JORDAN BECHET ET LAURENA POULAIN, CHAMPIONS DE KICK-BOXING

Publié le 10 décembre 2025

- **Pouvez-vous vous présenter ?**

Jordan Bechet : Je m'appelle Jordan Bechet, j'ai 22 ans et je suis actuellement à l'INSPE de Rouen Normandie en deuxième année de Master. Cette année, je vais passer le concours CAPEPS afin de devenir professeur d'EPS. Au niveau sportif, j'ai commencé très tôt avec du Kung-fu dès l'âge de 3 ans, et jusqu'à mes 12 ans. Ensuite, j'ai commencé le full-contact qui est un sport avec un aspect plus combat que le Kung-fu. Le full-contact est un sport de percussion où on a le droit de taper avec les mains et les pieds, toujours au-dessus de la ceinture. Et depuis 4 ans, j'ai commencé le kick-boxing, sport dans lequel on a le droit de frapper dans les jambes. En arrivant à l'Université, j'ai rencontré Antoine Bisson qui s'occupe de la section kick-boxing à l'URN. Il m'a fait découvrir le SUAPS et j'ai pu commencer à faire des compétitions universitaires tout en gardant une pratique dans mon club qui se trouve à Dieppe. Le SUAPS m'a permis de m'entraîner la semaine, sans avoir à retourner dans mon club.

Laurena Poulain : Quant à moi, je m'appelle Laurena Poulain, j'ai 20 ans et je suis en L2 STAPS. J'ai toujours pratiqué des sports de combat. J'ai commencé par du Kempo en étant petite, après, j'ai fait du Taekwondo. Et là, cela fait 9 ans que je fais du full-contact, 4 ans du kick-boxing et 2 ans du K1, un dérivé du kick-boxing dans lequel on rajoute les coups de genoux. Au niveau universitaire, je suis également inscrite au SUAPS, à la fois en kick-boxing et en boxe anglaise.

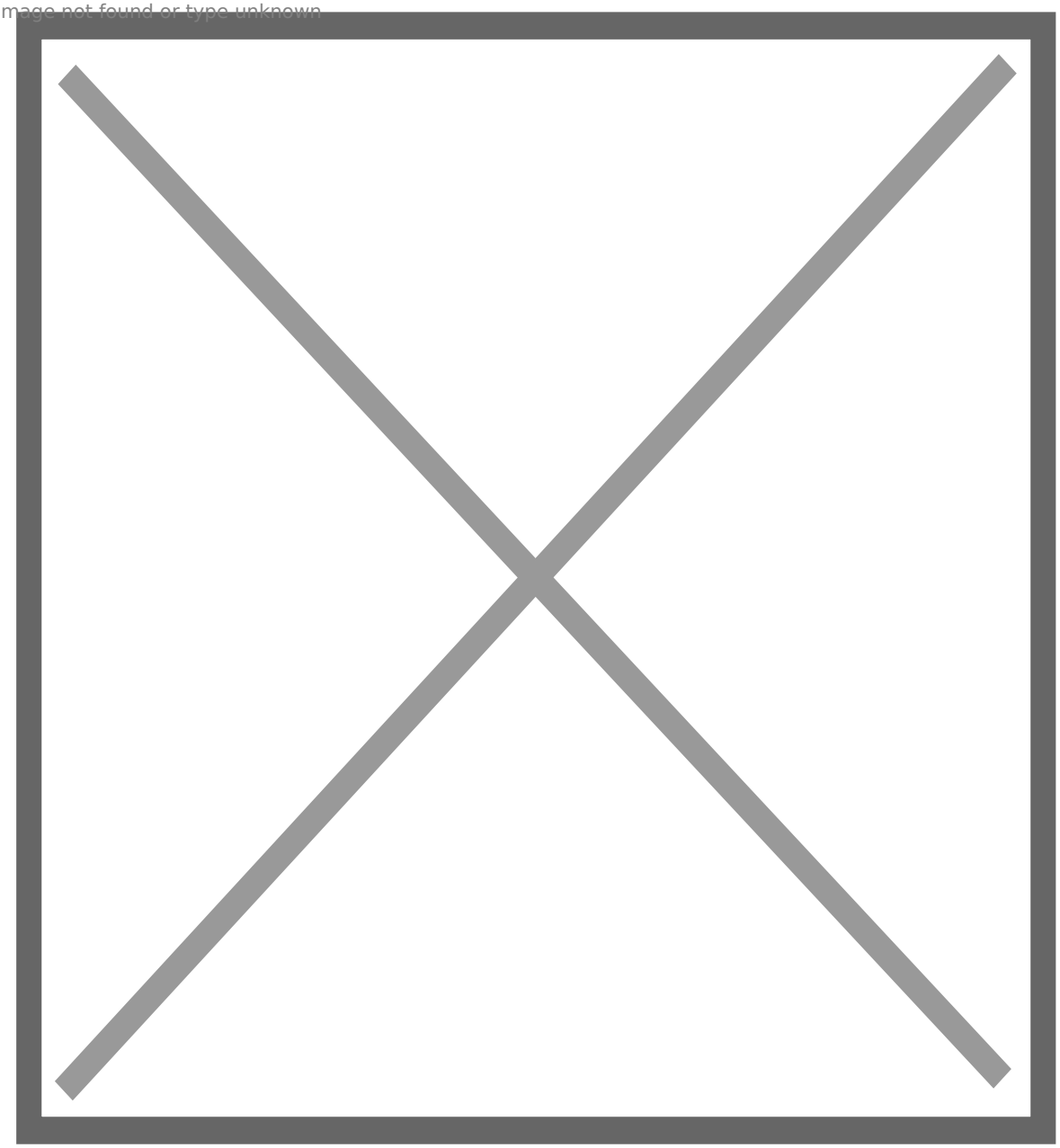
- **Parlez-nous de vos palmarès sportifs ?**

