

## Jennyfer ROS championne de France de Light Contact 2009

JENNYFER ROS : Championne de France de « Light Contact - FFFc » à NANTES le 11/12/13 Avril 2009

Les moments forts en vidéo !!!

Saint Herblain, banlieue proche de NANTES, organisait le Championnat de France de Light Contact Jeunes le 11/12/13 Avril 2009.

Une grosse organisation qui réunissait environ 800 jeunes venus des quatre coins de la France.

" On le sait " : le seul test valable en sport c'est la compétition, d'autant plus lorsqu'il s'agit des « Championnats de France ». Il faut pour cela gérer, au préalable son poids, sa condition physique (être bien entraîné mais ne pas être en surmenage) puis durant les jours de sa compétition : gérer son stress, sa fatigue due aux longues heures d'attente et aux nombreux combats à « encaisser ».

Jennyfer ROS en catégorie « Minime » (bientôt 15 ans), moins de 50 kg était pesée à 49,300 kg et devait ainsi effectuer 3 combats avant d'obtenir ce titre National. RESULTATS : Premier Combat : Victoire Jennyfer ROS ( REDER) V/s MIRLAUD Laura ( FCAND)

Deuxième Combat :

Victoire Jennyfer ROS ( REDER) V/s AISSI Djema ( 13 Marseille )

Photos : Finale France

Victoire et Championne de FRANCE 2009 Jennyfer ROS ( Team Reder Rodilhan) V/s Amina SAHA ( KFBC Clichy )

Qu'est ce que le Light Contact ? : C'est vrai que l'on connaît mieux le « Full Contact » qui est une discipline de boxe pieds-poings très développée en France, représentée par la Fédération Française de Full Contact ( FFFc). Le « Light Contact » comme son anglicisme veut bien le dire est réservé aux plus jeunes, limitant la puissance des frappes afin de préserver leur intégrité physique. Toutefois les frappes sont belles et bien réelles et parfois plus ou moins contrôlées ; Mais heureusement les Arbitres Officiels de la Fédération sont présents pour « distribuer des avertissements pour coups trop puissants ».

Les règles du Championnat de France : En fonction du nombre de « Fulleurs » inscrits dans chaque catégorie d'âge et de poids, des « pools » sont formés. C'est ainsi que dans sa catégorie Jennyfer ROS devait combattre trois fois. Deux reprises de une minute trente « non stop » pour démontrer son talent aux juges ; c'est très court mais très intensif.

Jennyfer a réussi à faire la différence jusqu'en finale en remportant ses trois combats, en étant très active, très performante, très précise en pieds-poings, car seules les touches réelles au corps et au visage sont comptabilisées, tout en contrôlant sa puissance, ce qui prouve sa maîtrise technique et psychologique.

Le parcours pugilistique de Jennyfer ROS : Née le 13 Mai 1994 à NIMES, Jennyfer commence le Full Contact en Février 2008, et un mois plus tard devient "Vice Championne de France" benjamine en Avril 2008 à SANNOIS. En 2009, elle fait un « sans faute » : Championne de Ligue et remporte le Challenge Ligue de Light Contact. Cela paraît bien rapide effectivement mais son expérience... elle la tire de la Savate Boxe Française qu'elle pratique depuis maintenant sept ans. Dans cette discipline elle a toujours été, Championne du Gard ( 7 titres ), une seule défaite en Championnat du Languedoc ( 6 titres), trois fois Championne de zone (inter-Ligue) et trois fois Championne de Secteur (sud de la France). En Savate cette année, alors que l'on visait aussi le titre nationale, elle échouait malheureusement en Championnat de Zone ( inter Ligue) ; « c'était un mauvais jour ; comme on en rencontre tous », alors qu'elle était nettement au niveau. Comment s'entraîne-t-elle ? : Jennyfer est licenciée en Full Contact à Rodilhan à « l'American Boxing Academy » de Monsieur Roland REDER. Elle s'entraîne deux à trois fois par semaine en Savate boxe Française à « la Savate Nîmoise » d'Alain Robillard. Son entraîneur en Savate et en Full est plus particulièrement son père Monsieur Eddy ROS, Moniteur dans les deux disciplines et Moniteur de Combat Russe et Sambo à l'Académie Ros Défense - AR2. Ces deux entraîneurs complémentaires sont Roland REDER en Full Contact et Alain ROBILLARD en Savate. Elle s'entraîne aussi une fois par semaine en « Combat Russe », discipline tridimensionnelle, mélange de frappes, de projections et de combat au sol, tous les Samedi matin au cours dispensé par son père, à l'Ecole Nationale de Police de NIMES.

En fonction des compétitions à venir elle travaille plus particulièrement en Full Contact ou en Savate. Ainsi pour cette compétition, elle effectuait sa préparation physique et « technico-tactique » avec son père et mettait les gants au Team REDER avec les nombreux champions recensés dans cette salle, pour la mise en pratique. Comment Jennyfer envisage son avenir de boxeuse ? : Elle va tout d'abord savourer ce titre National, puis passer son brevet des collèges. Les études sont primordiales pour elle et sa famille, car parallèlement à sa carrière sportive Jennyfer arrive à concilier un travail scolaire performant avec une moyenne générale de 17/20 en section européenne au Collège Jean Rostand de Nîmes. Elle commencera sa « seconde » l'an prochain et évaluera sa capacité à concilier « études et boxe ». Si elle arrive à tout gérer l'an prochain et qu'elle a toujours le désir et l'envie de boxer en compétition elle continuera dans l'une des deux disciplines, voire les deux. Mais c'est elle et elle seule qui le décidera car le sport doit rester une passion et doit émaner de celui qui le pratique et non pas des parents ; Jennyfer : « Je tiens à remercier mon prof de Full, Roland REDER de l'American Boxing Académie de Rodilhan, pour ce titre en Light Contact, mon prof. de Savate Alain ROBILLARD, et mon père Eddy ROS qui passe tout son temps à peaufiner mes entraînements et ma condition pour m'amener jusqu'à la victoire. » Exercices respiratoires à PORNIC sur le bord de mer avant la compétition !!! selon la méthode du Combat Russe de mon ami Vladimir

KHUDHENKIKH