savez, on verra bien ce que m'apportera la vie. C'est mon comportement dans la vie qui fera que l'on m'apportera ou que l'on me proposera des choses. Avec ma famille, on essaie d'être un peu plus dans l'immobilier par exemple. On essaie d'investir un peu, parce que je sais bien que ma carrière va s'arrêter à un certain âge. Il faut savoir tirer les leçons des erreurs commises par les sportifs qui m'ont précédé afin de ne pas les reproduire !

FP : Justement, au niveau du terme de votre carrière, vous pensez que ce sera plutôt en fonction d'un âge ou quand vous aurez atteint un but précis comme champion du Monde ?...

BA : Vous savez, si je suis Champion du Monde demain, j'aurai tout fait dans la

boxe ! C'est un vrai challenge pour moi ! Si j'y arrive, j'aimerais changer de catégorie et en faire 2 ou 3 de plus ! Tant que j'aime ce sport et que j'ai la volonté de m'entraîner et de faire les sacrifices qu'il impose, je continuerai. Le jour où j'aurai moins envie où que je n'accepterai plus de faire ces sacrifices, j'arrêterai... Mon entourage le sait. Ils en jugeront eux-mêmes parce que je n'aurai peut-être pas assez de recul pour en décider. Ils devront me dire « *Brahim tu ne fais plus ce que tu dois faire et il vaut mieux que tu arrêtes !* ». La décision se prendra tous ensemble.

DP : Est-ce que vous avez une philosophie, une manière personnelle de voir les choses dans la vie ?

BA : Je veux être honnête avec moi-même et respecter les gens. C'est ce que je disais tout à l'heure, c'est mon comportement qui fera que derrière, je réussirai ma vie ou pas... Pour l'instant, je suis en plein dans ma carrière sportive, c'est une chose. On est un peu



Revenu dans son ancien collège à Bourgoin-Jallieu en 2002, le champion olympique de boxe a donné une leçon de tolérance, de citoyenneté et d'ouverture à 800 élèves, n'hésitant pas à évoquer son passé et certains sujets d'actualité brûlants... (Extrait de "Les échos de l'académie" n°25 / mars-avril 2002).

« dans une bulle » ! mais la vie, ce n'est pas que ça ! Il y aura par la suite, je l'espère, une femme, une famille... et mon comportement fera que je réussirai aussi ma vie familiale, ma vie tout court !

DP : Dernièrement, on a vu des footballeurs inviter des sans-papiers. Est-ce que vous, vous envisageriez de vous investir dans des causes humanitaires ou liées à l'environnement. Et quel regard portez-vous sur les sportifs qui s'engagent ainsi ?

BA : C'est tout à leur avantage, c'est BEAU d'offrir à des personnes 90 minu-

Mais si on peut contribuer à faire rêver les gens, à leur donner de l'ambition, on aura déjà gagné pas mal de chose !

tes comme Thuram. Si on peut le faire, c'est bien. Mais on sait très bien qu'on ne résoudra pas tous les problèmes du monde, et ce n'est pas notre rôle. Mais si on peut contribuer à faire rêver les gens, à leur donner de l'ambition, on aura déjà gagné pas mal de chose !

DP : Tout à fait !

BA : Il faut servir la société et aider son prochain, mais à la base ça ne va pas plus loin que ça ! Certains peuvent faire une polémique ou un débat de ce qu'a fait Thuram... Mais il n'y a pas lieu ! Il a voulu faire plaisir à certaines personnes, qu'il connaissait de près ou de loin, c'est tout ! C'est beau et moi je dis oui à ce genre d'action, que ce soit pour Thuram ou tous ceux qui peuvent se le permettre parce qu'avant tout cela leur tient à cœur ! Mais on ne peut pas obliger les gens à faire ce genre de chose. Vous savez quand moi j'interviens dans le milieu scolaire pour parler aux jeunes, je me dis que, si j'étais à leur place, j'aurais aimé qu'on le fasse pour moi ! Mais ça ne va pas plus loin !

DP : Pour terminer, auriez-vous des conseils à donner aux jeunes boxeurs nationaux qui veulent réussir ?

BA : Le conseil que j'ai à donner, ce n'est pas nécessairement aux boxeurs ! Mais c'est pour tous les jeunes : « **DANS LA VIE, LA SEULE CHOSE QUI EST GRATUITE AUJOURD'HUI, C'EST DE REVER !** » Il faut croire en son rêve et tout faire pour essayer d'y accéder ! Et même si on n'y accède pas, au moins on aura parcouru un grand chemin. Et ce chemin-là va toujours nous aider et nous enrichir tous les jours. Il faut continuer de rêver, il faut croire en ses rêves. On n'a pas le droit d'enlever cela aux enfants ! Au contraire, il faut les aider à continuer de rêver. Vous savez, quand j'ai commencé la boxe, de dire « je vais être champion olympique ! » c'était un peu prétentieux... ou le rêve était trop grand ! Mais je m'y suis accroché, j'ai cru en mon rêve, et aujourd'hui je suis très content, parce que le mot « impossible » n'existe pas ! Il faut juste se donner la peine, croire en soi et essayer d'avancer !

DP : Et bien Brahim Asloum, merci pour cet entretien et pour votre gentillesse... ■

Site officiel de Brahim Asloum :
<http://www.brahimasloum.com>