

Mehdi Amhand impose sa marque dans le taekwondo

Le Veveysan de 24 ans, qui a créé sa propre ligne de vêtements, vise les Jeux de 2020. Et il s'en donne les moyens

Pierre-Alain Schlosser

Mehdi Amhand n'est pas du genre à faire les choses à moitié. Quand il se fixe un objectif comme participer aux JO de 2020, il s'en donne les moyens. Et s'impose une discipline de fou. Six jours sur sept, il commence son entraînement par une séance cardio de 13 ou 14 km. Toujours à jeun. La technique, le physique et le combat, le taekwondiste de 24 ans les exerce le soir, durant trois heures. Mais là n'est pas le plus impressionnant dans sa préparation.

Au niveau de la diététique, sa rigueur est encore plus affolante. Pour pouvoir rester dans sa catégorie des 63 kg, le Veveysan de 1,76 m suit un régime strict. «Je mange essentiellement des légumes vapeur, du poisson et des flocons d'avoine, le matin. Et toujours de petites quantités.»

Pas question de prendre du poids. Sa balance est devenue sa partenaire de vie. «Avant un combat, accuser un excédent de 100 grammes est synonyme de footing improvisé!» rigole-t-il. Mais rassurez-vous, Mehdi Amhand sait aussi se faire plaisir: il s'octroie une sortie au resto une fois par mois.

Cette discipline d'ascète se ressent même en dehors du sport. «Que ce soit dans les combats ou hors de la salle, le respect



Mehdi Amhand a vendu à ce jour près de 3000 articles de sa marque Artisan du Kick. FLORIAN CELLA

de l'autre est essentiel. Comme je donne des cours aux quelque 200 jeunes du club de la Riviera, j'en profite pour transmettre certaines valeurs. Je leur enseigne la technique et aussi comment se comporter en public. Je leur dis notamment d'éviter les bagarres. Car l'image que nous véhiculons est primordiale.»

Des suiveurs par milliers

Montrer l'exemple. Voilà l'un des leitmotifs de Mehdi Amhand, qui fait presque figure de grand frère pour ses élèves. Il faut dire que le taekwondiste, 11 fois champion de Suisse et 3e de l'Euro M21, en

impose au niveau du palmarès. Une aura qui se compte par dizaines de milliers sur les réseaux sociaux. Ils sont en effet plus de 26 800 à le suivre sur Instagram, 20 000 sur Snapchat, 8000 sur Facebook et 8500 sur Twitter. «Communiquer via les réseaux sociaux est la base pour moi. C'est mon moyen de partager avec tous mes suiveurs, d'autant plus que je voyage beaucoup pour les compétitions. Tout ce soutien me donne énormément de force et de motivation.»

Professionnel depuis près de deux ans, cet ancien polymécanicien se consacre exclusivement

au sport, grâce au soutien d'une caisse d'épargne de la région qui le sponsorise.

Pour financer sa carrière, il a aussi développé sa propre ligne de vêtements: l'Artisan du Kick. «Comme mes amis m'appellent ainsi, le nom était donc tout trouvé.»

L'histoire a commencé à Dubaï, durant un tournoi. Le Veveysan entre dans un magasin et fait floquer un tee-shirt avec «Artisan du Kick» inscrit dessus. «J'ai posté une photo sur les réseaux sociaux et des amis ont trouvé ça sympa. Ils m'ont demandé de rapporter des tee-shirts. Alors, j'en ai offert

une trentaine. De fil en aiguille, mes suiveurs ont à leur tour souhaité porter ces articles. J'ai alors fait modifier mon logo et, depuis, mes tee-shirts, sweaters, casquettes et bonnets se sont écoulés à près de 3000 exemplaires. Je fais fabriquer ces articles près de Paris. On peut d'ailleurs voir ma marque dans des clips de rappeurs français.» Depuis trois semaines, il est possible de commander ces articles sur son site Internet. «Ce qui va me faciliter la tâche. Jusqu'à présent je ne faisais que des ventes physiques, avec deux points de distribution dans la région et un en Belgique.»