

La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE

DIMANCHE 27 JUIN 2021

• CULTURE - SOCIÉTÉ - VARIÉTÉS - SPORT

N°1735

PORTRAIT

**ONS JABEUR— UNE ASCENSION
FULGURANTE VERS LES SOMMETS
DU TENNIS INTERNATIONAL**

**AVEC LA CHAMPIONNE
JABEUR, ONS' RÉGALE**



LA PRESSE
GRAPHIQUE

TOUS TRAVAUX PRÉ-PRESSE & IMPRESSION OFFSET / ROTATIVE / CTP

- Publicité ● Infographie ● Impression de journaux, livres, magazines... ● Rédaction
- Conception de maquettes publicitaires ● Dépliants ● Affiches ● Illustrations ● Semainiers
- Cartes de visite ● Cartes de vœux ● Sigles & logos ● Papier à entête
- Calendriers ● Bloc-notes ● Agendas



CONTACTEZ-NOUS

17 RUE GARIBALDI — TUNIS
TÉL : 71.341.066 — FAX : 71.349.720
COMMERCIAL : TÉL : 71 240 178 - FAX : 71 332 280
mail : commercial@lapresse.tn

SOCIÉTÉ NOUVELLE D'IMPRESSION, DE PRESSE ET D'ÉDITION (SNIPE)



SOMMAIRE

DIMANCHE 27 MAI 2021 - N°1735



4

PORTRAIT

ONS JABEUR— UNE ASCENSION FULGURANTE VERS LES SOMMETS DU TENNIS INTERNATIONAL

AVEC LA CHAMPIONNE JABEUR, ON S' RÉGALE

Depuis dimanche 20 juin 2021, jour du sacre historique de la tennismoman tunisienne à Birmingham en Angleterre, une déferlante de compliments et d'honneurs est rendue à notre championne nationale Ons Jabeur, et pour cause. Elle est la première joueuse arabe et africaine à remporter un titre au tennis en simple du tableau féminin. Une véritable prouesse qui en appelle d'autres. Va-t-elle constituer le déclic pour lancer une carrière prometteuse, jalonnée de succès et trophées ? En attendant, on se régale à la voir jouer avec autant d'assurance ces derniers temps.

6



MODE ET TENDANCE
LES JUPES ÉTÉ 2021

8



DÉCO

RIDEAUX TENDANCE 2021:
SOLUTIONS ÉLÉGANTES
POUR LES INTÉRIEURS MODERNES

12



L'INVITÉE

HAYET ROUINI, ANCIENNE CHAMPIONNE DE JUDO
«UN VECTEUR DE PROMOTION SOCIALE»

La Presse
Magazine



PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Nabil GARGABOU

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION
DES PUBLICATIONS :

Chokri BEN NESSIR

RÉDACTEUR EN CHEF :

Jalel MESTIRI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

A NOS ANNONCEURS

Nous informons nos chers clients annonceurs que, désormais, le dernier délai de dépôt de leurs annonces dans La Presse- Magazine est fixé au mardi à 13h00. Avec les remerciements de La Presse-Magazine

Edité par la SNIPE
Rue Garibaldi - Tunis
Tél. : 71 341 066 / Fax : 71 349 720

ONS JABEUR— UNE ASCENSION FULGURANTE
VERS LES SOMMETS DU TENNIS INTERNATIONAL

AVEC LA CHAMPIONNE JABEUR, ONS' RÉGALE

Depuis dimanche 20 juin 2021, jour du sacre historique de la tennismoman tunisienne à Birmingham en Angleterre, une déferlante de compliments et d'honneurs est rendue à notre championne nationale Ons Jabeur, et pour cause. Elle est la première joueuse arabe et africaine à remporter un titre au tennis en simple du tableau féminin. Une véritable prouesse qui en appelle d'autres. Va-t-elle constituer le déclic pour lancer une carrière prometteuse, jalonnée de succès et trophées ? En attendant, on se régale à la voir jouer avec autant d'assurance ces derniers temps.

Par Mohamed Salem KECHICHE



Le premier trophée obtenu à Birmingham (Angleterre) au tournoi rebaptisé Viking Classic classé WTA 250 (dotations de l'ordre de 235 238 dollars américains) restera dans les annales de l'histoire de la talentueuse joueuse tunisienne. Elle a enfin brisé le signe indien après deux défaites en finale il y a trois ans à Moscou et il y a

à peine deux mois à Charleston. Jamais deux sans trois, dit un vieil adage, qu'Ons a brisé à sa manière, une raquette à la main. La troisième est la bonne, ce qui lui ouvre à 26 ans les portes de nouveaux succès. Après de brillantes performances dans de nombreux tournois du Grand Chelem, même si elle n'a jamais dépassé le stade des quarts

de finale comme à l'Open d'Australie le 28 janvier 2020, la joueuse continue de gravir les échelons.

