

I'ESPRIT DU JUDU

#114

Mars/Avril

2025

8€50

柔道の精神

S P I R I T O F J U D O

ENTRETIEN EXCLUSIF

SERGEY SOLOVEYCHIK
« LA RUSSIE EST DE RETOUR »

DOJO DU MONDE

CHINE : L'EMPIRE VA
CONTRE-ATTAQUER

ROMAIN VALADIER-PICARD

OBJECTIF MONDE

EN IMAGES

LE TOP 5 DU PRIX
ROBERT DANIS

GRANDS CHELEMS

LEÇONS ET SÉLECTIONS

MASTER MARUYAMA CLASS

TRANSMETTRE DES VALEURS



LE PLUS BEAU DES COMBATS.

Dépassement de soi, courage, honneur, respect...
Nous pensons que le sport est une école qui permet de se construire
pour être plus fort. Crédit Agricole, Partenaire majeur de France Judo.



ÉDITO

04 La dynastie

LES CHRONIQUES

06 Jane Bridge
Vive la France !
64 Pascaline Magnes
Passage de grade : quel judoka
évalue-t-on ?

ENTRETIEN

08 Sergey Soloveychik (RUS)
« La Russie est de retour »

EN IMAGES

10 Grands Chelems de Paris, Bakou,
Tashkent
Abondance de biens...
24 Photos de l'année 2024
Le top 5 du Prix Robert Danis

ACTU INTERNATIONALE

16 De Paris à Los Angeles
Le matin du premier jour
18 RMC, nouveau diffuseur
« Notre ADN est de raconter
des histoires »

LA GRANDE INTERVIEW

20 Romain Valadier-Picard
« J'estime être capable de battre tout le
monde »

PORTRAIT

28 Kenichiro Agemizu (JPN)
Le maître à penser de Tokai

DATA

31 Quel apport de la science
à la compétition ?
par Vivien Brunel

ACTU NATIONALE

32 Championnats de France seniors
1^{re} division par équipes
Stop ou encore ?

DOSSIER

34 Master Maruyama Class

BRUITS DE DOJO

65 et 70

DOJO DU MONDE

66 Shanghai (Chine)
L'Empire va contre-attaquer

ILS FONT LE JUDO

71 US Entraigues Judo (Vaucluse)
Une affaire de famille

CULTURE JUDO

72 Trois monstres ! (1/2)
par Yves Cadot

PRATIQUE

76 Rythmes et judo (3/4)
Le tempo du randori
par Arthur Clerget

PRÉPARATION PHYSIQUE

78 Les différents âges de la
préparation physique
par Aurélien Bréoussal-Derval

VALEURS

80 La vulnérabilité

JUDO ET MOI

82 Benjamin Harmegnies (BEL)
Le resto du cœur



LA DYNASTIE



Nous sortons d'une séquence cruciale, celle qui ouvre la bataille pour les places à l'international. C'est d'autant plus vrai en 2025, année post-olympique, et d'autant plus peut-être chez les féminines où l'on devine qu'après deux olympiades de domination, les leaders qui avancent en âge vont progressivement se trouver « challengées » par les plus impatientes. Après les championnats de France, c'est traditionnellement le Grand Chelem de Paris qui est le passage obligé de cette hiérarchie qui se (re)dessine. L'or n'y est jamais anodin. En -57kg, Marta Fawaz, jusque-là dans l'ombre de la double médaillée olympique Sarah-Léonie Cysique et de la triple championne de France en titre Faiza Mokdar, succède à cette dernière au palmarès parisien et c'est un petit événement. Une concurrence s'engage dans cette catégorie. Jusqu'où ? Léa Fontaine, en or elle aussi en +78kg, est allée chercher une nouvelle sélection européenne, sa troisième, pour peut-être attraper une troisième sélection aux cham-

pionnats du monde. Mais c'est la première fois qu'elle l'obtient en cette période intéressante de remise à zéro des compteurs... L'or est plus significatif encore chez les garçons, sa rareté étant plus élevée ! Teddy Riner mis à part (en 2023 et 2024, pour ses septième et huitième sacres à Paris), il ne fallait certes remonter qu'à l'an passé pour l'or de Luka Mkheidze mais, hormis cette superbe perf' dans la course à la médaille olympique de notre -60kg, il fallait remonter à dix ans pour voir un masculin s'imposer... Que, cette année, le jeune Romain Valadier-Picard y parvienne aussi, dans la même catégorie, a tout du clin d'oeil du destin. Cela méritait en tout cas qu'on aille lui demander comment il en est arrivé là. La réponse comme le combattant ne manquent pas d'intérêt. Et au-delà des mots, il y a un défi clairement lancé au double médaillé olympique. Excitant !

Encore discret sur le sujet au moment où *L'Esprit du Judo* l'interrogeait, le merveilleux Joshiro Maruyama vient d'annoncer sa retraite. Ses derniers mots de champion actif, entre deux séances de randoris avec des stagiaires anonymes, ont donc eu lieu à la cafétéria du lycée agricole de Chailly-en-Brie, traversée par les jolies lumières d'un soleil pâle de janvier... Au cœur de ce partage tellement « famille judo », il a offert aux vaillants de l'hiver briard un trésor de démonstrations précises et fascinantes auxquelles nous avons décidé de laisser une large place. Être utile est l'un de nos leitmotivs et nous savons que ce numéro prendra une place particulière dans les souvenirs des passionnés qui cherchent la progression. Après Kosei Inoue, en 2009 déjà, le triple champion olympique Tadahiro Nomura, les légendes Shozo Fujii et Toshihiko Koga, les monstres du sutemi et du renversement au sol Katsuhiko Kashiwazaki et Hiroyuki Hakimoto, le triple champion du monde Masashi Ebinuma, pour ne citer que les plus japonais et les plus prestigieux, c'est au tour de l'étonnant styliste Joshiro Maruyama de livrer aux lecteurs de *L'Esprit du Judo* la quintessence de son art. Comme pour les précédents génies cités, il y a assez d'informations originales dans les pages que nous lui consacrons pour faire durablement et positivement évoluer le judo de chaque lecteur volontaire. Pour ma part, permettez-moi cette note personnelle : chacun d'eux me reste en tête comme une rencontre à chaque fois décisive. Travailler à les photographier, puis plancher des jours sur les séquences techniques à éditer, m'a permis de capter autant qu'il m'était possible la qualité et l'originalité de leur apport technique, qui a, à chaque fois, impacté profondément ma vision du judo. Leur visage, leur façon de parler, de sourire, les échanges et les non-dits... c'est mon privilège, que nous tentons, à *L'Esprit du Judo*, de vous transmettre dans son intégrité. Voici Joshiro Maruyama, dernier héritier en date de la dynastie des grands techniciens nippons.

Dans celle de *L'Esprit du Judo*, profitez également des regards offerts par Arthur, Pascaline, Aurélien, Vivien, Yves, ainsi que Jane, pour la dernière fois.

L'ESPRIT DU JUDO

est une publication de la société

Sen No Sen SAS
Siège social : 15-17 rue Jean-Jacques Rousseau
94200 Ivry-sur-Seine
contact@sen-no-sen.com
tél. 0153 14 74 65

Pour toute correspondance avec la rédaction ou pour envoyer vos bulletins d'abonnement, merci d'adresser vos courriers à :
L'Esprit du Judo/Sen No Sen
15-17 rue Jean-Jacques Rousseau
94200 Ivry-sur-Seine

Directeur de la rédaction et directeur de la publication
Olivier Remy

Rédacteur en chef
Emmanuel Charlot

Rédacteur en chef adjoint
Antoine Frandebœuf

Fondateurs
Emmanuel Charlot, Bruno Laneyrie et Olivier Remy

Experts et journalistes
Aurélien Broussal-Derval (*Préparation physique*)
Vivien Brunel (*Data*)
Yves Cadot (*Culture Judo*)
Arthur Clerget (*Pratique*)
Anthony Diau (*Judo et moi*)
Pierre Flamand (*Portrait*)
Thomas Rouquette (*Actu internationale, Ils font le Judo*)

Chroniqueurs
Jane Bridge, Pascaline Magnes

Mise en page
Frédéric Bergeron (*Média Prestations*)

Conseillers techniques de la rédaction
Guy Delvingt, Adrien Fauck, Guillaume Fort, Hiroshi Katanishi, Waldemar Legien, Nobuhisa Hagiwara, Olivier Michalesco

Nos complices
Hans Van Essen (*Statistiques / www.judoinside.com*)
Michel Calmet, Emidio Centracchio (*Judodata.com*)
Emerson Franchini, Gotaro Ogawa, Emanuela Pierantozzi

Les photos, ce sont eux
Photo de couverture : Emmanuel Charlot / *L'Esprit du Judo*
Thierry Abissetti
Laurent Baheux
Denis Boulanger
Aurélien Brandenburger (*BA Pictures*)
Laëtitia Cabanne
Robert Danis (*www.judopassion.ch*)
Emanuele Di Felicianantonio (*FUJ*)
Leonid Dubovitsky
Carlos Ferreira
Isabelle Geiger
Gabi Juan (*UEJ*)
Tamara Kulumbegashvili (*FUJ*)
Paco Lozano (*Instagram/pacozanojudoofficial*)
Tino Maric (*UEJ*)
Marina Mayorova (*FUJ*)
David Plet
Philippe Rabouin
Marcelo Rua (*www.marcelorua.com*)
Gabriela Sabau (*FUJ*)
Patrick Urvoy (*www.patrickurvoy.com*)

Merci à nos abonnés à vie pour leur soutien...
Aurélien Bertho, Robert Danis, Cyrille Darre, Rehia Davio, François Decourt, Brice Fournier, Perrick Idmont, Michel Le Corre, Alexandre Liengme, Yvain Masson, Morgan Maury, Patrick Roux, Jean-Pacifique Rolland, Denis Schafer, David Swiech

Envie de devenir abonné(e) à vie ?
Contactez Isabelle à abonnement@lespritdujudo.com

Contact rédaction
redaction@lespritdujudo.com

Questions abonnements
Isabelle Gardelle
abonnement@lespritdujudo.com
(Voir aussi page 7)

Publicité et partenariats
Joseph Bridge
Tél. + 33 (0)6 64 79 26 13
joseph.bridge@lespritdujudo.com

Abonnement France Métropolitaine
49€, six parutions par an

Vente au numéro France Métropolitaine : 8,50€
Tous les tarifs et formules d'abonnement sur boutique.lespritdujudo.com

Commission paritaire : 0326K 87750
ISSN : 1778-929X
Dépôt légal : à parution
Bimestriel

Impression
Imprimerie Léonce Deprez (*ILD*)
Impression selon la norme « imprim vert »
Printed in « France » / Imprimé en « France »

Avertissement
L'envoi de tout texte, photo ou document, implique l'acceptation par l'auteur de leur libre publication dans *L'Esprit du Judo* et sur www.lespritdujudo.com. Les documents ne sont pas retournés sauf demande expresse. La reproduction, même partielle, de tout article ou photo publié dans *L'Esprit du Judo* est interdite.



4 Trainer

DÉCOUVREZ LA COLLECTION D'OUVRAGES SUR LE JUDO ET LA PRÉPARATION PHYSIQUE !

PRÉPA PHYSIQUE



Tous les livres sont également disponibles en format numérique !



PACK PÉDAGOGIQUE



TOUS NOS PRODUITS SUR LE SITE
www.4trainer.fr

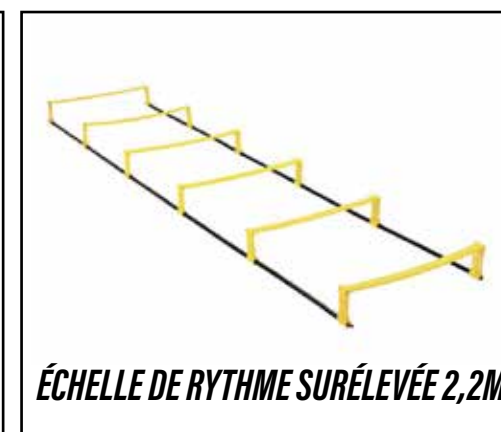


Scan le QR CODE

4Trainer est la première gamme de matériel d'entraînement française dédiée exclusivement à la préparation physique et à l'entraînement sportif



HALTÈRE HEXAGONAL BLACK 40KG



ÉCHELLE DE RYTHME SURÉLEVÉE 2,2M

Fournissez-vous en matériel !

Nous contacter :
contact@4trainer.fr



8^e DAN / CHAMPIONNE DU MONDE 1980
 CHAMPIONNE DU MONDE VÉTÉRANS 2007 (-48 KG)
 TROIS FOIS CHAMPIONNE D'EUROPE (1976, 1978 ET 1980)
 DIRECTRICE DE LA PERFORMANCE EN SUÈDE
 ENTRAÎNEUSE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE FÉMININE

VIVE LA FRANCE !

La première fois que j'ai fredonné la *Marseillaise*, c'était à l'école en Angleterre en cours de français. Nous l'avions apprise, je devais avoir quinze ans. Je l'ai chantée à pleine voix sur le podium des championnats du monde vétérans en 2007, sur lesquels je m'étais engagée par défi avec un de mes élèves. J'étais Française depuis longtemps déjà, j'avais une cinquantaine d'années, c'était une bonne occasion dans mon cœur de marquer mon attachement au pays dans lequel je vivais depuis mes vingt-cinq ans. Et j'espère bien l'entendre à nouveau, cette *Marseillaise*, avec la joie très personnelle que ressentent les coaches qui voient monter le drapeau qu'ils défendent – pas toujours le leur – et qui regardent de loin le visage épuisé et ému de leur athlète sur la plus haute marche d'un championnat du monde. Car désormais, je travaille pour l'équipe de France de judo. Un long parcours, une aventure finale qui est comme un accomplissement pour moi. Je me rappelle comment, en 2012, au lendemain des Jeux de Londres où les féminines britanniques dont j'avais la charge avaient fait deux médailles – dont la médaille d'argent de ma protégée Gemma Gibbons, j'étais allée voir le DTN français de l'époque pour lui suggérer de m'embaucher en tant qu'entraîneur. Avec mon passé et l'expérience que je venais d'accumuler pour préparer ces Jeux, je me sentais prête, et légitime pour ça. Je pouvais apporter des compétences complémentaires, un regard un peu différent. Et j'en avais envie. Avant de partir entraîner les Britanniques, j'étais immergée dans le judo français. Intervenante dans des stages à Montpellier, à Sarreguemines, en Bretagne ou ailleurs, mais aussi professeur de judo dans le cinquième arrondissement de Paris, des « babys » jusqu'aux adultes, entraîneur dans les clubs du JC Maisons-Alfort puis du Peugeot-Mulhouse, entre autres. Ces deux maisons m'avaient permis de suivre certaines des meilleures combattantes du moment et ouvert les portes de l'INSEP en tant qu'entraîneur de club de haut niveau. J'avais pu assister quotidiennement aux séances d'entraînement – si l'entraîneur national en charge en était d'accord, me rendre aux stages, préparer les filles pour les championnats de France par équipes et individuels, travailler à faire progresser au quotidien certaines et, quand elles étaient disponibles, les titulaires internationales de mon club. Pendant des décennies, j'ai croisé les grands experts français, les anciens qui me connaissaient du temps où j'étais athlète et qui, parfois, me rappelaient les adversaires françaises que j'avais battues et dont ils avaient la charge, les gens dans les clubs venus de toutes les régions. J'ai partagé les événements, les hivers et les étés, j'ai étudié et j'ai vécu au cœur du judo français toutes ces années. Le DTN n'a finalement pas engagé son entraîneur franco-britannique en 2012 et je suis partie vers d'autres horizons. La vice présidence de l'union européenne de judo et, ces dernières années, l'aventure suédoise avec la rencontre de Tara Babulfath. Je suis heureuse d'avoir pu lui être utile et elle m'en a remerciée. Je peux à mon tour lui dire merci, car nos tribulations aux championnats du monde et aux Jeux olympiques ont mis en lumière la petite « coache » russe qui la suivait partout. Parmi tous ces gens croisés, tous ces observateurs avisés, certains, responsables de l'entraînement dans de grands pays de judo, sont venus me demander ce que j'allais faire maintenant, et m'ont proposé des projets d'avenir à des stades plus ou moins avancés.

Frédérique Jossinet, en France, m'avait demandé d'être patiente, ce que j'ai fait. Elle avait elle aussi un projet, qui a fini par se convertir en proposition. Je sais que son intérêt pour moi ne date pas de ce qu'elle a vu aux Jeux, mais de bien avant, du temps où elle était athlète à l'INSEP et locomotive de l'équipe de France, et que j'étais « coache » pour d'autres. Il vient de ce qu'elle a perçu sur le tapis, de nos échanges lointains. Et c'est ce que je comprends de ce premier mois dans ce nouveau rôle : sans le savoir, le lien avec la France et les athlètes françaises s'était approfondi pendant toutes ces années. Même dans d'autres fonctions, j'ai toujours gardé un œil attentif sur les Françaises. Celles que je connaissais, comme Margaux Pinot par exemple qui avait été à Peugeot-Mulhouse, mais aussi toutes les autres, que je découvrais sur les compétitions ou les stages et auxquelles, parfois, j'allais glisser un conseil ou des félicitations sincères. Au stage du Grand Chelem de Paris, alors que j'étais en fonction depuis trois semaines, la +78kg Coralie Haymé m'a remémoré un souvenir : j'étais allée la féliciter et lui dire que je la trouvais forte, malgré sa défaite en finale aux championnats d'Europe juniors 2021 au Luxembourg auxquels j'assistais comme vice présidente de l'UEJ. Elle m'a avoué qu'elle n'avait aucune idée de qui j'étais jusqu'à il y a peu de temps, mais qu'elle s'était toujours souvenue de ce moment. On peut en tirer une leçon morale : ne perdez jamais l'occasion de dire les choses positives qui vous viennent quand elles sont senties et sincères. Des années plus tard, cela peut prendre un sens inattendu. Quand il y a deux ans, j'ai dit tout le bien que je pensais dans une chronique d'une intervention technique de Kylian Le Blouch, je ne savais pas qu'il deviendrait entraîneur de l'équipe nationale en même temps que moi ! J'imagine que les messages négatifs et blessants peuvent avoir la même longévité... Ce lien profond avec le pays auquel je me suis assimilée tout au long des années passées, je viens désormais de l'officialiser professionnellement en acceptant le poste que Frédérique Jossinet m'a proposé comme elle espérait pouvoir le faire, et que je reçois comme un grand cadeau du destin, et une responsabilité passionnante. En recevant ma « dotation » comme cela s'appelle, c'est-à-dire les t-shirts, survêtements, chaussures et claquettes, et bien sûr le judogi frappé du coq aux couleurs bleu-blanc-rouge, les larmes me sont montées aux yeux. Cette émotion, c'est bientôt quarante ans de liaison et d'amour pour ce pays, mais aussi tout le respect que j'ai toujours ressenti pour la magnifique histoire du judo français, sa puissance et son patrimoine culturel. Comme je le fais ici avec vous, j'ai raconté cette émotion lors d'une réunion avec le président Nomis qui demandait si quelqu'un souhaitait prendre la parole. Je ne me suis pas sentie ridicule à le faire, ni indécente, parce que l'émotion était sincère et que je trouvais important de le dire. De l'intérieur, parfois, on ne sait plus ce que l'on incarne, la grandeur que l'on représente et qui est toujours là. Je dois m'arrêter là, bien sûr, et c'est dommage. Je ne ferai plus de chronique régulière dans *L'Esprit du Judo* comme je le faisais depuis bientôt vingt ans, jusqu'à nouvel ordre. Ce sera ma dernière « indiscretion » dans ce rôle nouveau auquel je dois toute mon attention et allégeance. Je travaille pour l'équipe de France. Je ne vous quitte pas.

Jane Bridge

ABONNEZ-VOUS À L'ESPRIT DU JUDO !

"SHODAN"

1 AN DE LECTURE
6 NUMÉROS

49€

450€

"SENSEI"

10 ANS DE LECTURE
60 NUMÉROS

"SEMPAI"

2 ANS DE LECTURE
12 NUMÉROS

95€

+

700€

"SHIHAN"

ABONNEMENT
À VIE

En cadeau
Un sac JU DO*



*Visuel non contractuel et dans la limite des stocks disponibles

POUR RECEVOIR LE 115 (mai/juin) CHEZ VOUS, À RETOURNER AVANT LE 20 AVRIL À :
 SEN NO SEN - ABONNEMENTS - L'ESPRIT DU JUDO
 15-17 RUE JEAN-JACQUES ROUSSEAU 94 200 IVRY-SUR-SEINE

- OFFRE SHODAN : ABO 1 AN + UN SAC JU DO / 49€*
- OFFRE SEMPAI : ABO 2 ANS + UN SAC JU DO / 95€*
- OFFRE SENSEI : ABO 10 ANS + UN SAC JU DO / 450€*
- OFFRE SHIHAN : ABO À VIE + UN SAC JU DO / 700€*

*Tarifs valables pour la France métropolitaine

par chèque bancaire

(à l'ordre de SEN NO SEN)

ou

en ligne sur

boutique.lespritdujudo.com

ou

en flashant ce code



Paiement en ligne sécurisé

Monsieur Madame

Prénom

Nom

Date de naissance [.....]

Adresse

Code postal [.....] Ville

Tél.* [.....]

Email*@.....

Votre club

Votre grade

*Indispensable pour la gestion de votre abonnement et pour l'envoi de votre cadeau

UNE QUESTION SUR VOTRE ABONNEMENT ? UN CONSEIL ?
 abonnement@lespritdujudo.com / 01 53 14 74 65

Conformément à la loi « informatique et liberté » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez recevoir des propositions d'autres sociétés ; si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos nom, prénom et adresse.



“LA RUSSIE EST DE RETOUR”

Il fut président de l'union européenne de judo entre 2007 et 2022, un poste dont il démissionna peu de temps après le déclenchement de la guerre en Ukraine. Immédiatement après, il devint président de la fédération russe de judo, un poste pour lequel il vient d'être réélu. À cinquante-neuf ans, Sergey Soloveychik est un homme qui compte dans le judo mondial depuis la fin des années 2000. Entrevue exclusive avec un dirigeant au caractère fin, aux projets multiples et ambitieux, mais encore très amer vis-à-vis du CIO et de l'absence de son équipe nationale aux JO de Paris.

Propos recueillis par **Thomas Rouquette et Emmanuel Charlot** | Photos : **Leonid Dubovitsky et DR**

Quelle est la situation du judo russe ?

Nous n'avons pas de problème financier ni politique. De ce point de vue, tout va bien. Les athlètes se préparent, ils participeront aux tournois et aux championnats d'Europe et du monde cette année, et j'espère qu'ils seront aux Jeux olympiques 2028. La fédération de judo russe est l'une des plus respectées et efficaces parmi les fédérations sportives. Nous avons deux vecteurs de développement à l'heure actuelle : augmenter la masse de judokas et bien préparer les championnats du monde et les prochains Jeux olympiques. Et il y a un troisième objectif, qui est d'accroître la notoriété médiatique du judo. Donc, permettez-moi de vous remercier à atteindre cet objectif (*sourire*).

Quelle est votre vision de la place du judo dans votre pays ?

Le judo est une discipline qui n'apporte pas que des bénéfices physiques. Il amène des valeurs morales,

d'éducation. Dans la situation particulière que connaît notre pays, le sport joue un rôle très utile pour renforcer le sentiment national et l'éducation de nos enfants. Le judo aide à cela.

Et vous, quel est votre rapport personnel au judo ?

Le judo, c'est ma vie. Le judo est tout pour moi. J'ai deux fils et une fille. Tous ont pratiqué le judo. Ils ont acquis les valeurs de la discipline. Me concernant, tout ce que je fais, y compris professionnellement, doit être compris par le prisme de ma passion pour le judo : atteindre un objectif, ne pas renoncer. Le judo m'aide, il me porte. Oui, le judo est tout pour moi.

Pouvez-vous nous dire quelques mots sur Ezio Gamba et sur le nouveau staff de l'équipe de russe ?

D'abord, je dois dire qu'Ezio est mon ami. Il est pour moi l'un des plus grands professionnels du monde du judo, le meilleur

entraîneur de la planète et un exemple remarquable de ce qu'est l'esprit du judo. Nous ne parlons pas de nouveau staff car tous les entraîneurs travaillaient déjà au sein de l'équipe nationale. Ce qui a juste changé, c'est leur position. Vitaly Makarov, qui a succédé à Ezio Gamba, est très expérimenté et je le sais capable de prendre d'excellentes décisions. Il va continuer dans le chemin tracé par Ezio, qui a installé une atmosphère de travail extraordinaire. Bien qu'il y ait de la concurrence dans beaucoup de catégories, l'ambiance au sein de notre équipe est, je pense, l'une des plus saines du judo mondial.

Qu'est-ce qui a changé pour le judo de votre pays depuis février 2022 ?

Je peux répondre que la Russie devient plus forte dans les moments difficiles. Et nous vivons l'un de ces moments. Le judo russe n'y a rien perdu, au contraire. Les Russes et nos judokas sont devenus plus patriotes, encore plus concentrés sur les résultats et les moyens d'atteindre leurs objectifs. Je trouve d'ailleurs que ce sentiment profond de défendre les couleurs de son pays manque parfois à certains athlètes, spécialement en Europe.

Quels sont les derniers projets mis en place sous votre présidence ?

Il y a d'abord eu l'Académie des arts martiaux de Sochi, construite sur l'initiative de notre président, Vladimir Poutine*. Ensuite, nous avons mis en place un programme appelé « Continental Judo League ». Un tournoi qui regroupe trente-six équipes. Cette nouvelle compétition, dont la finale aura lieu à Moscou, connaît un bel intérêt auprès des médias et des spectateurs. Enfin, nous organisons beaucoup de compétitions pour les enfants et un festival annuel avec les membres de l'équipe olympique à Sochi. Beaucoup de choses sont faites, non pas à cause de la situation depuis début 2022, mais parce que notre fédération avance, travaille beaucoup et de manière efficace.

Quel est l'état d'esprit de vos combattants après la non-participation aux JO de Paris ?

Avant tout, il faut reparler du contexte : à la clôture de la ranking list olympique, notre pays avait qualifié douze catégories sur quatorze possibles et, au total, dix-sept judokas figuraient parmi les critères de qualification. Tout ça malgré notre participation à deux fois moins de compétitions que les autres pays ! Nous avons donné à nos athlètes des opportunités, nous les avons aidés financièrement et tout fait pour qu'ils se sentent membres de la communauté mondiale des judokas. Notre non-participation n'est pas une décision de la FIJ, qui nous a soutenus tout au long de la période. Elle est uniquement due (*il insiste*) aux conditions finales fixées par le comité international olympique (CIO). Nous avons eu une visioconférence avec Kit McConnell, son directeur des sports. Au départ, tous nos athlètes étaient acceptés. Puis, finalement, sur les dix-sept qualifiés, quatre seulement étaient autorisés à participer. Quatre combattants qui n'étaient, en plus, même pas les leaders de leur catégorie ! Le CIO a tenté de nous imposer cette sélection par défaut et totalement arbitraire. Devant notre résistance, ils nous ont finalement dit qu'une ou deux *wild card* pourraient être données à d'autres athlètes. Notre position est pourtant restée la même, celle qui nous paraissait la plus cohérente face à cette injustice : ou toute l'équipe est acceptée avec ses meilleurs éléments, ou personne. Peu de temps après, nous avons appris que le CIO a directement contacté nos athlètes,

même ceux qui n'étaient pas qualifiés via la ranking list, pour leur proposer une invitation à participer aux Jeux olympiques. Ce fut le cas notamment de Nadezhda Tatarchenko en -78kg. Que faut-il penser d'une telle attitude ? Pour nous, le judo n'est pas seulement un sport, c'est un sport d'équipe. J'ai vu la nôtre montrer un vrai état d'esprit judo en acceptant cette décision très difficile : ne pas disputer les Jeux olympiques. Sur le long terme, je suis convaincu de la justesse de ce choix, car il nous permet de ne pas avoir perdu la face tout en montrant notre état d'esprit.

Avez-vous regardé les épreuves de judo lors des Jeux olympiques ?

Non. J'étais à Paris pour les Jeux olympiques, mais je ne suis pas allé à l'Arena Champ-de-Mars parce que mon équipe n'avait pas eu le droit de participer.

Avez-vous reçu des messages d'autres fédérations ?

La famille du judo est un bel exemple de relations amicales dans le sport. Oui, j'ai reçu des messages de présidents de fédérations d'autres pays. Le problème ne vient pas de notre sport, de ses dirigeants, mais des gouvernements. Nous avons par exemple rencontré le nouveau président de la fédération japonaise (*Shinichi Nakamura, NDLR*) et nos collègues du Kodokan. Beaucoup de pays envoient leurs athlètes s'entraîner à Sochi et nous avons des réunions très régulières avec l'UEJ à propos des compétitions auxquelles nous participons.

Et avec la France ?

Cela pourrait être un objectif de cette olympiade. La France est la fédération la plus forte d'Europe. Pour nous, il ne s'agit pas seulement de garder de bonnes relations sur un plan professionnel. Il s'agit aussi d'apprendre l'une de l'autre, d'échanger nos expériences. J'ai de bonnes relations personnelles avec Stéphane Nomis. Nous gardons le contact (*sourire*).

La Russie n'a plus participé aux championnats d'Europe juniors depuis 2021. Enverrez-vous une équipe cette année ?

Oui. Nous venons de recevoir de la part du ministère des Sports la recommandation de participer aux championnats d'Europe de toutes les catégories d'âge.

Peut-on dire que la Russie est de retour ?

Oui, la Russie est de retour, complètement. Et je pense que la Russie sera présente aux Jeux de Los Angeles. Je pense que le CIO a fait une grave erreur et qu'il s'en rendra compte.

Sur le tapis, le niveau des féminines russes est en deçà de celui des masculins. Avez-vous des idées pour y remédier ?