JB : J'ai fait mes premiers combats de full-contact à 19 ans, en amateur. La première année, cela s'est très bien passé puisque j'ai réussi à devenir champion de France. Ensuite, j'ai essayé de poursuivre en kick-boxing en faisant quelques podiums. J'ai notamment fini champion d'Europe amateur en kick-boxing et médaillé de bronze en full-contact. La suite logique, c'est que depuis cette année, je suis passé en semi-pro. La

FFKMDA (Fédération Française de Kickboxing, Muaythaï et Disciplines Associées) propose, à partir d'un certain nombre de combats, de pouvoir passer au niveau supérieur. C'est-à-dire de rencontrer des personnes qui ont tous un certain bagage technique et de l'expérience en combat. Cette année, nous sommes partis pour la première fois aux championnats universitaires européens, ce qu'on appelle les EUSA games. J'ai terminé troisième. Puis j'ai eu l'occasion de faire les championnats du monde amateurs et cette fois, j'ai fini médaillé d'or en full-contact et en kick-boxing.

LP : Moi, j'ai commencé par faire des compétitions de light-contact. Mais à partir de mes 17 ans, je suis passée en full-contact. Je suis rapidement devenue championne de France. L'année suivante, j'ai ajouté le kick-boxing. Lors des championnats de France amateurs, j'ai conservé mon titre en full-contact et je suis devenue vice-championne en kick-boxing. Et la troisième année, j'ai concouru à la fois en full-contact, en kick-boxing et en K1 et j'ai été triple championne de France. Cette année, je suis passée en semi-pro, et on verra ce que cela donne d'un point de vue sportif. J'ai aussi remporté une ceinture ISKA en amateur, suite à un combat en Angleterre. Et j'ai également fini troisième lors des championnats d'Europe universitaires.