PARCOURS D'UNE CHAMPIONNE HORS NORME

Ons Jabeur, née le 28 août 1994 à Ksar Hellal, est une joueuse de tennis tunisienne, professionnelle depuis 2012. Elle



remporte le tournoi de Roland-Garros 2011 en simple junior. Sur le circuit WTA, elle en est à un trophée gagné contre deux finales perdues. Sa biographie disponible sur l'encyclopédie électronique wikipédia révèle davantage sur sa vie privée. « Fille de Ridha et Samira Jabeur, elle a deux frères aînés, Hatem et Marwen et une sœur, Yasmine. Sa mère l'introduit de façon précoce au tennis à l'âge de trois ans à Carthage. Elle rejoint par la suite le lycée sportif d'El Menzah. Ons Jabeur est mariée à Karim Kamoun, ancien escrimeur et son coach physique depuis 2015 ». C'est bien son préparateur qu'on voit sur tous les écrans au moment de la célébration d'Ons Jabeur lors d'une belle accolade entre deux sportifs heureux et accomplis. C'est une ascension fulgurante que connaît Ons Jabeur depuis 2011 passant de la 1.209^e place cette année-là à la 24^e place au dernier classement WTA du mois de mai. Respectivement 264^e, 139^e, 146^e, 210^e, 193^e, 88^e, 62^e, 76^e et 31^e de 2012 à 2020. Après une entrée fracassante au Top 100 en 2017 puis au Top 30 en 2021, on se demande jusqu'où peut aller notre

Ons nationale ? Peut-elle viser le top 10 durant les prochaines années ? C'est ce que tout un peuple debout comme un seul homme et uni autour de sa championne lui souhaite. Avec un huitième de finale l'an dernier aux Internationaux de France même si elle a déchanté cette année face à la jeune Américaine de 17 ans, Cori Gauff, le meilleur reste à venir notamment au Tournoi de Wimbledon, circuit du Grand Chelem qui démarre le 28 juin 2021. Récemment elle a perdu une finale en doubles avec sa compère australienne, Ellen Perez, toujours à Birmingham, mais sans conséquence sur son moral puisqu'elle a enchaîné avec brio depuis le début de la semaine du 21 juin avec le tournoi d'Eastbourne classé WTA 500 (dotations de l'ordre de 565 530 dollars américains) en prévision du Grand Chelem de Wimbledon en Angleterre. De taille moyenne d'1m67, et droitrière avec un revers à deux mains, elle n'en a pas moins gagné un pactole de plus de trois millions de dollars depuis le début de sa carrière professionnelle, ce qui reste prodigieux pour une athlète du monde arabe et africain qui ne connaît pas beaucoup de

grands noms au tennis.

Hormis la triplète marocaine Arazi, El Aynaoui et Alami, il y a fort longtemps, le Tunisien Malek Jaziri ou le Sud-Africain Kévin Anderson en fin de carrière qui cumulent tous deux les tournois Challengers chez les hommes ou encore la Tunisienne Sélîma Sfar, il y a tout aussi longtemps et qui n'a jamais atteint le top niveau mondial, il n'y a rien à se mettre sous la dent. Même si des noms de joueurs tunisiens commencent à émerger, on ne peut parler de relève assurée derrière Ons Jabeur. Avec Skander Mansouri et Aziz Dougaz dans le Top 400 chez les messieurs ou encore Chiraz Bechri, 22 ans chez les dames, le compte reste bien maigre.

A l'heure où l'on écrit, la talentueuse Ons Jabeur vient de s'imposer en deux manches contre la Tchèque Marketa Vondrousova, 40^e mondiale et se qualifie aux huitièmes de finale du tournoi d'Eastbourne, lequel tournoi où elle a atteint les demi-finales, il y a deux ans toutefois sans succès final. La marche vers la gloire est lancée pour Ons Jabeur. Pourvu que rien ne l'arrête en si bon chemin.

LES JUPES ÉTÉ 2021

Pour l'été, rien de mieux que de dévoiler ses jambes bronzées et, pour ce fait, la jupe est le must have de cet été. Si nous l'avons déjà portée l'hiver et même le printemps, pour l'été elle reste toujours la pièce à avoir dans sa garde-robe.

Par Héla SAYADI

La jupe est parmi les pièces les plus girly et chic. Elle a connu beaucoup de succès au fil des ans et fut portée de mille et une façons de plusieurs formes et styles. Dans ce numéro, nous parlerons de la jupe tendance de l'été 2021: la jupe longue.

Mais avant de commencer, revenons un peu sur l'histoire de la jupe, son apparition et son adaptation dans le monde féminin.

En effet, commençons par le sens tout d'abord étymologique du terme jupe qui vient tout droit de l'arabe «joubba» et qui signifie long vêtement en laine, couvrant une grande partie du corps humain. Selon les cultures, la jupe a été portée par les hommes comme les femmes et a fait donc son apparition depuis l'Antiquité.