Nous avons fait une erreur. Nous voulions l'engager et nous avons manqué Jane Bridge ! Maintenant, elle travaille pour la France. C'est un peu votre faute d'ailleurs ! Plus sérieusement, nous savons que c'est une question épineuse pour nous. Mais nous avons un plan. Je ne vous en dis pas plus maintenant, mais nous devons améliorer le niveau du judo féminin de notre équipe olympique et faire émerger le judo féminin russe en général.

« LE JUDO N'EST PAS SEULEMENT UN SPORT, C'EST UN SPORT D'ÉQUIPE »

*Inauguré le 17 février 2023, ce complexe de 63 000m² est composé de trois bâtiments : un dojo, l'un des plus grands du monde avec douze surfaces de combats flottantes afin d'absorber les chocs, un bâtiment dédié à l'hébergement pouvant accueillir près de trois-cent-cinquante personnes et un bâtiment pour organiser des compétitions.

ABONDANCE DE BIENS...

Les trois premiers grands rendez-vous de l'année 2025, arbitrés selon la nouvelle réglementation de la FIJ, permettent déjà de voir celles et ceux qui comptent animer les débats en ce début d'olympiade : le Japon qui est le seul à ravir de l'or - et en masse - partout, les masculins russes remarquablement affûtés et une relève française pleine d'allant.

Textes : Antoine Frandebœuf



© paolozanojudoofficial

-57kg
FAWAZ GOÛTE À L'EXTASE

Unique médaillée (en bronze) française lors du dernier Grand Chelem de Tokyo, la néo-Orléanaise **1** a mis la barre encore plus haut en remportant l'étape parisienne au nez et à la barbe de deux anciennes camarades au PSG Judo, l'éblouissante médaillée d'or de 2024 Faiza Mokdar et la toujours plus consistante Ophélie Vellozzi, troisième en fin de journée. Mieux, elle les battait coup sur coup avant d'expédier l'Israélienne Nelson Levy sur un sasae d'anthologie, alors que Mokdar l'avait dominée lors des quatre derniers championnats de France seniors (dont deux fois en finale en 2022 et en 2024) ainsi que lors du Grand Prix de Zagreb de septembre dernier, de même que Vellozzi lors de la finale des France juniors 2020.

+78kg
FONTAINE, LA BELLE AUBAINE

Réserviste jusqu'au forfait de Romane Dicko, la Génovéfaine **2**, passée par la case « opération » pour soigner son genou droit en juin et sortie dès son premier combat lors des championnats de France de Chalon-sur-Saône, n'avait clairement rien à perdre à l'Accor Arena. D'un yuko, elle s'en allait dominer la médaillée olympique de Paris Hayun Kim en demie, avant de rafler la mise devant une autre Sud-Coréenne, Hyeonji Lee, championne du monde cadettes 2023 et championne du monde juniors 2024.

-60kg
VALADIER-PICARD POUR L'HISTOIRE

En succédant au palmarès au double médaillé olympique tricolore Luka Mkheidze, le super-léger de l'ACBB **3**, qui s'est longuement confié sur son parcours des derniers mois (*en savoir plus pages 20-23*), permet à sa catégorie - en vigueur depuis 1977 - de parvenir enfin à enchaîner deux victoires à domicile

2 © Marcelo Rua



© Aurélien Brandenburger / L'Esprit du Judo



© Tamara Kulumbegashvili / FIJ



© Emmanuel Charior / L'Esprit du Judo



avec deux athlètes différents, la première depuis les -73kg qui avaient vu Danny Fernandes marcher en 2001 dans les pas de Ferrid Kheder, sans rival les deux éditions précédentes. Une prouesse déjà réalisée du temps des anciennes catégories de poids par les -65kg (Bruno Carabetta en 1988 après les trois succès consécutifs de Jean-Pierre Hansen), les -71kg (Richard Melillo en 1985 dans la foulée de Christian Dyot, puis Bruno Carabetta - encore lui ! - en 1991 dans le sillage de Marc Verillotte), les -78kg (Jean-Michel Berthet en 1988, un an après Marcel Pietri), sans oublier les -86kg et les -95kg qui sont allés encore plus loin avec des hégémonies courant respectivement sur huit et cinq ans par l'intermédiaire de quatre (Fabien Canu, Pierre Vachon, Pascal Tayot, Jean-Luc Geymond) et trois (Stéphane Traineau, François Fournier et Roger Vachon) hommes. Seuls les lourds, qui comptent tout de même le recordman de victoires à Paris en la personne de Teddy Riner (huit *Marseillaise* de Bercy, dont six de rang entre 2008 et 2013), manquent à l'appel.

JAPON/RUSSIE
QU'IMPORTE LES RÈGLES...

Alors que la planète judo s'organise encore pour tirer au maximum profit des évolutions de l'arbitrage, Japonais et Russes poursuivent leur entreprise de démonstration massive sans sourcilier. Les quatre olympiens nippons engagés à Bakou, parmi lesquels Uta Abe (-52kg) que l'on avait quittée terrassée par ses sanglots à l'Arena Champ-de-Mars ? Tous en or ! En -66kg, les spectateurs azerbaïdjanais ont aussi pu assister à la revanche de la dernière finale mondiale, avec cette fois la victoire de Takeshi Takeoka, déjà en or à Tokyo, aux dépens de Ryoma Tanaka **5**. Et en -57kg, sur les quatre derniers Grands Chelems, trois finales ont vu s'affronter deux Japonaises, et avec six athlètes différentes, dont Akari Omori qui a pris le meilleur sur Moa Ono à Tashkent **4**. Une mainmise qui se concrétise par dix-huit médailles d'or, onze d'argent et dix de bronze pour le Japon sur les trois rendez-vous de l'hiver, suffisant pour faire mieux que le reste du monde réuni, mis à part la Russie, elle aussi bien sur le devant de la scène en ce début d'année avec sept succès masculins, dont six en Ouzbékistan - sur sept possibles ! - en plus du parcours parfait d'Inal Tasoev (+100kg **6**) à Paris. Le co-champion du monde 2023 qui vit trois de ses rivaux nationaux atteindre à leur tour les finales de Bakou et Tashkent. Vous avez dit concurrence ?



1

-81kg

GAUTHIER HISSE HAUT LE DRAPEAU

Hormis en -100kg, où Shady Elnahas – à Tbilissi en 2021 – puis Kyle Reyes – du côté d'Abou Dhabi l'année suivante, pas un masculin canadien n'était parvenu à s'imposer depuis décembre 2008 et l'avènement de l'ère des Grands Chelems. Trois fois vaincu en finale, Antoine Valois-Fortier pouvait légitimement exulter en voyant son poulain François Gauthier-Drapeau, médaillé de bronze lors de ses deux derniers passages à Paris, y parvenir en France dans cette même catégorie des -81kg **1**. Sur sa lancée, il atteignait la finale à Bakou deux semaines plus tard, où il cédait cette fois contre le local Zelim Tckaev, qui enchaîne quant à lui une deuxième médaille d'or après Abou Dhabi en octobre dernier.

-78kg

EN ATTENDANT WAGNER...

Alors que la porte-drapeau allemande des Jeux de Paris, toujours numéro 1 mondiale, n'a pas encore planifié son retour, ses compatriotes s'en donnent à cœur joie pour occuper la place. Alina Boehm, qui lui disputa le ticket olympique jusqu'aux mondiaux d'Abou Dhabi, que Wagner remporta, est la seule féminine du circuit à deux finales cet hiver, entre Bakou et Tashkent, mais la palme revient à la nouvelle venue, Anna Monta Olek, championne du monde juniors 2021, qui dama le pion à son aînée en Azerbaïdjan **2** pour sa deuxième médaille d'or à ce niveau en seulement quatre mois, avant d'engranger de nouveaux points avec du bronze en Ouzbékistan, où elle était battue en demie par... Boehm.

-100kg

GONCALVES (PRESQUE) À SON AISE

Le musculeux Brésilien Leonardo Goncalves **3** n'a visiblement pas goûté son revers au premier tour des Jeux contre l'Émirati Dzhafer Kostoev... Cinquième à Tokyo en décembre, où il

© Patrick Urvoy / www.patrickurvoy.com

© Patrick Urvoy / www.patrickurvoy.com



3



2

© Emanuele Di Feliciantonio / FIJ



4

© Marcelo Rua

lissait filer le podium au prodige japonais Dota Arai, il insistait à Paris jusqu'à atteindre sa première finale de Grand Chelem, où il se faisait piéger en fin de temps réglementaire par ... Kostoev, puis sa seconde en Azerbaïdjan, qui se jouait cette fois en sept petites secondes suite au joli de-ashi-barai de... Dota Arai, pour la première fois en or sur une épreuve de ce calibre à vingt ans **6**. Les cibles à abattre dans les prochains mois pour le Brésilien semblent évidentes.

-52kg

LE TRIPLÉ POUR AYUMI LEIVA SANCHEZ

On l'avait quittée Cubaine et cinquième des championnats panaméricains 2020 en -48kg, on la retrouve depuis un an Espagnole, couvée à Valence par le duo Uriarte-Gomez, à faire feu de tout bois dans la catégorie supérieure. Troisième des Grands Chelems d'Antalya et d'Astana, finaliste du Grand Prix de Zagreb puis championne d'Europe -23 ans l'an passé, Ayumi Leiva Sanchez a fait le pari de beaucoup sortir en 2025, s'alignant sur les trois Grands Chelems de la séquence pour du bronze à Paris, où la Kosovare Krasniqi fut la seule à la maîtriser **4**, et à Bakou avant de l'argent à Tashkent.

-73kg

AHADOV OUVRE SES SHAKHRAM

Alors que la tendance ne semble plus être au golden score (*voir par ailleurs*), l'Ouzbèk Shakhram Ahadov **5**, jamais avare en mouvements d'épaule, en aura eu besoin de trois consécutifs pour glaner l'or à Paris. La victoire au bout de l'effort cette fois pour le finaliste du Masters 2022, qui coïncitait après près de dix minutes de combat en quarts à domicile début mars avant de vaincre deux compatriotes pour finalement rafler du bronze.

-63kg

KLIMKAIT POURSUIT SA QUÊTE

Doublee en -57kg par l'invincible Christa Deguchi sacrée championne olympique à Paris, trois ans après l'avoir coiffée au poteau pour s'adjuger le bronze à Tokyo, la Canadienne Jessica Klimkait, toujours numéro 2 mondiale de la catégorie (derrière Deguchi), a décidé de relancer sa carrière en -63kg, tout comme la Brésilienne Rafaela Silva, cinquième à Paris huit ans après son sacre de Rio. Opposées au premier tour à Bakou, c'est l'Ontarienne qui trouvait la clé au sol **6**, avant d'aller aussitôt marquer son territoire dans son nouvel espace de jeu par de l'or.

© Emanuele Di Feliciantonio / FIJ



5

7



© Emmanuel Charlot / L'Esprit du Judo

© Emanuele Di Feliciantonio / FIJ

-48kg

BOUKLI N'A PAS FAIBLI

Si les cinq olympiens tricolores à avoir pris le parti de revenir au combat devant leur public début février sont tous parvenus à se classer – septième place pour Alpha Djalo (-81kg), cinquième pour Maxime-Gaël Ngayap Hambou (-90kg) et médailles de bronze pour Marie-Ève Gahié (-70kg) et Walidé Khyar (-66kg), c'est la super-légère du FLAM 91 Shirine Boukli **1** qui signe le meilleur parcours. Parvenue en finale après avoir notamment battu la Japonaise Wakana Koga, qui lui avait déjà fait face pour l'or un an plus tôt, elle n'entonnait cependant pas la *Marseillaise* cette année, la faute au travail au sol fatal d'une autre Nippone, Mitsuki Kondo, finaliste à Tokyo, après plus de sept minutes de duel.

-66kg

BOUBA, LE MÉTRONOME ARGENTÉ

Depuis un an et sa sortie de route prématurée à l'Accor Arena contre le poison Willian Lima, futur vice champion olympique, l'impassible de l'AJA Paris XX Daikii Bouba **2** vient d'enchaîner trois finales consécutives en Grand Chelem. Une belle régularité qui ne le satisfait toutefois pas puisqu'il a toujours terminé ses journées sur un revers, comme début février à Paris contre l'Azerbaïdjanais Ruslan Pashayev, qui convertit en or sa première finale à ce niveau.

-63kg / -73kg

DEKETER ET GOBERT, TOUJOURS AUSSI DÉTER'

Partie en croisade depuis la rupture totale du ligament croisé antérieur de son genou gauche lors des championnats de France par équipes de mai 2023, la médaillée mondiale 2022 Manon Deketer **3** semble repartie de plus belle ces derniers mois : finaliste au Grand Prix de Zagreb en septembre, elle s'imposait au Grand Chelem d'Abou Dhabi le mois suivant avant de piéger Melkia Auchecorne au sol pour conquérir son deuxième titre national seniors à Chalon-sur-Saône. À Paris, juste après que la double championne du monde juniors n'assure en petite finale pour s'inviter sur son premier podium en Grand Chelem, c'est la Blanc-Mesniloise qui y allait d'une nouvelle récompense avec de l'argent autour du cou. Pas de finale pour le -73kg niçois Maxime Gobert **4**, mais deux troisièmes places à Paris et Tashkent – ses premières récompenses en Grand Chelem dans la catégorie – qui vont lui permettre d'avancer plus sereinement.

FRANCE

DU BRONZE MULTIGÉNÉRATIONNEL

C'est au bénéfice de ses neuf médailles de bronze obtenues à domicile que l'équipe de France conserve pour la troisième année consécutive sa place de première nation à Paris. Parmi les heureux troisièmes, outre ceux déjà mentionnés plus tôt, nous pouvons noter les compteurs débloqués à la maison pour Alexis Mathieu (-90kg) après deux cinquièmes places en 2021 et 2022, et Enzo Jean (-60kg, **5**), exact au rendez-vous afin de suppléer Luka Mkheidze et gratifier le public parisien de ce contre rageur pour conclure avec le sourire son premier Paris. Même joie pour les deux -78kg Audrey Tcheuméo **6** et Fanny-Estelle Posvite **7**, respectivement en piste dans l'arène parisienne pour la seizième et la dixième fois. Neuvième podium à domicile pour la championne d'Europe 2024 qui reste pour le moment bloquée à six victoires, troisième en ce qui concerne celle qui tirera sa révérence en fin de saison.



© Marcelo Rua

© Patrick Urvoy / www.patrickurvoy.com

© Emmanuel Charlot / L'Esprit du Judo

© Aurélien Brandeburger / L'Esprit du Judo

© Patrick Urvoy / www.patrickurvoy.com

© pacolozanojudofficial / Aurélien Brandeburger / L'Esprit du Judo



© Emmanuel Charlot / L'Esprit du Judo

De Paris à Los Angeles LE MATIN DU PREMIER JOUR

Trois tournois pour un premier constat de l'état des forces et de la mise en place des nouvelles règles d'arbitrage.

Texte : Emmanuel Charlot | Photos : Emmanuel Charlot et Tamara Kulumbegashvili / FIJ

Trois Grands Chelems déjà, trois premiers rendez-vous qui ont lancé le départ classique de ce marathon qui, en mesure olympique, dure quatre ans. Ce n'est donc qu'un premier point de repère après le coup de starter. Nous sommes dans les premiers mètres après la ligne, en ordre dispersé, les meilleurs encore cachés au cœur du peloton, voire à peine partis. C'est d'ailleurs le cas de la plupart des titulaires de l'équipe de France, que l'on ne retrouvera qu'aux championnats d'Europe (23-27 avril à Podgorica, Monténégro) et aux championnats du monde (13-20 juin à Budapest, Hongrie). La triple médaillée olympique Clarisse Agbegnenou (-63kg), un temps convoitée à briguer une septième couronne planétaire, ne fera par exemple que les premiers. Une absence qui incite le comité de sélection de

France Judo à faire l'étonnant pari d'envoyer directement aux championnats du monde seniors le grand espoir de la catégorie des -63kg, la double championne du monde juniors Melkia Auchecorne (photo ci-dessus), sur la seule base de sa médaille de bronze à Paris début février. Un raccourci audacieux sans doute, qui peut donner une longueur d'avance à la jeune femme dans son évolution vers les sommets que tout le monde souhaite rapide, mais qui peut aussi, a contrario, la mettre en porte-à-faux en cas de performance moyenne, ce qui reste pour le moment de l'ordre du probable si l'on considère l'ensemble de ses résultats seniors. D'autant que la meilleure -63kg derrière la légende Agbegnenou reste Manon Deketer, championne de France – devant Auchecorne – et finaliste à Paris, mais

pour l'instant uniquement sélectionnée aux championnats d'Europe.

La gagnante de Paris en -57kg, Marta Fawaz, obtient sa première titularisation aux championnats d'Europe, comme chez les garçons le médaillé de bronze des -60kg Enzo Jean. Titulaire en 2023 dans la catégorie inférieure, Maxime Gobert, seul tricolore à deux podiums cet hiver, est lui aussi partant pour Podgorica en -73kg. Des distinctions qui devront être validées par les résultats et les attitudes, sous les yeux attentifs des nouveaux pools d'entraîneurs et de la nouvelle manager des équipes de France Frédérique Jossinet. La mission pour l'olympiade a été acceptée : chez les masculins, consolider et renforcer une équipe qui peut encore compter sur son éternel pilier en or, Sa Majesté Teddy Riner, mais qui cherche à s'affirmer régulièrement comme un collectif comparable aux tout meilleurs : Japonais, Géorgiens, Russes ; chez les féminines, revitaliser un groupe stable depuis deux olympiades par la concurrence d'une jeunesse qui ne fait encore que pointer le bout de son nez, dont fait partie Auchecorne, et par un nouvel élan de travail qui fasse oublier dans les têtes le tir groupé sans finale ni or des Jeux de Paris. Los Angeles est encore loin.

Pour eux, au contraire, on n'est pas loin de penser qu'ils y sont déjà, à Los Angeles, attendant patiemment l'arrivée des autres. Le Japon a tout emporté en ce début d'année, passant en revue l'ensemble des troupes déjà lancées l'année dernière, emportant par exemple en -48kg les quatre derniers Grands Chelems avec quatre athlètes différentes, comme en -52kg avec trois. Très jeune, déjà en place et performante, l'équipe nipponne est partie devant, en groupe et avec une bonne avance. Elle est suivie chez les hommes par une impressionnante équipe russe qui n'a pas abdiqué après son forfait olympique forcé, et présente un groupe plein de vitalité autour de son jeune vice champion du monde des -81kg Timur Arbuzov (photo ci-contre) et sa pléiade de poids lourds, dont le petit dernier, Denis Batchaev, champion du monde juniors 2024 et vainqueur à Tashkent, entre dans le top 20 mondial seniors.

C'est aussi le nouveau règlement d'arbitrage qui a fait ses classes en ce début d'année et offre la possibilité d'un premier retour sur expérience attendu. Un retour d'autant plus nécessaire que le résultat est, comme on pouvait s'y attendre, imprévu sur certains points, et en même temps assez spectaculaire dans les résultats. On se souvient que l'une des demandes remontées de la base, et que la FIJ avait pris en compte, était de mettre fin à la tendance à la pénalisation. Le modèle nouveau a effectivement laissé tomber les plus irritantes, comme les sorties de tapis – jusqu'à l'excès de permissivité, les contacts de la tête au sol anodins, les doigts dans les manches... Il ne renonce pas en revanche à valoriser l'activité plutôt que les attaques nettes, et n'a pas de scrupule à donner la dernière pénalité sur un seoi mou, comme si ils ne savaient plus vraiment comment faire autrement. Il faudra faire preuve de courage pour perdre cette habitude chevillée dans les têtes et assumer de laisser la responsabilité aux combattants. On voit que les arbitres sont aussi incités à donner une double pénalité très rapidement pour non saisie, dans le but manifeste de faire accélérer les enjeux de kumikata, ce qui n'est pas une mauvaise idée. Mais la sanction tombe souvent vraiment trop vite, parfois au bout de trois à quatre secondes ! C'est une donnée, en

tout cas, à prendre sérieusement en compte : le judo français, qui aime souvent les saisies dominantes et prend son temps pour s'installer, va devoir s'adapter. Ce n'est plus la tendance.

Autre constat qui vient mettre en lumière le point faible de beaucoup de nos combattants : le sol est devenu une part décisive des leviers pour la victoire. Les arbitres laissent beaucoup travailler, rendant presque irrésistibles dans ces conditions les enchaînements des meilleurs.

Le yuko a aussi ouvert le jeu, rendant plus étroit le passage, malgré ce qui est dit plus haut, par le jeu des pénalités pour s'imposer (et c'est tant mieux). Il faut donc obligatoirement projeter, et donc avoir des séquences efficaces à mettre en place pour le faire.

Dans ce schéma toujours frustrant, notamment par cette envie – qui continue à s'exprimer – des arbitres de se mettre à la place des combattants en faisant basculer trop de combats aux pénalités, mais en même temps un peu apaisé et clarifié, il y a un message à entendre très vite : les futurs champions du monde et champions olympiques sauront s'installer rapidement à la garde, se mettre en mouvement et en action sans attendre, trouver les moyens de faire tomber et de suivre avec des enchaînements au sol très bien travaillés. Un premier inventaire, à confirmer lors des prochains rendez-vous, dès le mois d'avril pour les premiers championnats continentaux de l'olympiade.

« LE JUDO FRANÇAIS, QUI AIME SOUVENT LES SAISIES DOMINANTES ET PREND SON TEMPS POUR S'INSTALLER, VA DEVOIR S'ADAPTER »



© Tamara Kulumbegashvili / FIJ

“Notre ADN est de raconter des histoires”

Entre le Final Four de la Judo Pro League, les championnats du monde seniors, les Grands Prix et Grands Chelems, le judo amorce en ce début d'olympiade son retour en force à la télévision grâce à l'accord de diffusion pluriannuel trouvé entre RMC Sport, la FIJ et France Judo. Karim Nedjari, directeur général de RMC, et Yacine Touileb, directeur des contenus, acquisitions et partenariats chez SFR, en dévoilent les contours. *Propos recueillis par Antoine Frandebœuf | Photo : Isabelle Geiger*



Pourquoi avoir décidé de miser sur le judo ?

Yacine Touileb : L'important pour nous est d'offrir à nos abonnés le meilleur des sports de combat. Quoi de plus légitime par conséquent que de nouer ce partenariat inédit avec le judo, discipline martiale la plus pratiquée en France et que tout le monde a – au moins – testé un jour ! Nous sommes persuadés que nous allons pouvoir nous adresser à un public complémentaire de celui qui est déjà le nôtre, plus large et plus familial. Après notre gros focus sur le MMA, cet accord doit nous permettre de continuer à donner plus de puissance et de résonance aux sports de combat en France.

Karim Nedjari : Nous avons envie de travailler sur un sport qui possède de vraies valeurs comme le judo, de lui donner de la visibilité en lui ouvrant les portes de tout l'univers RMC. Chez nous, le sport est présent de 15h à minuit tous les jours à la radio, sans oublier notre offre sur RMC Sport, notre communauté de dix-huit millions de suiveurs sur nos réseaux sociaux. Et le jour où il faut par exemple parler du budget alloué au sport, le président de France Judo peut également venir en parler chez Apolline de Malherbe (*journaliste qui anime la tranche 6h30-8h30, NDLR*) ou dans *Les Grandes Gueules du Sport*, comme ce fut le cas en marge du Grand Chelem de Paris avec notre studio installé au bord des

tatamis. La donne est claire : RMC est la maison du judo, et tout le monde sait où il pourra le trouver, contrairement au football, dilué entre de nombreuses chaînes au risque de devenir invisible.

Que souhaitez-vous mettre en lumière ?

KN : Nous ne faisons pas partie de ces médias qui viennent au secours de la victoire, notre ADN est de raconter des histoires, de présenter des personnages que l'on va prendre plaisir à suivre au quotidien, dans la joie comme dans la souffrance, en étant au plus près d'eux. Les meilleurs documentaires sont d'ailleurs ceux où l'on voit la peine, la tristesse, les côtés sombres aussi parfois, avec un maximum d'authenticité. Benoît Saint-Denis, nous avons su raconter ses hauts, ses bas, ses difficultés. Et là, nous allons vers la reconquête de son pouvoir de combat. On va le faire avec le judo.

YT : Avec ce partenariat, nous allons pouvoir suivre les pépites françaises d'aujourd'hui et de demain tout au long de l'année. Pas seulement le jour J, mais avant, pendant et après chaque combat. En racontant le judo de l'intérieur, nous souhaitons donner plus d'exposition aux coulisses et à tout ce qui contribue à la performance. La fédération a parfaitement compris notre positionnement et l'a accueilli de manière très positive, consciente du soutien que peut lui offrir RMC Sport pour promouvoir et amplifier son action, qu'elle soit sportive ou sociétale. Notre ambition, vous l'avez compris, est d'offrir le meilleur du combat, dont le meilleur du judo, à partir de neuf euros par mois.

Pour raconter des histoires, il faut s'inscrire dans la durée. Qu'en est-il de ce partenariat ?

KN : Les règles du jeu font que nous ne communiquons pas sur les durées de nos contrats. Mais je peux vous assurer que nous nous lançons avec enthousiasme dans un cercle que nous espérons vertueux pour toutes les parties et que nous envisageons évidemment sur le long terme. Lors des Jeux de Paris, notre porte-drapeau des athlètes qui traitaient les épreuves sportives sur nos antennes était David Douillet. Ce n'est pas anodin, car je pense qu'il existe une véritable histoire entre le judo et la France. Angelo Parisi, Thierry Rey, Teddy Riner, Romane Dicko... tous font partie de cette formidable aventure et, je vais même aller plus loin, de l'histoire du sport français. La victoire de l'équipe mixte l'été dernier est allée bien au-delà du monde du judo, elle est entrée dans tous les foyers du pays. Et c'est ce fil que nous nous attachons à suivre aujourd'hui.

À suivre en direct sur RMC Sport d'ici cet été

21-23/03
Grand Chelem de Tbilissi (GEO)

2-4/05
Grand Chelem de Douchanbé (TJK)

9-11/05
Grand Chelem d'Astana (KAZ)

13-20/06
Championnats du monde (HUN)

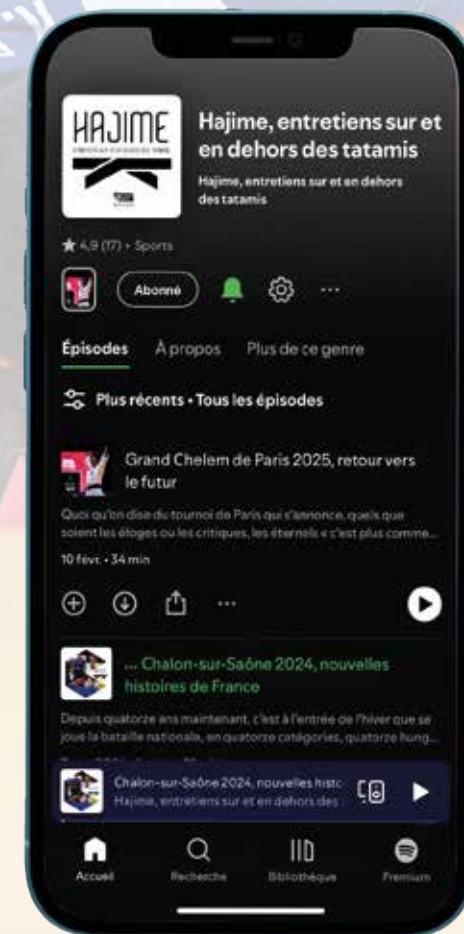
LE PODCAST 100% JUDO !

DÉJÀ + DE 70 ÉPISODES !

Interview grand format de Daniel Fernandes, nouveau patron de l'équipe de France masculine

HAJIME
ENTRETIENS SUR ET EN DEHORS DES TATAMIS
LES ESPRIT JUDO
柔道の精神

ABONNEZ-VOUS
POUR NE RIEN MANQUER



DISPONIBLE SUR WWW.LESPRITDUJUDO.COM ET TOUTES LES PLATEFORMES



“J’estime être capable de battre tout le monde”

À Paris, au-delà de son premier Grand Chelem remporté à l’âge de vingt-deux ans - un modèle de précocité*, c’est la manière dont il a su se défaire en finale de son premier adversaire japonais en compétition officielle que ce futur ingénieur veut avant tout retenir. Un déclic qui ne doit rien au hasard pour un solide jalon sur la route d’un podium mondial, son prochain cap fixé en ce début d’olympiade.

Propos recueillis par **Antoine Frandebœuf** | Photos : **Antoine Frandebœuf, Paco Lozano et Patrick Urvoy**

* Depuis la refonte du circuit international en fin d’année 2008, seuls Teddy Riner, vainqueur de la dernière Super World Cup de Paris à dix-huit ans, puis du premier Grand Chelem de Paris en 2009 deux mois avant ses vingt printemps, et Maxime Gobert, en or à Antalya en 2023 à l’âge de vingt-et-un ans, ont fait mieux en équipe de France masculine.

Entre l’or de Paris et la victoire contre Kenta Sekimoto, tu as aussitôt avoué ta préférence lors ton passage en zone mixte dans les travées de l’Accor Arena. Avec quelques jours de recul, est-ce toujours aussi tranché ?

Cette victoire à domicile, ma première en Grand Chelem, constitue une nouvelle étape qui me fait évidemment plaisir, mais je savais depuis longtemps que j’en avais les capacités, même si je n’y étais pas encore parvenu. Soyons honnêtes, ce n’était pas non plus tout à fait le même niveau qu’une édition comme celle de l’an passé, en pleine qualification olympique. De plus, je ne perds jamais de vue que ce sont les championnats qui comptent vraiment, et pas les épreuves du circuit international. L’enseignement le plus important de cette journée reste donc bien ma victoire contre Kenta Sekimoto en finale.

