

## SPORTS

### Taekwondo: Un 4ième Dan marocain à Montréal

Abdelilah Essabbar Ceinture noire, gradé 4e Dan, WTF, 20 ans d'exercice des arts martiaux, ex membre de l'équipe nationale olympique marocaine, médaillé d'or national en 1982, Médaillé d'or, Coupe Chong Lee 2002 et membre de la Fédération du Taekwondo du Canada, fait partie de cette nouvelle génération d'immigrés qui viennent au Canada avec un bagage intellectuel est professionnel varié, décidés à atteindre simultanément plusieurs objectifs.

Ancien conseiller en gestion de patrimoine de Wafa patrimoine au Maroc, ce jeune homme de 32 ans est arrivé au Canada en l'an 2000 décidé à atteindre deux objectifs : faire une maîtrise en gestion de ressources humaines et ouvrir une école de Taekwondo.

La maîtrise est quasiment terminée. Quant à l'école, elle fut créée le 31 août 2001 avec juste trois membres et fut baptisée «École des Champions du Taekwondo». Aujourd'hui l'école compte plus de 60 élèves presque tous des québécois de souche.

En l'espace de seulement deux années d'existence, l'École mérite déjà son nom, et ce, si on se réfère aux médailles raflées par les disciples d'Abdelilah lors de leur participation à des compé-

titions à travers le Canada.

Le 6 mai 2002, l'école obtint une médaille d'argent Le 5 avril 2003, aux Jeux de Montréal, l'école obtint deux médailles d'or, le 19 avril 2003, lors de la compétition de Saint-Jérôme, l'école obtint une médaille d'or et une médaille de bronze et le 31 mai 2003, l'école répéta l'exploit de Saint-Jérôme en arrachant deux médailles : l'une en or et l'autre en bronze.

L'école est également de toutes les manifestations qui permettent la promotion de la discipline qu'elle enseigne. Pas plus loin que le 14 août dernier,

les résidents de la Petite Patrie, un quartier de Montréal, ont été conviés à une fête au parc De Gaspé, à l'occasion de la clôture des activités estivales des organismes du quartier.

Plusieurs animations et spectacles gratuits étaient au programme. L'école des champions olympiques de Taekwondo a participé par une démonstration de cette discipline qui a eu beau-



Abdelilah entouré de quelques adeptes lors de la Fête des enfants de Montréal

coup de succès parmi les spectateurs.

Les 16 et 17 août derniers, au parc de Maisonneuve, l'école, en tant que partenaire de la ville de Montréal, a participé pour la deuxième année consécutive à la fête des enfants de Montréal. Là également, des démonstrations et des simulations de combat ont rendu l'ambiance très agréable, surtout chez la jeunesse.

Nous applaudissons fort l'initiative de notre ami et compatriote, Abdelilah, et nous lui souhaitons beaucoup de succès et de réussite.



Le Logo de l'école des Champions de taekwondo où la fleur de lys rend hommage au pays d'accueil, le Québec, tandis que la couleur rouge et l'étoile verte rappellent l'origine marocaine de Abdelilah



Abdelilah avec deux de ses champions



Abdelilah en Action

### En savoir un peu plus sur le Taekwondo

Le Taekwondo est un art martial Coréen ayant pour but de cultiver la souplesse, le calme, l'équilibre et la concentration, en gardant un excellent niveau de condition physique.

C'est l'art de se défendre en utilisant les pieds et les mains faisant travailler toutes les parties du corps, dans un enchaînement de déplacements, de feintes, d'esquives et de coups en développant l'être humain pour atteindre, dans un deuxième temps, le contrôle de soi, le courage, la persévérance et l'intégrité.

Cet art martial a pris ses origines de deux très anciens styles de combat qui sont le Sooback et le Taekyon, il a été développé en Corée et est devenu une discipline olympique aujourd'hui.

Au niveau terminologique :

« Tae » veut dire sauter ou voler. En exercice, c'est donner un coup du pied.

« Kwon » est le coup de poing pour frapper son adversaire.

« Do » vise l'entraînement de l'esprit.

La combinaison « Taekwondo » signifie la voie du combat par les poings et les pieds en utilisant notre esprit.

Le Taekwondo fait valoir les techniques d'un combat sans armes pour l'autodéfense en impliquant l'utilisation habile de coups de poings, coups de pieds, blocages et d'esquivés avec les mains nues et les pieds.

On y retrouve également des épreuves techniques (formes), d'application (combat et autodéfense), de puissance (cassages) et techniques de saut.

La pratique de ces techniques permet de développer une force et un synchronisme qui génèrent une très grande confiance en soi.

A ffichez-vous sur Maghreb Canada Express

**Votre Carte d'Affaires  
Ne vous coûtera que moins de  
1 Cent l'unité..!**

**info@maghreb-canada.ca**

**Tel. (514) 576-9067**