Au XVI^e siècle, la «joubba» ou la jupe commence à se raccourcir pour les hommes, mais elle reste un modèle long pour les femmes. Vers le XX^e siècle, la jupe féminine commence à se développer sous plusieurs formes et la mini-jupe fait dès lors son apparition. De nos jours, la jupe est une pièce très courante que l'on peut voir se décliner à toutes les saisons en été ou en hiver...

Pour la plage, rien de mieux qu'une jupe longue en crochet à associer avec un petit haut, ou tout simplement son bikini ou maillot. Le crochet est très tendance cet été, on peut aussi opter pour une jupe fleurie pour rappeler la saison estivale et le beau temps. Pour sortir en ville, ou entre copines, pour des soirées, etc. nous avons l'embaras du choix. Les jupes plissées sont de retour, un style très chic

des années 60 et plus. Ces jupes se portent avec absolument tout, une chemise rentrée à l'intérieur, des t-shirt pour un look sport chic ou des body ou crop top ou petit haut en dentelles pour un look sexy et pour casser le côté un peu mémère ou trop réservé.

Toujours dans le sexy, on peut oser les jupes longues à fentes qui dévoileront vos jambes sans pour autant être trop vulgaires. Les fentes apportent une illusion optique de jambes longues. On peut aussi oser les v-butts, une tendance des années 90 et début 2000, qui mettront vos hanches et votre ventre en valeur.

Ce style de jupe généralement demi, voire taille basse, est de retour et prêt à envahir nos garde-robes. Elles se portent avec des hauts basiques t-shirt ou autre, mais pour les plus audacieuses, elles pourront les mettre avec des hauts courts style crop top, brassière et autres.

Côté chaussures, tout est permis ou presque. On choisira évidemment ses chaussures en fonction de sa tenue et du style recherché.

Vous pouvez mettre des mules qui sont très tendance depuis deux ans déjà, vous pouvez mettre des sandales à talons ou plates, mais attention pour celles qui sont de petite taille, il n'est pas recommandé de mettre des jupes longues avec des sandales plates car ça donnera l'illusion que vous êtes plus petite de taille qu'en vrai. Il faudra donc opter pour des sandales à demi-talons, ou même des escarpins pour les plus courageuses d'entre vous.





Dans les tendances générales de l'intérieur pour 2021, une grande attention est portée aux rideaux.

Dans ce cas, la tâche principale des décorateurs est de combiner avec succès les fonctions pratiques et décoratives des panneaux de fenêtres, ce qui doit attirer un minimum d'attention et contribuer à l'harmonie de la pièce. Sur la base de cette tâche, les experts ont identifié cinq tendances clés que vous devriez adopter.

UNE TRANSPARENCE SÉDUISANTE

L'habillage de fenêtre avec des draperies transparentes et translucides est une excellente solution pour les fenêtres orientées au nord et les petites pièces où l'équilibre de la lumière et de l'air doit être soigneusement maintenu. Dans le même temps, vous n'aurez pas besoin d'utiliser des rideaux en tissus denses dans ce cas : les draperies en apesanteur créeront la sensation nécessaire de propreté, d'espace et de légèreté.

Lors de la recherche de matériaux pour une telle décoration, il est tout à fait raisonnable de s'attarder sur le voile qui est un tissu transparent avec une texture mate et lisse. Il diffuse exceptionnellement bien la lumière du soleil, donnant à la pièce une apparence lumineuse mais sans soleil aveuglant. Le matériau est également efficace dans tous les intérieurs et la variété de couleurs ajoute à ses avantages.

De même, la tulle qui est un matériau à texture fine transmet mieux la lumière du soleil et, grâce au tissage volumétrique, rend la décoration des fenêtres plus expressive.

PROTECTION CONTRE LA LUMIÈRE

La tendance opposée à celle mentionnée ci-dessus est celle des tissus denses, pratiquement imperméables. Il n'y a pas de paradoxe ici. Aujourd'hui, beaucoup perçoivent leur maison comme leur propre forteresse, et ces rideaux donnent un sentiment de confort, de sécurité et de sûreté. En outre, les rideaux occultants sont une aubaine pour les chambres à coucher et les fenêtres orientées au sud. Quant aux matériaux de tels rideaux, il peut s'agir soit d'un tissu mélangé très dense, soit d'un blackout tendance aujourd'hui. Dans le même temps, il convient de prêter attention à la couleur, car sur une texture similaire, elle se transforme en un accent intérieur puissant. Choisissez les nuances de la palette la plus récente notamment le rose poussiéreux— moyennement clair, avec de légères teintes douces; la moutarde— moyennement brillante et riche, remplissant la pièce de chaleur et de joie de vivre; le bleu de la mer— profond et noble, imprégnant l'atmosphère d'une aristocratie détendue et la menthe et la sauge sont de charmants tons verdâtres qui donnent calme et fraîcheur.