Clin d’œil de l’histoire, il fut ton premier adversaire japonais en compétition, lors de la coupe européenne juniors de Graz en 2022...

Depuis cette défaite en quarts, j’ai perdu une fois contre Taiki Nakamura, deux contre Ryuju Nagayama, et une contre Naohisa Takato... De façon plus générale, mon ratio contre les combattants asiatiques adeptes du manche-revers, je pense notamment aux Sud-Coréens (une victoire en quatre combats, NDLR), est très mauvais. En y réfléchissant, cela semble logique qu’ils se débrouillent bien contre moi puisqu’ils s’entraînent chez eux à longueur d’année contre des adversaires qui partagent tous cette posture classique, alors que je dois de mon côté faire face à tout type de judo en France. Alors comment devenir meilleur qu’eux sur leur propre terrain de jeu, sachant que mon judo préférentiel n’ira probablement jamais sur la voie du corps-à-corps ? Il fallait que je développe mon truc à moi, à base notamment d’agressivité et de combativité pour leur montrer que le combat s’annonce rude pour eux, qu’ils vont passer un mauvais moment parce que je ne vais pas les laisser respirer, et qu’ils vont même être obligés d’aller chercher des solutions en dehors de leurs schémas habituels du fait que je sois capable d’être meilleur qu’eux en manche-revers. Et à partir du moment où tu installes ce doute dans leur tête, tout devient possible.

Comment as-tu travaillé pour y parvenir ?

En allant au Japon ! C’était acté depuis longtemps que je partais là-bas si je ne participais pas aux Jeux de Paris. Le jour de la pesée olympique des -60kg, j’étais dans l’avion avec Driss Masson Jbilou (double champion de France juniors en 2019 et

2022, médaillé national seniors en 2023, NDLR). Trois semaines tous les deux à explorer un peu partout, entre Tenri, Nittai Dai, Kokushikan, Kokugakuin. J’avais demandé à Stéphane Frémont où se trouvaient les meilleurs légers, j’ai contacté toutes les universités concernées et j’ai mis sur pied mon programme sur Excel, avec l’aide sur place de Pierre Flamand qui me permettait de confirmer les horaires d’entraînement vu que je ne parle ni ne lis le japonais. Ce qui n’était pas prévu, c’était que je reparte dès le mois de septembre, après un stage à Valence avec mon club et deux semaines à la rentrée de l’INSEP. Baptiste Leroy, alors responsable des masculins, m’a poussé sur cette voie après les championnats du monde d’Abou Dhabi, me conseillant même de partir plusieurs mois. Trop long pour moi qui ai besoin de mon entourage et qui aime beaucoup voir mes amis, mais j’y suis quand même retourné

« LORSQUE JE SUIS INSTALLÉ AU KUMIKATA, JE SAIS QUE MON JUDO VA FORCÉMENT SORTIR, SANS QUE J’AIE À Y RÉFLÉCHIR TANT C’EST IMPRÉGNÉ EN MOI MAINTENANT »

trois semaines tout seul, en ajoutant notamment Tenri et le Kodokan à mon périple. Un vrai moment privilégié pour ma progression, sans aucune distraction ni contrainte du quotidien. Cours en replay, entraînement, dodo, et rien d’autre !

Qu’as-tu retenu ?

En prenant quasiment tous les meilleurs -60kg du pays, y compris des inconnus qui ne sortent pas à l’international, j’ai vraiment pris conscience qu’ils puisaient leur force sur trois aspects essentiels : les liaisons, les mains et les ashi (jambe en japonais). J’ai vraiment pu tester de nombreuses pistes, que je notais dans mes récap que j’envoyais une à deux fois par

semaine à Romain (Poussin, son coach à l’AC Boulogne-Billancourt) et à Stéphane, et d’autant plus grâce à l’intensité d’un entraînement à la japonaise, bien loin de notre quotidien en France ou lors des stages internationaux.

C’est-à-dire ?

Au Japon, c’est presque facile d’enchaîner quinze randoris de cinq minutes, parce que tout se fait en contrôle. Tu poses tes mains et le jeu peut commencer. Si tu es dominant, l’autre ne sort pas une attaque pourrie pour s’en sortir avant que tu ne tentes de le projeter. Et c’est pareil quand tu es pris au kumikata, il faut trouver les bonnes solutions, sans jamais faire n’importe quoi qui pourrait s’avérer dangereux. Cela allait exactement dans le sens du travail que j’effectue depuis déjà de nombreuses années, afin de toujours poser correctement mes mains sur le judogi adverse. Et lorsque je suis installé, je sais que mon judo va forcément sortir, sans que j’aie à y réfléchir tant c’est imprégné en moi maintenant. Autant je dois être très rigoureux sur mon kumikata et mes préparations, autant

je peux me laisser des libertés sur la partie judo, pour laisser vraiment parler mon instinct. Cela ne s'est pas fait du jour au lendemain, mais je pense que j'arrive désormais à proposer un judo beaucoup plus posé qu'avant, en arrivant sur le tapis avec plus d'énergie aussi pour pouvoir à la fois placer mes ashi-waza et rester créatif en fonction des opportunités, tout en étant le patron sur les mains.

Quelles ont été les étapes pour atteindre cette maturité technico-tactique ?

Jeune et innocent, j'ai débarqué en juniors avec un judo essentiellement tourné vers l'attaque. Je ne posais pas vraiment les mains, je n'étais pas tellement en jambes, mais je lançais énormément. Au point de ne parvenir à faire chuter que dans 1 ou 2% des cas comme l'avait analysé Stéphane en visionnant mes combats, alors que mon morote-seoi-nage sortait du lot en montant autour des 10-15% d'efficacité. Bien trop faible pour rivaliser avec les seniors, plus « bœufs », plus expérimentés et plus malins que moi qui n'avais pas de stratégie de match claire. Sur le plan physique, il a aussi fallu que je prenne de la masse pour devenir un vrai -60kg, alors que j'avais fait mon titre européen et ma finale mondiale cadets (en 2019, NDLR) en -50kg. Cette période m'a un peu ralenti sur le coup, mais j'ai réussi à construire mon judo pour être de moins en moins statique au fil du temps.

« SI JE NE SUIS PAS DANS UNE BONNE JOURNÉE, IL FAUT AUSSI QUE JE SOIS EN CAPACITÉ DE M'EN SORTIR. CELA FAIT ÉGALEMENT PARTIE DE MES OBJECTIFS »



Avec l'expérience, j'ai aussi gagné en calme et en sérénité à l'approche de mes combats. Ça s'est notamment vu au Grand Chelem de Tashkent en mars 2024 (où il se classe troisième, NDLR), l'une de mes compétitions références à ce moment-là, en termes de judo et de relâchement. Je compte bien reproduire la même chose aux championnats d'Europe à Zagreb en avril, mais l'Ukrainien Lesiuk a bien travaillé sur mon profil et m'élimine aux pénalités, avec un troisième shido pour non-combativité, ce qui n'est pas vraiment dans mes habitudes... Je n'ai pas su m'adapter ce jour-là, mais je me remobilise et je fais septième aux mondiaux, en prenant malheureusement cet hansokumake contre Yang en quarts pour une clé de coude. C'est dommage car cela aurait pu me sourire derrière. Là, avec mes deux séjours au Japon, je dirai donc que je suis dans une troisième phase de ma progression, et je ne pense pas qu'il s'agisse de la dernière.

En 2021, dix jours après ta première médaille mondiale juniors, tu grimpes sur le podium de ton premier Grand Chelem de Paris. De quoi tout de suite lorgner les Jeux olympiques de Paris ?

Je n'étais qu'en deuxième année de juniors, et cette médaille de bronze reste un souvenir incroyable, peut-être même plus marquant que ma victoire de cette année ! Pour ce qui est de Paris 2024, cela a longtemps été un rêve, et j'ai fini par y croire après ma médaille aux championnats d'Europe de Montpellier en novembre 2023. Jusqu'à ce que tout s'effondre, de manière assez radicale, avec l'annonce de la première partie de la sélection trois semaines plus tard...

Comment as-tu digéré cette non-sélection ?

Ce fut dur, évidemment, je ne vais pas le cacher. Surtout que je finis la phase de qualification en étant le troisième Français le mieux classé toutes catégories confondues, derrière Teddy (Riner) et Luka (Mkheidze) qui a tout de même amplement mérité ce ticket en -60kg. Si j'avais été sélectionné, j'aurais été tête de série ! De tous mes potes des Forces Spéciales (génération cornaquée en jeunes par Stéphane Frémont et Richard Melillo dont font notamment partie Joan-Benjamin Gaba et Maxime-Gaël Ngayap Hambou, respectivement médaillés d'argent et de bronze aux Jeux après avoir obtenu leur qualification au bénéfice du quota d'un athlète par catégorie alloué au pays hôte, NDLR), j'étais le seul qualifié direct, mais ça n'a pas suffi. Même avec la même issue et la sélection de Luka, j'aurais bien aimé que le comité de sélection attende un peu, que cela puisse se jouer jusqu'au Grand Chelem de Paris par exemple. J'aurais certainement fait un Grand Chelem de Tokyo différent (défaite au premier tour contre le champion olympique 2021 Naohisa Takato, NDLR), et cela n'aurait pas été pareil non plus à Paris en février, car l'approche aurait changé avec cette « carotte » olympique encore devant moi. Après, lorsque Luka s'impose à Paris – peut-être aussi grâce à cette sérénité d'être déjà retenu pour les JO, il n'y a plus photo dans mon esprit, et cela aurait été on ne peut plus normal qu'il soit désigné à ce moment-là. Je l'aurais compris. Maintenant, c'est de l'histoire ancienne, concentrons-nous sur la suite.

Comment vois-tu ces trois ans et demi à venir ?

Une olympiade, c'est très long, et il peut se passer bien des choses. Il y aura encore Luka, sans oublier tous les autres qui sont derrière aussi, comme Enzo (Jean) qui a mon âge et qui était aussi sur le podium à Paris, ou Cédric (Revol). Pour moi, la prochaine étape à franchir est d'aller chercher ma première médaille mondiale seniors, dès cette saison si tout se profile bien. Si j'arrive en forme et au maximum de mes capacités,



ça peut le faire, sans avoir besoin que toutes les planètes ne s'alignent autour. Si j'y parviens, le but du jeu sera alors d'aller en chercher une sur toutes les éditions qui suivront, en ayant progressé sur chacun de mes adversaires pour être toujours plus propre dans mon judo. Aujourd'hui, j'estime être capable de battre tout le monde, il faut juste que je sois dans les bonnes dispositions le jour J. Et si je ne suis pas dans une bonne journée, il faut aussi que je sois en capacité de m'en sortir. Cela fait également partie de mes objectifs.

« POUR MOI QUI SUIS QUELQU'UN DE TRÈS CADRÉ, QUI AIME QUAND LES CHOSES SE PASSENT COMME JE LES PRÉVOIS, JE SAIS QUE CE SOCLE EST UNE CHANCE EXCEPTIONNELLE POUR MOI »

De quoi es-tu sûr lorsque tu montes sur le tapis ?

Mon kumikata, mes attaques et mon ne-waza. Pour copier les Japonais, il faut désormais que je sois sûr de mes ashi-waza, afin de posséder les quatre piliers fondamentaux qui me permettront d'être champion. Il reste encore beaucoup de travail à faire encore.

Tu peux pour cela miser sur un cadre stable autour de toi, avec notamment ton club de toujours de l'AC Boulogne-Billancourt...

Pour moi qui suis quelqu'un de très cadré, qui aime quand les choses se passent comme je les prévois, je sais que ce socle est une chance exceptionnelle pour moi. Entre Romain Poussin, le président Yoann Catherin, le préparateur physique Sébastien Calloud, je dispose de constantes qui ne bougent pas à mes côtés, des personnes en qui je peux avoir confiance. En dehors du judo, j'ai également ma mère qui m'apporte un soutien constant. À force de

me suivre, elle y va même de ses petits conseils judo de temps en temps à présent (sourire). Ce qui est certain, c'est qu'elle est pleine de bienveillance à mon égard, et qu'elle ne souhaite que le meilleur pour moi. C'est essentiel dans mon parcours.

En est-il de même avec tes études d'ingénieur ?

Je pense effectivement que c'est important d'avoir autre chose à faire à côté du judo. Lors des périodes de blessure par exemple, cela me permet par exemple de m'évader ailleurs et d'éviter de me ronger de l'intérieur en me répétant sans cesse que je ne peux pas faire de judo comme je le veux. Lors des périodes de compétition, je mets tout de côté pour me concentrer sur moi, ce qui fait que je me retrouve parfois avec beaucoup de cours à rattraper. C'est exigeant, mais cela fait pleinement partie de mon équilibre. De plus, dans le cadre de ma quatrième année en Santé Biotechnologies à l'ESILV, j'ai débuté un stage dans l'institut de recherche de l'INSEP, où l'on travaille notamment sur le projet DETECT (pour « Détection et Estimation des Champions et des Talents », NDLR). Le but est d'étudier, sport par sport, les critères d'optimisation de la performance et, en quelque sorte, de comprendre comment les individus sont amenés à devenir des champions. Pour moi, c'est juste parfait !

Une corde de plus à ton arc pour la suite de ta carrière... Sans oublier ces nouvelles règles d'arbitrage qui semblent coller avec ton judo. Qu'en penses-tu ?

Entre la fin des shidos pourris pour sortie de tapis et le retour pur et dur des liaisons entre le judo debout et le sol, cela me convient parfaitement. Ce n'est que de la continuité désormais, c'est excellent ! Il est aussi désormais possible de mettre les doigts dans la manche du kimono de l'adversaire, ce qui va m'aider à ne plus lâcher, et je pense que je vais pouvoir, avec un peu de travail, réintégrer morote inversé, une technique de fou que j'adore, dans mon judo.

LE TOP 5 DU PRIX ROBERT DANIS

Derrière leurs objectifs, ils sillonnent les bords de tapis à longueur de compétitions pour graver dans le marbre ce qui fait toute la beauté de la discipline. À travers ce Prix Robert Danis - notre ami qui fait partie de ces passionnés depuis près de quarante ans, *L'Esprit du Judo* met la lumière sur ces photographes à l'œil aiguisé et vous dévoile le palmarès de cette première édition.

« CHAPEAU POUR UN POUSSIN ! »

« Dans mon stock de photos, cette image a de suite retenu mon attention. Je me remémore très clairement les conditions de prise de vue à cet instant. Assise au bord du tatami, le combat que j'avais juste devant moi ne me captivait guère. Naturellement, j'ai balayé du regard le tapis à ma droite, puis celui à ma gauche.

J'ai été interpellée par l'attitude d'un jeune « poussin » qui attendait la fin de la rencontre en cours et qui s'apprêtait à aller au charbon. Posture solide, le visage exprimant une concentration extrême, le regard déterminé. Calme, presque serein.

Puis vient le moment de rentrer dans la surface de combat. Le pas sûr, sans la moindre once de fébrilité. « Hajime ! » Le jeune en face n'en menait pas large devant l'assurance de ce combattant entreprenant, faisant preuve d'une maîtrise incroyable pour son âge. Saisie directe du kumikata, quelques déplacements histoire de trouver l'angle d'attaque et l'ouverture adéquate, puis l'action s'enchaîne sur ce magnifique uchi-mata. Ippon. Propre, net et sans bavure. Chapeau pour un poussin !

Être photographe et judoka s'avère précieux. L'objectif à grande focale (300mm) permet de rentrer dans les combats, d'être en contact permanent avec les judokas, de goûter la sueur, de deviner les tensions musculaires et de ressentir l'action à venir. À l'instinct. Seule inconnue dans ce contexte, l'amplitude. On ne sait jamais à l'avance si la technique engagée va être stérile ou si, au contraire, va engendrer un mouvement flamboyant. Sur cette image, le uchi-mata n'est pas très haut, mais suffisamment pour donner de l'intensité à l'action. Le bokeh lié à la faible profondeur de champ (f2,8) accentue le sujet, donnant aussi une impression de fluidité dans la gestuelle.

Une image très pure conforme à l'esprit du judo, aussi tournée vers l'avenir. Une jeunesse pleine de talent, qui préfigure les champions de demain. Et de rappeler aussi le formidable travail des clubs en ce sens... »

1

ISABELLE GEIGER – LAURÉATE

Challenge Gilbert Hemmerlin (Mulhouse)

5 mai 2024

Boîtier Nikon D6 // Objectif Nikkor 120-300mm f/2,8



Le trophée du Prix Robert Danis 2024 a été remis à Isabelle Geiger par la double médaillée olympique Amandine Buchard en marge du Grand Chelem de Paris 2025.



Chaque membre du jury – les photographes Aurélien Brandenburger, Robert Danis Patrick Urvoy, nos chroniqueuses Jane Bridge et Pascaline Magnes ainsi qu'Emmanuel Charlot, Antoine Frandeboeuf et Olivier Remy – aura sélectionné cinq clichés, attribuant cinq points à son choix n°1, puis quatre à son choix n°2, etc.

2

LAËTITIA CABANNE

Grand Chelem de Paris
2 février 2024
Boîtier Sony A1 // Objectif Sony
FE 70-200mm f/2.8 GM OSS II



4

DAVID PLET

Jeux olympiques de Paris
3 août 2024
Boîtier Nikon D4 + Objectif
Sigma 70-200mm f/2.8



5

CARLOS FERREIRA

Championnats d'Europe
juniors (Tallinn)
5 septembre 2024
Boîtier Canon EOS R3 /
Objectif Canon RF
70-200mm f/2.8L IS USM



54

Le nombre de
photographes
invités à concourir
sur cette première
édition

3

MARCELO RUA

Grand Chelem de Paris
3 février 2024
Boîtier Nikon D850 // Objectif
Nikkor 70-200mm f/2.8



Les participants de cette première édition : Thierry Albisetti – Stéphane Bonnet – Laëticia Cabanne – Philippe Chejfec – Jean-Bernard Dalleau – Emanuele Di Felicianantonio – Carlos Ferreira – Isabelle Geiger – Victor Joly – Fanny Juge – Gaël Junker – Tamara Kulumbegashvili – Isabelle Le Duc – Paco Lozano – William Moureaux – Pauce – David, Léa et Mélody Plet – Marcelo Rua – Tom Taylor



© ejudo

Le maître à penser de Tokai

Même si son parcours est ponctué de victoires, Kenichiro Agemizu, patron de l'équipe masculine de la prestigieuse université de Tokai – l'un des grands viviers de champions du judo japonais, demeure un homme discret, qui ne laisse rien entrevoir du succès qu'il orchestre. Une grande finesse d'esprit qui lève pour nous quelques secrets de sa réussite.

Textes : Pierre Flamand (avec Olivier Remy) | Photos : ejudo, Université de Tokai

Pierre Flamand
Membre du comité de marketing et des relations publiques de la fédération japonaise de judo / Entraîneur du club de judo de l'université de Keio au Japon.

Dans une interview qu'il a donnée à la télévision japonaise, Kenichiro Agemizu a déclaré qu'en acceptant le poste d'entraîneur à Tokai, il souhaitait créer un club de judo où la détermination et le travail acharné seraient récompensés. Mais comment gère-t-on cent-quarante étudiants et comment communique-t-il avec eux ? « Il y a, dans le groupe, des judokas qui sont forts et d'autres qui le sont moins, mais ce sont d'abord tous des individus. J'essaie de ne jamais l'oublier. Et, bien sûr, cela signifie que chacun de ces jeunes a des parents, des personnes qui leur sont liées. Même si j'ai, chaque année, un grand nombre d'étudiants, cela ne diminue pas l'importance de chacun. Au départ, je commence par observer chaque

personne individuellement. C'est pourquoi, même s'ils sont cent-quarante, chacun n'est pas un membre parmi cent-quarante, mais cent-quarante individus différents. On me demande souvent : "Est-ce possible de faire ça ?" Ce à quoi je réponds que je n'ai pas d'autre choix que de faire ainsi ! » Des propos pleins de conviction qui influent sur son coaching. « Je prête attention à leurs spécificités, à la façon dont ils pensent et pratiquent le judo. Quand j'entre dans le dojo, je ne reste pas au même endroit et je fais immédiatement le tour du dojo, ce qui me permet de voir le visage de tous les étudiants. Par la façon dont ils me saluent, je sais s'ils sont d'humeur morose ou enthousiaste, s'ils se sentent bien à ce moment-là ou s'ils ont des doutes. »

SAVOIR PRENDRE SES RESPONSABILITÉS

L'université de Tokai dispose d'un vaste réservoir de judokas techniquement forts, mais aussi aux profils variés. Alors, quel est son secret pour faire s'épanouir les talents ? « J'essaie de séparer les tâches globales des tâches individuelles. Je donne généralement à l'équipe une tâche globale. Par exemple, je prends du temps pour faire des uchi-komi. Si c'est dix minutes, je limite à dix minutes. Je donne donc à tout le groupe un objectif à la tâche qu'il doit accomplir. Pendant ce laps de temps, je donne à chacun une tâche spécifique et je leur donne des conseils. » Kenichiro Agemizu possède en outre un avis précis et subtil sur la fameuse opposition entre quantité et qualité dans la pratique. « Les gens parlent souvent de la quantité et de la qualité. Certes, j'ai parlé de tâches individuelles visant à optimiser la qualité de pratique, mais je n'ai jamais dit que je ne voulais pas de quantité. Cependant, je pense que la qualité est la chose la plus importante et que l'accumulation de combats de qualité, randori après randori, devient la quantité utile au final. » Et de poursuivre : « Je pense qu'il est infondé et étrange de dire que l'on peut gagner uniquement parce que l'on a fait vingt ou trente randoris sans trop prêter attention à la qualité. Ce qui compte, ce n'est pas combien de combats on fait, mais ce qui a été vraiment fait et l'accumulation de ce qui a été vraiment fait. » Sans quantité donc ? « Non, la quantité est importante, mais elle s'adresse à des judokas qui ont atteint un niveau suffisant pour supporter un nombre important de combats à l'entraînement. En ce moment, je pense par exemple à Haga, Ojitani, Ota, Wolf, Murao, etc. On ne peut pas considérer la quantité comme une étape initiale car cela pourrait entraîner des blessures. Dans tous les cas, et quelle que soit la quantité, il est important d'identifier et de comprendre ce qui n'a pas fonctionné à l'entraînement. Sans cela, il est difficile de passer à l'étape suivante. » Sa vision du judo ? « Jigoro Kano n'a pas simplement dit que vous deviez devenir fort grâce au judo. Il a dit que, grâce au judo, vous créez des personnes qui bénéficieront au monde ou, plus simplement, des personnes qui contribueront à la société. Je ne dis pas que le but est de créer uniquement des judokas forts. Je dis souvent à mes élèves de devenir des personnes qui prennent leurs responsabilités ! En particulier, je leur dis de ne pas fuir ce qui se passe devant eux ou ce qui leur est arrivé. Parfois, vous gagnez un combat et parfois vous perdez. Mais, dans les deux cas, c'est votre responsabilité, et des choses comme l'arbitre, les règles, votre mauvaise forme ou votre perte de poids ne sont que des excuses. Je leur dis d'être en capacité d'assumer la responsabilité de tout ce qui leur arrive. »

« D'ABORD DES INDIVIDUS »

Parcours

Originaire de la préfecture de Kumamoto, il fut entraîné par son père, professeur au collège et également entraîneur du club de judo de l'établissement. Une éducation judo stricte dont il garde un souvenir « désagréable » mais, vice champion du Japon en +78kg, il n'avait « pas d'autre choix que de continuer ». Kenichiro Agemizu a poursuivi ses études au lycée Sagami, puis à l'université de Tokai jusqu'au deuxième



© Université de Tokai

cycle pour intégrer ensuite la forte équipe de l'entreprise Alsok. En 2002, il prend précocement sa retraite sportive sous les conseils de Nobuyuki Sato, qui voit en lui le profil d'un entraîneur prometteur, lequel le pousse à étudier à l'étranger. Il part ainsi deux ans à l'université d'État de l'Idaho aux États-Unis. À son retour au Japon, en 2004, il intègre le personnel de l'université de Tokai, puis devient, en 2006, maître de conférences au département des arts martiaux de la faculté d'éducation physique, commençant ainsi sa carrière d'enseignant. C'est en janvier 2008 qu'il prend les rênes du club de judo pour y établir sans attendre un palmarès record avec sept victoires consécutives aux championnats du Japon par équipes toutes catégories. Après une courte interruption en 2015, il y ajoute six couronnes consécutives malgré la pandémie de covid-19 qui limite grandement les possibilités d'entraînement, et ponctue le tout d'une nouvelle victoire en 2024. Ces résultats hors norme, même pour une université comme Tokai, difficiles à répéter année après année, placent cet ancien poids lourd de cinquante ans, lui-même double champion du Japon par équipes universitaires dont une année en tant que capitaine de l'équipe, comme l'un des entraîneurs les plus en vue et les plus respectés du Japon.

Quel apport de la science / à la compétition ?

La fédération internationale de judo (FIJ) édite, depuis 2021, une revue scientifique semestrielle, *The Arts and Sciences of Judo*. Il s'agit d'une revue de recherche publiant des articles scientifiques liés à tous les aspects du judo – kinésiologie, psychologie, économie, marketing et gestion, histoire, arts, technologie, sciences de la communication et tous les autres domaines connexes. Elle vise à servir de source de référence pour l'éducation et offre des opportunités d'échange d'idées et de suivi des derniers développements du judo.



Vivien Brunel
3^e dan
Polytechnicien
docteur en sciences

Le dernier numéro¹, dont je recommande la lecture, fait le point, à travers une centaine de pages et douze articles, sur le judo comme sport olympique. On y trouve une intéressante synthèse de la façon dont la science s'est emparée du judo, et dans quels secteurs.

Tout d'abord, la médiatisation et la professionnalisation ont apporté de façon globale – au-delà des habituels bastions du judo sportif qui avaient ce privilège dans la dernière partie de l'ère purement sportive – les moyens aux athlètes du monde entier de se dédier à temps plein à l'entraînement, lequel a évolué d'une préparation physique générale à un entraînement individualisé et spécifique au combat de judo. Dès le début de l'ère sportive, dans les années 1970 et 1980, on a vu se développer les techniques de mesure et d'analyse des variables de force et vitesse des athlètes – souvent inspirées de l'athlétisme et de l'haltérophilie qui avaient l'antériorité – dans un but d'optimisation de l'entraînement.

Le deuxième aspect du travail scientifique pour l'entraînement porte sur la connaissance des aspects de la baisse de performance due à la fatigue. Le judo étant un sport très exigeant du point de vue énergétique, la compréhension des effets physiologiques et neuromusculaires (sans parler des effets psychologiques) sont devenus un défi majeur depuis une trentaine d'années. Là encore, ces recherches, citées dans l'article, ont permis d'améliorer l'entraînement des athlètes dans une direction spécifique à l'effort du judoka lors d'un combat.

Troisièmement, la recherche s'est également positionnée vers l'analyse biomécanique depuis les années 1990. À cet égard, l'analyse vidéo a été très précieuse pour travailler les techniques convenant le mieux aux caractéristiques de chaque athlète et préparer les combats de manière plus tactique. La recherche biomécanique a continué d'avancer depuis, notamment grâce à l'essor des technologies mobiles « embarquées ».

Enfin, la littérature scientifique sur le judo de compétition fait la part belle à la blessure, que ce soit dans l'analyse, la prévention ou l'adaptation de l'entraînement. Le surentraînement est en particulier un facteur de risque de blessure important. Ainsi, de nouveaux protocoles sont progressivement apparus, lesquels font globalement consensus, comme la réduction importante du volume d'entraînement sur les deux semaines précédant une compétition, mais aussi le maintien de son intensité. Ce nouveau type de protocole, validé par des panels d'observation suffisamment importants, permet d'améliorer les performances tout en préservant les athlètes. L'entraînement ne se limite pas aux aspects techniques et physiques, mais inclut également une préparation mentale et cognitive, une gestion fine de la nutrition et des phases de pertes de poids, si exigeantes pour les judokas de haut niveau.

Ce que révèle cette vision, du point de vue scientifique de la préparation du judoka de haut niveau, c'est qu'elle est une entreprise pluridisciplinaire, impliquant une maîtrise de pointe des différents facteurs, tout en restant liée à un processus individuel qui doit intégrer tous ces éléments ensemble de manière holistique, c'est-à-dire perçue dans sa globalité. Le judo comme « science », concluent les auteurs de cet article, n'a jamais été aussi à l'écoute des athlètes, intelligent et pertinent. Une conclusion optimiste pour un mouvement de segmentation qui ne doit pas faire oublier l'unité du projet de base, et la condition fondamentale que le plaisir soit toujours au rendez-vous.



© Aurélien Brandenburger / L'Esprit du Judo

Dans l'un des articles de ce numéro², Michel Brousse fait un premier constat qui pose trois époques, trois ères dans le judo depuis sa création au temple Eisho-ji en 1882 :

- ▶ De 1882 à 1964 (Jeux de Tokyo) : la période du judo japonais qui commence à la fondation du Kodokan et court jusqu'aux JO de Tokyo de 1964,
- ▶ De 1964 à 2009 : l'occidentalisation du judo,
- ▶ Depuis 2009 : l'ère du circuit international de la FIJ, de la médiatisation globalisée et du judo professionnel.

Les changements dans le judo moderne se sont accélérés avec la globalisation du judo, la mise en place du circuit international, ainsi que l'évolution très rapide des techniques d'entraînement. Si le judo a, depuis les années soixante et l'ère sportive, convoqué la science, ce sont les évolutions les plus récentes qui rendent essentiel le rôle de la science appliquée et de la technologie, sujet que j'ai déjà abordé à de nombreuses reprises dans mes chroniques. Dans un article publié dans le même numéro de la revue³, Fernandes Monteiro et García García font un tour d'horizon très intéressant sur ces apports scientifico-techniques au judo de compétition. Ils mettent en avant quatre aspects principaux.

¹ *The Arts and Sciences of Judo*, Vol. 4 No. 2 (2024).