Image not found or type unknown

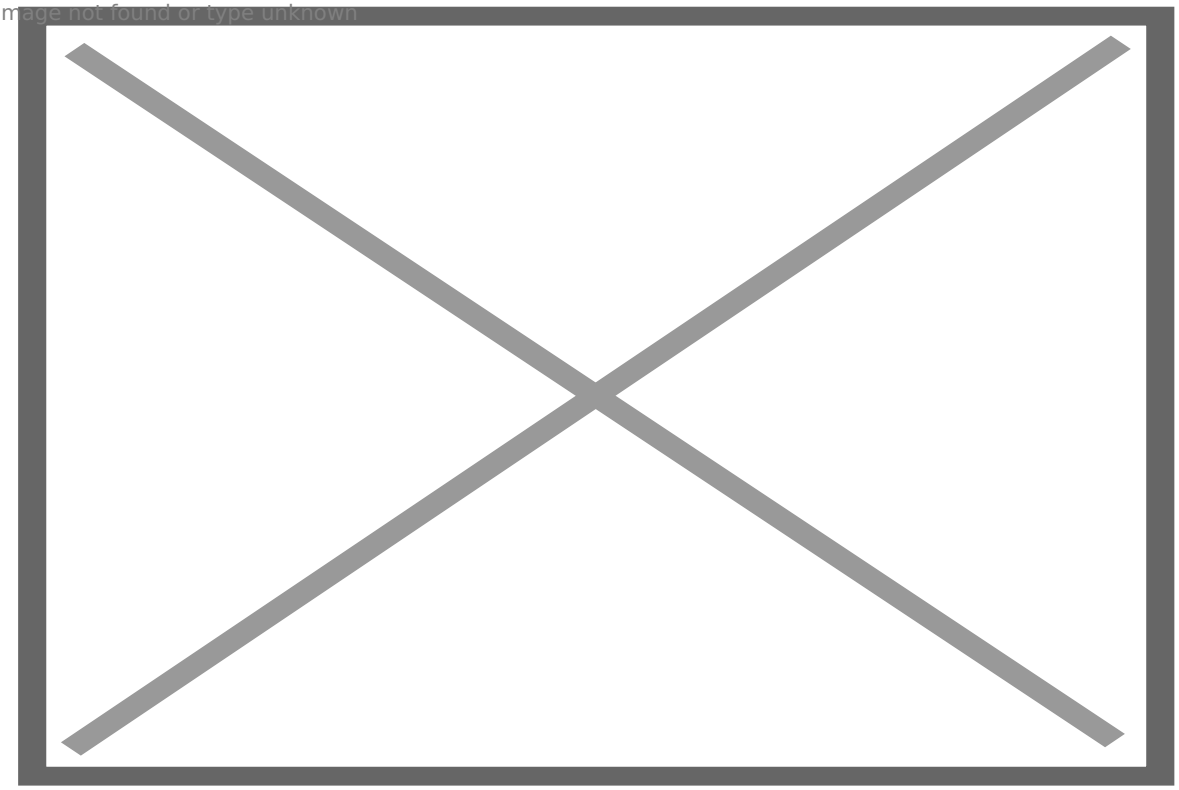


- **Vous avez participé à plusieurs championnats universitaires en plus des compétitions fédérales auxquels vous prenez part. Pourquoi ce choix ?**

JB : Il y a plusieurs aspects. Déjà, cela permet de rencontrer une population qui est plus jeune. En fédéral, on peut combattre des gens qui ont 40 ans. Les compétions universitaires permettent d'affronter d'autres adversaires, de nos âges, avec un niveau très relevé, comme nous avons pu le constater aux championnats d'Europe. Par ailleurs, cette compétition a plein d'éléments très agréables. Il y a une ambiance qui est vraiment différente, avec peut-être un peu moins de pression. Il y a quelque chose de très

convivial dans ces compétitions universitaires. En plus, cela rentre vraiment dans la continuité des entraînements que nous faisons, Laurena et moi, avec notre entraîneur Antoine Bisson, et les autres élèves.