LIN CHIC ET COTON STYLÉ

Les designers accueillent chaleureusement les matériaux naturels à l'intérieur, de sorte que la diffusion de la tendance aux draperies n'est pas du tout surprenante. Aujourd'hui, les rideaux en coton très dense sont devenus particulièrement populaires. Le tissu plaît à l'œil avec sa texture naturelle, sa simplicité, son absence de tendance à la décoloration et sa capacité à améliorer la profondeur de couleur et le volume visuel du motif. Les rideaux en lin sont un article particulier. Ils n'acceptent catégoriquement pas les ornements, les couleurs vives ou les traitements excessifs.

Légèrement grossier et charmant dans son immédiateté, le tissage du rideau est beau en soi, sans parler de sa capacité à apporter facilité et simplicité à l'intérieur, qui a même l'air cher.

Une autre découverte de l'année à venir est la soie dupioni. Le tissu incroyablement doux des cocons de vers à soie en vrac se trouve dans de beaux plis et plait avec une brillance luxueuse. Les rideaux fabriqués dans un tel matériau honoreront l'art déco et le néoclassicisme exquis.

LA DOMINATION DU MINIMALISME

Dans la poursuite à la mode de l'ascèse, certains designers sont allés à l'extrême et affirment maintenant: le meilleur décor de fenêtre est l'absence totale de tout décor. Bien sûr, les amateurs de confort authentique ne succombent pas à la provocation— d'autant plus qu'aujourd'hui ils ont le choix. Le rideau moderne est ainsi devenu un compromis rationnel entre l'élégance traditionnelle et le lachisme fonctionnel.

Si cette position est toujours proche de vous, envisagez les options suivantes pour contrôler la lumière naturelle: stores en divers matériaux; volets modernes; volets roulants; rideaux romains; stores plissés et panneaux japonais en papier, polyester ou textiles.

MOTIFS POUR LA PROXIMITÉ AVEC LA NATURE

Bien sûr, il n'est plus possible de nier la domination du monochrome dans les tendances textiles pour 2021— tout est trop évident pour essayer de penser autrement. Cependant, cette domination n'est en aucun cas une usurpation, et donc les imprimés et dessins sur rideaux trouveront leur place dans la saison à venir. Attention cependant: le choix de telles solutions n'est pas trop large, essayez donc d'expérimenter les motifs botaniques simples de taille moyenne— principalement des feuilles d'arbres auxquels nous sommes habitués, les motifs géométriques subtilement calmes, un ton plus foncé ou plus clair que la couleur du rideau ou l'imprimé floral est léger, minimaliste, discret, sans design élaboré et orné.

Source : www.hackrea.com

LES BOUFFÉES DE CHALEUR

Les bouffées de chaleur sont plus fréquentes chez la femme que chez l'homme. Elles constituent un trouble physique et peuvent devenir vraiment gênantes au quotidien.

Parfois appelées «sueurs nocturnes» ou tout simplement «transpiration», les bouffées de chaleur se traduisent par une sensation de chaleur subite et passagère du visage et du cou. Elles sont généralement accompagnées de sueurs et de frissons. Les bouffées de chaleur sont principalement dues à un déséquilibre hormonal et se manifestent surtout la nuit, de manière incontrôlable et variable.

QUELLES SONT LES CAUSES DES BOUFFÉES DE CHALEUR ?

Les causes des bouffées de chaleur sont principalement hormonales. Elles peuvent être provoquées en grande partie par la ménopause, qui amène à des bouleversements hormonaux. Les œstrogènes (= hormones ovariennes), qui interviennent dans la régulation de la température du corps, diminuent et influencent ce mécanisme de régulation. La ménopause est un phénomène qui apparaît chez les femmes entre 45 et 55 ans. L'hystérectomie (= ablation des ovaires) entraîne les mêmes changements hormonaux que durant la ménopause et peut donc être à l'origine de bouffées de chaleur.

La grossesse induit également des changements hormonaux qui peuvent causer la dilatation de petits vaisseaux sanguins sous la peau, c'est-à-dire des bouffées de chaleur. L'hyperthyroïdie peut également provoquer des sueurs. Dans ce cas précis, la thyroïde (= petite glande située à la base du cou sécrétant des hormones essentielles au bon fonctionnement de l'organisme) «travaille» de manière excessive ce qui entraîne une surproduction de chaleur.

L'hypoglycémie peut conduire aussi à un déséquilibre hormonal provoquant des bouffées de chaleur. Le taux de sucre dans le sang diminue et l'organisme sécrète une substance qui augmente la transpiration afin de contrer le manque de sucre. Dans le cas du cancer du sein, la chimiothérapie et les traitements anti-ostrogéniques peuvent provoquer une ménopause précoce accompagnée de bouffées de chaleur.

L'homme peut également être concerné par ce problème au moment de l'andropause (= baisse du niveau de testostérone).

En dehors des raisons hormonales, les bouffées de chaleur peuvent survenir en cas d'allergies, d'intolérances alimentaires, de mauvaise alimentation et hygiène de vie (aliments épicés, caféine, alcool, sel, tabac, etc.) ou encore en cas de stress.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES BOUFFÉES DE CHALEUR ?