² Brousse, M. (2024). *The Meaning of Judo Rules*. *The Arts and Sciences of Judo*, Vol. 4 No. 2, pp. 46-53.

³ Fernandes Monteiro, L. and García García, J.M. (2024). *Contributions of Science to Competitive Judo*. *The Arts and Sciences of Judo*, Vol. 4 No. 2, pp. 54-60.

OFFREZ-VOUS LES INDISPENSABLES

! QUANTITÉ LIMITÉE !

PACK

FRANCE / JAPON : COMPRENDRE LES FORCES DES DEUX PAYS



PACK

URA-NAGE / TAI-OTOSHI : LES CLÉS POUR PROGRESSER

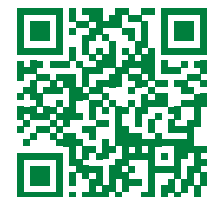


Packs thématiques au choix

2 magazines pour seulement 21,90€* frais de port inclus

à commander sur boutique.lespritdujudo.com

ou en scannant ce QR code





© Antoine Frandebœuf / L'Esprit du Judo

STOP OU ENCORE ?

Organisé à Villebon le 15 février dernier, cet événement, remporté par les féminines du PSG Judo et les masculins du Judo Nice Métropole, a-t-il vécu son ultime édition, alors que les championnats de France amateurs par équipes mixtes se tiendront pour la première fois fin mai à Verquin ?

Propos recueillis par **Thomas Rouquette** | Photos : **Antoine Frandebœuf** et **Emmanuel Charlot**

De l'inédit et de l'attendu. De l'inédit d'abord, avec le succès du Nice Judo Métropole chez les masculins. Un succès historique pour le judo nissart, après trois deuxièmes places (Nice Judo en 2015, Olympic Judo Nice en 2017 et 2021). Une victoire magnifique sur laquelle revient le président Mohamed Otmane. « Nous étions repartis aigris et contrariés de la Judo Pro League, éliminés en demi-finale alors que nous avons fait le parcours parfait en éliminatoires. Il y avait donc à la fois un sentiment de revanche, et l'ambition de prouver que nos résultats en Judo Pro League (seule entité présente sur le podium des trois premières éditions, NDLR) ne sont pas des one shot. Je suis d'autant plus heureux que nous avons eu un parcours infernal avec le JC Chilly-Mazarin Morangis, FLAM 91, le PSG Judo et l'AJA Paris XX ! ».

« GAGNER DES TITRES ? DANS L'ADN DU PSG »

De l'attendu en revanche chez les féminines avec le troisième sacre consécutif du PSG Judo. Sur la chaise, Baptiste Leroy retisse le fil de la journée. « Certaines personnes parlaient de l'armada du PSG. Nous avons certes Romane Dicko,

Priscilla Gneto, Faiza Mokdar et une étrangère, Mireia Lapuerta Comas, internationale espagnole qui vient de monter en -52kg, tout comme Priscilla en -63kg d'ailleurs, mais nous n'avons pu aligner personne en -70kg puisque Margaux Pinot et Marie-Ève Gahié étaient respectivement blessées au coude et au genou. Ce groupe, avec lequel j'ai commencé à travailler depuis les Jeux, a montré beaucoup de sérieux et n'est pas tombé dans le piège du complexe de supériorité. Le PSG Judo a besoin de participer à des compétitions qui délivrent des titres et de les gagner. C'est dans son ADN. »

« FÉDÉRER UN TERRITOIRE DANS UNE LOGIQUE DE PROFESSIONNALISATION »

Il y a plusieurs mois, la suppression de cet événement, du fait de la mise en place d'un championnat de France par équipes mixtes amateurs, fut considérée comme probable, voire actée. Sauf que cette décision reviendra à l'assemblée générale fédérale organisée début avril à Dijon. Alors que des assises territoriales ont été organisées dans toute la France durant l'automne, la tendance qui remonte du terrain laisse entrevoir un partage quasi parfait entre suppression

et maintien. « Ce sujet sera discuté le vendredi 11 avril lors des assises nationales, puis voté le dimanche, précise Bastien Puget, directeur technique national adjoint et directeur sportif. Rien n'est donc acté à ce jour. »

Un sujet loin d'être anodin, suscitant une équation à multiples facteurs. « La France doit se caler sur les compétitions internationales, débute Mohamed Otmane. Regardez le succès des équipes aux JO auprès du grand public. Le format plaît ! De plus, les championnats de France par équipes mixtes amateurs et la Judo Pro League ont au moins une vertu : ils obligent à fédérer des clubs d'un même territoire avec une compétition, dans une logique de professionnalisation. Regardez ce que nous avons fait à Nice ! Pourquoi nous y sommes arrivés et pas d'autres clubs ou régions ? Il y a juste une chose : si cette saison, ces championnats se tiennent par équipes de six, je pense que le format par équipes de dix, dès la saison prochaine, serait pertinent. Cela laisserait moins de catégories sur le carreau. »

Une proposition sur laquelle se penche sérieusement l'union européenne de judo (UEJ) pour sa Champions League, devenue mixte en décembre dernier à Montpellier.

« LA FRANCE DOIT FAIRE COMME LE JAPON »

Une position à l'exact inverse de celle de Baptiste Leroy, pourtant favorable lui aussi à un championnat par équipes mixtes sur plusieurs journées tout au long de l'année. « Je trouve que ce serait une erreur de supprimer ces championnats par équipes de genre. Cet événement fait partie du patrimoine du judo français. Il possède un ancrage historique que l'on ne peut pas balayer d'un revers de main. Il permet, en outre, de faire rayonner notre discipline avec la présence de clubs de tout le pays. Enfin, c'est

« SI LES CLUBS N'ONT PAS LA POSSIBILITÉ DE PRÉSENTER UNE ÉQUIPE MIXTE, ILS POURRAIENT POTENTIELLEMENT PERDRE UNE SUBVENTION ASSURÉE PAR GENRE »
ALARIC GÉRARD
(UJ TOURAINE MÉTROPOLE 37)

Sans concurrente à sa mesure tout au long de la journée, la double médaillée olympique Romane Dicko a largement contribué au succès des Parisiennes, à l'instar de Driss Masson Jbilou, décisif lors de la finale masculine avant d'être assailli par ses partenaires, Tizie Gnamien en tête, pour célébrer ce premier succès niçois.

l'occasion de mobiliser tous les combattants de club. Je pense d'ailleurs que la gouvernance précédente a commis une erreur en passant de sept à cinq combattants au début des années 2010.

En France, nous nous adaptons à la configuration européenne ou mondiale. Le Japon, lui, reste fidèle à sa vision de l'organisation du calendrier national : ses championnats ont toujours lieu aux mêmes dates. De même, il n'a par exemple jamais changé sa formule de compétitions par équipes universitaires. Avec sept combattants par équipes – féminines, masculines ou les deux, tout le monde se sent investi, concerné, important dans le club. L'ambition d'être le point fort de son groupe permet de tirer les athlètes vers le haut. »

LA MORT DES CLUBS DE PROVINCE ?

Directeur technique de l'UJ Touraine Métropole 37, Alaric Gérard, à pied d'œuvre au sein de son équipe masculine mi-février, se montre davantage partagé. « Les championnats par équipes mixtes vont avoir l'avantage de pousser les clubs à féminiser leur groupe haut niveau... comme nous. L'inconvénient va tenir, peut-être, aux aides des collectivités territoriales.

Si les clubs n'ont pas la possibilité de présenter une équipe mixte pour tenter de se qualifier pour les championnats de France, ils pourraient potentiellement perdre une subvention assurée avec la qualification de leur équipe féminine ou masculine pour les championnats de France par genre. »

Président du Sainte-Geneviève Sports Judo, Pascal Renault, figure parmi les dirigeants du judo français, n'y va quant à lui pas par quatre chemins. « Ces championnats de France par équipes mixtes pourraient signer la mort des petits clubs de province. De plus, certains clubs de haut niveau se sont construits sur des équipes ou féminines ou masculines : quid de Champigny ? De l'AJA Paris XX ? De Sucy Judo ? Je suis un farouche défenseur du maintien », glisse le président génovéfain. Le printemps sera décisif.



© Emmanuel Charlot / L'Esprit du Judo



MASTER MARUYAMA CLASS

Le spécial de Joshiro Maruyama, le maître du uchi-mata, variations, détails, techniques complémentaires, et son interview exclusive, pour les lecteurs de *L'Esprit du Judo* !

Petit jour du côté de Chailly-en-Brie, le 2 janvier de cette année. La terre fume et il fait froid. Les bâtiments de la Bretonnière, un lycée agricole seine-et-marnais enclos dans ses murs en pleine campagne à cent kilomètres de la capitale, ressemble un peu à un rustique château fort prisonnier de l'hiver. C'est la France « profonde », comme on dit, et on est juste au bon endroit. Le vernis glacé du matin crisse sous les pas des stagiaires qui se rendent au réfectoire. Dans une demi-heure, ils rejoindront le gymnase attendant parfaitement chauffé – l'hiver n'est pas un événement par ici – pour assister à la première intervention d'un improbable invité : le mage du uchi-mata classique, sa majesté Joshiro Maruyama lui-même. Ce stage hivernal qui marquera les esprits pour longtemps, on le doit aux seigneurs locaux du judo, la famille Van Wymeersch, dans laquelle le fils, Rémy, a repris, au Judo Club de Coulommiers la ville d'à côté, le flambeau du père, Éric. À la Sucrerie de Coulommiers, centre névralgique de ce club fondé en 1954, on en a vu passer des judokas japonais, car c'est ici, entre autres, que s'est organisé pendant des décennies le séjour en France d'universitaires de bon niveau qui ont irrigué les dojos volontaires de leur jeune expertise. Cette fois, cependant, il fallait prévoir grand, et avoir les moyens de faire dormir les passionnés venus des environs, de Paris et même de beaucoup plus loin, y compris de l'étranger. Car la silhouette élégante et presque gracile que tous cherchent constamment du regard, avec les yeux de l'admiration, n'est pas n'importe qui.

Issu de la vénérable maison de Tenri, la source du meilleur judo technique du Japon, Joshiro Maruyama s'est fait connaître fin 2018 en venant défier le « monstre » Hifumi Abe, à l'époque déjà double champion du monde, en lui arrachant le titre mondial 2019 à Tokyo. Leur affrontement culmina dans une incroyable mise en scène, au Kodokan, un combat unique retransmis sur

internet et suivi sur tous les fuseaux horaires par d'innombrables passionnés du monde entier, pour décider de celui qui se rendrait aux Jeux de Tokyo en 2021. Battu au bout de près d'une demi-heure de combat sur un petit contre par le futur double champion olympique Hifumi Abe en larmes après cette victoire, Joshiro Maruyama ne fera finalement pas les JO, mais emportera encore un titre mondial. Un palmarès « modeste » si on le met en regard de son aura éblouissante, de l'enthousiasme et du respect qu'il suscite partout pour son judo divin. Spécialiste d'un uchi-mata plus aérien que celui de son « sempai » à Tenri, l'immense Shohei Ono, il est le judoka préféré de beaucoup de passionnés, et ils étaient nombreux à profiter du privilège de pouvoir assister à ses démonstrations, échanger avec lui, s'entraîner devant lui, et même faire randori avec lui, car l'archange du judo japonais ne rechigne pas à se frotter aux stagiaires, à prendre les plus jeunes comme les compétiteurs les plus volontaires sans se soucier des catégories de poids, s'offrant à chaque séance sa sueur tranquille et sa dose de ippons sur uchi-mata et techniques complémentaires.

Pour ceux qui étaient là, judokas anonymes comme quelques compétiteurs émérites et de grands professeurs, tous heureux d'apprendre, les souvenirs sont gravés. Pour les autres, nous nous faisons un plaisir d'offrir ce dossier spécial sur la brillante proposition du majestueux champion qui s'apprête à basculer dans son après-carrière. Il est question, bien sûr, de son spécial, un uchi-mata tout en élan et en lévitation, dont il nous propose les subtilement différentes versions en fonction des enjeux de garde, ainsi que certaines des options techniques qu'il utilisait en compétition. Pour la « Masterclass » du maître Maruyama, embarquement immédiat pour Chailly-en-Brie et ses lumières d'hiver.

Dossier réalisé par **Emmanuel Charlot**
Photos : **Emmanuel Charlot**



“Se construire un spécial”

Le maître du uchi-mata répond aux questions de *L'Esprit du Judo*, sur l'art d'être champion et judoka exemplaire. Retour sur un parcours et les perspectives de la réussite, comme de l'échec. À trente-et-un ans, alors qu'il vient d'annoncer sa retraite sportive, Joshiro Maruyama dresse le bilan.

Propos recueillis par Emmanuel Charlot

Quand avez-vous commencé à comprendre que ce serait le judo ? Que vous alliez être fort ?

J'ai déjà dit à *L'Esprit du Judo* (numéro 84, janvier-février 2020), que j'ai commencé très jeune. Je suis d'une famille de judokas et j'ai toujours eu un judogi sur le dos. Au début, je n'étais pas très sûr d'être fort. Dans mes années d'école, mes premières compétitions, vers sept-huit ans, je n'arrivais pas à battre Ai Shishime* par exemple, qui était de ma région. À cet âge, nos compétitions enfants sont mixtes et elle était plus mûre et déjà très forte. J'avais perdu, je ne me souviens plus sur quelle technique, mais elle m'avait tué au

kumikata ! Vers onze, douze ans, j'ai commencé à y croire. Je suis entré dans un internat à Kanagawa à ce moment-là, avec le projet de faire beaucoup de judo.

Comment cet endroit vous a-t-il aidé à progresser ?

Ça n'a pas été facile... Quand on est collégien, on est juste un gamin, et on fait ce que nous dit le professeur. Mais quand on est dans une école comme celle-là, on sent qu'il faut vite réfléchir par soi-même. Le professeur nous disait des choses et nous les faisons bien sûr, mais j'ai aussi commencé à prendre des initiatives personnelles. Par exemple,

*Elle deviendra double championne du monde seniors... comme Joshiro Maruyama.

j'ai commencé à m'entraîner le matin seul, puis avec un ami, parce qu'il y avait un peu de temps disponible. Et puis on s'est entraîné le soir. C'est en prenant en charge sa propre progression que l'on avance.

Qu'avez-vous compris de plus important à cette époque ?

Sans doute qu'il faut travailler à se construire un spécial assez fort pour projeter l'adversaire à coup sûr à partir de n'importe quel point de départ. Même pas en forme, même si c'est dur, je dois pouvoir être sûr de projeter. C'est à ce niveau-là que l'on peut réduire la dimension aléatoire d'une compétition. Un tokui-waza, c'est différent du reste. Même si vous faites très bien dix techniques, il en faut une où vous savez que vous obtenez 100% de réussite et que vous couvrez toutes les situations qui peuvent se présenter. Avec les autres, vous êtes à 60% ou 70% de réussite, mais le tokui-waza, c'est 100%.

Comment choisir un spécial, et pourquoi uchi-mata ?

J'ai commencé à le faire très tôt, mais je l'ai choisi parce que j'avais l'impression que ce n'était pas tellement une technique de léger. Je n'en voyais pas beaucoup qui en avaient fait leur technique favorite et ce n'était pas forcément simple pour ceux que je voyais essayer de l'utiliser alors que, pour moi, elle a toujours été naturelle. J'ai voulu me démarquer pour faire la différence. J'imagine que toutes les techniques peuvent devenir des tokui-waza. Il faut avoir une

bonne sensation de départ, et surtout il faut travailler. Bien sûr, il y a les escaliers pour renforcer les jambes, mais je crois que c'est en randori que l'on apprend le mieux. Il faut beaucoup tenter, et ce n'est pas grave si ça ne marche pas. Dès le début du randori, je me disais qu'il fallait que je tente au moins dix fois. Ça marche, ça ne marche pas, ce n'est pas le problème. Il faut tenter et ajuster pour faire de mieux en mieux.

Quand avez-vous commencé à gagner ?

Au collège, j'ai gagné deux tournois et le championnat national. Mais au lycée, j'ai changé d'établissement et je n'ai pas regagné tout de suite. C'est ma fierté qui était en cause je crois. Comme j'avais gagné, je pensais que je devais le refaire, mais comme ça n'a pas marché immédiatement, j'ai commencé à douter, à perdre un peu confiance. Est-ce que c'était une question d'entraînement ? Non, je m'entraînais plus que les autres. J'ai doublé les entraînements de lycée avec ceux de l'université. Et, bien sûr, je faisais toujours mes entraînements du matin. J'ai progressivement repris la marche en avant, j'ai intégré l'université de Tenri, comme mon frère Goki**, et j'ai gagné le championnat du Japon juniors à dix-neuf ans. L'année

« J'AI CHOISI UCHI-MATA COMME SPÉCIAL PARCE QUE J'AVAIS L'IMPRESSION QUE CE N'ÉTAIT PAS TELLEMENT UNE TECHNIQUE DE LÉGER »

** De seize mois l'aîné de Joshiro, ce -81kg fut champion du monde juniors en 2011, puis une fois champion national seniors en 2013 avant de décrocher deux médailles sur le circuit international en 2015.





dans votre catégorie de poids, prenez-les dans d'autres. À Tenri, je faisais jusqu'aux moins de quatre-vingt-un kilos. Quatre-vingt-dix kilos, c'est trop mais, en dessous, ça va. Bien sûr, si j'ai besoin d'une approche plus technique, plus ouverte, et de beaucoup faire tomber, je choisis des adversaires moins forts. Je peux le faire de temps en temps. Quand on est en période normale, on peut prendre des risques en ouvrant pour apprendre au corps à réagir. Tomber n'est pas grave. Quand on approche des compétitions, il faut serrer le jeu défensif, il ne faut plus tomber car on approche de l'événement et les combats deviennent plus proches de ce que l'on va rencontrer en compétition. Quand vous avez des situations à travailler, il faut choisir vos partenaires en fonction de ce que vous avez en tête et les laisser prendre la saisie que vous voulez étudier. Parce que c'est la capacité du corps à réagir qui compte, ça ne peut pas rester une idée de ce qu'il faut faire. Si je pense aux choses, je ne peux pas me déplacer. Il faut travailler à rendre les choses naturelles et spontanées, et le randori sert à ça. Il faut aussi choisir l'intensité. Au Japon, on part sur dix randoris, mais on ne peut pas faire les dix à 100%. L'erreur, c'est de tout faire à 70%. Il faut moduler le nombre que vous voulez faire à 100% et décider de ce que vous voulez faire des autres.

Quelle erreur font les Occidentaux avec le randori de votre point de vue ?

Je déteste voir toutes ces tentatives inutiles en sutemi. Trop de sacrifices ! En fait, ce qui me paraît sacrifié, c'est l'occasion de travailler. C'est une perte de temps, et on ne peut pas se le permettre. Pour les vrais spécialistes, c'est sans doute autre chose, mais tous ces gens qui prennent la garde et qui se jettent sur le dos, j'ai envie de leur demander : avez-vous envie de progresser ? Parce que c'est vingt secondes qui passent, en plus du travail de saisie, pour rien, ni pour eux, ni pour le partenaire. C'est du gâchis. Vous allez faire cinq randoris environ. La difficulté, c'est de tenir debout pour se donner le temps de travailler des séquences. Même si je fais en compétition yoko-tomoe-nage, je ne l'utilise

suivante, j'ai gagné la coupe du Kodokan, qui me donnait le droit de faire le Grand Chelem de Tokyo... où je me suis gravement blessé au genou. Il m'a fallu deux ans pour revenir.

Faut-il travailler spécifiquement la musculation des jambes pour réussir uchi-mata ?

La préparation physique est sans doute importante, mais on peut l'acquérir de façon naturelle, en courant dans les escaliers par exemple. Je n'ai pas fait de musculation spécifique avant seize ans. Les stagiaires, ici en France, m'ont beaucoup posé la question de la force des jambes, mais aucun ne m'a demandé s'il fallait être souple. Or, c'est le point le plus important pour nous au Japon. C'est d'ailleurs une limite que je vois chez les pratiquants européens. Trop de raideur, ce qui entraîne une mauvaise coordination du haut et du bas du corps. Pour acquérir cette souplesse, c'est comme pour acquérir la puissance et l'équilibre, il faut travailler. Il n'y a pas de secret. Même au Japon, il y a des gens qui ne sont pas naturellement souples ! Le chemin le plus court vers la performance, c'est de s'entraîner plus, et mieux. Le corps va suivre.

Comment devenir fort en faisant randori ?

Je crois déjà qu'il faut en faire tous les jours. La meilleure façon de progresser, c'est de faire avec plus fort, ou aussi fort que soi, le plus souvent possible. Si vous ne trouvez pas



presque jamais en randori. Ce n'est pas le sujet. Mais d'une façon générale, je vois que les judokas en Occident ont une vision différente du randori. Ils mettent beaucoup de force, ils cherchent à gagner la partie. Mais nous, au Japon, nous comprenons que c'est fait pour exercer la technique. Gagner peut-être, mais par la technique. C'est primordial. C'est le meilleur exercice pour essayer de préciser ce que l'on travaille. Avec leur puissance naturelle supérieure à celle des Japonais, si les Occidentaux cherchaient à faire mieux sur le plan technique, je pense qu'ils deviendraient plus forts que nous.

« IL FAUT TRAVAILLER À RENDRE LES CHOSES NATURELLES ET SPONTANÉES, ET LE RANDORI SERT À ÇA »

On a compris que vous n'étiez pas très proche de Hifumi Abe, mais avez-vous le sentiment tout de même que d'avoir un tel rival a aussi été intéressant ?

Vous savez, quand vous cherchez à être le meilleur combattant du monde et que vous y parvenez, vous n'avez vraiment pas besoin d'un rival capable de remettre ça en cause. L'idéal pour vous, c'est d'être le plus fort, et c'est tout ! Mais ma réalité, c'est que j'ai un rival, et c'est comme ça. Je l'ai vu arriver alors que je travaillais à retrouver mon niveau après ma blessure. En 2013, j'étais dans un très bon timing pour envisager les Jeux olympiques et lui il sortait des cadets. Je ne suis revenu en compétition qu'en mai 2016. À ce moment-là, il avait commencé à gagner toutes les compétitions... Je suis tout de même obligé de reconnaître qu'il m'a obligé à travailler et à progresser. Et c'est sans doute la même chose pour lui. Vous avez raison, nous sommes trop différents pour que nous soyons amis, mais je reconnais volontiers que, sur le plan du judo et du travail à faire, il est très sérieux. Il s'entraîne fort, vraiment.

Êtes-vous malgré tout satisfait de votre carrière, et quel conseil donneriez-vous à qui veut être champion ?

Est-ce que je suis satisfait de ma carrière ? Non, pas du tout ! J'ai pensé toute ma vie à gagner les Jeux olympiques, c'était ce que je devais faire. Pour finir, je n'ai jamais été sélectionné. Alors non, je ne suis pas satisfait. Mais je peux au moins m'estimer satisfait des efforts que j'ai accomplis pour y arriver et de ce que j'ai pu exprimer en judo. Quand j'étais jeune, j'étais fan de Kosei Inoue, qui m'a fait rêver avec son judo. J'ai eu le privilège d'être le kohai de Shohei Ono, qui avait aussi conscience de devoir exprimer le meilleur judo possible. Si j'ai pu moi aussi inspirer des plus jeunes, c'est déjà quelque chose qui a de la valeur. Un conseil pour être champion ? Déjà, il faut faire en sorte de devenir assez fort pour gagner et, ensuite, il faut continuer à le faire. L'essentiel est sans doute de nourrir sa motivation. Quand on gagne, une fois, deux fois, on a tendance à se relâcher un peu, à se dire qu'on en a fait assez, que ça va comme ça. Mais si on se relâche un peu quand on est dans une logique de sélection nationale, internationale, on perd un combat, puis deux ou trois de suite et la carrière est finie. Un autre plus motivé arrive derrière. Ce qui compte, c'est d'avoir envie de gagner tout le temps. Quand on n'y parvient plus, c'est fini.



UCHI-MATA, LA FORME DE BASE

Le gaucher Joshiro Maruyama s'est fait connaître pour son formidable uchi-mata classique, une forme tout en élan et en percussion qui lui permet d'arracher ses adversaires du sol et, grâce à la qualité exceptionnelle de son appui au sol, de les maintenir si longtemps en l'air que l'on a l'impression qu'il allonge le temps et freine la loi de la gravité. C'est autour de son « spécial » que vont se construire les démonstrations qui suivent, en modulant des séquences à la fois proches et en même temps précises dans leurs points de différence. Rien de superflu, tout

prend sens en fonction des diverses situations rencontrées, les gardes, les postures, les points de blocage, pour des projections qui couvrent finalement tout le champ des possibles avec la reine des techniques. Et si uchi-mata ne suffisait pas, Joshiro Maruyama nous propose ses techniques complémentaires, dont il fait d'imparables contrepoints sur lesquels il marqua aussi beaucoup de ses nombreux ippons. À la base de la structure, du système technique global, voici la forme de base de son uchi-mata.



-La prise d'élan **1** est essentielle pour obtenir l'impact. Dès que c'est possible, Joshiro Maruyama cherche à mettre l'adversaire à bout de bras pour obtenir le maximum de distance, de façon à le bloquer en bout de saisie, pour l'empêcher de se déplacer ou d'échapper au déséquilibre. Uke est dans une posture de droitier, quasiment les deux pieds sur la même ligne.

-La prise d'élan part de très loin pour aller chercher un premier appui intermédiaire devant les appuis de Uke **4**, en laissant le champ libre à la trajectoire de la seconde prise d'appui.

-Celle-ci est profonde **5**, sur la ligne des appuis de Uke, voire au-delà dans le contexte du combat. La jambe est semi-pliée.

-La simple poussée vers le haut établit un contact étroit de la hanche, tandis que la traction de la manche n'est pas tant vers l'avant, comme c'est souvent préconisé, que vers le bas, ce qui fixe Uke dans sa position faible **6**.

-La poussée des hanches de Tori vers le haut, couplée à la traction du haut du corps vers le bas, dynamisée par l'élan du mouvement, fait l'effet d'une

charge « explosive » sous les hanches de Uke, qui se trouve arraché du sol. Les deux appuis ont perdu le contact au sol en même temps **7**.

-La posture de Tori est engagée vers l'avant **8**, mais stable, le haut du corps reste à la perpendiculaire, sans tourner les épaules.

-La zone de contact de l'attaque de la jambe n'est pas exactement avec l'arrière de la cuisse, mais légèrement sur le côté comme pour un hane-goshi **9**, de façon à chasser le plus efficacement possible les hanches de Uke vers le haut. La main à la manche est toujours en traction vers le bas et vers l'intérieur, pour orienter le corps de Uke dans sa chute sur le dos.

-La main au col est dans une logique de pression vers le bas, pour continuer à fixer le haut du corps **10**.

-La jambe est toujours ferme et droite, le pied bien en appui pour assurer un équilibre fort et permanent **11**.

-La posture est maintenue jusqu'au bout dans sa force, pour prendre le temps de libérer tout le potentiel de la poussée vers le haut et assumer le contrôle jusqu'à la chute **13**.

MISE EN ACTION I

À travers les conseils aux stagiaires sur une variation possible, un exemple en compétition... et aussi un joli cadeau offert à un jeune partenaire de randori, voici la façon dont se met en action le uchi-mata de Joshiro Maruyama.



UNE ENTRÉE EN MATIÈRE « SIGNATURE »
CHAMPIONNATS DU MONDE 2019 // 1^{er} TOUR CONTRE PAVEL PETRIKOV (CZE)

Le Tchèque Petrikov eut ce jour-là l'honneur de prendre au premier tour le futur vainqueur de ces championnats du monde de Tokyo 2019, qui allait dominer le champion en titre Hifumi Abe. Sur cet exemple en pleine opposition, on mesure de très légères distorsions avec la pure forme de démonstration. La situation est mobile, l'adversaire sur le recul et dans une posture de droitier un peu plus latéralisée. Le premier appui est profond, plus net, comme pour chasser la jambe

avant et forcer le passage pour le second appui. La saisie de la main gauche au col passe par une étape « coude en l'air », pour mieux tracter. La poussée vers le haut de la jambe d'appui est engagée jusqu'à la pointe des orteils, mais on retrouve l'extrême fermeté de l'ancrage au sol, la grande stabilité de la posture, maintenue dans le temps, ce qui permet de faire littéralement « tomber de haut » l'adversaire.



UNE VARIATION EN APPUI SUR LA JAMBE AVANT

Face à un adversaire en posture de droitier plus latéralisé, qui peut réagir en fermant le chemin de la prise d'appui, voici une séquence possible où le premier appui ne se fait pas avec le pied au sol, mais en appui sur le mollet de la jambe avancée de Uke. Ce premier contact fonctionne comme un effet de confusion, empêchant Uke d'anticiper correctement l'attaque en uchi-mata, mais permet aussi, dans cette forme, une véritable prise d'appui qui aide Tori à trouver le bon axe pour son appui final, perpendiculaire à l'axe des appuis de Uke. Le coude se relève pour déséquilibrer et le mouvement vise à tirer la manche vers le bas et à pousser avec la main au revers sur le haut du corps de Uke.



DES GAMMES AVEC LES STAGIAIRES

Ils ont été nombreux à se bousculer à chaque randori pour profiter de l'incroyable opportunité de pratiquer avec la légende, éternels souvenirs à raconter aux petits-enfants qui ne sont pas encore nés ! Pourtant encore un peu en « jetlag », le champion n'a pas rechigné, en effet, à tourner avec tous les publics, principalement les jeunes, les gratifiant de leçons particulières sur l'ensemble de son système d'attaque, et en particulier de son uchi-mata. La situation de départ est ici celle de la situation de base. On découvre tout de même une variation : la traction préalable, avec appui sur la manche vers le bas pour maintenir Uke proche, ouvert à l'attaque, et favoriser un effet « pression - relâchement ». La seconde prise d'appui arrive rapidement dans un saut, comme en démonstration. Encore une fois, la première prise d'appui est plus profonde et la saisie revers nettement « coude en l'air ». L'adversaire étant grand, le haut du corps de Tori est plus engagé avec même une légère rotation, mais l'équilibre général est toujours impeccable et maintenu jusqu'au bout.

