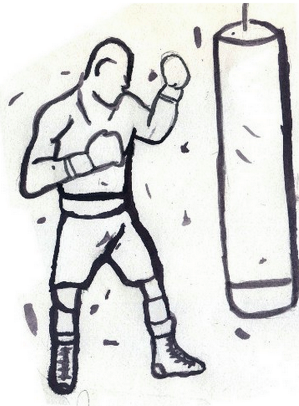


## VIELMUR-SUR-AGOUT

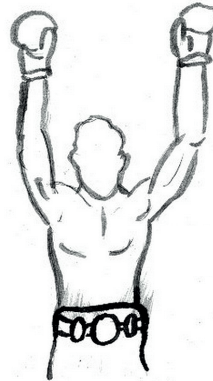
# "J'avais besoin de me défouler autrement que par les mots"

**EDOUARD BERNADOU, 33 ANS, EST, ENTRE AUTRES TITRES, TRIPLE CHAMPION DU MONDE DE FULL CONTACT, UN SPORT DE COMBAT DE TYPE BOXE PIEDS ET POINGS, ET CHAMPION DU MONDE DE BOXE THAÏ.**

**portrait**  
par Floris Martinez, Mattéo Gouirand, Kiryan Monfort et Paul Gimeno



J'AI COMMENCÉ LA BOXE À 16 ANS ET DEMI. ÇA FAIT BIENTÔT 17 ANS.



DÉCEMBRE 2018  
ÉDOUARD BERNADOU :  
CHAMPION DU MONDE  
DE KICK BOXING.

J'AVAIS BESOIN DE ME DÉFOULER AUTREMENT QUE PAR LES MOTS OU UN SPORT COMME LE FOOTBALL. J'AI DONC COMMENCÉ À TAPER DANS UN SAC À L'ADOLESCENCE AVANT DE COMMENCER LES COMPÉTITIONS.



J'AIMERAI GAGNER D'AUTRES COMPÉTITIONS MONDIALES DANS DE NOUVELLES DISCIPLINES DES ARTS MARTIAUX ET DES SPORTS DE COMBAT.



JE M'ENTRAÎNE 8 À 10 FOIS PAR SEMAINE POUR AVOIR AUTANT DE RÉSULTATS. ILS PEUVENT VARIER SELON LA FRÉQUENCE DES COMPÉTITIONS.



MES ENTRAÎNEMENTS SONT PHYSIQUES, MENTAUX ET J'ESSAIE DE TROUVER DES FAILLES SUR MES ADVERSAIRES.



LE STRESS : C'EST QUELQUE CHOSE DE POSITIF QUAND ON ARRIVE À LE GÉRER. MOI PERSONNELLEMENT, JE LE GÈRE AVEC DES PRÉPARATIONS MENTALES ET DES TECHNIQUES DE VISUALISATION.