Les sueurs nocturnes jouent sur la qualité du sommeil et peuvent engendrer du stress, de la fatigue, du surmenage, etc. Elles provoqueraient aussi une sensation de gêne dès lors que le phénomène se produit en société.

Après une bouffée de chaleur, un refroidissement peut se faire sentir soudainement, provoquant de l'inconfort dû à l'écart de température ressenti. Dans de rares cas, il peut y avoir hypothermie (au-dessous de 35°) ou fièvre (au-dessus de 38°).

QUELLES SOLUTIONS POUR SOULAGER LES BOUFFÉES DE CHALEUR ?

Plusieurs solutions simples existent afin de prévenir ou soulager les bouffées de chaleur. Il est conseillé de pratiquer une activité physique régulière, d'éviter de consommer de l'alcool en excès, d'éviter les aliments trop épicés ou encore d'apprendre à se détendre. Certains traitements peuvent être prescrits par un médecin en cas de bouffées de chaleur dues à un dérèglement hormonal. L'acupuncture, l'homéopathie, la phytothérapie ou encore la méditation seraient des méthodes également recommandées afin de lutter contre les sueurs.

Les bouffées de chaleur peuvent être dues à des intolérances alimentaires ou à d'autres maladies comme l'hyperthyroïdie. Dans ces cas de figure, pensez à vous rapprocher de votre médecin.

Source : www.passeportsante.net

HAYET ROUINI, ANCIENNE CHAMPIONNE DE JUDO

«UN VECTEUR DE PROMOTION SOCIALE»

Championne d'Afrique 2000 à Alger, médaillée d'or des Jeux Africains 1999 à Johannesburg, Hayet Rouini est issue de l'école de l'ASMT Kairouan.

«J'ai le judo dans le sang. J'y trouve toutes les qualités dont peut rêver une jeune fille ambitieuse: force, beauté et intelligence. Le sport a servi de vecteur de promotion sociale. Grâce à lui, j'ai découvert d'autres univers, fréquenté beaucoup de gens et réussi à m'épanouir», avoue-t-elle.

Prof de sport, et continuant à entraîner au centre de promotion du judo à Kairouan, notre invitée défend farouchement la cause des sports individuels.

«Ils méritent davantage d'égards, observe-t-elle. Sans eux, le palmarès olympique et international du sport tunisien serait vierge. La discrimination pratiquée par rapport aux sports collectifs est vraiment injustifiable».

Propos recueillis par Tarak GHARBI

HAYET ROUINI, D'ABORD UNE QUESTION ÉVIDENTE: POURQUOI AVEZ-VOUS CHOISI LE JUDO ?

Cela a été le fruit du hasard. Mon prof de sport, Hamouda Sadfi, promoteur du judo dans la ville de Kairouan, et grand détecteur de talents m'a demandé un jour si je voulais découvrir le judo. Il m'a énuméré ses bienfaits, insistant sur le fait qu'il n'était pas aussi compliqué que d'autres disciplines. Il m'a demandé d'aller un vendredi à la manufacture de tabac de Kairouan, qui possède un club spécialisé dans le judo pour voir comment on pratique ce sport. A vrai dire, tous mes frères étaient passés par les tatami. C'est Mohamed Ameur qui a été mon premier entraîneur. Dès la catégorie minimes, j'étais championne de Tunisie au sein de l'ASMTK.

QUE REPRÉSENTE POUR VOUS CETTE DISCIPLINE ?

C'est tout simplement le facteur décisif dans ma vie. Il m'a donné

une place privilégiée au sein de la société. Sans lui, je ne serais pas aujourd'hui prof de sport et n'entraînerais pas. En fait, j'ai le judo dans le sang, car je l'ai pratiqué depuis mon plus jeune âge. J'y ai trouvé toutes les qualités dont peut rêver une jeune fille ambitieuse: force, beauté et intelligence. Le sport a servi de vecteur de promotion sociale. Grâce à lui, j'ai découvert d'autres univers, fréquenté beaucoup de gens et réussi à m'épanouir.

QUE VOUS A APPORTÉ LE JUDO, CÔTÉ FINANCIER ?

Pas grand-chose. De notre temps, il n'y avait ni primes ni gros sponsors. Aujourd'hui, les champions sont pris en charge par de grandes entreprises.

POURTANT, IL VOUS A FALLU SACRIFIER ÉNORMÉMENT POUR ARRIVER TRÈS LOIN...

Une souffrance permanente aussi bien physique que mentale car, dans

le sport, le moral et la motivation demeurent les plus importants. Il m'a fallu rester à chaque fois un ou deux mois sans rentrer dans ma famille, à Kairouan, pour sacrifier aux engagements de l'équipe nationale. Il me fallut également puiser dans mes ressources. J'étais certes maigrichonne, mais je devais suer sang et eau pour rester dans ma catégorie de poids : moins de 52, moins de 57 et surtout moins de 48 kg. Durant l'Aïd El Kebir, il m'est arrivé de ne pas mettre un seul bout de viande dans ma bouche parce que les 100 grammes au dessus de mon poids, je suis contrainte par la suite de les éliminer au bout d'une ou deux heures de course.