UCHI-MATA CONTRE GAUCHER

Gaucher lui-même, Joshiro Maruyama se retrouve en garde « emboîtée » contre un adversaire gaucher. Comment retrouver le bon axe – c'est-à-dire la possibilité d'un élan perpendiculaire à la ligne des appuis adverses, pour un impact « de face » avec les hanches ? En chassant la jambe avant

pour l'obliger au recul et la ramener sur la même ligne que la jambe arrière ? Joshiro Maruyama préfère attaquer la jambe arrière pour s'ouvrir la voie à un uchi-mata discrètement original, et une forme finale à la fois « explosive », comme la forme de base, mais aussi beaucoup plus rotative.



-La situation spécifique gaucher contre gaucher **1** (mais aussi droitier contre droitier) interdit d'engager directement l'attaque comme en démonstration, ou contre un droitier qui n'a pas ses deux appuis décalés. Il va falloir éloigner/s'éloigner de ce pied avant de Uke pour trouver l'axe...
 -Tori choisit un déplacement ample en déplaçant son pied d'appui arrière par derrière son appui avant **3**.
 -Tori a retrouvé la perpendiculaire de l'axe des pieds de Uke, la « zone d'impact » est largement ouverte. Mais son appui arrière est décalé latéralement **4** et pas engagé sur cette ligne. Il faut une nouvelle étape.
 -Le pied avant attaque la jambe droite de Uke en gaucher dans une forme qui ressemble à un o-uchi-gari, mais qui est plutôt un « planté de jambe » qui vient pousser celle de Uke **6**.
 -La jambe de Uke est chassée vers le haut par cette poussée **8**.
 -Le placement de la jambe d'appui pour la projection se fait d'un bond **9**, comme dans

la forme fondamentale, mais sur un axe moins linéaire.
 -Le pied d'appui de Tori vient retrouver l'axe des appuis de Uke, à peu près sur leur ligne **10**, mais le poids de Uke est déporté sur sa dernière jambe d'appui.
 -Dans cette forme de démonstration, la jambe de Tori attaque la fourche des jambes de Uke dans une logique pour uchi-mata. Son bras au revers reste semi-plié pour tracter vers l'avant et maintenir Uke en position faible **11**.
 -La qualité de la projection tient à la force et à l'équilibre de l'appui **13**. Les mains de Tori maintiennent le haut du corps de Uke vers le bas par pression sur la nuque et traction de la manche en travers du corps.
 -La puissance et l'efficacité du fauchage empêche Uke de garder un appui au sol **14**.
 -Le haut du corps de Tori a entamé une légère rotation qui suit la traction sur la manche en travers du corps **15**. Uke va tomber de haut, nettement sur le dos.

MISE EN ACTION II

Cette séquence spécifique de uchi-mata en gaucher-gaucher, ou en droitier-droitier, demande l'application précise d'un certain nombre d'étapes dont voici les explications détaillées.



PRENDRE UN APPUI EXTÉRIEUR

Ce mouvement de prise d'appui par derrière le premier appui permet de revenir vers le bon axe par rapport à Uke, mais aussi de se rapprocher de lui.



CHASSER POUR OUVRIR LA ZONE D'IMPACT

La seconde prise d'appui, celle du pied droit, doit chasser avec netteté la jambe de Uke pour créer une perte d'équilibre, et pour ouvrir la zone d'attaque. Une fois l'ouverture obtenue, la prise d'appui pour l'attaque finale est directe – un pied chasse l'autre – et on peut voir ici que l'attaque se fait à l'intérieur de la cuisse, dans une forme proche de hane-goshi.



LE RISQUE

Si la jambe n'a pas été chassée, le risque est que la posture de Uke soit encore forte, et qu'il puisse trouver des ressources pour contrer.



PRESSER VERS LE BAS

Le contournement de la prise d'appui par derrière, comme la poussée forte de la jambe, permet de créer une dynamique rotative mais aussi d'envahir Uke par le haut pour exercer une pression sur le haut de son corps. Il s'agit d'un mélange

entre une forme de uchi-mata de jambe en rotation avec la pression sur le haut qui maintient Uke dans le déséquilibre, mais aussi une forme de uchi-mata de hanche avec percussion.



LE RISQUE 2

Là encore, selon les mêmes logiques si la pression n'est pas nette, Uke n'est pas suffisamment affaibli et peut réagir en contrant la direction d'attaque.



ENCHAÎNEMENT EN HARAI-GOSHI

Selon la façon dont se présente la situation, par exemple si Tori est engagé plus profondément sous le corps de Uke qui tente de contrer, un enchaînement en harai-goshi peut être plus pertinent.



ENCHAÎNEMENT EN MOROTE-SEOI-NAGE

Si Uke est parvenu à glisser vers l'avant, toujours en partie « à cheval » sur Tori, il suffit de se redresser en tirant la manche vers soi pour convertir un enchaînement en morote-seoi-nage.

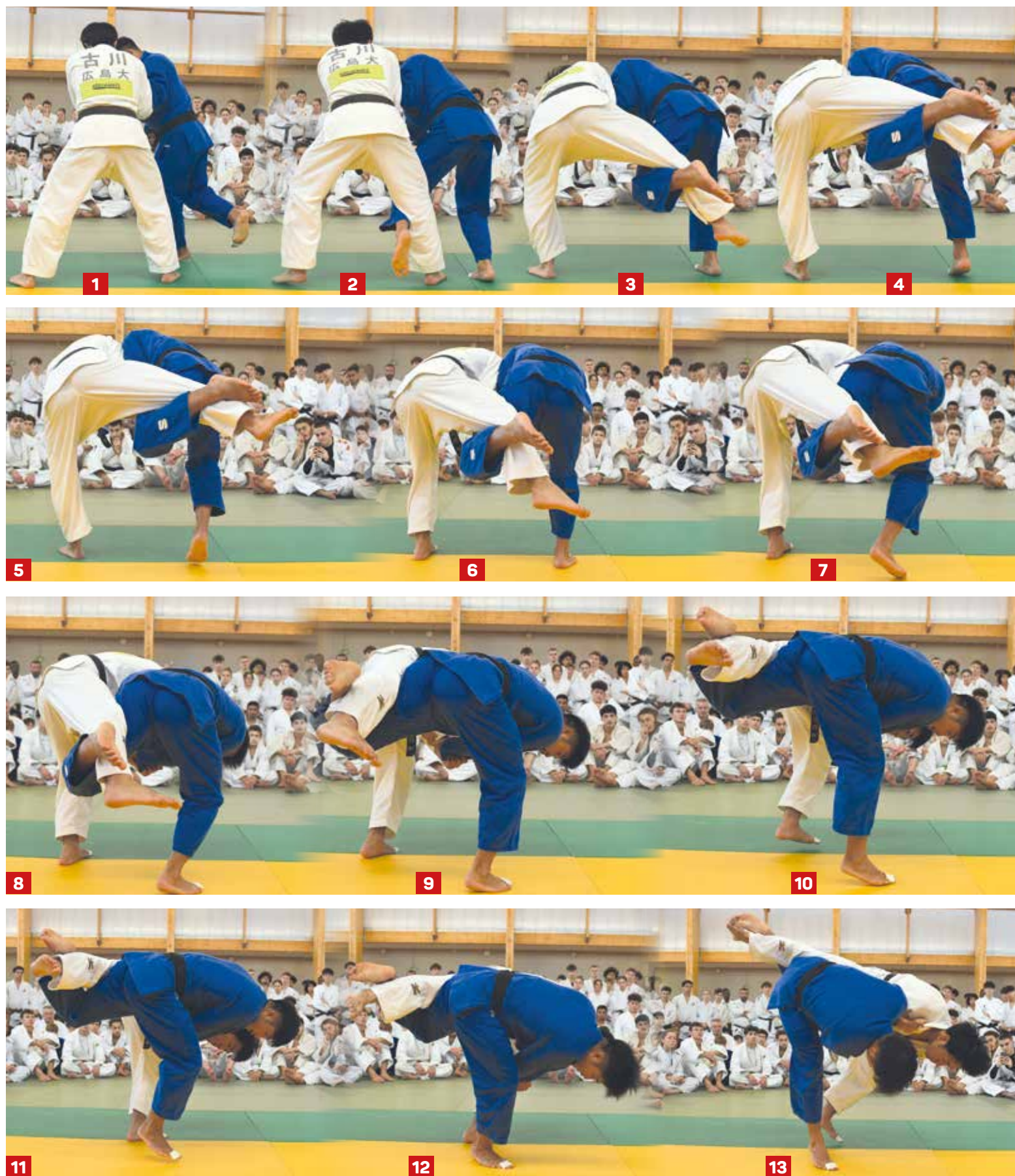
ENCHAÎNEMENT EN TAI-OTOSHI

Quand, dans l'attaque, la situation est « à risque », parce que l'adversaire n'a pas été complètement déséquilibré et pourrait tenter d'attaquer la position en inversant le mouvement pour passer dans le dos, il est efficace de tendre le bras pour le repousser. On peut en profiter pour reprendre un appui en barrage pour enchaîner en tai-otoshi.



UNE VARIATION EN UCHI-MATA KEN KEN

Classique du judo, le uchi-mata en sautant sur la jambe d'appui, dit « ken ken » en japonais (qu'on pourrait traduire en fait par uchi-mata « hop hop »), est souvent mal compris. Joshiro Maruyama en applique une version qui met en valeur les points clés de cette variation essentielle à connaître.

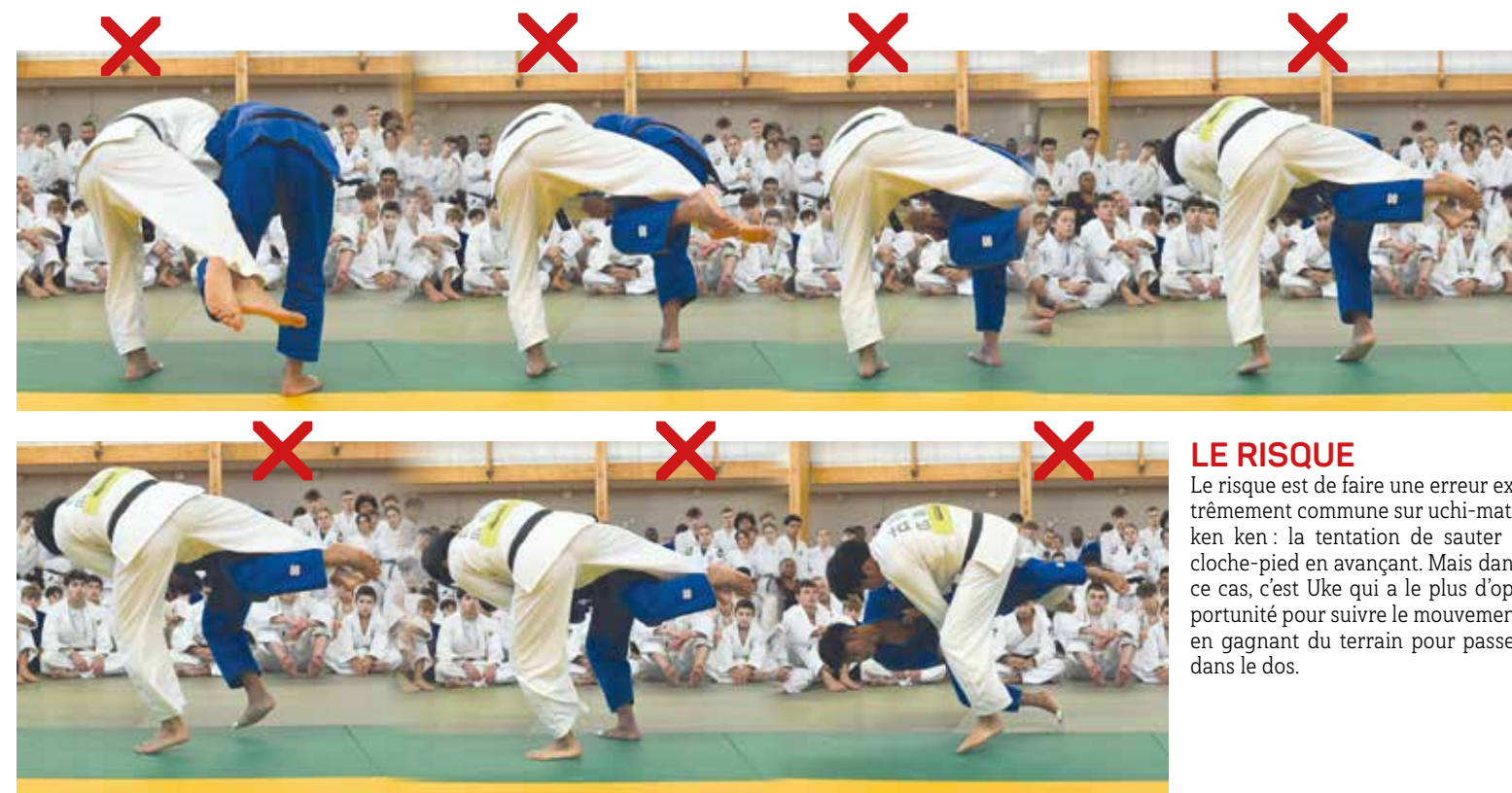


LE PRINCIPE DU « KEN KEN »

Quand Tori prend la position latéralisée avec la fixation du bras adverse qui lui permettrait de lancer la jambe, il attaque la jambe la plus proche par l'intérieur (uchi), en trouvant un contact bas. Tandis qu'il lève la jambe de Uke avec sa jambe, il tire avec les mains vers le bas. La projection se fait alors par sauts successifs avec un gain progressif concernant le déséquilibre de Uke. Le point important est de sauter en reculant et en tournant le talon vers l'intérieur. C'est en gardant constamment le haut du corps de Uke dans cette position, plié vers l'avant et tourné vers le sol, qu'on obtient sa chute.

UN KEN KEN TOUT EN HAUTEUR

C'est au championnats du monde 2022, en quart de finale contre le champion géorgien Margvelashvili, que Joshiro Marumaya va signer ce chef-d'oeuvre. Dans la forme, comme toujours, on est dans les hauteurs « maruyamesques ». Dans les principes, on retrouve la pression vers le bas pour plier Uke autant que possible, le blocage de l'épaule et de la hanche pour empêcher le contre, et le travail du « cloche-pied » vers l'arrière pour amener le déséquilibre et la chute. Une forme « compétition », mais aussi une forme de génie.



LE RISQUE

Le risque est de faire une erreur extrêmement commune sur uchi-mata ken ken : la tentation de sauter à cloche-pied en avançant. Mais dans ce cas, c'est Uke qui a le plus d'opportunité pour suivre le mouvement en gagnant du terrain pour passer dans le dos.

UCHI-MATA CONTRE DROITIER

Cette fois, l'adversaire est en posture de droitier clairement latéralisé, en garde opposée, ce qui est aussi la situation que vont rencontrer les droitiers amateurs de uchi-mata quand ils font face à un gaucher. La solution adoptée par Joshiro Maruyama est à la fois simple, très originale et lumineuse d'efficacité.



-Les deux adversaires sont en gardes opposées avec une latéralisation des positions **1**. La bataille se joue au niveau de la saisie au revers. Uke a la saisie en dessous et maintient Tori à distance avec le bras au revers.
 -D'un mouvement fluide, Tori place son pied arrière très proche du pied avancé de Uke **3**, pour libérer sa jambe avant...
 -Qui vient traverser pour attaquer le creux du genou opposé **4**, tandis qu'il pousse avec sa main au revers et ramène à lui la manche de Uke, comme pour une forme de o-soto-gari latéralisée.
 -Tandis que Uke s'est contracté pour résister à cette tentative apparente, Tori renonce à l'attaque et pose son pied droit en appui **5**, en retrouvant la ligne perpendiculaire à celle des appuis de Uke.
 -Uke est désormais « ouvert » à l'attaque en uchi-mata. La poussée du pied arrière **7** prépare la première prise d'appui.
 -Tori lance son pied droit pour une prise d'appui proche de ceux de Uke **8**. Le déséquilibre est obtenu en levant les mains en saisie.

-La seconde prise d'appui, avec le pied droit, est profondément engagée derrière la ligne des appuis de Uke **10**. La main gauche au revers maintient le déséquilibre en poussant vers le haut.
 -Encore une fois, l'attaque en uchi-mata est proche d'une forme en hane-goshi, la cuisse de Tori poussant contre la cuisse de Uke **11**. À ce moment, la main au contrôle de la manche tire déjà plutôt vers le bas.
 -La cuisse de Tori continue à pousser vers le haut. Sa tête descend vers le sol pour participer à l'effet de balancier **13**. Elle va cependant rester à cette hauteur, pour éviter de fragiliser la posture de Tori dans son action.
 -Le pied d'appui de Tori est toujours parfaitement ferme et stable. La main au revers pousse désormais vers le bas pour accélérer et contrôler la projection **15**.
 -Le maintien de la posture et de la montée de la jambe est l'un des atouts du bon spécialiste de uchi-mata.

MISE EN ACTION III

Profiter de la situation latéralisée, voire l'accentuer, pour percuter sur une première attaque sous forme de feinte – ou d'enchaînement si vous parvenez de temps en temps à surprendre sur cet o-soto-gari en travers – pour reprendre ensuite naturellement l'axe d'attaque,

c'est magnifiquement simple, universel (car cela peut « marcher » aussi pour d'autres techniques), et ultra efficace. Voici les éléments à mettre ensemble pour une séquence réussie, avec notamment ce qu'il faut anticiper au début pour réussir la projection.



LE RISQUE

Se lancer latéralement à l'assaut des hanches de Uke est dangereux et inefficace. L'axe n'est pas le bon et le risque de contre et de perte d'équilibre évident. Dans cette position latérale, il va falloir dominer la posture de Uke, revenir ensuite dans l'axe pour la « vraie » attaque en uchi-mata, l'emmener dans une séquence en deux temps où il ne pourra pas reprendre son autonomie.



COURONNER L'ÉPAULE

Dans cette prise d'initiative, il ne s'agit pas tant de faire tomber, mais de dominer Uke, de l'obliger à rester sur la défensive sans possibilité de reprendre l'initiative. L'attaque de jambe vise le creux du genou de la jambe la plus éloignée, elle doit être lancée avec conviction et impact, prête à faire tomber en cas de faiblesse posturale de Uke. Il est important de lever le coude pour le poser sur l'épaule adverse et peser. C'est aussi la bonne façon d'aller chercher le o-soto-gari si Uke défend mal et ne descend pas son centre de gravité. Le coude pousse vers l'extérieur pour fragiliser la position, pèse pour obliger à la défense, bloque autant que possible le bras droit de Uke au revers contre lui pour empêcher le placement d'une saisie ouvrant sur un contre, Tori est parfaitement libre de reprendre ensuite l'axe d'attaque.

REVENIR DANS L'AXE

Dans ce début de séquence, Tori n'est pas parvenu à affaiblir suffisamment la position de Uke sur l'impact, il est en porte-à-faux, quasiment en déséquilibre, son coude n'a pas fermé la position et Uke a réagi en allant chercher son dos avec son bras, avec une forte option pour contrer. Tori doit sortir très rapidement de la position dangereuse, en reposant son appui, en tournant nettement les hanches pour éloigner son dos et en reculant les hanches. Il a sauvé la situation en reprenant la distance et l'axe recherchés, pour mieux revenir sur l'initiative.



CASSER LA DÉFENSE DU BRAS ADVERSE

Face à des adversaires qui tente de monter la main droite, il est relativement aisé pour un gaucher qui pose la main au revers, de sortir l'épaule que l'adversaire tente de dominer et d'attaquer uchi-mata immédiatement. L'adversaire le plus gênant est celui qui maintient un barrage avec sa main droite au revers. Avec la

position dominante, il est possible de peser pour plier le bras adverse. En allant chercher une position plus latéralisée, Tori fixe son bras contre lui et se retrouve en bonne position pour lancer la séquence.



DÉVERROUILLER LA SAISIE

La stratégie adverse la plus gênante pour Tori, c'est quand Uke parvient à prendre la position dominante dans la bataille des mains au revers et tire vers lui pour empêcher toute prise de distance. Dans cette position, il n'est pas possible de lancer la première attaque. Il va falloir d'abord se dégager en revenant vers le centre dans un large déplacement en oblique, afin de revenir plus dans l'axe, d'un coup d'épaule vers l'extérieur, en tournant quasiment le dos, mais sans avoir à lâcher la manche opposée, ce qui est important pour passer immédiatement dans une phase offensive, et faire casser la saisie de Uke au revers. Dès que c'est le cas, il devient aisé de reprendre l'axe et la distance pour lancer l'attaque.



DÉVERROUILLER, LE GROS PLAN

S'il est difficile de prendre la position dominante ou de repousser un puissant adversaire qui cherche à ramener vers lui, Tori glisse sa main juste sous le poignet adverse, pour pouvoir facilement arracher cette saisie revers en tournant l'épaule

et en levant l'avant-bras, qui fonctionne comme un levier. Dès que la saisie a lâché, Tori se replace à distance et interdit à Uke la possibilité de reprendre une forte saisie.

UCHI-MATA CONTRE GAUCHER DÉFENSIF

On retrouve l'opposition gaucher-gaucher (ou droitier-droitier) mais, cette fois, l'adversaire adopte une stratégie défensive, en cassant la distance et en pesant sur la main forte pour éviter le déclenchement d'une attaque

directe en uchi-mata, ou même d'un enchaînement simple pour le préparer. Il faut alors sortir de cette situation, retrouver la distance, la possibilité d'un élan, le bon axe pour la bonne attaque.



-Les adversaires sont tous les deux en gaucher. Uke cherche à s'approcher, à peser sur la saisie revers de Tori. Il est vigilant à une attaque vers l'avant **1**.

-Tori va planter son pied droit en appui latéralisé, en passant par derrière le pied gauche **2**.

-Cette prise d'appui et la main gauche ferme au revers, qui pousse vers le haut **4**, vont permettre de redresser Uke, qui se retrouve ramené sur ses deux appuis et un peu sur les talons.

-Bien planté sur son pied droit, dans une posture orientée vers la droite pour mieux redresser la position adverse, Tori a chassé la jambe droite de Uke avec une feinte de o-uchi-gari. Il lâche un peu de contrôle avec la main gauche, mais garde une forte traction sur la manche, comme pour inciter Uke à écarté son appui **5**.

-Il enchaîne immédiatement dans une attaque feinte en ko-uchi-gari et commence à relâcher de la traction sur la manche, incitant Uke à reculer son second appui **6**.

-Tandis que Uke réagit comme Tori l'incite à le faire : en reculant le second appui attaqué, Tori replace rapidement son pied gauche avancé dans une position un peu excentrée vers la gauche **8**.

-Tori lance son attaque en uchi-mata, va chercher d'un bond son appui du pied droit en passant devant son appui pied gauche **10**.

-La prise d'appui est parfaite, sur la ligne des pieds de Uke et dans le même axe **11**.

-Parfaitement aligné avec le corps de Tori et jusqu'à son appui au sol, la main gauche au revers « pêche » vers le haut tandis que sa cuisse va à l'impact dans une forme proche de hane-goshi **13**.

-L'impact de la jambe est clairement une forme « en plateau » typique de hane-goshi. Les mains de Tori gardent un strict contrôle sur le haut du corps de Uke, tirant sur la manche vers le bas et poussant vers le bas au niveau du revers **14**.

-Le pied d'appui est toujours bien posé au sol, la jambe parfaitement droite **15**.

-La puissance de poussée de la jambe de fauchage de Tori, combinée à un contrôle net du haut du corps, renforce l'effet de cette projection. **17**.

MISE EN ACTION IV

Obliger l'adversaire à sortir de son schéma en le canalisant par une série d'attaques de jambe, l'amener à offrir l'opportunité d'attaque dont il essayait de se prémunir, c'est la thématique de cette quatrième proposition autour d'uchi-mata, dont voici les points de détail.



REDRESSER

Le placement du premier appui et la première attaque visent à redresser l'adversaire, qui pèse sur la main au revers pour éviter l'attaque en uchi-mata.

RELÂCHER ET REPOUSSER

Dans la seconde attaque, il s'agit au contraire de relâcher cette poussée vers la droite, tout en attaquant en ko-uchigari, ce qui oblige Uke à reculer. Tori accompagne le mouvement jusqu'à arriver à bout de bras tendus.



PRENDRE APPUI DIRECTEMENT

Dans son recul, Uke est arrêté par l'extension des bras de Tori et sa prise d'appui du pied gauche. Le retour de la traction à ce niveau va déséquilibrer Uke vers l'avant avec un effet de « vague » (les appuis continuent à reculer

quand le haut du corps est immobile, ou revient vers l'avant). Le placement du point d'appui se fait, cette fois, de la façon la plus directe et rapide possible, une ligne droite qui passe devant l'appui précédent.



LE PLACEMENT DU BRAS

Dans cette forme, l'engagement du pied d'appui n'est pas suffisamment profond pour une traction avec le coude en l'air. Bien en appui, Uke serait en bonne position pour contrer. La bonne forme, avec une traction nette vers le haut de la main gauche pour « pêcher » Uke, affaiblit suffisamment sa position pour le rendre projetable en uchi-mata.



REPRENDRE L'AXE

Dans cette séquence complète de la préparation à la projection en uchi-mata, on comprend l'enjeu : passer de la position de contrôle de Uke sur le bras de Tori du début de la séquence, avec la façon dont Tori va

ajuster son placement final pour trouver le meilleur axe d'attaque, celui que va emprunter le pied droit de Tori en ligne droite dans la séquence suivante.

TECHNIQUES COMPLÉMENTAIRES SODE-TSURI-KOMI-GOSHI

Joshiro Maruyama n'est pas l'homme d'une seule technique, même si tout tourne autour de son tokui-waza (technique principale), uchi-mata. Il prépare son spécial, comme on l'a vu, notamment avec des techniques de jambe, dont o-soto-gari, o-uchi-gari, ko-uchi-gari, mais il sanctionne aussi les adversaires qui tentent d'échapper à

son uchi-mata. Par exemple avec de-ashi-barai sur le pied avancé, qui jette sur le dos tous ceux qui tente de rester « devant » avec leur pied droit dans le cas d'une garde opposée. Nous vous en proposons trois essentielles, et voici la première : sode-tsuri-komi-goshi en décalage d'appui.



LA TECHNIQUE COMPLÈTE

L'adversaire a perdu le contrôle du revers de Tori, mais se prépare à faire lâcher la main qui tient son revers pour retrouver une opposition « manche – manche » plus facile à gérer contre le technicien nippon. Tori en profite pour décaler rapidement son appui avant gauche vers la droite, faire un pivot rapide en poussant le coude du bras libre de Uke pour revenir devant lui, en

position assez haute, mais en gardant ses hanches en dessous des siennes, ses deux appuis plongeant en même temps sur la ligne de ses appuis et même un peu au-delà, pour une attaque qui tient à la fois de la technique de hanche et de la technique d'épaule avec un fort appui au niveau des premières et un fort contrôle au niveau des secondes.

LE DÉCALAGE

Alors que Uke se prépare à attaquer la saisie de Tori sur son revers à deux mains, Tori va le surprendre avec un décalage soudain et rapide, qui part d'un sursaut avec le retrait du pied arrière, le droit (comme un départ de sprint pour accélérer la mise en déséquilibre du corps, et donc sa vitesse), et une arrivée décalée et basse sur la gauche de Uke – du côté de la saisie à la manche.



LA ROTATION

Le placement de l'appui décalé et bas du côté de la manche saisie va permettre de pousser de bas en haut sous le coude, mais aussi sous le centre de gravité de Uke, avec déséquilibre vers l'avant dans la rotation rapide, pour le faire « tomber », dans le déséquilibre, sur le dos de Tori.

LE RISQUE

On montre souvent la forme classique du sode-tsuri-komi-goshi avec une poussée de la manche vers le haut bras tendu et un enroulement du corps de Tori dans le bras de Uke. Mais cette forme difficile à réaliser favorise les possibilités de contre. Il vaut mieux pousser le bras en travers dans/avant le placement de hanche, en gardant son propre bras semi-plié, ce qui est beaucoup plus facile à réaliser et empêche les opportunités de contre.



REPRENDRE LA DISTANCE

Cette option d'attaque en sode-tsuri-komi-goshi s'inscrit dans la bataille constante de reprise de distance à laquelle doit se livrer un bon spécialiste de uchi-mata. Dans une position très latéralisée en gaucher-gaucher (valable dans l'hypothèse d'une opposition droitier-droitier), Tori va rompre soudainement le décalage des gardes emboîtées par un déplacement dynamique en pas chassés vers le centre – face à Uke – accompagné d'un double travail des mains : la main gauche au revers tentant de s'échapper de la saisie de Uke par une montée brusque du coude, tandis que la main droite tire brusquement vers le bas. Ce déplacement et ce travail des mains ont aussi l'effet de « faire bouger » la veste de Tori, affaiblissant les saisies de Uke, devenues plus lâches. Cette fois, Uke n'a pas lâché les saisies, mais Tori recule d'un pas en arrière pour les fragiliser encore, tendant le tissu, avant de faire lâcher la main au revers. L'occasion s'ouvre pour un uchi-mata, mais si Uke enchaîne immédiatement sur une pression sur la saisie de Tori au revers pour tenter de le faire lâcher, c'est la bonne opportunité pour varier en sode-tsuri-komi-goshi.