Image not found or type unknown

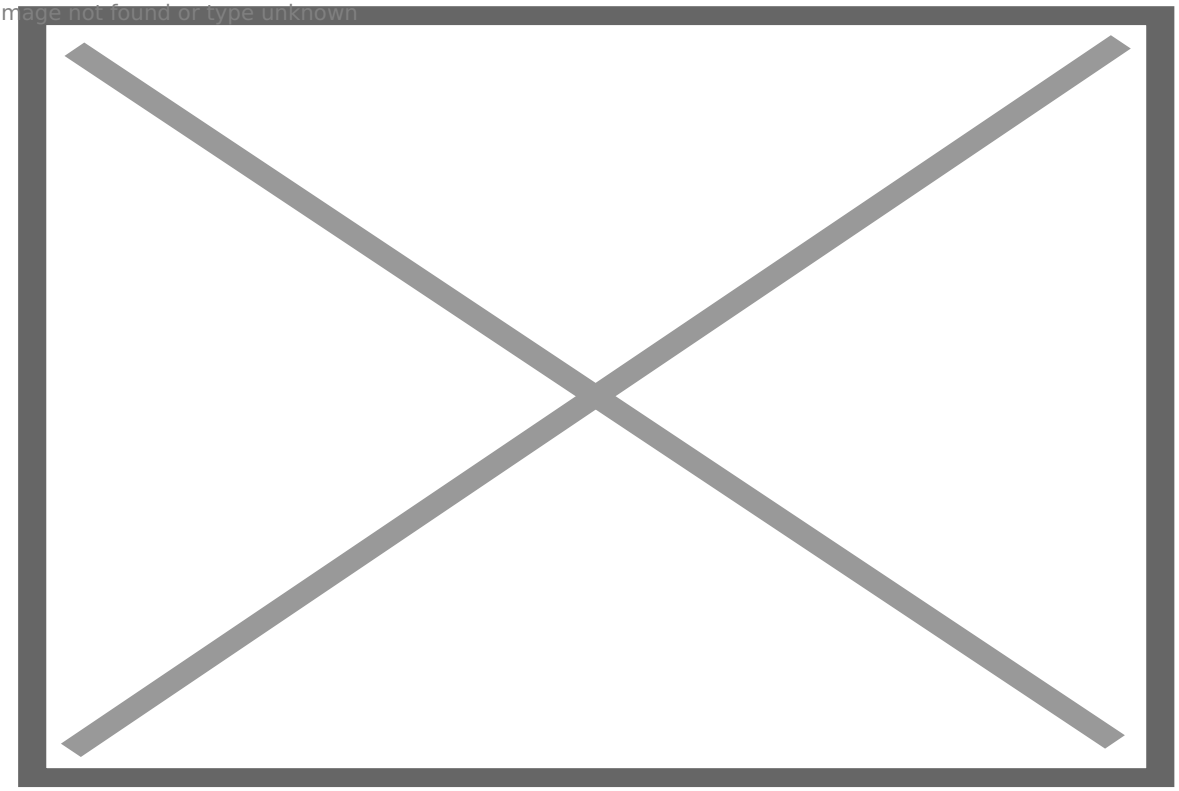


- **Comment réussissez-vous à allier sport et études ?**

JB : Nos entraînements sont souvent tard, ce qui n’a pas trop d’incidence sur les cours. Personnellement, avec le CAPEPS qui arrive cette année, je dédis beaucoup moins de temps à la compétition. Je me consacre au concours. Par contre les années précédentes, nous avions beaucoup d’aller-retour entre Rouen Dieppe afin de retourner dans notre club. Cela faisait beaucoup de route et de temps perdu.

LP : C’est vrai que c’est parfois un peu la course, notamment entre les examens et les compétitions qui arrivent souvent en même temps. Il faut apprendre à bien s’organiser. Par contre, nous avons de la chance parce que, contrairement à d’autres sports, les compétitions se déroulent uniquement le week-end.