LES PODIUMS ET TROPHÉES VOUS ONT-ILS SUFFISAMMENT RÉCOMPENSÉ DE TOUS CES SACRIFICES ?

Ah oui ! Lorsque je monte sur le podium, je ne peux pas vous décrire ce que je ressens, une joie

immense. Il n'est pas donné à tout le monde de représenter la Tunisie, de porter son maillot et de remporter des médailles à son nom.

QUELS FURENT VOS ENTRAÎNEURS ?

Mohamed Ameer et Hamouda Sadfi. Le premier à m'avoir appelé en sélection a été Hassen Ben Gamra. Ensuite, il y eut Mongi Kachouri avec lequel j'ai enlevé l'or aux Jeux africains de Johannesburg, sans oublier Slah Rekik.

VOTRE MEILLEUR SOUVENIR ?

Mon premier titre aux JA. Un an auparavant, j'avais gagné le titre arabe en Jordanie.

ET LE PLUS MAUVAIS ?

Ma défaite aux Jeux méditerranéens 2001, devant mon public à Tunis face à une Espagnole. Le score était très serré (trois points de différence), ce qui a ajouté à ma frustration. Mais, vous savez, en judo, l'arbitrage ne pardonne pas. J'ai terminé cinquième. Il est vrai que j'ai été opéré du ménisque.

QUELS FURENT VOS MEILLEURS COMBATS ?

En 1999, aux Jeux africains de Johannesburg, en finale contre la Mauricienne Dolly Moothoo. C'était la première fois où j'accédais à un tel palier. Ensuite, face à l'Algérienne Leila Zitoun, en quarts de finale du championnat d'Afrique 2000, à Alger. Nous sommes deux gauchères. On se ressemble, y compris par la physionomie. Il y avait une ambiance de feu dans la salle. C'était comme dans un stade de football. Vous ne pouviez deviner d'où viendra une bouteille jetée par le public. D'ailleurs, une pièce de monnaie a touché au visage ma copine Karima Dhaouadi. J'ai été la seule tunisienne à remporter un titre dans cette édition. Chez les hommes, Anis Lounifi (moins de 60 Kg) et Skander Hachicha (moins de 90 kg) ont gagné l'or.

ET LE PLUS DIFFICILE ?

Aux Jeux olympiques de Sydney, en 2000 contre une adversaire belge qui me fuyait carrément aux entraînements parce qu'elle avait peur d'être humiliée. Eh bien, elle m'a battu ce jour-là par koka (3 points). Elle a été médaillée de bronze.



Quant à moi, j'ai terminé à la 11^e place.

QUE REPRÉSENTE POUR VOUS L'ASMTK ?

Une seconde famille qui m'a fait aimer un sport de combat lequel a profondément marqué mon existence. En fait, l'Association sportive de la manufacture de tabac de Kairouan a sorti un tas de champions africains, hommes et dames: Sayda Dhahri, Insaf Yahiaoui, Makram Ayed, Hassen Moussa, Lotfi Aissaoui, Youssef Badra, Houda Miled... A partir de 2004, lorsque j'ai raccroché, je me suis reconvertie dans le métier d'entraîneur dans mon club, en plus de mes fonctions d'entraîneur au centre de promotion. Cela m'a permis de participer à la formation de Ghofrane, Meriam et Chayma Khelifi, Oumeïma Rebai, championne d'Afrique juniors....

Malheureusement, il y a toujours des opportunistes qui aiment s'attribuer le mérite des autres...

ON VOUS SENT AMÈRE...

Comment ne pas l'être quand vous écoutez des gens dire : «Hayet travaille ici et là, on la retrouve partout. Cela fait un peu trop !». Je suis l'enfant des tatamis, et mesure ce que m'apporte le sport. C'est un moment de bonheur. Vous vous tuez pour sortir un champion, et puis voilà: un opportuniste vient s'exposer aux devants de la scène et se prendre en photo avec la championne, comme s'il avait fait quelque chose pour la porter là où elle se trouve. Depuis quelques années, j'ai arrêté d'entraîner. Je suis la moins bien payée aux côtés de quatre autres entraîneurs alors que je faisais tout dans mon club. Comble d'ingratitude, une fois que

J'ai arrêté mes fonctions d'entraîneur, on a enlevé ma photo de la salle du club. Une salle pour la réalisation de laquelle a dû se sacrifier notre père à tous, Hamouda Sadfi, en plus des louables efforts de la commissaire régionale aux Sports, Khaoula Taktak.

COMBIEN PERCEVIEZ-VOUS EN TANT QU'ENTRAÎNEUR ?

(Généé). 200 dinars alors que toute ma journée est dédiée au judo. De 15h00 à 19h00, j'entraîne le club civil de l'ASMTK. De 8h00 à 10h00 le centre de promotion. Et de 12h00 à 14h00, la filière sport dans l'enseignement public. Certains jours, je travaille avec la sélection régionale.