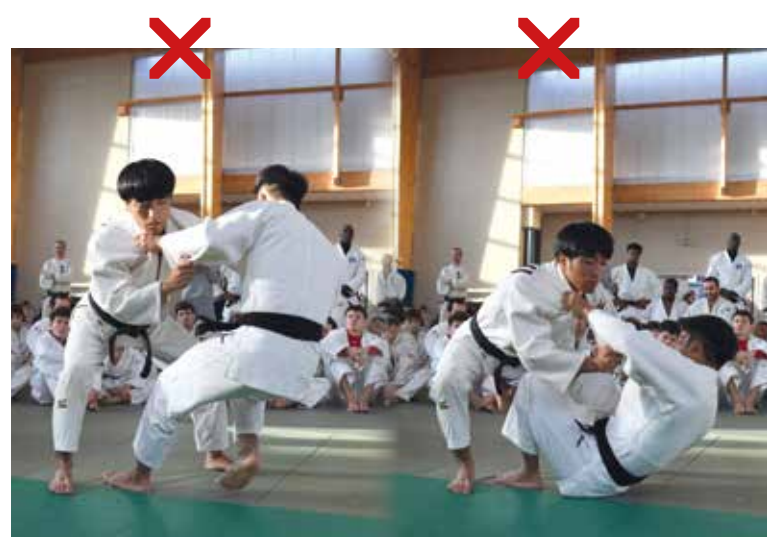
TECHNIQUES COMPLÉMENTAIRES
VARIATIONS SUR YOKO-TOMOE-NAGE

Les adversaires que rencontrent Joshiro Maruyama sont tellement déterminés à éviter les situations propices à une attaque en uchi-mata qu'ils adoptent des attitudes basses, très défensives. Il en profita pour lancer souvent – et marquer souvent avec – une forme de sutemi latéral, un yoko-tomoe-nage, qu'il fait à sa façon. Démonstration.



LA TECHNIQUE COMPLÈTE

Face à un adversaire à la posture extrêmement prudente, cassée et ramassée sur l'arrière, Tori a pris une garde de gaucher avec la main gauche au col, mais aussi la main droite très haute en saisie à l'intérieur du biceps, qui lui permet de tracter avec efficacité. Il descend brusquement vers le sol pour faire yoko-tomoe-nage, la tête vers la jambe gauche de Uke, et en montant sa jambe droite dans un deuxième temps vers sa hanche (il faut laisser le déséquilibre se faire et ne pas le bloquer) et tracte le haut du corps en déséquilibre. Au lieu de projeter Uke en le gardant au-dessus de son épaule droite, comme on l'apprend pour un yoko-tomoe-nage classique, Tori le laisse passer de l'autre côté, au-dessus de son épaule gauche. Une variation qui rend la projection plus facile à faire et pas moins efficace.



LE RISQUE

Avec un adversaire en position défensive, Joshiro Maruyama évite l'attaque en tomoe-nage classique, dans le même axe d'attaque que pour son uchi-mata, car la réaction de défense va être le plus souvent efficace. Le pivot qui prépare le yoko-tomoe-nage crée un effet de feinte qui rend Uke moins réactif.



FEINTE AVEC UCHI-MATA

Il est possible de jouer justement de la crainte de Uke pour l'attaque en uchi-mata, en simulant plusieurs fois le déclenchement d'un uchi-mata pour l'inciter à adopter une posture encore plus défensive. Cette position penchée vers l'avant va rendre plus efficace le déséquilibre et la prise d'appui sur la hanche.



PRÉPARATION AVEC UNE GARDE DE DROITIER

Dans le combat pour les saisies, Tori se retrouve en droitier, garde avec laquelle il ne peut pas attaquer sur ses techniques fortes. Mais ce n'est pas le cas de yoko-tomoe-nage. En se décalant en amples pas chassés vers sa droite, il crée assez de tension sur le tissu de la veste adverse pour préparer

le déséquilibre à venir. Ce déplacement et la descente en « sacrifice latéral » permettent de déséquilibrer l'adversaire et de le projeter par-dessus le corps avec la saisie à la manche.

TECHNIQUES COMPLÉMENTAIRES ENCHAÎNER AU SOL EN KATA-HA-JIME

Comme tous les combattants japonais, Joshiro Maruyama exploite efficacement l'enchaînement au sol, une solution toujours possible quand les autres semblent fermées, ou simplement quand l'opportunité s'en présente. Il privilégie un étranglement classique, kata-ha-jime, avec un renversement préalable, évidemment maîtrisé à la perfection.



LA TECHNIQUE COMPLÈTE

La situation de base : Uke est tombé en position quadrupédique devant Tori, qui a la main gauche au revers. Immédiatement, il glisse son poignet sous le menton en se plaçant sur le côté de Uke. Enjambant le corps de Uke, il roule sur son épaule droite, tout en glissant le bras droit sous la cuisse de Uke. Cet élan dynamique renverse Uke par la saisie des mains et le levier de la jambe engagée sous le corps. À la fin de la rotation, Tori se retrouve

en position assise vers l'épaule de Uke, qu'il maintient entre ses jambes et qu'il contrôle par sa saisie à la cuisse. La tête de Uke est maintenue dans le creux du bras de Tori. Tori étrangle en posant son pied gauche sur l'épaule de Uke et en tendant le tissu autour de son cou en reculant les épaules et en tirant, avec contrôle, sur la jambe.



PRÉPARER PAR SEOI-NAGE

Il est relativement aisé d'obtenir la position favorable de départ en lançant un seoi-nage inabouti, mais assez puissant pour l'obliger à descendre au sol. En se redressant rapidement, Tori peut enchaîner.



PASSER SOUS LE MENTON

Classiquement, il est souvent difficile de placer nettement sous le menton la main et le revers qui va étrangler. L'idéal est de faire l'effort de bien placer l'étranglement avant même la rotation, dès le début de l'action. Mais si, en arrivant dans la position assise, l'étranglement est mal placé, avec la main et le tissu qui pressent sur le menton, la solution est de tourner le poignet vers le haut en entraînant dans le mouvement la tête de Uke et de redescendre très vite la main sous le menton, avant que Uke ne soit parvenu lui-même à rabaisser son menton sur sa poitrine pour se protéger.



LE RISQUE

On a tendance à suggérer, avec cette technique, d'étrangler en se rapprochant des jambes de Uke. Mais cette option ne permet pas un bon contrôle sur le haut du corps, en particulier avec la jambe gauche sur son épaule, et sans ce contrôle, Uke peut se dégager en tournant. Le mouvement est



CHASSER LA PROTECTION DU BRAS

Uke va tenter de saisir la veste qui l'étrangle pour faire lâcher, ne plus subir. Avec son bras libre, Tori peut chasser cette main en poussant du pied droit sur le poignet.



MASQUER !

En appuyant avec sa jambe droite sur la saisie qui étrangle, non seulement il renforce l'effet d'étouffement et d'étranglement... mais il masque aussi au passage le positionnement exact de la main et du tissu.



plus efficace quand Tori recule les épaules dans l'axe du bras de Uke, en ramenant au contraire sa jambe vers le haut – en évitant cependant toute traction violente qui pourrait léser l'articulation de la hanche ou du genou de Uke.



4° DAN
 DIRECTRICE DE SECRETS DE JUDOKAS
 ANCIENNE DIRECTRICE D'INSTITUTS FRANÇAIS POUR LE MINISTÈRE
 DES AFFAIRES ÉTRANGÈRES À JÉRUSALEM ET AU LIBAN
 TRÉSORIÈRE DE L'ASSOCIATION DES INTERNATIONAUX DE JUDO
 CHAMPIONNE D'EUROPE VÉTÉRANS 2019 (-48KG), TROISIÈME EN 2023 (-52KG)
 MÉDAILLÉE DE BRONZE AUX MONDIAUX VÉTÉRANS 2017 (-52KG)

PASSAGE DE GRADE : QUEL JUDOKA ÉVALUE-T-ON ?

Ce jeudi soir à Tokyo, mon amie a passé son examen de ceinture noire et j'avais l'honneur d'être sa partenaire. Cela faisait deux mois que nous travaillions donc les trois premières séries du nage no kata ensemble ainsi que les différentes techniques du gokyo chaque semaine, au créneau kata. Différents sensei ou judokas gradés sont parfois venus nous corriger, mais pas toujours. Le plus souvent, nous avons travaillé seules, avec une autre copine du cours qui nous regardait et nous corrigeait. J'ai beaucoup aimé cette ambiance d'entraide mais je dois dire que j'étais inquiète : le temps passait et encore aucun sensei n'avait pris le temps de regarder notre kata en entier. Et vu les dizaines de corrections que nous avons faites sur certaines techniques, j'avais le sentiment qu'il y avait encore beaucoup de travail en général.

J'ai fait part de mes tracas à mon ami français qui pratique au Kodokan depuis quarante-cinq ans et qui a passé tous ses grades jusqu'au sixième dan ici... Sa réponse fut très claire. **« Ne t'inquiète pas pour tes techniques. Tu peux faire des erreurs, ce n'est pas ça qui va être sanctionné. C'est normal, on admet que l'on ne sache pas faire toutes les techniques parfaitement. En revanche, ton attitude doit être irréprochable. C'est ça qui va vraiment être observé. Si tu arrives à moitié tordue, si tu ne salues pas bien ou que tu ne connais pas tes distances, là, ce n'est pas la peine. »**

Cela m'a fait sourire parce que, une fois encore, j'observais cette exigence, apparemment non négociable, sur la forme. Le week-end précédent, lors d'une compétition locale pour les enfants, les arbitres perdaient plusieurs minutes à faire saluer correctement les petits âgés de six ans, au bon endroit, les pieds bien serrés, à avancer pied gauche puis pied droit pour attendre le hajime. Perdre du temps... J'ai compris que c'était la vision de celle qui voyait ce tournoi comme une succession de combats. Il m'avait suffi de changer d'angle pour découvrir ce tournoi comme une éducation aux codes, à l'étiquette, pour comprendre que l'attention passée sur ces points était, au contraire, du temps gagné : **former des judokas « parfaits » dans la forme au départ pour pouvoir se consacrer au reste ensuite.**

Un mardi matin, je reçois un SMS qui me dit que l'examen aura lieu... ce jeudi ! Soit le surlendemain. Je suis sous le choc : nous ne sommes pas prêtes du tout ! Il n'y a pas une seule fois où nous avons déroulé le kata sans s'arrêter pour une erreur. Puisque je reste en-

core trois semaines, pourquoi ne pas repousser à une date un peu plus tard ? Face à mon étonnement d'être prévenue au dernier moment, mon ami me dit : **« tu sais, si on vous a dit cette semaine, c'est que vous êtes à un moment de votre travail qui correspond à la ceinture noire pour Yuri. Tu ne te prépares pas pour l'examen, c'est l'examen qui marque là où tu en es. »**

Heureusement que j'avais entendu ces précieuses paroles, car sur le seul créneau d'une heure qu'il nous restait pour réviser, un sensei est venu corriger le uchi-mata de mon amie qu'elle a dû refaire, encore et encore. Nous avons passé presque toute l'heure sur cette seule technique et j'ai dû faire un gros effort pour lâcher l'idée de faire les trois séries du nage no kata en entier au moins une fois. **Ici, j'ai chaque jour l'occasion d'apprendre ce « shōganai », (trop) rapidement traduit par « on ne peut rien y faire » ou « c'est comme ça » mais qui représente un état d'esprit très précieux.** J'ai donc twisté mon esprit pour me mettre à profiter pleinement de cette heure de travail sur uchi-mata et pour me dire que, concernant l'examen, **« tant pis, on fera ce que l'on sait faire et on verra bien ».**

Mon ami nous a encouragées au moment de quitter le dojo. Et je n'ai pas pu m'empêcher de lâcher un **« j'espère qu'on ne va pas rater ».** Sa réponse a de nouveau fusé : **« tu ne peux pas rater. Peut-être qu'on te dira qu'il faut travailler encore... mais même si Yuri décroche cette ceinture noire, il faudra travailler encore de toute façon... »** J'ai souri.

L'examen s'est déroulé devant six professeurs et l'ensemble des élèves de notre cours. Après le nage no kata où nous avons fait de grossières erreurs, le jury n'a demandé que trois techniques. Puis, nous avons fait yaku soku geiko durant quarante-cinq secondes. Comme Yuri a été présente sur quarante cours, elle a maintenant coché toutes les cases pour être ceinture noire. J'ai été surprise que l'examen soit techniquement « facile ». Sans doute parce qu'au Japon, on considère que tu vas progresser toute ta vie, peu importe ton rythme ou tes habiletés au départ. En revanche, être ceinture noire, c'est avoir compris le judo, connaître tous les codes et l'étiquette pour pouvoir bien pratiquer ensemble, savoir parfaitement chuter pour ne pas se blesser sur le long terme et être parmi les bons Uke qui permettent à tous de progresser, avoir été présent depuis un certain temps et, donc, être connu des sensei. C'est une approche à l'opposé de la nôtre où le judoka est évalué sur un jour J devant un jury qui ne le connaît pas et qui ne peut évaluer, par définition, que la qualité technique. C'est impartial et donc plus juste. Oui. Mais c'est autre chose aussi.

Pascaline Magnès

ÉQUIPE DE FRANCE LES SÉLECTIONS SE PRÉCISENT



© Emmanuel Charlot / L'Esprit du Judo

Dévoilés dans la foulée du Grand Chelem de Paris, les premiers noms des athlètes retenus pour prendre part aux championnats d'Europe (23-27 à Podgorica, Monténégro) et du monde (13-20 juin à Budapest, Hongrie) permettent déjà d'y voir plus clair alors que les étapes du circuit international, pour tenter de se mettre en évidence, continuent de s'enchaîner. Il ne reste d'ailleurs plus que trois tickets continentaux (un masculin pour deux féminins) et sept planétaires (quatre masculins pour trois féminins) à distribuer par le comité de sélection de France Judo.

Championnats d'Europe 2025 Féminines

- 48kg : Shirine BOUKLI (FLAM 91)
- 57kg : Martha FAWAZ (US Orléans Loiret JJ)
- 63kg : Clarisse AGBEGNEOU (RSC Champigny)
- 63kg : Manon DEKETER (ES Blanc-Mesnil)
- 70kg : Marie-Ève GAHIÉ (PSG Judo)
- 78kg : Audrey TCHEUMÉO
- +78kg : Léa FONTAINE (Sainte-Geneviève Sports)

Masculins

- 60kg : Enzo JEAN (US Orléans Loiret JJ)
- 60kg : Luka MKHEIDZE (PSG Judo)
- 66kg : Daikii BOUBA (AJA Paris XX)
- 66kg : Walide KHYAR (PSG Judo)
- 73kg : Joan-Benjamin GABA (JC Chilly-Mazarin Morangis)
- 73kg : Maxime GOBERT (Olympic Judo Nice)
- 90kg : Alexis MATHIEU (PSG Judo)
- 90kg : Maxime-Gaël NGAYAP HAMBOUT (AM Asnières)

Championnats du monde 2025 Féminines

- 48kg : Shirine BOUKLI (FLAM 91)
- 52kg : Amandine BUCHARD (Stade Français Judo)
- 57kg : Sarah-Léonie CYSIQUE (AC Boulogne-Billancourt)
- 63kg : Melkia AUHECORNE (AS Chelles Judo)
- 70kg : Margaux PINOT (PSG Judo)
- +78kg : Romane DICKO (PSG Judo)

Masculins

- 60kg : Luka MKHEIDZE (PSG Judo)
- 60kg : Romain VALADIER-PICARD (AC Boulogne-Billancourt)
- 73kg : Joan-Benjamin GABA (JC Chilly-Mazarin Morangis)
- 90kg : Maxime-Gaël NGAYAP HAMBOUT (AM Asnières)
- +100kg : Teddy RINER (PSG Judo)

ASSOCIATION KOM'MEL JOUE-LA COMME MELKIA

Promouvoir l'émancipation des jeunes, et de la jeune fille, à travers le sport et l'éducation : telle est l'ambition affichée de l'association *Kom'Mel*, créée autour de la double championne du monde juniors Melkia Auchecorne. **« En voyant comment le sport m'a permis de me dévoiler et de prendre confiance en moi, alors que je suis d'une nature très introvertie et timide, ma mère a imaginé cette association qui doit encourager les nouvelles générations à s'engager, que ce soit dans un sport ou à l'école. À travers nos premières interventions dans des écoles et des lycées, notre but n'est pas de dire "soyez excellents dans ce que vous faites", mais plutôt de pousser à l'investissement, à quelque niveau que ce soit. »**

Envie d'aider l'association Kom'Mel ? Rendez-vous sur son compte Instagram



© Capture d'écran Instagram Association Kom'Mel

RINER CUP UN RENDEZ-VOUS PAS COMME LES AUTRES

Alors que l'heure de reprendre l'entraînement a sonné après son opération début janvier du coude droit, Teddy Riner sera déjà sur les tatamis de l'Arena Teddy Riner (ça ne s'invente pas !) d'Asnières-sur-Seine les 5 et 6 avril. Sans judogi mais avec une nouvelle casquette d'organisateur de compétition. **« La Riner Cup, il s'agit**



© pascolanajudoofficial

de mon premier tournoi, que j'organise avec mes valeurs et ma façon de voir le judo. C'est surtout mon moyen de redonner ce que j'ai pu vivre tout au long de ma carrière dans le judo, de transmettre et d'aider aussi en donnant leur chance à des personnes qui ne sont pas des champions et qui vont vouloir se dépasser. Le plus important est là : faire kiffer les amateurs en passant avant tout un très bon moment. » Pour y parvenir, le programme ne se limitera pas aux tableaux cadets du samedi et juniors/seniors du dimanche. Loin de là ! **« Entre les combats, il y aura de la musique, du spectacle, des démonstrations techniques, la présence de champions olympiques et de champions du monde, assure le triple champion olympique des +100kg, avant de lister les récompenses prévues. Il y aura des tablettes, des trotinettes, et plein d'autres surprises pour les plus jeunes, mais aussi de l'argent à gagner pour les juniors/seniors. »** Un *prize money* qui grimpera jusqu'à 4500 euros pour les quatre vainqueurs des super finales, opposant celles et ceux qui l'auront auparavant emporté dans l'une des quatre catégories de poids retenues pour l'événement (-53kg, -65kg, -77kg et +77kg chez les féminines, -66kg, -76kg, -86kg et +86kg chez les masculins). Suffisamment alléchant pour faire décoller les inscriptions au-delà des cinq-cents inscrits à l'heure où nous bouclons ces pages. Mais rassurez-vous, il est encore temps de se joindre à l'aventure puisque les inscriptions ne seront closes que le 2 avril prochain.

Toutes les informations utiles sont à retrouver sur rinercup.com



Retrouvez notre interview réalisée avec Teddy Riner sur lespritdujudo.com



L'EMPIRE VA CONTRE-ATTAQUER

Depuis les trois titres olympiques conquis à domicile en 2008, la Chine peine à faire son trou dans le gratin mondial, même chez les lourdes où son rendement s'est tari depuis deux olympiades. Mais à visiter le moderne et colossal centre d'entraînement de Shanghai, régi selon une nouvelle politique sportive à l'échelle nationale, le bout du tunnel ne semble jamais avoir été aussi proche.

Texte : Antoine Frandebœuf et Paco Lozano | Photos : Paco Lozano



Shanghai
 Superficie : 6 340 km²
 Nombre d'habitants : 24,87 millions (2023)
 Régime institutionnel (Chine) : régime communiste à parti unique
 Langue officielle : mandarin
 Monnaie : renminbi
 PIB : 708 milliards d'euros (2024) (17 867 milliards d'euros pour la Chine en 2024)



Xinran Hui, Yuying Tao, Jiangnan Wang... Ces noms ne vous disent probablement pas grand-chose mais ils font d'ores et déjà partie de l'histoire du renouveau du judo chinois. Les trois ont été finalistes des derniers championnats du monde juniors, pour la victoire de la première en -48kg, mettant ainsi fin à dix-huit années de disette en or à ce niveau pour son pays ! Jiangnan Wang, qui mena lors du duel pour le titre des -81kg contre le Géorgien Luka Javakhishvili avant de céder, est quant à lui le troisième masculin à atteindre

« C'EST SIMPLE : TOUT CE DONT ONT BESOIN LES ATHLÈTES SE TROUVE SUR PLACE »

FELIPE SANCHEZ LLANES

le podium planétaire chez les jeunes, succédant à Hao Wang (troisième en 2008 et finaliste en 2010) et Zhu Fangqing, dont la médaille d'argent remonte à 1983. Rapportés à l'échelle de cette nation de plus d'1,4 milliard d'habitants, ces résultats peuvent sembler dérisoires, mais ils posent les contours d'un retour au premier plan envisagé depuis plusieurs années.

INCONTOURNABLES JEUX DE CHINE

À Shanghai, deuxième plus grande ville du pays, étendue comme le Loir-et-Cher mais avec la population d'un gros tiers de la France, le héros du moment se nomme Xie Yadong. Un -90kg de vingt-six ans classé au-delà du cent-cinquantième rang mondial – grâce notamment à son seul combat victorieux en trois sorties internationales en 2024 – mais qui a eu le mérite de rallier la finale des Jeux nationaux de Chine en 2021. Une consécration lorsque l'on comprend l'importance de cet événement organisé pour la première fois en 1959

1. À l'image de la venue d'une délégation espagnole de vingt-deux judokas en octobre dernier, le centre de Shanghai compte ouvrir ses portes au monde entier dans les prochaines années.
2. L'Espagnol Felipe Sanchez Llanes aux commandes sur l'immense surface de combat du centre.
3. Avec une quinzaine de compétitions internationales arbitrées ces deux dernières années, dont les JO de Paris, Zhang Guangyue, directrice des pôles boxe, judo et taekwondo, peut mesurer les efforts qu'il reste à accomplir pour que ses athlètes atteignent le niveau requis.



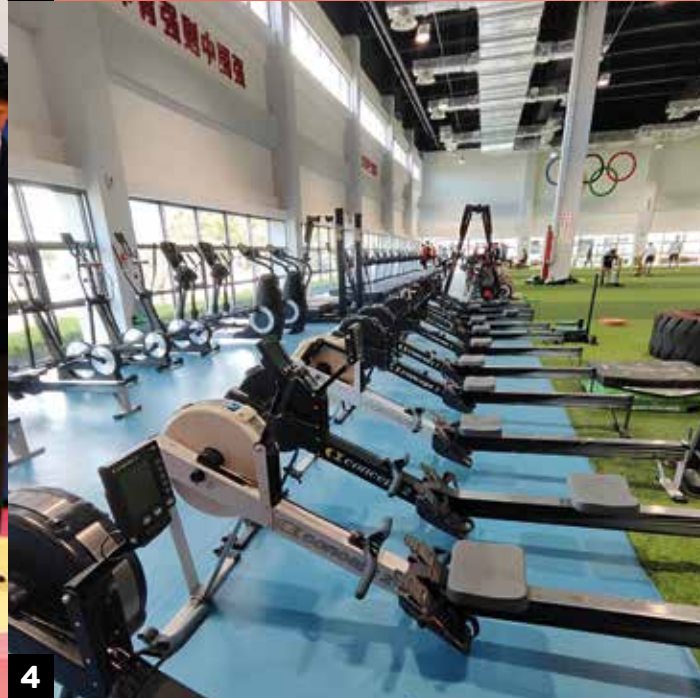
1



3



2



4



5



6

- 1 et 4. Au Shanghai Chongming Training Base, chaque discipline, comme par exemple la gymnastique, bénéficie d'installations dernier cri. De quoi expliquer en partie les treize médailles olympiques (6 d'or, 4 d'argent, 3 de bronze) conquises à Paris l'été dernier.
- 2 et 3. De plus en plus fréquemment, les équipes provinciales s'affrontent lors d'épreuves mixtes qui leur permettent de se jauger en vue des Jeux nationaux de Chine.
5. Jeune athlète en devenir, Paula Beorlegui s'est pliée de bonne grâce au copieux programme concocté par Felipe Sanchez Llanes, auquel s'astreint semaine après semaine son groupe de combattants.
6. Les arts martiaux chinois ont forcément leur place parmi les sports représentés dans le centre.

et disputé l'année suivante les Jeux olympiques depuis 1993. Toutes disciplines confondues, c'est en effet à partir des résultats de ces championnats que se constituent les collectifs nationaux qui vont préparer – sur Pékin en ce qui concerne le judo – l'échéance olympique suivante. L'enjeu est donc de taille pour les provinces qui ne jurent que par ce rendez-vous, suspendues aux performances de leurs protégés. « Faute de médaille de notre équipe de judo lors de l'édition 2017, le bureau des sports de Shanghai en était venu à douter de la nécessité de maintenir du judo de haut niveau dans la province, rappelle Zhang Guangyue, nommée directrice des pôles judo, boxe et taekwondo au Shanghai Chongming Sports Training Base l'année suivante, après avoir fait le forcing pour avoir la chance de redonner à sa discipline de

cœur. Nous avons énormément travaillé, et cette médaille obtenue en 2021 en fut la première récompense. En novembre prochain, nous espérons faire encore mieux, afin de prétendre à des destins olympiques dès Los Angeles ou Brisbane pour nos éléments les plus prometteurs. » Pour cela, celle qui fut la meilleure cadette de sa génération, sans jamais parvenir ensuite à prolonger son leadership jusqu'à sa fin de carrière à l'âge de vingt-six ans, n'a pas hésité à s'attacher les services d'un renfort étranger, en la personne de l'Espagnol Felipe Sanchez Llanes. Docteur en activités physiques et sportives, c'est en tant que préparateur physique de l'équipe nationale de patinage de vitesse qu'il commença à collaborer avec le comité olympique chinois, avant de postuler en 2020 comme entraîneur principal de la section judo

du centre de Shanghai, qui venait de quitter le centre-ville pour prendre ses quartiers sur l'île de Chongming.

REPLI ET OUVERTURE

Dans ce complexe de près de cinquante-six hectares – le double de l'INSEP – où cohabitent plus de deux-mille athlètes et entraîneurs évoluant dans une quinzaine de sports, rien n'est laissé au hasard. En plus des installations sportives et des résidences, le centre dispose de son propre hôpital, d'une école ou encore d'un hôtel pour accueillir les délégations qui viennent de l'extérieur. Au réfectoire, votre plateau est scanné pour afficher en direct la quantité de nourriture et le nombre de calories que vous vous apprêtez à ingérer. « C'est simple : tout ce dont ont besoin les athlètes se trouve sur place,

synthétise le technicien promu entraîneur national en 2022 avant une pige d'un an au Kosovo et un retour aux manettes de Shanghai depuis l'an dernier. S'entraîner, à raison de deux séances par jour sur le tapis du lundi au samedi, se reposer, étudier... Rien n'est très différent des systèmes européens en définitive, même si les normes demeurent plus strictes ici, avec davantage de contrôles et l'absence de sortie possible avant le déjeuner du samedi. » Un conditionnement à la performance somme toute classique en Chine, mais que le duo sino-espagnol manœuvre avec une vision occidentale qui infuse également dans les hautes sphères nationales. « De mon

temps, il n'y avait que deux compétitions par an, et seuls les meilleurs avaient le droit de concourir ensuite à l'international, resitue Zhang Guangyue, retenue pour arbitrer ses premiers Jeux olympiques à Paris. En huit années chez les seniors, je n'ai donc combattu que sur seize tournois, ce qui est loin d'être suffisant pour emmagasiner de l'expérience et se développer convenablement. Pour remédier à ce problème, cela fait désormais quatre ans que des compétitions et des camps d'entraînement sont organisés à travers tout le pays, pour multiplier les échanges entre la trentaine de centres provinciaux comme le nôtre que compte le pays. L'an passé, au total, nous avons participé

à sept camps, tandis que nos seniors ont pris part à jusqu'à huit compétitions. Nous œuvrons également pour une meilleure coopération entre les provinces et l'équipe nationale, que j'ai eu l'honneur de diriger en 2022, pour que tout le monde avance d'un même élan. C'est pourquoi il a été décidé depuis la saison passée que les provinces pouvaient également aligner des athlètes sur les épreuves du circuit international, en fonction de leur classement national. » Province de milieu de tableau de son propre aveu, Shanghai et ses vingt-cinq judokas – « un petit contingent comparé aux plus gros centres qui accueillent jusqu'à deux-cents combattants » – a tout à gagner de cette coopération d'envergure qui concerne le millier de judokas chinois professionnels.

LA FUTURE DESTINATION JUDO ?

Une émulation nationale que Felipe Sanchez Llanes n'hésite pas à renforcer en invitant au-delà des frontières. Des judokas de Taipei lui ont rendu visite cette année, mais aussi des compatriotes, parmi lesquels plusieurs membres de l'équipe nationale. « L'occasion

« CELA N'A PAS ÉTÉ FACILE D'ENCAISSER LEUR CHARGE D'ENTRAÎNEMENT LES PREMIERS JOURS »

PAULA BEORLEGUI

était parfaite de pratiquer un judo complètement différent de celui que l'on trouve en Europe, se réjouissait ainsi Yolanda Soler, triple championne d'Europe et médaillée olympique dans les années 1990, suite à sa venue en octobre dernier pour ce qui peut être considéré comme le premier camp d'entraînement international de Shanghai. Faisant partie de ceux qui pensent que l'on peut trouver des choses très intéressantes un peu partout, à adapter à notre judo pour l'améliorer, je ne pouvais qu'accepter l'invitation de Felipe. » Et qu'en est-il du niveau constaté sur les six surfaces du dojo principal ? « J'ai été très surprise par l'intensité qu'ils mettent dans les échauffements et, lorsqu'il s'agit des randoris, ils sont très constants et intenses, proposant un judo très physique, analysait Paula Beorlegui, vice championne d'Espagne juniors en 2023 et récente médaillée de bronze de l'open européen de Ljubljana. Je peux vous assurer que cela n'a pas été facile d'encaisser leur charge d'entraînement les premiers jours... » À Shanghai comme un peu partout en Chine, le judo n'a décidément pas dit son dernier mot, et la troisième place du pays, obtenue avec notamment deux médailles d'or, au récent Grand Chelem de Tashkent a tout d'un coup de semonce.