Image not found or type unknown



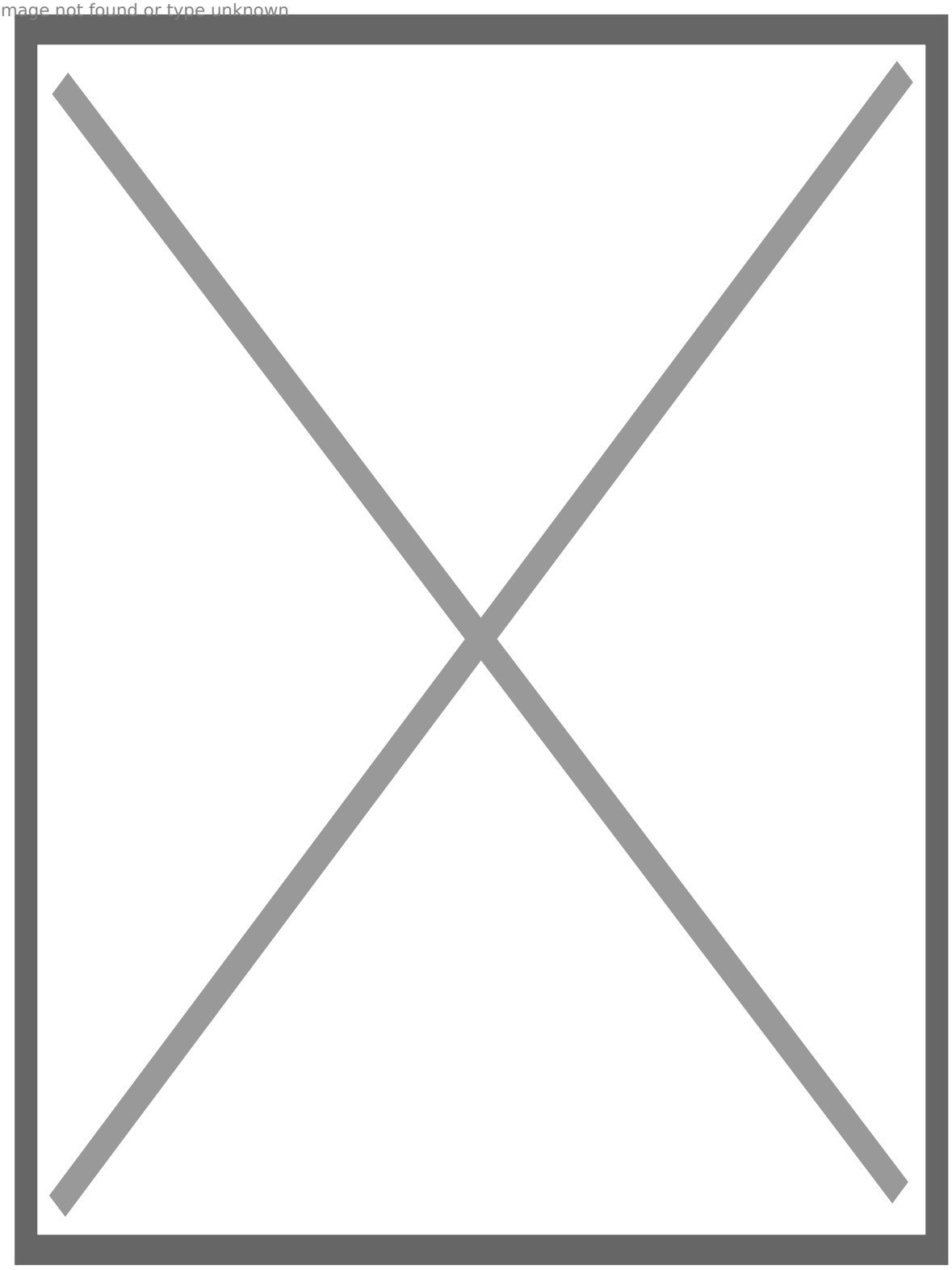
- **Au sein de l’URN vous êtes encadrés par plusieurs personnes au niveau de votre entrainement. Pouvez-vous nous en dire plus ?**

JB : Antoine Bisson est l’enseignant gère la section sport de combat de l’Université. C’est avec lui que nous sommes partis plusieurs fois en compétition. C’est notre entraîneur de kick-boxing. Nous le voyons deux fois par semaine. Parfois nous travaillons avec les autres étudiants et parfois uniquement tous les deux car nous venons du même club et nous nous connaissons bien. Nous faisons du perfectionnement, du travail spécifique, pendant qu’Antoine Bisson s’occupe des autres élèves. Mais il y a une autre personne dans l’ombre, qui est tout aussi important, c’est Grégory Levasseur. C’est un enseignant de l’Université qui est venu un jour par hasard à une séance de kick-boxing. Nous avons fait connaissance et nous avons accroché. Il m’a demandé si j’avais une préparation physique spécifique. Comme ce n’était pas le cas, il m’a construit tout un programme. Depuis, c’est lui qui s’occupe de notre préparation physique.

LP : Pour moi c’est la même chose. J’ai les cours de kick-boxing avec Antoine Bisson et toute la préparation physique avec Grégory Levasseur. Je me suis également ajouté un cours de boxe anglaise le mercredi. Je ne compte pas faire de grandes compétitions dans cette discipline, mais cela me permet de m’améliorer, notamment dans certains

mouvements et coups spécifiques.

Image not found or type unknown



Publié le : 2025-12-10 16:46:50