QUEL EST LE MEILLEUR JUDOKA TUNISIEN ?

Anis Lounifi (EST) chez les hommes, et Raoudha Chaâri (CSS) chez les dames.

ET DANS LE MONDE ?

La Japonaise Ryoko Tamura Tani, la femme la plus titrée de l'histoire : cinq médailles olympiques, et sept titres de championne du monde.

COMMENT AVEZ-VOUS RÉUSSI À ALLIER SPORT DE HAUT NIVEAU ET ÉTUDES ?

En fait, cela a été un combat permanent. Etant sportive d'élite, le matin, je m'entraînais à plein temps, comme on dit, et j'étudie l'après-midi. J'ai fait deux années d'études à l'Ineps de Ksar Said spécialité judo. Parfois, en rentrant de stage avec l'équipe nationale, je trouvais que mes camarades ont déjà passé l'examen. Mais il ne me fallait pas lâcher. J'avais une grande concurrente de l'Espérance Sportive de Tunis. Le président de la fédération et le directeur technique national venaient également de l'EST. Donc, je devais déployer davantage d'efforts que les autres pour m'imposer. Si je perdais un jour le moral et la motivation, c'en était fini de mes chances. Il faut montrer de la hargne, la rage de vaincre est indispensable. Autant je suis cool et douce dans la vie de tous les jours, autant je deviens guerrière et méchante sur un tatami. On ne peut pas gagner tout en étant gentille.

POURTANT, VOUS AVEZ ARRÊTÉ PLUTÔT JEUNE ?

Après les championnats d'Afrique

2004 à Tunis, le président de la fédération, Hedi Mhersi, en apprenant que je me retirais, m'a dit de prendre deux mois de repos avant de revenir. En fin de compte, j'ai préféré arrêter tout bonnement ma carrière.

SI VOUS N'ÉTIEZ PAS DANS LE SPORT, QUE SERIEZ-VOUS AUJOURD'HUI ?

Professeur, ou peut-être médecin.

QUE PENSEZ-VOUS DU REGARD DE LA SOCIÉTÉ TUNISIENNE À L'ENDROIT DE LA FEMME SPORTIVE ?

Il y a de plus en plus d'encouragement. Travailler avec une fille apporte des résultats beaucoup plus vite qu'avec un garçon. A Kairouan, par exemple, la morphologie des gens ici aide à la pratique des sports de combat.

VOS PARENTS VOUS ONT-ILS ENCOURAGÉE À PRATIQUER LE SPORT ?

Ma mère Aicha Guizani, décédée il y a huit ans, m'a beaucoup encouragée. Elle trouvait que le judo me permettait de m'affirmer, de me construire une personnalité. Quant à mon père, vendeur de «Makroudh», il s'est montré une seule fois hostile à ce sport que je pratiquais: lorsqu'on m'a pris à la caserne du Bardo, au Depsm pour un long rassemblement de l'élite sportive en 1998. J'avais alors 17 ans. Une fois le centre d'élite d'El Menzah 1 prêt, en 2000, nous partions là-bas nous préparer.

LE JUDO ET LE RESTE DES SPORTS INDIVIDUELS, COMMENT TROUVEZ-VOUS LEUR SITUATION ?

Ils méritent davantage d'égards. Sans eux, le palmarès olympique et international du sport tunisien serait aujourd'hui vierge. La discrimination pratiquée par rapport aux sports collectifs est vraiment injustifiable voire révoltante.

COMMENT TROUVEZ-VOUS L'UNIVERS DU SPORT ?

Une planète fantastique et chaque jour porteuse de découvertes. On y apprend beaucoup sur la nature des hommes. Les tentations sont grandes, mais il faut se fixer un objectif et foncer dans la voie menant vers ce but.

COMMENT SE PORTE LE JUDO KAIROUANAIS ?

Nous avons trois associations qui font de l'excellent travail malgré des moyens rudimentaires: le chef de file, l'ASMTK, l'Electro Al Qods où j'entraîne le Centre de promotion, et l'Association de Bouhajla.

ET PLUS GÉNÉRALEMENT CELUI TUNISIEN ?

La qualité a baissé malgré le travail énorme accompli par la fédération. Je crois que le problème s'applique également aux autres sports. Avec les temps scolaires actuels, le sport tunisien ne peut pas aller très loin. Un réaménagement de ce temps-là demeure une urgence.

QUELS SONT VOS HOBBIES ?

J'aime cuisiner. A la télé, je regarde National Geographic avec mes enfants. Cela instruit énormément.

ETES-VOUS OPTIMISTE POUR L'AVENIR DE LA TUNISIE ?

Un point d'interrogation. Malheureusement, nous n'avons pas su exploiter à bon escient cette chance unique pour épouser l'air du temps et se libérer du joug de la dictature. Je crois que l'égoïsme aveugle empêche notre pays d'avancer.

ENFIN, UN SOUHAIT ?