DANS LE RÉTRO...

En prenant le temps d'ouvrir et de ranger l'armoire à archives, c'est avec plaisir que nous avons retrouvé plus de quarante années de publications judo. Dix ans d'intervalle entre chacune de ces quatre couvertures et celle du magazine que vous tenez en ce moment entre vos mains...


JUDO N°48
MARS 1975
LE ROI COCHE

Vainqueur du championnat de France toutes catégories devant le tenant du titre Jean-Luc Rougé, au terme d'un combat qualifié à l'époque comme « peut-être le plus beau de l'histoire du judo français », le médaillé olympique de Munich 1972, en route pour son triplé européen qu'il réussira en 1976, n'a pas d'égal.


JUDO N°69
MARS 1985
LUPINO RESTE LA PLUS FORTE

Double championne de France en +72kg, c'est dans la catégorie inférieure que Natalina Lupino conserve sa mainmise nationale, malgré une opposition pour le moins dense entre Véronique Vigneron, Christine Cicot et Laetitia Meignan. Retour sur le onzième Tournoi de Paris dans ces colonnes, avec la crainte formulée de voir la prolifération des rendez-vous internationaux — pourtant bien loin du foisonnement actuel — diluer le niveau du plateau parisien.


JUDO MAGAZINE N°149
AVRIL 1995
LA NOUVELLE VAGUE

Entre une équipe de France renouvelée à près de 50% pour les championnats d'Europe qui se profilent à Birmingham, la relève qui s'affirme aux championnats de France juniors et espoirs, ça bouge dans le judo français ! Tous n'ont qu'une idée en tête : devenir un(e) champion(ne), sujet au cœur du dossier de ce numéro.


JUDO MAGAZINE N°223
MARS-AVRIL 2005
PROMESSES D'AVENIR

À croire que le premier printemps post-olympique est toujours propice aux vents nouveaux... À sept mois des mondiaux du Caire, l'équipe de France se montre à son avantage à Bercy avec quinze médailles et neuf finales, tandis que son premier champion du monde, Jean-Luc Rougé, devient deux semaines plus tard le neuvième président de la fédération française de judo.


L'ESPRIT DU JUDO N°55
AVRIL-MAI 2015
QUAND ILIAS RACONTE ILIADIS

Riner... et puis qui ? Ilias Iliadis bien sûr. La plus géorgienne des divinités grecques nous avait accordé du temps, beaucoup de temps, il y a dix ans. Il avait envie de parler de judo, mais aussi de la vie tout court. Dix-huit pages d'interview, d'histoires et de technique, pour tout savoir de lui. Ce numéro était également l'occasion de revenir, déjà, sur les championnats de France première division par équipes, avec un sentiment de renouveau suite au premier succès de Sucy Judo dans le tableau masculin.

SEINE-SAINT-DENIS
LE PRESTIGE SE MÉRITE

Une médaille est destinée à récompenser, mettre en lumière les personnes qui se sont engagées et distinguées. Fidèle à ce concept, le comité départemental de Seine-Saint-Denis a créé sa propre décoration, qui honorera des personnes particulières qui donnent beaucoup, des acteurs du judo ou des personnalités. Cette médaille en bronze, représentant le Sensei du département, le neuvième dan Lionel Grossain, le mont Fuji et une branche de cerisier, clins d'œil au Japon, a d'ailleurs été remise à Lionel Grossain lors du Kagami Biraki organisé le dimanche 19 janvier aux Pavillons-sous-Bois. Une évidence comme l'explique Jean-Jacques Rusca, président



Annie et Lionel Grossain, encadrés par Jean-Jacques Rusca, président du comité 93 (à gauche), Erick Humbert et Charles Peltier, membres du comité directeur départemental (à droite).

du comité. « *Tout judoka se rappelle de son premier professeur. À titre personnel, j'ai eu la chance d'en avoir deux, avec Gilbert Pouillard qui nous a quittés et Sensei Grossain. Ce dernier a montré la voie en formant de nombreux judokas du département en tant qu'athlètes, arbitres, enseignants, et nous lui devons bien cette reconnaissance. D'ailleurs, je pense que tous ceux qui recevront cette médaille à l'avenir seront fiers et émus car elle possède une grande valeur sentimentale.* » Un instant privilégié partagé avec les hauts gradés, les nouvelles ceintures noires et les champions de France en situation de handicap du département. Ce jour-là, le bronze avait à coup sûr valeur d'or.

DERNIÈRE
MINUTE
TOUT SAVOIR
SUR LES
FRANCE
CADETS

Avancés au début du mois de mars, les championnats de France cadets — premier rendez-vous national individuel de l'année 2025 — viennent de rendre leur verdict au Grand Dôme de Villebon-sur-Yvette (Essonne). *L'Esprit du Judo* y était, et vous dévoile tous les enseignements à retenir de cette épreuve réunissant les meilleurs combattants des générations 2008 à 2010 en flashant ce code.



LE SPORT COMME ÉCOLE DE LA VIE


US Entraigues Judo

Le club comme seconde famille ? L'image relève souvent du cliché, fut-il positif, au sein du monde sportif, et le judo n'y échappe pas. Sauf lorsque l'on parle de l'US Entraigues Judo. Ce club du Vaucluse, situé à moins de quinze kilomètres au nord est d'Avignon, en a même fait son ADN. Il y a, d'abord, Évelyne et Philippe Roux. La première endosse le rôle de présidente depuis la création du club, en 1994. Le second est le directeur technique de ce club de cent-quatre-vingts licenciés depuis trente ans aussi. Mari et femme — elle fut présidente du comité départemental de 1998 à 2020, ils sont parents de deux judokas passés par les pôles espoirs et France de Marseille. Leur gendre, John Guiot, troisième dan et travailleur de l'ombre, est devenu professeur au sein du club en 2018. « *Quatre objectifs guident notre club depuis sa création : divertir, apprendre, se développer et performer* », pose Évelyne Roux. Il y a, aussi, Prescillia Lézé. Titulaire aux Jeux paralympiques de Paris cet été en +70kg, la championne d'Europe IBSA 2023 de vingt-



cinq ans revient sur son aventure en judogi. « *Je suis venue au judo dans le sillage de mon frère et de ma sœur. J'adorais être sur le tapis. Du coup, j'ai usé (sourire) Philippe pour pouvoir moi aussi pratiquer. J'avais trois ans. Il a craqué. Depuis, je n'ai jamais quitté le club. Et souvent il m'appelle "ma fille".* » Victime d'un harcèlement scolaire durant son enfance qui a déclenché son handicap visuel, la vice championne d'Europe 2022, première athlète para à participer aux championnats de France seniors valides en novembre 2017, ne quitterait pour rien au monde son cocon. « *J'ai besoin d'être dans mon confort familial* », confirme-t-elle. « *J'ai toujours accueilli Prescillia et tous les autres élèves comme ils sont* », explique Philippe Roux. Ce quatrième dan de cinquante-huit ans, ancien arbitre national première

Professeurs et entraîneurs inspirants, combattants et dirigeants ayant su créer une dynamique puissante au sein de leur club... Ils font le judo français et on vous en parle.

Une affaire de famille


division, va plus loin. « *Un membre de ma famille est handicapé moteur. Cela m'a construit comme personne et comme professeur de judo. Ma philosophie, qui n'a jamais changé, est de les faire se sentir comme les autres.* »

Une conception simple qui n'a de but que l'épanouissement, ce qui sied parfaitement à Prescillia, titulaire d'un CQP depuis 2021. Un diplôme qui lui permet de donner des cours au club, mais aussi d'intervenir dans les écoles, où son parcours non seulement intéresse, mais inspire. « *Le judo m'a servi de défouloir après l'apparition de mon handicap. Cela m'a permis de ne pas m'en prendre à ma famille et à mes proches, m'a redonné confiance en moi, a changé ma perception des choses, en me disant que je pouvais réussir quelque chose de positif grâce et dans ma passion.* »

Une expérience dans le para-judo qui a connu un premier apogée avec les Jeux paralympiques de Paris. « *D'habitude, il n'y a personne ou presque dans les tribunes lors des compétitions internationales* », analysent Prescillia et Philippe. « *Mais là, c'était quatre-mille personnes et une ambiance de dingue. J'avais les frissons, se remémore Philippe. Alors, elle...* » Prescillia Lézé joue aussi désormais le rôle de grande sœur des deux pépites du club : Isciane Dye, médaillée nationale cadettes en -48kg et -52kg ces deux dernières saisons avant de rafler le titre début mars en -57kg, et Lucie Rullier, championne du monde cadettes l'été dernier en -70kg et elle aussi la meilleure au niveau national il y a quelques jours ! L'US Entraigues Judo ? Une histoire de famille, encore et toujours.

L'EXPERT
Yves Cadot

► 6^e dan
► Docteur de l'Université de Paris
► Auteur d'une thèse sur Jigoro Kanō
► Maître de conférence à l'université de Toulouse.
► Membre permanent de l'Académie Française de Judo

TROIS MINISTRES ! (1/2)

En janvier 1935, Kanō Jigorō a reçu le prix Asahi 1934 en tant que « père du sport japonais ». Le discours des récipiendaires est alors précédé d'une introduction par une personnalité et, dans le cas de Kanō, il s'agira d'Uchida Nobuya. L'occasion de nous intéresser aux rapports du Kōdōkan / Kanō Jigorō avec le monde politique dans les années 1930.

LE GOUVERNEMENT OKADA

En ce début des années 1930, le paysage politique japonais est des plus chaotiques suite aux crises économiques et financières qui se succèdent depuis la reprise des ateliers en Europe au début de la décennie précédente, et que le Grand tremblement de terre du Kantō du 1^{er} septembre 1923 aura précipitées. La misère sociale ne semble plus connaître de limite, et fait le lit des extrémismes, favorisant la montée des factions de droites, souvent de pair avec l'armée. Ces deux dernières demanderont toujours plus ouvertement et brutalement l'abolition de la « politique des partis », c'est-à-dire, pour faire face à la situation générale critique du Japon, la suppression du rôle du parlement pour donner les pleins pouvoirs à l'Empereur. C'est dans ce climat que l'armée, en septembre 1931, provoquera l'incident de Mandchourie qui conduira bientôt le Japon à exprimer son retrait de la Société Des Nations en 1933 (effectif en 1935), participant de son isolement international. Suite aux remous politiques intérieurs et aux tensions diplomatiques qui suivent cet « incident », Saionji Kinmochi (1849-1940), conseiller de l'Empereur – et l'un des soutiens essentiels de l'action de Kanō Jigorō [1] – choisit, malgré la pression, de préserver la politique constitutionnelle en faisant nommer Inukai Tsuyoshi (1855-1932) comme Premier ministre en décembre 1931. Ce dernier, élu dès les premières élections des représentants en 1890, est le symbole même du parlementarisme, et sa nomination un espoir de préservation de la démocratie. Malheureusement, il sera assassiné en exercice dès le 15 mai 1932 par un groupe de jeunes officiers de la marine, précipitant un peu plus encore le Japon vers sa destinée tragique en ces années noires. Saionji va alors opter pour une stratégie visant à choisir un Premier ministre capable d'assumer une posture d'équilibriste entre les armées (terre et marine) et les partis politiques, indépendamment de toute légitimité parlementaire. Ce sera d'abord Saitō Makoto (1858-1936), qui a été amiral mais aussi gouverneur civil de Corée de 1932 à 1934, puis Okada Keisuke (1868-1952), du 8 juillet 1934 au 9 mars 1936. Si ce dernier est également amiral de carrière – sorti diplômé de la 15^e promotion de l'école navale en 1889 en même temps que Hirose Takeo (1868-1904) [2], il fait paradoxalement figure de l'une des personnalités politiques les plus modérées possibles pour occuper alors cette fonction : déjà fervent partisan de la réduction de l'armement lors de la conférence navale de Londres en 1930, une fois Premier

ministre, il s'oppose à la montée des militaristes. Saitō et Okada seront tous deux visés lors du coup d'État du 26 février 1936 fomenté par de jeunes officiers de la Faction de la voie impériale (Kōdōha). Si le premier sera tué, le second ne doit la vie que pour, certes, s'être abrité, mais surtout à une méprise avec son beau-frère qui sera assassiné à sa place. C'est cet événement, qui, une fois les choses rentrées dans l'ordre, mettra un terme à son gouvernement.

TROIS MINISTRES ISSUS DU KŌDŌKAN

Le 8 juillet 1934, Okada forme son gouvernement. Parmi ses ministres, il choisit comme ministre des Chemins de fer Uchida Nobuya (1880-1971), comme ministre des Communications Tokonami Takejirō (1867-1935) et il prolonge dans ses fonctions de ministre des Affaires étrangères Hirota Kōki (1878-1948), qui l'était donc déjà depuis septembre 1933 mais non inquiété par le scandale de corruption qui aura fait tomber le gouvernement Saitō. Or, tous trois sont liés au Kōdōkan.

Le 22 septembre 1934, une « fête pour l'entrée au gouvernement de trois ministres issus du Kōdōkan » est organisée en présence de deux-cent-dix personnes, dont l'ambassadeur du Japon en Italie, Sugimura Yōtarō (1884-1939). Si Tokonami ne peut être présent (excusé), après le dîner et l'allocution de Kanō Jigorō, vont suivre les discours des ministres en question, dont la teneur nous est rendue dans la revue *Jūdō* du mois suivant [3].

Trois ministres, donc, que nous allons présenter dans l'ordre d'implication dans la pratique.

TOKONAMI TAKEJIRŌ ET LE KŌDŌKAN

Tokonami est présenté par Kanō Jigorō, lorsque ce dernier l'excuse le jour de la cérémonie, et lors de l'annonce de sa mort [4] comme étant « membre du conseil d'administration » du Kōdōkan. À part cela, on ne sait pas grand-chose de son rapport au judo, sinon qu'il était déjà présent lors des premiers championnats du Japon en novembre 1930, comme nous l'apprend le journal *Asahi* [5]. Haut fonctionnaire, il est proche de Saionji (même si leur relation connaîtra quelques tensions) qui lui a mis le pied à l'étrier de sa carrière ministérielle en le nommant vice ministre de l'Intérieur (1911-1912). Il est d'ailleurs amusant de voir la critique que Kanō adresse alors à Tokonami tandis que celui-ci souhaite asseoir la morale sur une concertation de trois religions, le shintō, le bouddhisme et le christianisme [6]! En



1922, alors ministre de l'Intérieur (depuis 1918 sous Hara Takashi puis Takahashi Korekiyo), il assiste à la cérémonie de création de l'Association culturelle du Kōdōkan [7]. Il sera ensuite ministre des Chemins de fer d'Inukai. Il aura donc été ministre dans les rares cas où un parlementaire a été choisi comme Premier ministre (Hara / Inukai). Très impliqué dans la politique au sein des partis (il sera membre, et parfois fondateur, de plusieurs), on comprend l'intérêt pour Kanō d'une personnalité de ce type parmi les membres agissant à la préservation du Kōdōkan.

HIROTA KŌKI : ASSUMER SES ACTES

Hirota Kōki est entré au ministère des Affaires étrangères dès sa sortie de l'université, ce qui l'amènera à être ambassadeur du Japon aux Pays-Bas, puis en Union soviétique, dans les années 1920 avant d'être, donc, nommé ministre des Affaires étrangères en 1933, sous l'administration Saitō puis, en 1934, sous celle d'Okada, auquel il succèdera en tant que Premier ministre de mars 1936 à février 1937, avant de redevenir ministre des Affaires étrangères de 1937 à 1938 sous Kono Fumimaro. C'est donc là encore un homme d'envergure dans l'entourage de Kanō Jigorō, et... qui va devoir affronter des temps troublés, notamment l'Incident du Pont Marco Polo en juillet 1937, lequel a déclenché la Seconde guerre sino-japonaise et précipité le Japon vers la Guerre du Pacifique. Dans ce cadre, il sera critiqué pour être trop laxiste avec l'armée, laquelle perpétra, notamment, en décembre 1937, le massacre de Nankin. Sans plus de responsabilité gouvernementale après juin 1938, il s'opposera au Pacte tripartite (entre Allemagne, Italie et Japon) et tentera, en vain, une médiation avec l'Union soviétique en 1944 lors de l'effondrement du gouvernement Tōjō. Cependant, c'est pour avoir été aux affaires dans la période d'expansion militariste du Japon qu'il sera arrêté en 1945 par les Alliés, tout comme aurait dû l'être Kono Fumimaro qui choisira, lui, de se suicider. De ce fait, convaincu de crime de guerre de rang A, Hirota sera le seul civil exécuté en 1948 dans le cadre du procès de Tokyo. Restant mutique pendant tout le procès, il a déclaré par l'intermédiaire de son avocat avant le plaidoyer final : « Je suis prêt à assumer l'entière responsabilité des incidents qui se sont produits pendant la période où j'occupais de hautes fonctions officielles [8]. »

HIROTA KŌKI ET LE JUDO

Dans son discours du 22 septembre 1934, Hirota parle de sa passion du judo, de comment il a commencé le *yawara* dans sa région natale de Fukuoka avant d'être subjugué par la technique d'Uchida Ryōhei, alors que ce dernier, lui aussi de Fukuoka, mais qui étudiait au Kōdōkan, y était de passage et comment, dès lors, il n'avait eu de cesse de vouloir s'inscrire dans cet institut¹. Ce sera chose faite le 15 mai 1898 mais, ayant ce jour-là oublié son sceau, Tomita aurait exigé qu'il signe de son sang, ce qu'il fit. Suivant l'enseignement de Nagaoka Shūichi (1876-1952), participant à de nombreuses compétitions universitaires, il se blesse lors de l'une d'elles au Butokuden de Kyōto, ce qui l'oblige à arrêter la pratique². 3^e dan³, il affirme néanmoins que c'est le judo qui dicte encore son attitude :

« L'influence du judo sur moi, c'est-à-dire l'influence naturellement acquise pendant la pratique du judo, est, je le sens, considérable. J'aborde toujours les pays étrangers avec un esprit vif, comme un jeune homme qui entre dans le monde pour la première fois. Et la base de cette approche est *jigotai*. Une diplomatie prudente dans sa réflexion, solide et inébranlable face aux coups et aux pressions, est ce dont le Japon a le plus besoin en ces temps exceptionnels. Dans le Japon actuel, où l'on peut s'attendre à divers problèmes difficiles sur la scène internationale, y assumant la lourde responsabilité de ministre des Affaires étrangères, un esprit qui ne fléchit devant rien est indispensable. Cet esprit est, selon moi, l'esprit du judo, l'esprit *jigotai* du judo. » [3]

Comment ne pas se demander ce qu'il serait advenu s'il avait continué la pratique et percé les arcanes de *shizentai* plutôt que d'en rester à *jigotai* : son destin individuel comme celui du monde en auraient-ils été changés ? Hirota sera donc aux affaires sans discontinuer de 1933 à 1938. Or, ce sont les années de lutte pour l'obtention des Jeux de Tokyo. Il est probable que si Kanō pourra assurer avec tant de conviction lors de la réunion du CIO au Caire en avril 1938 que le Japon tiendra ses engagements d'organiser les Jeux obtenus en 1936, alors que la situation politique et diplomatique rend chaque jour cette organisation de plus en plus improbable, c'est aussi parce qu'il a l'assurance du soutien de Hirota, qui a aussi été nommé membre de la Chambre des Pairs (comme Kanō) en 1937.

Le Lotus bleu, cinquième album de la série des aventures de Tintin signé Hergé, paru en couleur en 1946 aux Éditions Casterman, intègre des références géopolitiques dont le retrait du Japon de la Société des Nations en 1933.

¹ Uchida Ryōhei (1874-1937), rentré, comme Uchida Nobuya, en 1892 au Kōdōkan, et y devenant rapidement 5^e dan, est un activiste politique et penseur d'extrême droite, promoteur de l'asiatisme et du panasiatisme, impliqué dans de nombreux mouvements ayant eu une influence significative dans la politique expansionniste du Japon. Il est d'ailleurs curieux de voir que les rédacteurs de la revue ont confondu les deux noms et, s'ils donnent bien le nom du ministre au début de l'article, ils introduisent son discours en le nommant... Uchida Ryōhei ! [3]

² Il a été réellement fort : le numéro de décembre 1934 de *Jūdō* [10] consacre trois pages à ses compétitions dans les années 1898-1900, certains de ses combats ayant déjà été relatés à l'époque dans la revue *Kokushi*. Il y est notamment rappelé que Hirota a battu Samura Kaichirō (1880-1964), lequel deviendra professeur au Kōdōkan et 10^e dan en 1948. Les circonstances de sa blessure ayant mis un terme à sa pratique sont aussi évoquées alors que, capitaine de l'équipe des étudiants de Tokyo, ils affrontaient les étudiants du Kansai. Nous apprenons qu'il s'est blessé aux hanches lors de son 6^e combat après avoir éliminé ses cinq premiers adversaires.

³ Lui-même se présente comme 2^e dan mais peut-être se restitue-t-il au moment des faits évoqués dans ce discours car il est annoncé comme 3^e dan dans cette même revue en avril 1935 [11].



Sur la photo avec les ministres (tirée de la revue Jūdō d'octobre 1934), on retrouve : 1. Uchida Nobuya ; 2. Kanō Jigorō ; 3. Hirota Kōki et 4. Tokonami Takejirō.

UCHIDA NOBUYA ET LE JUDO

Uchida Nobuya commence sa carrière en 1905 chez Mitsui Bussan avant de fonder sa propre compagnie maritime en 1914 et d'avoir bientôt également ses chantiers navals. Ayant fait fortune, il vend la majorité de ses activités peu après la Première guerre mondiale, au meilleur moment, et entreprend une carrière politique. Élu en 1924 à la Chambre des représentants – il le sera jusqu'en 1943, puis à nouveau de 1952 à 1955. Au moment de la cérémonie de septembre 1934, Uchida connaît son premier portefeuille ministériel mais il sera à nouveau ministre par deux fois. D'abord de l'Agriculture et du Commerce en 1944, sous Tōjō Hideki, alors même qu'il appartenait plutôt à la tendance Konoe Fumimaro cherchant à mettre un terme aussi précoce que possible à la guerre. C'est pour cela qu'en 1946, il sera certes concerné par la purge interdisant de s'engager dans le service public jusqu'en 1952, mais pas inquiété outre mesure. Sitôt cette interdiction levée, il sera à nouveau ministre, de l'Agriculture et des Forêts, dès 1953. Selon ses propres dires, Uchida a commencé le judo en 1892 [9], a été l'élève de Tomita Tsunejirō (1865-1937) alors qu'il était collégien avant de s'éloigner de la pratique. Puis, chez Mitsui, alors âgé de trente ans :

« Voyant que tous les jeunes employés étaient indécis et vraiment dans un état lamentable à observer, j'ai pensé qu'il fallait absolument les entraîner au travers du judo. J'ai donc décidé de commencer par moi-même, et je me suis à nouveau passionné pour le judo à l'âge adulte. Ma détermination à ce moment-là était extrêmement forte, au point que j'ai résolu de pratiquer le judo tout au long de ma vie [3]. »

De fait, il est 5^e dan au moment du discours, lequel est empli de l'amour qu'il porte à la discipline. Par exemple, en juillet 1914, il démissionne de Mitsui, prend le train et descend

en gare de Kōbe. C'est un dimanche et, passant par hasard devant le Butokuden (dojo régional), il voit qu'une compétition s'organise. Il s'y inscrit sur-le-champ (et remporte trois combats). Mais c'est essentiellement sur les apports du judo en termes de leçons de vie qu'il va insister. Alors, avec un ministre pétri des valeurs du judo, qu'est-ce qui pourrait mal se passer ? Nous en parlerons dans la prochaine chronique.

Références

- [1] Voir Cadot, Yves. « Kanō, un entourage porteur ». *L'Esprit du Judo* 92. 2021.
- [2] Voir Cadot, Yves. « Hirose Takeo, ce héros oublié ». *L'Esprit du Judo* 74. 2018.
- [3] « Kōdōkan shushshin san dajjin nyūkaku shukugakai ». *Jūdō*. Octobre 1934.
- [4] Kanō Jigorō. « Sō • gei • chō ». *Jūdō*. Octobre 1935
- [5] Asahi shinbun. « ko no ha no gotoku mau kyotai ». 17-11-1930.
- [6] Kanō Jigorō. « Sankyōkaidō mondai ni tsuite ». *Tōa no hikari*. Avril 1912.
- [7] Kanō Jigorō. « Jūdōka to shite no Kanō Jigorō (dai-jūshichikai) ». *Sakkō*. Mai 1928.
- [8] <https://ja.wikipedia.org/wiki/広田弘毅>
- [9] Uchida Nobuya. « Kanō sensei no igyō ». *Jūdō*. Mars 1935.
- [10] Maruyama Sei. « Gaijō Hirota to shinan.yaku Samura no nessenki ». *Jūdō*. Décembre 1934. P. 15-18.
- [11] Tsutsumi Yasujirō. « Seikatsu no ichibu to natta watakushi no jūdō ». *Jūdō*. Avril 1935.

OFFRE CLUBS

DEVENEZ PARTENAIRE DE



Cadeaux pour votre club
Tarifs préférentiels pour vos licenciés



FAITES COMME EUX

AS LIBOURNE JUDO JUJITSU, ALC SL JUDO, ARTS MARTIAUX ST GRATIEN, AS HERBLAY JUDO, ASPTT TOULON JUDO, ASSOJA JUDO, ASSOCIATION SPORTIVE ORLY, AUC JUDO, AVENIR JUDO DU BASSIN LEDONIEN, BUSHIDO 02, CANNES MOUGINS JUDO, DOJO BRO DREGER, DOJO VITREEN, ECOLE JUDO JUJITSU MAUGIO (JUDOKWAI MAUGIO), ICHIBAN JUDO CLUB THEZAN LES BEZIERS, JUDO KASTRIOTE, JUDO CLUB BLANZYNOIS, JUDO CLUB BULGNEVILLE, JUDO CLUB CLERMONTOIS, JUDO CLUB DE DIEUE SUR MEUSE, JUDO CLUB DE GARGAS, JUDO CLUB DE LONGUEAU, JUDO CLUB DE LOYETTES, JUDO CLUB DE SPAY, JUDO CLUB DE ST NIZIER SOUS CHARLIEU, JUDO CLUB DE TAURION, JUDO CLUB DE TROIS BASSINS, JUDO CLUB DOMARIN, JUDO CLUB DOMENE, JUDO CLUB DU HAUT BUGEY, JUDO CLUB GÉTIGNOIS, JUDO CLUB GOUESNOUSIEN ELJ29, JUDO CLUB GYLOIS, JUDO CLUB HEILLECOURT, JUDO CLUB LINEEN, JUDO CLUB LUGDUNUM, JUDO CLUB PAYS DE VITRE, JUDO CLUB RIOMOIS, JUDO CLUB RONCQ, JUDO CLUB SAINGHIN EN MELANTOIS, JUDO CLUB VALLEE DU CEOU, JUDO CLUB VICOMTOIS, JUDO KWAI FRONTIGNAN, JUDO PERREY GUERRIER, JUDO RETAIS, JUDO VILLENEUVE LES BEZIERS, JUDO-JUJITSU CLUB DE MELUN, JUDOKWAI MASSY, KAWATOKAN JC PORTE D'ILLE, LUC JUDO, MARCK JUDO, OLYMPIQUE CASTELNAU JUDO 34, SHIN GI TAI BORGIO JUDO, STRASBOURG UNIVERSITÉ CLUB JUDO, US IVRY JUDO, US TOURBES JUDO, US DACQUOISE...

Contactez-nous à
partenaires@lespritdudjudo.com



Le(s) rythmes(s) du combat

Le tempo du randori (3/4)



© Collection Arthur Clerget

Hajime ! Au dojo, chaque soir, le même paradoxe : des judokas pressés de combattre, mais souvent trop pressés pour apprendre. Et si le secret d'une progression durable se cachait justement dans notre rapport au temps ? En commençant par se presser... de prendre le temps pour chaque chose.

AU DOJO, PAS DE MONTRE AU POIGNET POUR CAPTER L'ALLURE

C'est un fait : la précipitation contemporaine s'infiltré jusque sur les tatamis, nous faisant courir le risque d'oublier l'essence même de notre pratique, celui de se tromper de combat, de confondre les intentions, de mélanger les temporalités. Et en judogi sur le tatami, pas d'aide « technique » pour nous aider à trouver le bon tempo. En course à pied ou à vélo, le coureur dispose en effet de repères objectifs pour ajuster son allure : fréquence cardiaque, vitesse, distance. Au judo, rien de tout cela ! Pas de montre au poignet, pas de capteur électronique. Notre seul tableau de bord ? Notre propre corps et ses multiples signaux. Les indicateurs physiques d'abord : essoufflement, rythme cardiaque, fatigue musculaire. Les

marqueurs cognitifs ensuite : cette nervosité qui monte, ces intentions qui s'égarer, cette attention qui se disperse. Et, bien sûr, les signes psychomoteurs qui ne trompent pas : émotions qui débordent, tonicité excessive, repères posturaux qui s'effacent... Jusqu'à ce moment où nous voilà dominés, en déséquilibre, ou tout simplement sur le dos. Nous n'arrivons plus à suivre. Ni notre partenaire, ni notre adversaire, ni même parfois le groupe dans le cas du randori.

Car au judo, ce n'est pas la montre qui doit dicter notre allure, mais bien notre capacité à ressentir, à nous adapter, à comprendre les différents tempos qui s'offrent à nous. Entre le rythme de l'apprentissage en randori et celui de la performance en shiai, entre les temps calmes et les temps forts du hajime-matte, notre pratique s'enrichit de ces variations temporelles.

Mais encore faut-il savoir les distinguer, les apprivoiser, les utiliser à bon escient. Comment tenter de retrouver le tempo juste ? Comment faire la différence entre le rythme propice à l'apprentissage et celui de la compétition ? C'est ce que je vous propose d'explorer.

