

Johanna WONDER Wonyou

By Stéphanie Blondel – Janvier 2021



Johanna WONYOU

Alias **'Wonder'**

20 ans.
3 fois Championne de France, membre de l'équipe Olympique française de Boxe.

Un caractère bien trempé et la tête sur les épaules. Johanna a les yeux rivés sur Paris 2024. Il n'en fallait pas plus pour que cette athlète intègre ma liste de sportives à interviewer.

Dynamise, implication et sourire.

Let's go

Une passion débutée presque par hasard

Stéphanie : D'où t'es-venue la passion pour la boxe ?

Johanna : Vraiment de nulle part j'avais juste envie de commencer un sport.

Stéphanie : Comment décrirais-tu ton sport?

Johanna : C'est un sport vraiment complet. Il faut travailler tous les aspects qu'il s'agisse de la préparation physique mais aussi mentale. L'ensemble du corps est mis à contribution. Rien n'est épargné, il faut travailler dans la globalité.



Stéphanie : Trouves-tu compliqué d'être une athlète féminine dans la boxe et le sport de haut-niveau ?

Johanna : Dans le sport de haut niveau non. Dans la boxe, c'est différent. Il existe encore des discriminations de genre qui peuvent se révéler parfois.

Stéphanie : Quels sont les ingrédients essentiels de ta motivation ?

Johanna : L'envie de gagner !!! ET les Jeux Olympiques !!

Stéphanie : Quelles sont les valeurs que tu prends le plus de plaisir à porter et à développer dans ta pratique sportive ?

Johanna : La rigueur et le travail.

(NDLR : Je comprends que Johanna ne lâche rien.)

Stéphanie : As-tu déjà connu la défaite ? Qu'en as-tu appris ?

Johanna : Oui, j'ai connu la défaite. Cela m'a appris qu'il ne faut jamais se reposer sur ses acquis. Il faut travailler à toujours en faire plus que les autres.



Ne pas attendre que quelqu'un croit en toi. Ce n'est pas la fin du monde la vie continue donc il faut relativiser.

Ne jamais se reposer sur ses acquis !

Stéphanie : Quelle place donnes-tu à la préparation mentale dans ton parcours de sportive haut-niveau ?

Johanna : Une place minimale dans la mesure où je ne prends pas le temps d'en faire.

Pour moi, le mental se forge grâce à la difficulté de la préparation et l'enjeu de la compétition.

Johanna WONDER Wonyou

By Stéphanie Blondel – Janvier 2021

Stéphanie : Quelle est ton expression favorite?

Johanna : C'est Dieu qui donne.

Stéphanie : Quels sont tes meilleurs souvenirs de compétition et d'entraînement ?

Johanna : Ma médaille de bronze au championnat du monde 2015 et les camps d'entraînement en Irlande où ce n'était que des mises de gants toute la journée.

Stéphanie B. : Si tu devais te décrire en 3 mots (seulement).

Johanna 'WONDER':
Déterminée - Motivée - Persévérante



Lancez-vous !

Stéphanie : Que dirais-tu à de jeunes sportives qui souhaitent (ou qui rêvent) de se lancer dans la Boxe ?

Johanna : Lancez-vous ! C'est le seul sport que l'on peut commencer à TOUT âge. Soyez sérieux. Entraînez-vous, il n'y a QUE ça qui paie.

Stéphanie : Peux-tu nous parler de tes projets sportifs pour l'avenir et notamment Paris 2024 ?

Johanna : Mon combat de préparation prévu le 16 janvier 2021 ainsi que mon Championnat de France en février 2021.

A plus long terme, j'ai les yeux rivés sur les jeux Olympiques 2024. D'ici là, j'aspire à marquer les esprits par des titres importants.



Stéphanie : As-tu des habitudes d'entraînements ou des astuces de concentration ?

Johanna : J'ai comme tout le monde des habitudes d'entraînement. Je m'échauffe systématiquement avec de la musique. En ce qui concerne la concentration je n'ai pas d'astuce particulière une prière suffit.



Stéphanie : Si des entreprises, associations ou particuliers voulaient t'aider ou te sponsoriser, comment doivent-ils s'y prendre ?

Johanna : Elles peuvent me contacter via mon compte [LinkedIn](#) ou par email wonyou.johanna@outlook.com.

stephanieblondel.com