

## PORTRAIT

# Ralph Hneineh, étudiant en médecine dentaire et taekwondiste médaillé

L'athlète libanais a remporté en février la médaille de bronze au championnat 2024 de la Coupe arabe de taekwondo.

Carole AWIT

Inscrit en cinquième année d'études de médecine dentaire à l'**Université Saint-Joseph** de Beyrouth, le jeune homme est revenu victorieux de sa participation à la Coupe arabe de taekwondo aux Émirats arabes unis où il a représenté, en février dernier, le Liban dans la catégorie senior. « Je suis capable de faire preuve d'une motivation sans faille pour atteindre mes objectifs et, malgré les études universitaires difficiles dans lesquelles je me suis engagé, je suis investi à fond pour relever de nouveaux défis sportifs et représenter, au mieux, le Liban », annonce celui qui a découvert cet art martial coréen traditionnel à l'âge de cinq ans. Très vite séduit par la pratique de cette activité sportive qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit et d'acquérir des réflexes et mouvements optimaux, Ralph Hneineh ne compte pas les heures passées à s'entraîner. « En 2013, j'ai pu prendre part, pour la première fois, au championnat du Liban, catégorie junior, avec l'équipe nationale de taekwondo et j'ai obtenu la ceinture noire. C'était un grand moment pour moi et le commencement d'un nouveau chapitre dans ma vie de jeune athlète, la pratique de cette activité étant devenue plus sérieuse et compétitive », explique-t-il.

### Un parcours exemplaire

En 2019, à l'âge de 18 ans, Ralph Hneineh devient membre de l'équipe nationale de taekwondo senior et représente le Liban au championnat du monde de taekwondo au Royaume-Uni, remportant une médaille en or dans le tournoi G1. Depuis, le sportif enchaîne les sélections et les compétitions. En 2021, il fait partie de l'équipe nationale représentant le pays du Cèdre aux championnats arabe et asiatique de taekwondo qui se sont déroulés au Liban et, en 2022, il est membre de l'équipe nationale libanaise qui participe au championnat du monde de taekwondo en Azerbaïdjan. En 2023, il prend part aux Jeux asiatiques de taekwondo au Liban, terminant à la 5e place chez les seniors. « Comme tout athlète, je passe d'innombrables heures à m'exercer, en particulier lorsqu'il s'agit de me préparer aux compétitions et, depuis mon adolescence, je



Ralph Hneineh a remporté la médaille de bronze au championnat 2024 de la Coupe arabe de taekwondo en février dernier, aux Émirats arabes unis. DR

fais attention à mon alimentation et à mon hygiène de vie. Cela n'est pas simple au quotidien, en particulier parce que je suis également étudiant, mais la pratique du sport me permet de m'épanouir et de mener une existence saine », confie le jeune homme de 23 ans.

### Repousser ses propres limites

Tous les efforts que Ralph Hneineh a déployés pour maîtriser cet art martial ont forgé sa personnalité et lui ont permis de développer son esprit sportif. « Celui qui fait du taekwondo apprend la discipline, la concentration et la maîtrise de soi. Cette activité, que je ne pratique plus en amateur, m'incite toujours à repousser mes limites physiques et mentales, ce qui renforce ma résilience face aux défis que je rencontre aussi bien lors des compétitions que dans ma vie quotidienne », explique celui qui dit aimer les challenges. Il souligne cependant qu'être un athlète au Liban présente de nombreux défis. « Sur le plan local, le sport est souvent relégué au second plan. Malheureusement, il peut être difficile de trouver les ressources financières et le soutien nécessaires

pour que les athlètes puissent s'entraîner et participer à des compétitions au plus haut niveau », regrette Ralph Hneineh. Pourtant, malgré les obstacles, il reste déterminé à travailler dur pour représenter fièrement le Liban sur la scène internationale. « Mon rêve, confie-t-il, est de pouvoir participer, un jour, aux Jeux olympiques. Aucun taekwondiste libanais n'a pu le faire jusqu'à présent, et j'aimerais pouvoir défendre les couleurs de mon pays et prouver aux jeunes qu'à force de détermination et de travail, il est possible de réaliser ses objectifs. » En attendant la prochaine compétition à laquelle il pourra participer, Ralph Hneineh considère que chaque séance d'entraînement est une opportunité, pour lui, de repousser ses limites, de surmonter ses doutes et de se concentrer sur son objectif ultime : donner le meilleur de lui-même afin d'inspirer les jeunes et les inciter à faire du sport.

Page  
**Campus**  
En partenariat  
avec

