



Kimberly Nelting, très émue, sur le podium : elle réalise qu'elle vient d'entrer dans l'histoire!

# Nelting sur le toit du monde!



AVEC KIMBERLY NELTING

# «J'étais forte mentalement»

Kimberly Nelting avait du mal à trouver les mots pour exprimer son immense émotion après son fantastique exploit.

## **Quel est votre sentiment?**

Kimberly Nelting : C'est incroyable! J'ai beaucoup travaillé mentalement. J'ai énormément appris de mes précédents championnats d'Europe et du monde. Physiquement, j'ai continué de travailler comme d'habitude, mais mentalement, j'étais très forte.

## **Vous travaillez spécifiquement sur ce point?**

Oui. Depuis les championnats d'Europe de Limassol, l'an passé, je travaille avec Marie Lanners. Auparavant, j'avais un blocage sur les grands championnats. C'était déjà mieux aux derniers championnats d'Europe et maintenant, on voit le résultat!

## **Vous êtes la première championne du monde de l'histoire du karaté luxembourgeois. Qu'est-ce que ça fait?**

C'est incroyable, je n'ai pas les mots. Je suis fière de pouvoir montrer que le Luxembourg, même s'il est un petit

pays, est capable d'aller chercher des médailles.

## **On vous a vue particulièrement émue sur le podium. À quoi pensez-vous quand l'hymne retentit?**

Les sentiments sont mélangés. Je ne savais pas trop à quoi penser : j'ai regardé ma famille, mon coach, mes camarades. Cette médaille, je l'ai gagnée avec eux. Elle est pour eux, pour ma famille. C'est quelque chose d'immense.

## **Sur cette finale, on a eu le sentiment que vous aviez du mal à vous relâcher.**

Je connaissais mon adversaire, j'avais perdu contre elle à Limassol et là elle a fait championne d'Europe à Sofia en -53 kg. En finale, on a vu que j'avais les jambes plus lourdes que la veille, que mon corps était plus fatigué. Mais ce n'est pas parce qu'elle m'avait déjà battue que j'allais lui donner ma médaille. Mon corps était fatigué mais, je le

répète, mon mental était plus fort.

## **Au moment de la décision, vous étiez confiante?**

Oui. Il faut y croire. Je voulais montrer que c'est moi qui avais gagné. Que c'est moi qui méritait cette médaille. Quand j'ai compris que j'avais gagné, mes sentiments ont explosé!

## **Qu'est-ce que ce titre va changer pour vous?**

Je vais avoir encore davantage confiance en moi. J'ai montré que je pouvais faire des médailles au niveau international, que je n'avais plus de blocage dans les grandes compétitions et je veux continuer comme cela.

## **Vous allez fêter tout ça?**

Non. Il reste encore deux jours de compétition. Je vais encourager mes camarades comme ils l'ont fait pour moi. Nous avons beaucoup de potentiel pour décrocher encore d'autres médailles.

Recueilli par R. H.