

Oser agir, renforcer la confiance en soi – Conférence de Rim Ridane, championne du monde de boxe

Et si la performance individuelle dépendait de notre faculté à oser, à croire en ses capacités, à avoir confiance en soi ou tout simplement à avoir de l'audace ? Intervention de Rim Ridane, championne du monde de boxe française en 2016.

Oui il faut oser, oser faire, oser parler à un inconnu, oser dire non, oser entreprendre ou oser être soi-même mais aujourd'hui beaucoup de personnes n'osent pas ou n'osent plus. Nous n'avons plus confiance en nous.

Pour preuve, avant même de débiter un projet professionnel, personnel ou sportif la question d'un éventuel succès nous taraude alors qu'avant de penser succès nous devons sortir de notre léthargie, ignorer nos craintes et nous dire : *"je vais le faire"*.

Vous connaissez tous l'expression populaire *"aide-toi, le ciel t'aidera"* alors avant d'attendre quoi que ce soit d'autrui, changeons nos habitudes, nos attitudes, sortons de notre inertie, soyons moins routinier, sortons des sentiers battus, relevons de nouveaux défis, dépassons nos peurs pour tout simplement aller de l'avant sans avoir à redouter l'échec car si l'échec peut être interprété comme une défaite, il faut toujours avoir à l'esprit que des défaites naissent les victoires. Dans une vie l'échec n'est donc qu'une expérience.

Alors faites preuve d'audace et comme aime à le dire Rim Ridane, Osez ! *"Vous n'avez jamais osé dire à quelqu'un que vous l'appréciez ? faites-le. Vous n'avez jamais osé vous lancer dans une nouvelle activité alors que vous en aviez envie ? Faites-le. Et que cela fonctionne ou non, peu importe, vous aurez fait cette démarche, et vous aurez avancé un peu plus vers votre objectif"*

C'est le premier pas qui compte et, sur le moment, la peur vous accompagne mais une fois que vous l'aurez fait, vous vous direz *"si j'avais su..."* et imperceptiblement vous trouverez ou retrouverez la confiance qui vous fait défaut. C'est alors une nouvelle page de votre vie qui s'ouvrira.

A propos de Rim Ridane

Dès l'âge de 6 ans, en compagnie de ses deux frères, Rim Ridane découvre le karaté qu'elle pratique régulièrement jusqu'à ce qu'un accident sérieux et le diagnostic d'un médecin l'éloignent définitivement du tatami. Alors que beaucoup auraient baissé les bras, Rim se bat car son objectif est de devenir professeur d'EPS. Le baccalauréat en poche elle s'inscrit à l'université en STAPS et choisit comme sport de spécialité la boxe française que Théophile Gautier définit ainsi dans une de ses nouvelles : *"La savate (boxe française) comme on la pratique aujourd'hui est un art très compliqué, très savant, très raisonné, c'est l'escrime sans fleuret. Il y a la tierce, la quarte, l'octave et le demi-cercle; seulement, dans l'escrime, on n'a qu'un bras, et à la savate on en a quatre, car les jambes, dans l'état actuel de la science, sont de véritables bras, et les pieds deviennent des poings..."*

Du karaté à la boxe française, il n'y avait qu'un pas à franchir et Rim l'a fait jusqu'à devenir championne du monde en 2016. Malgré un manque d'aisance aux poings, Rim fera, de ses pieds, une force qui lui sera utile dans la pratique de l'assaut (toucher son adversaire plus de fois qu'il ne vous touche) avant de pratiquer le combat (victoire par KO). Ses entraîneurs lui ont appris la technique, son courage, sa volonté, sa détermination ont fait le reste et six ans après ses débuts en 2008, Rim devient championne de France universitaire puis les titres s'enchainent, (championne de France en 2015 et 2016, championne d'Europe en 2015 et enfin le graal en 2016, championne du monde en assaut).

Mais Rim n'est pas seulement une sportive, c'est aussi une musicienne multi instrumentiste (flûte traversière, violon et guitare) ; cela n'a rien d'étonnant car la définition de la savate faite par Théophile Gautier s'apparente à une danse et la musique et la danse ne font qu'un.

Professeur d'EPS, musicienne à ses heures perdues, conférencière, hypno thérapeute, Rim a été missionnée par le SCO

Angers (foot) pour devenir l'accompagnatrice à la performance de haut niveau auprès des jeunes du centre de formation. Une vie bien remplie pour une championne qui en cette fin d'année n'a qu'un seul objectif : les championnats du monde en Bulgarie.

Contact :

Catherine Parmentier - Directrice de la communication iaelyon : catherine.parmentier@univ-lyon3.fr

Thématiques :

Partenariats; Sports

Informations

Le 08 novembre 2018

De 18:00 à 20:00

iaelyon School of Management

Université Jean Moulin

Manufacture des Tabacs

Amphithéâtre O

6 rue du Professeur Rollet, Lyon 8e

(Métro : Sans Souci / Tram : T4 Manufacture)

Stages et carrières

Stages, alternance, emploi : entreprises, déposez vos offres à destinations des étudiants et diplômés de l'iaelyon, consultez le calendrier des stages et la CVthèque.

> [Accès Link'iaelyon](#)

Mise à jour : 9 novembre 2018