Pourquoi ne penserait-on pas à tous ceux et celles qui ont honoré le sport national ? Pourquoi ne les rassemblerait-on pas de temps en temps afin de leur apporter l'opportunité de se revoir et de rappeler aux jeunes générations leurs exploits ? C'est l'histoire du sport national tout court. Quel plaisir de voir le 24 novembre 2017 le président du Comité national olympique tunisien, Mehez Boussayène, rassembler toutes les générations sportives. Une marque de grand civisme. Personnellement, j'ai encore beaucoup à donner au judo national en tant qu'entraîneur et formateur.

En 2014, j'ai remporté trois médailles d'or au championnat arabe du Caire en tant que sélectionneur national après avoir été l'assistante de Houda Miled. Skander Hachicha m'a nommée à la tête de la sélection du Centre. Cela a déplu à certains, et j'en ai été privée, je ne sais pourquoi. En tout cas, j'ai préféré me retirer en silence malgré tous les encouragements de mon mari.

SIGNE DU MOIS



CANCER
22 JUIN AU 21 JUIL

AMOUR

Célibataire, ne vous laissez pas accabler par vos inquiétudes ni par vos regrets. En affichant une humeur moins sombre, plus gaie, vous aurez davantage de succès dans votre quête amoureuse. Vivant en couple, si les choses ne vont vraiment pas bien entre vous et votre conjoint, comme tout le laisse croire, il serait sage d'envisager une séparation momentanée.

ARGENT

Jupiter vous assurera de la chance en matière financière. Mais ce ne sera pas une raison pour abandonner toute prudence. Dans ce domaine comme dans d'autres, soyez raisonnable. Même si vos rentrées d'argent sont régulières ou augmentent, évitez les dépenses inutiles.

SANTÉ

Il n'y aura pas en ce moment à signaler de baisse ou de hausse significative de votre énergie et de votre vitalité. Vous serez dans un bon équilibre où votre métabolisme fournira, sans difficulté, ce dont vous avez besoin en qualité comme en quantité, même si, en ce moment, vous avez tendance à vous dépenser plus que de coutume. Continuez sur votre lancée.

Prenez garde dans vos relations amicales. Le manque de discrétion pourra prendre ces jours-ci des proportions fâcheuses. Les circonstances seront favorables au lancement et à la réussite de plusieurs de vos projets, mais vous devrez au préalable bien accomplir vos tâches routinières ou fastidieuses.

Soyez attentif. Vous traverserez une période riche en possibilités diverses ; faites preuve de détermination et élargissez votre champ d'action. Ouvrez-vous sur les autres : vous auriez tort de vous replier sur vous-même et de couper les ponts avec vos semblables.

Quelle chance ! Dans le travail, des opportunités exceptionnelles se présenteront à vous. Vous déborderez d'imagination, de créativité, et serez en mesure d'élaborer des projets très originaux. Dans votre vie sentimentale, vous aurez aussi beaucoup de chance.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Surprise ! Grande probabilité d'un coup de théâtre intense mais qui servira vos projets et vos espoirs. Que ce soit sur le plan alimentaire, sexuel ou matériel, vous serez très enclin à faire dans la démesure, et vous aurez ensuite des regrets ou des remords.

Les Astres vous conseillent de garder vos distances. Vos nerfs seront fortement mis à contribution, et vous risquez de réagir avec agressivité ou du moins avec impatience. Méfiez-vous de l'argent facile en apparence.

23 NOV- AU 21 DÉC



SAGITAIRE

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Tout marchera comme sur des roulettes. Vous contrôlerez efficacement votre énergie et vous réussirez à mettre en chantier des projets d'envergure. Vous aurez besoin d'un petit programme de remise en forme.

Pratiquez le yoga tous les soirs. Vous souffrirez d'insomnies ; ne prenez pas de somnifères, cherchez plutôt à mener une vie moins trépidante. On vous fera probablement des propositions intéressantes qui pourraient remettre vos activités habituelles en question.

22 DÉC JAN AU 19 JAN



CAPRICORNE

20 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Le soleil brille sur votre Ciel. Vous aimerez sortir de vous-même en participant à divers mouvements de lutte ou organisations charitables. Une vitalité en hausse et une meilleure combativité vous amèneront à faire preuve de plus d'audace et d'aplomb.

Agissez ! Pensez à vous défaire de l'habitude de tergiverser éternellement ; lorsqu'une décision a été prise en temps utile, passez immédiatement à l'action. Hausse sensible de vos revenus courants, en partie grâce à une amélioration de votre situation professionnelle.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Gare aux malentendus. Aux difficultés de contacts avec les autres ! Vous ne serez guère avantagé dans le domaine juridique en cette période. Un nouvel amour pourra apporter un air de fraîcheur dans votre vie.

Vive l'amitié ! Vos amis feront preuve de bienveillance et de loyauté à votre égard. Les contacts et les déplacements en général seront favorisés. Vous aurez droit cette fois à des amours insolites, romanesques et merveilleuses ; profitez-en ! Vous pourriez avoir quelques insomnies.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSONS