



Tramelan

Jeudi 22 décembre 2011 **4** Le Progrès/Courrier

UNE STAR COOL ET CLEAN

Fanny Clavien, une championne chaleureuse

Le Budokan Tramelan, plus précisément sa section Karaté, ont clôturé l'année 2011 en beauté, samedi dernier, sur les tatamis du club tramelot.

Le dynamique club d'arts martiaux local qui avait déjà remporté l'an dernier le prix de 5000 fr. du concours «Cool And Clean» réservé aux sociétés, a récidivé cette année en remportant celui des groupes intitulé «Rencontre ta star». Pas de gros chèque cette fois, mais la visite d'une star du karaté, soit la championne d'Europe élite 2011, Fanny Clavien. La rayonnante sportive et ambassadrice de Cool and Clean a dispensé à une vingtaine de gosses et adultes passionnés de karaté, un entraînement hors normes exceptionnel.

Démonstrations à l'appui, celle qui s'est engagée à pratiquer et promouvoir sa discipline en bannissant fumée, drogue et autres poisons, a conquis et séduit tous les participants.

Comme l'a relevé Alain Mathez responsable du Budokan, «Cette expérience était extraordinaire, l'ambiance décontractée, ouverte et joviale. Fanny nous a surpris par sa simplicité et son contact chaleureux. Une vraie championne qui a

sans doute marqué l'esprit de nos juvéniles karatékas.»

Déjà sacrée championne d'Europe l'année 2008 en Estonie, la jeune Valaisanne de Miège, Fanny Clavien a récidivé en mai 2011 lors des européens de Zurich. Actuellement stagiaire journaliste à la TV locale fribourgeoise, elle se remet gentiment d'une sérieuse blessure à un genou. De ce fait elle a quelque peu réduit son entraînement hebdomadaire, qui est normalement d'une moyenne de 25 heures. Ce qui ne l'empêche pas de préparer son prochain objectif en compétition, les mondiaux de karaté à Paris en novembre 2012. Sa convalescence en voie d'achèvement l'obligera cependant de faire l'impasse sur les européens en mai prochain. Elle s'est déclarée très heureuse de son passage à Tramelan. «Ce genre de journée est importante pour moi, j'adore partager mon expérience avec les jeunes, leur prouver que les vraies valeurs du sport sont celles du cœur et de la passion.» Et d'ajouter «Faites ce que vous avez envie de faire et faites vous plaisir.» La championne s'est ensuite adonnée de bonne grâce à l'exercice des questions-réponses, ainsi qu'à une séance de dédicaces. (mb)



Samedi dernier, les passionnés de karaté, petits et grands, on reçu la visite de la pétillante championne d'Europe de karaté, Fanny Clavien (3e en bas, depuis la gauche).
Bourqui

LUNDI 19 DÉCEMBRE 2011 LE JOURNAL DU JURA

JURA BERNOIS 5

TRAMELAN

Une championne d'Europe chez les karatékas

Le Budokan Tramelan et sa section karaté plus précisément ont clôturé l'année en beauté samedi. En effet ce dynamique club d'arts martiaux, qui avait déjà remporté l'an passé le prix de 5000 fr. du concours «Cool and Clean» réservé aux sociétés, a récidivé cette année en remportant celui des groupes intitulé «Rencontre ta star».

Pas de gros chèque cette fois, mais la visite d'une star du karaté, soit la championne d'Europe élite 2011 Fanny Clavien. La rayonnante sportive et ambassadrice de «Cool and Clean» a dispensé un entraînement exceptionnel à une vingtaine de gosses et adultes passionnés de karaté.

Démonstrations à l'appui, celle qui s'est engagée à pratiquer et promouvoir sa discipline en bannissant fumée, drogue et autres poisons, a conquis et séduit tous les participants. Comme l'a relevé Alain Mathez responsable du Budokan, «cette expérience était extraordinaire, l'ambiance décontractée, ouverte et joviale. Fanny

nous a surpris par sa simplicité et son contact chaleureux. Une vraie championne qui a sans doute marqué l'esprit de nos juvéniles karatékas.»

Déjà sacrée championne d'Europe 2008 en Estonie, la jeune Valaisanne de Miège a récidivé en mai 2011 lors des européens de Zurich. Actuellement stagiaire journaliste à la TV locale fribourgeoise, elle se remet gentiment d'une sérieuse blessure à un genou. De ce fait, elle a quelque peu réduit son entraînement hebdomadaire, qui est normalement d'une moyenne de 25 heures. Ce qui ne l'empêche pas de préparer son prochain objectif en compétition, les mondiaux de karaté à Paris en novembre 2012.

Elle s'est déclarée très heureuse de son passage à Tramelan. «Ce genre de journée est importante pour moi, j'adore partager mon expérience avec les jeunes, leur prouver que les vraies valeurs du sport sont celles du cœur et de la passion.» **MSB**



Fanny Clavien en démonstration avec Alain Mathez. MICHEL BOURQUI

http://www.coolandclean.ch/fr/desktopdefault.aspx/tabid-4375/5593_read-40102/

http://www.swissolympic.ch/fr/desktopdefault.aspx/tabid-3188/4067_read-40117/



Fanny Clavien, un modèle de combativité plein d'humour

La semaine dernière, une vingtaine de karatékas originaires de Tramelan se sont entraînés avec Fanny Clavien, la double championne d'Europe de karaté, dans le cadre de l'action « Rencontre ta star ». Âgée de 24 ans, la Valaisanne est ambassadrice de « cool and clean » depuis 2008.

Samedi 17 décembre 2011, une vingtaine de karatékas originaires de Tramelan se sont réjouis d'une visite exceptionnelle tout droit venue du Valais : Fanny Clavien, la double championne d'Europe.

Ensemble pour un sport loyal et sain

La jeune Valaisanne de 24 ans s'est invitée dans le club de karaté de Budokan où elle a dispensé un entraînement de démonstration dans le cadre du programme « Rencontre ta star » proposé par « cool and clean ». « Je suis ici pour montrer aux jeunes à quel point il est important de s'amuser et d'être passionné dans le sport », déclare la karatéka. « Et qu'il n'est pas nécessaire de consommer du tabac ou des drogues ou encore de se doper pour être doué et cool ».

Cette conception rejoint parfaitement celle de l'entraîneur Alain Mathez, pour qui le sport doit être loyal et sain : « Respecter les messages de « cool and clean » est quelque chose de tout à fait naturel pour moi. Ils font partie de mes principes, et ce, bien au-delà du sport ». Alain Mathez n'a donc aucune difficulté à transmettre les valeurs du programme de prévention à ses jeunes karatékas. Néanmoins, il s'est particulièrement réjoui de pouvoir compter sur l'aide de Fanny Clavien samedi dernier : « C'est pour nous tous merveilleux et exceptionnel de pouvoir approcher la star d'aussi près », a-t-il dit.

Un véritable modèle

Les jeunes karatékas jurassiens étaient ravis de s'être entraînés avec Fanny Clavien. Après l'entraînement, ils étaient d'ailleurs tous unanimes pour dire qu'elle était très gentille et pleine d'humour. La Valaisanne n'est donc pas un modèle uniquement sur le plan sportif mais également sur le plan humain.

Tourmentée par des blessures

Après avoir obtenu son premier titre de championne d'Europe à Bucarest en 2008, Fanny Clavien a été blessée pendant une longue période. Elle n'a vraiment retrouvé la forme que cette année. Pour preuve : elle a remporté sa deuxième médaille d'or lors des Championnats d'Europe qui se sont déroulés à domicile à Kloten. « Bien sûr, c'est difficile de rester motivée et de reprendre tout depuis le début après plusieurs blessures. Mais le sport a une grande importance dans ma vie », déclare Fanny Clavien, avant d'ajouter : « Cependant, les périodes de repos forcés ont également leur côté positif : elles permettent de se rendre compte à quel point il est important d'avoir une vie à côté du sport ». La karatéka a ainsi pu s'occuper de sa formation et de sa carrière professionnelle, par exemple.

Toutefois, bien que la jeune sportive de 24 ans aime parler de sa vie en dehors du sport d'élite, elle n'est absolument pas prête à renoncer à ses ambitions sportives : « L'année prochaine, je veux être sacrée championne du monde à Paris car ce titre manque encore à mon palmarès ».