LE RANDORI : TEMPS D'EXPLORATION ET D'APPRENTISSAGE

Observer un cours de judo est révélateur : dès que le professeur annonce « randori », une frénésie s'empare souvent du groupe. Les corps se tendent, les respirations s'accroissent, les regards se durcissent. Comme si le mot « randori » était synonyme de combat à tout prix, de démonstration de force, d'urgence à dominer. Cette précipitation nous éloigne pourtant de l'essence même du randori : un temps d'étude, d'exploration, de recherche technique. Nous l'avons tous vécu, éprouvé, ressenti chez Uke : on s'empresse à être proactif au moment du randori, mais là est la question... pourquoi s'empresse-t-on ? Trop souvent, le randori devient ainsi une répétition maladroitement shiai, une course effrénée à faire tomber, à la victoire symbolique et immédiate. Sa richesse réside ailleurs : dans cet espace-temps unique où l'apprentissage peut se déployer sans la pression du résultat. Pour reprendre un célèbre slogan : c'est là que ça se passe !

Le randori ne doit pas être un shiai au rabais, mais un **laboratoire d'expériences**. C'est le moment où l'on peut – où l'on doit – oser, tenter, rater, recommencer. Cette liberté d'exploration nécessite un tempo particulier : suffisamment lent pour percevoir les opportunités, suffisamment fluide pour rester dans le mouvement. Comme le **musicien qui ralentit le tempo pour travailler un passage délicat**, le judoka doit savoir réduire l'allure pour affiner sa technique.

SAVOIR PRENDRE LES INFORMATIONS SUR LE PARTENAIRE DE JEU

Ce temps plus lent ne constitue pas pour autant un temps faible. Au contraire, il demande une concentration accrue, **une attention fine aux sensations, un dialogue constant avec le partenaire**. Car, dans le randori, l'autre n'est pas un adversaire à battre, mais un partenaire d'étude avec qui construire sa progression. Son rythme n'est pas une contrainte à subir, mais une proposition à explorer. Ses actions ne sont pas des menaces, mais des opportunités d'apprentissage.

Les grands champions l'ont bien compris et c'est même intéressant à observer : leurs randoris sont généralement plus posés, plus construits que ceux des débutants pressés. Ils savent que la précipitation est l'ennemie de la progression, que la vitesse d'exécution ne doit venir qu'après la maîtrise du mouvement. Alors pourquoi cette obsession d'être toujours proactif, toujours dans l'action ? Le randori nous offre justement cette possibilité d'être dans l'écoute, dans la réception. Laisser l'autre s'exprimer, c'est se donner l'opportunité de récupérer des informations précieuses, de créer des opportunités communes, d'être dans la recherche de la prospérité mutuelle !

UN ENVIRONNEMENT INFLUENT

Notre environnement façonne considérablement notre prise d'information. En s'affranchissant de la contrainte temporelle habituelle, nous nous libérons aussi de cette précipitation qui nous fait parfois confondre randori et shiai. Le temps long devient alors notre allié dans cette quête d'un judo plus subtil, plus créatif, plus épanouissant.

J'ai eu la chance d'observer Ugo Legrand lors de nos entraînements quotidiens. Ce champion, l'un des plus grands judokas que j'ai côtoyés, m'a marqué par sa finesse technique et son palmarès, mais surtout par son rapport unique au randori. Paradoxalement, c'est peut-être le judoka que j'ai vu le plus chuter. Non par faiblesse, mais par une compréhension profonde du randori comme espace de création et d'expression. Comme **l'enfant qui apprend à marcher en tombant**, il

avait saisi que le randori n'était pas un lieu d'évaluation, mais d'**exploration sans jugement**. Une fois l'intention de shiai engagée, les attitudes n'étaient plus les mêmes.

UNE RESPONSABILITÉ COLLECTIVE

Attention toutefois : cette approche du randori ne peut reposer uniquement sur les épaules de l'apprenant. C'est notre responsabilité collective, à commencer par celle des professeurs qui doivent enseigner cette distinction fondamentale entre randori et shiai. Leur rôle est crucial pour installer ce climat bienveillant, exempt de jugement, où l'expression peut se libérer. Le groupe entier participe également à cette construction : c'est par une ambiance de camaraderie, par la **valorisation des prises de risque**, que nous pouvons tous **contribuer à libérer le mouvement**. Chaque tentative, chaque exploration doit être vue non comme un échec potentiel, mais comme une contribution à la créativité collective, au cours de judo en lui-même.

ET SI ON PRATIQUAIT LE COMBAT SANS LIMITE DE TEMPS ?

Pour cultiver cette approche, nous pouvons notamment piocher du côté de l'école russo-japonaise. Ces judokas, pourtant réputés pour leur puissance extraordinaire, commencent systématiquement leur premier randori à un rythme étonnamment lent. Après un échauffement progressif, la consigne est claire : « combattez à 40% ». Une sagesse ? D'abord et surtout une leçon : la maîtrise commence par la retenue.

Le choix du partenaire et la durée du randori sont également déterminants. Pourquoi se limiter aux traditionnels randoris de quelques minutes ? L'expérience de randoris longs, très longs de dix, vingt, trente minutes, voire une heure, ouvre des perspectives fascinantes. Comme dans une longue partie d'échecs, ces formats étendus laissent émerger des espaces de jeu plus riches, des initiatives plus variées, des lectures plus fines. L'urgence s'efface au profit d'une exploration plus profonde, où la confusion même des intentions devient source d'apprentissage.

RANDORI : RETROUVER LE TEMPS DE L'APPRENTISSAGE

Le randori, plus qu'un simple exercice, est un art du temps. En nous libérant de l'aiguille de la montre, de la pression du résultat immédiat, il nous offre cet espace précieux où l'apprentissage peut réellement prendre racine. La précipitation moderne ne doit pas nous faire oublier cette richesse : c'est souvent dans la lenteur que se construit la maîtrise, dans l'écoute que naît la technique, dans la chute même que progresse notre judo.

Accepter de ralentir en randori n'est pas un aveu de faiblesse, mais une preuve de maturité collective. C'est comprendre, comme les grands champions nous le montrent, que la vraie progression nécessite ce temps d'**exploration, d'essai-erreur, de création**. Un temps qui ne peut exister que dans un environnement où chacun – professeurs, partenaires, groupe – participe à cette culture de l'apprentissage, en se dégageant de l'enjeu de performance à tout prix. « *Chaque chose en son temps, il n'y a pas le feu au lac* »... Un bon sens populaire qui est très vrai sur un tapis.

Dans notre prochaine chronique, nous explorerons une autre temporalité, celle du shiai, où la gestion du temps prend une tout autre dimension. Mais gardons à l'esprit que ces deux temps du judo ne s'opposent pas : ils se nourrissent l'un l'autre, comme les temps forts et les temps faibles d'une même partition.

L'EXPERT

Aurélien
Broussal -Derval



► Préparateur physique et professeur de sport
► Diplômé en Masters (préparation physique, mentale et ingénierie de la performance) des universités de l'INSEP, Lyon et Montpellier.
► Ancien préparateur des équipes olympiques de Grande-Bretagne et de Russie de judo.
► Préparateur physique du FLAM91
► CMO Kinvent
► broussal-derval.com

LES DIFFÉRENTS ÂGES DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

La préparation physique est un levier essentiel du développement du judoka, mais son rôle évolue avec l'âge et l'expérience. Si la musculation est bénéfique à toutes les étapes, elle ne doit jamais prendre le pas sur les habiletés techniques fondamentales. Alors, comment structurer l'entraînement physique en fonction des phases de développement du judoka ?

Depuis une vingtaine d'années, les recherches en sciences du sport ont profondément transformé notre vision de l'entraînement. Loin des clichés opposant préparation physique et technique, on sait aujourd'hui que **le développement musculaire accompagne la progression du judoka à chaque étape**, à condition qu'il soit adapté à son **âge, son niveau de maturation et son expérience d'entraînement**. L'erreur fréquente consiste à se focaliser uniquement sur **l'âge chronologique**, alors que **l'âge biologique** (maturité musculaire, hormonale, osseuse) et **l'âge d'entraînement** (nombre d'années de pratique réelle) sont déterminants pour la progression.

Le défi est double : **éviter une spécialisation précoce qui expose aux blessures et à la lassitude tout en développant progressivement la force et la puissance indispensables à la performance**.

Dans cet article, je vous propose de comprendre comment ajuster la préparation physique selon l'évolution du judoka, en insistant sur les phases clés du développement et en intégrant la musculation **sans qu'elle ne prenne le dessus sur l'apprentissage technique**.

1. ADAPTER LA PRÉPARATION PHYSIQUE AU DÉVELOPPEMENT DU JUDOKA

L'ÂGE CHRONOLOGIQUE NE REFLÈTE PAS LA MATURITÉ PHYSIQUE

Dans le judo comme dans tous les sports, on classe souvent les jeunes par catégories d'âge chronologiques. Pourtant, **deux judokas du même âge peuvent avoir des capacités physiques très différentes**.

Les études montrent que, dès l'âge de quatorze ans, des écarts importants existent entre les individus : **jusqu'à 23cm de**

différence en taille et 18kg en poids (Lloyd et coll., 2015). Ces variations sont liées à **l'âge biologique**, c'est-à-dire au niveau de maturation du corps. Pourquoi est-ce crucial ? Parce qu'un judoka de quinze ans en retard de croissance ne pourra pas encaisser les mêmes charges d'entraînement qu'un autre du même âge chronologique qui a déjà un développement musculaire avancé. **Appliquer les mêmes programmes à tous est une erreur qui peut freiner la progression ou causer des blessures.**

LES GRANDES ÉTAPES DE DÉVELOPPEMENT

Plutôt que de se baser uniquement sur l'âge chronologique, il est plus pertinent d'observer les grandes phases de croissance et de maturation. Voici un aperçu des **trois grandes périodes** qui influencent directement l'entraînement physique du judoka.

2. L'ÂGE D'ENTRAÎNEMENT : UN FACTEUR CLÉ DANS L'ÉVOLUTION DU JUDOKA

POURQUOI L'EXPÉRIENCE SPORTIVE CHANGE LA DONNE

L'âge biologique n'est pas le seul critère à prendre en compte. Deux judokas du même âge chronologique, avec une croissance similaire, peuvent avoir **un vécu sportif totalement différent**.

On distingue alors :

- **L'âge d'entraînement général**, le temps total passé à pratiquer des activités physiques régulières.
- **L'âge d'entraînement spécifique**, le nombre d'années de pratique du judo.

Prenons l'exemple d'un jeune qui commence le judo à **7 ans dans un club structuré**. À **15 ans**, il aura accumulé **8 ans d'expérience**, avec des repères techniques et une certaine tolérance aux charges d'entraînement.

À l'inverse, un judoka qui débute à **15 ans**, bien que doué physiquement, devra d'abord rattraper un **retard technique et musculaire**. **Les mêmes méthodes ne peuvent pas s'appliquer aux deux profils**.

L'enjeu est d'adapter les charges de travail et la complexité des exercices en fonction du **vécu sportif réel** du judoka.

FENÊTRES DE DÉVELOPPEMENT ET PÉRIODES SENSIBLES

Les chercheurs en sciences du sport ont identifié **des moments clés où le corps réagit particulièrement bien à certains types d'entraînement**.



© Prépa Physique Judo / 4 Trainer

► **Spécialisation musculaire excessive** : les jeunes doivent développer un **corps athlétique complet** avant d'affiner des qualités spécifiques.

DE 14 À 18 ANS : TRANSITION VERS LA FORCE ET LA PUISSANCE

Avec la stabilisation de la croissance, l'organisme devient plus apte à recevoir, et surtout exploiter, des charges d'entraînement **progressives et bien structurées**.

Travail recommandé :

- **Renforcement musculaire progressif** : introduction des **squats, soulevés de terre, tirages**, avec accent sur **la technique parfaite, les amplitudes et tempos avant l'intensité**.
- **Explosivité et transfert vers le judo** :
 - Sauts (pliométrie) pour développer la **puissance de projection**.
 - Isométrie pour améliorer les forces de blocage à chaque angle.
- **Prévention des blessures** : gainage, proprioception, travail des muscles stabilisateurs.

Ce qu'il faut éviter :

- Augmenter trop rapidement les charges → privilégier un développement progressif.
- Négliger la récupération → à cet âge, le corps est en pleine adaptation. Il faut en profiter.

APRÈS 16 ANS : ON ACCÈLÈRE

Passé 16 ans, le judoka est **prêt pour un travail plus poussé de force et de puissance**. L'objectif est d'optimiser la performance tout en prévenant l'usure prématurée liée à l'hyper-spécialisation.

Travail recommandé :

- **Planification avancée** : alternance entre **cycles de force maximale, explosivité et récupération**.
- **Renforcement individualisé** : correction des déséquilibres musculaires pour éviter les blessures chroniques.
- **Travail postural et mobilité** : maintien de la souplesse et de l'intégrité articulaire sur le long terme.

À ce stade, **la musculation devient un outil clé pour prolonger la carrière du judoka et maximiser sa capacité physique**.

4. LA SPÉCIALISATION PROGRESSIVE : TROUVER LE BON ÉQUILIBRE

POURQUOI ÉVITER LA SPÉCIALISATION TROP TÔT ?

Dans certains sports, comme la gymnastique ou la natation, subsiste une culture de spécialisation précoce. En judo très particulièrement, **une diversité motrice solide est un atout majeur** pour la longévité et la performance. C'est clairement un sport à maturation lente.

Une spécialisation trop rapide entraîne :

Un risque accru de blessures d'usure : répétition excessive des mêmes gestes sans renforcement global.

Une perte de polyvalence : un judoka qui se spécialise trop tôt manque souvent de solutions techniques face à des adversaires variés.

Une saturation mentale : la lassitude peut apparaître plus tôt chez les jeunes. Un travail trop précoce sur un profil spécifique (**force brute, explosivité, endurance, etc.**) réduit les possibilités d'adaptation du judoka. Il est donc essentiel d'intégrer les éléments de préparation physique **sans perturber l'apprentissage technique**, qui doit toujours rester prioritaire.

► Périodes favorables (« fenêtres de développement »)

- **10-11 ans, 13 ans, 15-16 ans** → le corps absorbe particulièrement bien les stimuli de renforcement musculaire et neuromusculaire.
- Ces âges sont **idéaux** pour introduire un travail de force fonctionnelle et des exercices explosifs légers à coordination complexe (haltérophilie, kettlebell, etc.).
- **Périodes sensibles (« maladresse adolescente »)**
 - **11-12 ans et 13-14 ans** → la croissance rapide provoque une perte temporaire de coordination.
 - Réduire les charges et insister sur **la technique d'exécution** est essentiel pour éviter les blessures.

Un judoka qui entre dans une phase de maladresse ne doit pas être perçu comme « moins bon », mais simplement comme **passant une étape normale de sa progression**. Un bon programme prendra en compte ces fluctuations pour maintenir un **développement équilibré**.

3. CONSTRUIRE UNE PRÉPARATION PHYSIQUE ADAPTÉE AU JUDO

AVANT 14 ANS : BASES MOTRICES ET PRÉVENTION

L'objectif principal avant 14 ans est de **développer les fondamentaux physiques** sans brûler les étapes. L'entraînement doit être varié, ludique et axé sur la mobilité et la coordination.

Travail recommandé :

- **Motricité et équilibre** : exercices en appui unipodal, déplacements variés sur le tatami.
- **Renforcement fonctionnel** : exercices au **poids de corps** (pompes, tractions, gainage, squat sans charge).
- **Mobilité et souplesse** : travail postural et amplitude articulaire.

Ce qu'il faut éviter :

- Charges lourdes, travail maximal en force. Non que ce soit dangereux, ce n'est simplement pas la priorité, il y a tant à faire.



Voulez en savoir plus sur le coaching des jeunes ?
Flashez ce code pour recevoir du contenu spécifique sur ce thème :
bibliographie de référence, FAQ et articles complémentaires.

LA VULNÉRABILITÉ

Vendée Globe 2024, le 10 novembre. Les skippers Thomas Ruyant et Sam Goodchild prennent la mer sur deux bateaux portant le même nom, « Vulnérable ». Derrière ce nom générique, un projet d'écurie de haut niveau, emmené par un sponsor principal, l'entreprise de cybersécurité *Advens*, mais aussi une campagne de com' sur un concept de plus en plus présent dans nos vies, celui de vulnérabilité. Un paradoxe apparent qui raconte quelque chose du sujet. La vulnérabilité n'a pas vocation à le rester – ces bateaux n'avaient pas pour but de perdre la course ni de sombrer – mais l'évidence est là tout de même. Quand on veut faire le tour du monde par les océans, quelle que soit la solidité du matériel, la vulnérabilité est un constat. C'est celui de notre monde. Le mot a envahi récemment toutes les sphères intellectuelles et scientifiques, suivant l'état d'esprit de nos époques successives. La vulnérabilité humaine était une fatalité existentielle au temps des dieux et de la nature souveraine. Dans nos temps modernes, on l'a considérée comme une question maîtrisable à traiter par la protection sociale, le développement de la médecine, les immeubles antisismiques et les crash-tests. À mesure que les crises et les prévisions sinistres se sont accumulées, nous voici entrés insidieusement dans un autre cycle, celui de l'ambivalence troublante entre une perception de plus en plus aiguë des risques et un sentiment nouveau d'impuissance à les maîtriser tous. Nous sommes dans l'ère de la vulnérabilité générale. Une tendance psy fait de ce dénuement des protections une vertu : la vulnérabilité serait la vraie force. Un nouveau rapport au monde et aux autres fait de fragilité sincère et sensible, authentique, créatrice et relationnelle qui s'opposerait à une projection du moi valorisée depuis trop longtemps par les cultures viriles : fermée, avançant masquée et dans le déni des émotions. Faire de la faiblesse une force, c'est loin d'être une aberration pour le judoka, dont c'est le savoir particulier. Utiliser les énergies qui nous entourent : gravité, poussée adverse, dynamique centrifuge ou centripète, pour dépasser les limites musculaires et faire du mouvement un beau geste. Mais il est toujours important d'être précis dans les mots : la faiblesse – le fait qu'il y a de la force supérieure à considérer – n'est pas la fragilité – qui se dit de ce qui se casse facilement – qui n'est pas non plus la vulnérabilité. Celui qui est aimable peut-être aimé, celui qui est vulnérable sera peut-être blessé. Dit comme cela, on ne voit guère ce qu'il y aurait de valorisant à être particulièrement vulnérable,

sinon à revendiquer une hypersensibilité toujours blessée et éprouvante, mais créatrice d'autre chose. Ce sont en effet les émotions trop intenses, les sensations trop vives, les sentiments trop forts, qui sont susceptibles de nous blesser de l'intérieur. C'est donc moins la vulnérabilité elle-même qui paraît estimable – on peut poser en axiome que c'est le lot commun d'être accessible aux blessures intimes comme physiques – que la capacité à en prendre le risque, à l'accepter malgré tout en vivant pleinement. La vertu première du guerrier est le courage, et le courage, c'est très exactement cela : assumer le risque d'être blessé. Le premier risque de blessure, c'est l'amour donné, potentiellement sans retour, la confiance accordée, potentiellement trahie, le respect ressenti, potentiellement déçu. Les enfants naissent tous dans l'amour et la confiance spontanés. Mais les expériences négatives et les transmissions médiocres, cimentent parfois en adultes des enfants navrés qui ont perdu confiance, se coupent du risque et s'écartent des aventures quotidiennes, des émotions qu'ils ressentent, pour éviter la souffrance qui va avec. Le guerrier d'aujourd'hui est celui qui a été aidé à grandir, que les épreuves ont éveillé et aguerri, sans les amoindrir, dans la compréhension du monde et des comportements, débarrassé de sa naïveté, y compris sur lui-même, mais pas de sa capacité d'aimer, de faire confiance et de respecter. Vulnérable par nature, par acceptation du risque... mais désormais solide et armé pour la longue course, comme un bateau et son marin dans un tour du monde en solitaire. Dans son essence, dans son organisation spatiale même, avec ce sol souple et ces murs capitonnés, le judo prend en charge la vulnérabilité et encourage, au sens étymologique. C'est le point de départ. Monter pieds nus sur un tapis, ceinture blanche mal nouée symbolisant la situation, un processus de formation qui débute et dont c'est le principal sujet : rendre plus agile, plus pertinent, plus résilient cette évidente vulnérabilité initiale. Il y a les risques de blessure qui viennent de l'extérieur : un corps formé au judo, plus agile et plus fort, n'est pas l'effacement de la vulnérabilité, mais une bonne façon

« Tout ce qui ne me tue pas me rend plus fort »

Friedrich Nietzsche

d'y faire face autant que possible, en développant des capacités et des procédés. Mais c'est sans doute sur les risques dits « endogènes » que le judo est plus précieusement formateur. Tout ce qui vient de nous, de notre psyché, des émotions qui nous travaillent, dans lesquelles on peut mettre aussi, à rebours d'une certaine lecture actuelle, le manque de contrôle de ces émotions que nous avons tous à gérer – dépit, colère, lâcheté. Car la vulnérabilité, c'est aussi d'être victime des effets réguliers d'un manque de maturité, toujours heurtée aux aspérités du réel. C'était le projet explicite de Kano d'ailleurs, qui s'avouait lui-même colérique et impatient dans son jeune âge. Le judo et son apprentissage sont d'excellents moyens de mieux se connaître à travers une expérience cadrée, de s'éprouver sans dégât pour s'élever en force et en vitalité comme une pousse bien arrosée au printemps. Prenant en charge les enfants, les turbulents comme les timides, les adolescents dans leurs périodes d'incertitudes intérieures, le cadre du judo permet d'aider jusqu'aux galériens et aux vaincus des zones reléguées, intérieures comme extérieures. Là où l'école échoue, il leur permet parfois de s'épanouir, de se redresser, de tenir debout pour trouver une posture plus juste et affronter leurs tempêtes. Pour autant, la vogue actuelle du mot et du concept nous invite aussi à l'introspection. Il est légitime d'exalter le résultat, le triomphe du solide et de la qualité d'appui, de mettre en avant le moyen, l'étude du combat, le jeu assumé du rapport des forces et des efficacités, mais sans jamais mépriser le point de départ : la vulnérabilité qui se voit comme les fêlures cachées. Avoir en souvenir nos expériences primordiales, se rappeler à quel point elles nous ont touché dans nos limites, à quel point nous étions fragiles et « blessables » à certains moments du parcours. La culture judo s'est parfois fourvoyée dans une imitation maladroite de la supposée dureté de la maison mère japonaise. Certains se sont complu dans une forme de darwinisme sans scrupule à écarter les plus faibles dans le grand Moloch de la compétition comme unique fin. C'est le rôle du sensei, celui qui a déjà fait le parcours, de toujours se souvenir d'où l'on part. Les vulnérabilités dont il a la charge, il les observe avec attention, distance et délicatesse mêlées, à la hauteur de la confiance qui lui est faite et des espoirs de progrès, parfois de salut, qui les accompagnent. Le projet n'est pas tant d'endurcir le cuir du pratiquant, que de l'assouplir, jusqu'à en faire une soie résistante et adaptable à tous les aléas de la vie.

Emmanuel Charlot

ET SI VOUS PARTIEZ AU JAPON AVEC VOTRE CLUB DE JUDO ?

Senseb Japan sera la passerelle vers votre aventure ultime au pays du soleil levant. Si vous rêvez de découvrir la magie du Japon, de plonger dans sa culture, vous êtes au bon endroit.

Chez Senseb Japan, nous organisons votre voyage pour vous permettre d'optimiser votre projet avec ou sans guide selon votre budget et vos besoins.



Sébastien Auroux, votre guide

LE CONSEIL DE L'EXPERT

Voyager au Japon demande une bonne préparation. Découvrez nos meilleurs conseils pour un séjour réussi dans *L'Esprit du Judo* n°113, 114 et 115.

OPTIMISER SON VOYAGE SUR PLACE

- UTILISER LA CARTE SUICA OU PASMO**
 Ces cartes prépayées facilitent les trajets en métro, bus et taxis. Elles évitent d'acheter un ticket à chaque voyage et font gagner du temps et de l'argent. Disponibles aux distributeurs, elles existent aussi en version mobile via Apple Wallet et Google Pay.
- RESTER CONNECTÉ AVEC UNE E-SIM**
 Plutôt que de chercher du Wi-Fi, optez pour une e-SIM comme Ubigo ou Holafly. Vous aurez internet dès votre arrivée pour utiliser Google Maps, traduire un menu ou rester connecté.
- FACILITER SES DÉMARCHES AVEC JAPAN VISIT WEB**
 Ce site officiel permet de remplir en ligne les formalités d'entrée au Japon. Une fois sur place, un simple QR code accélère le passage aux douanes et à l'immigration.

UNE QUINZAINE SUR MESURE

Dojo Nantais a organisé l'été passé un stage à Tenri, au Japon, comme il le fait depuis plusieurs années. Mais pour une de ses athlètes, qui a des objectifs nationaux en -48kg et que j'accompagne dans son entraînement, cette université prestigieuse n'était pas idéale : il y a en effet peu de légères sur le tatami. Le Dojo Nantais a parfaitement compris ça et joué le jeu en nous aidant à financer un stage qui réponde totalement à nos besoins pendant l'été.

Nous nous sommes donc appuyés sur Senseb Japan pour organiser quinze jours sur mesure avec treize jours d'entraînement. Senseb Japan nous a ouvert les portes des universités de Waseda et de Tokyo Gakugei. Nous avons aussi pu bénéficier de deux entraînements privés avec Omigawa sensei. Tout était impeccablement calé : planning quotidien, temps de trajet, entraînements...

J'étais déjà allé deux fois au Japon pour m'entraîner moi-même, mais je souhaitais que tout soit optimisé. Là, c'était juste parfait !

Alix Raynard
Dojo Nantais et JC Yonnais



SENSEB
センJAPANセブ



www.senseb-japan.fr



LE RESTO DU CŒUR

Une première vie en judogi achevée sur un lit d'hôpital, une nouvelle en tablier derrière les fourneaux : rencontre avec un Belge de trente-quatre ans au passé lourd et au corps léger.

Texte : Anthony Diaio | photos : DR

Tel-Aviv, 28 avril 2018. Battu deux heures plus tôt au premier tour des championnats d'Europe par le Bosnien Harun Sadikovic, le +100kg Benjamin Harmegnies est soudain pris d'un malaise. « Comme quelques semaines plus tôt à l'open européen de Prague puis sur un stage international en Hongrie, je commence à « avoir le brûlant » », amorce le pourtant solide Wallon d'1,95m pour 130kg, alors à quelques jours de ses vingt-huit ans. Toma Nikiforov, son coéquipier, est sur le point de disputer (et remporter) la finale des -100kg face au Français Cyrille Maret. « Ce n'est qu'après qu'on a su », se souvient le Schaerbeekois. Cette finale, « Benja » ne la verra jamais. « Je veux me poser en tribunes mais je me sens carbonisé. Je commence à tituber et à avoir mal à la poitrine. Mal à en crever. » Le staff belge alerte les secours. Repartie la veille, la -70kg polonaise Daria Pogorzelec, sa compagne à la ville, fait demi-tour pour venir à son chevet. Ce qu'il pense être une

« L'histoire s'est achevée un peu vite, alors qu'elle n'était peut-être pas terminée »

grippe est en fait... une crise cardiaque. Malgré l'absence d'antécédents, elle lui vaut la pose de deux stents pour maintenir l'artère ouverte. Ses coéquipiers parviennent à décaler de quelques heures leur vol retour pour passer le voir le lendemain matin, mais doivent repartir pour la Belgique – « petite nation, petit budget », regrette encore Damiano Martinuzzi, son entraîneur d'alors. Moshe Ponti, Shany Hershko et Oren Smajda, les trois hommes-clés du judo israélien, s'assurent alors qu'il ne manque de rien du côté de leur centre d'entraînement de Wingate, près de Netanya, le temps qu'il se retape.

DEUIL D'UNE PREMIÈRE VIE

Le retour au pays se fait dans un état second. Soulagement d'en avoir réchappé, certes. Mais aussi conscience du deuil d'une première vie à faire avant même d'avoir, de son propre aveu, « atteint [son] plein potentiel ». L'adieu à une carrière débutée à l'âge de cinq ans au Judo Club Grand-Hornu d'Yves Bottieau, le papa de Jean-Yves, Joachim et Jérémie, la fratrie de judokas la plus rugueuse du Plat pays. Quinze saisons d'équipe nationale, dont les principaux faits d'armes resteront un podium en 2012 aux Europe -23 ans et une finale référence en open européen en Bulgarie, trois mois avant Tel-Aviv, perdue d'un rien face au légendaire Russe Alexander Mikhaylin. « C'était un lourd assez technique et mobile, mais qui manquait sans doute un peu de "méchanceté" pour tuer le combat, se souvient Damiano Martinuzzi. Il était sur une bonne dynamique au moment où l'accident arrive. Peut-être aurait-il pu reprendre par la suite, mais c'est bien normal qu'il y ait de l'appréhension après avoir vécu un truc comme ça... » Sollicité parfois par Franck Chambily pour servir de sparring à Teddy Riner à l'INSEP ou sur les stages d'été, le colosse paie aussi à cet instant la fatigue accumulée, en lien avec un environnement fédéral souvent conflictuel, ses quatre années à l'École hôtelière provinciale de Namur et ses trente-huit heures par semaine à donner des cours de self-défense à l'Armée, en sus de sa propre prépa. « Quand l'accident arrive, je suis à quinze jours de signer à nouveau un contrat Top Sport avec l'armée, un partenariat que j'avais perdu deux ans plus tôt du fait de ma non-participation aux Jeux de Rio. Peut-être ai-je trop poussé la machine... »

BIG BEN THÉORY

La nature ayant horreur du vide, ce fils cadet d'une sophrologue et (cela ne s'invente pas) d'un chauffeur au Service Mobile d'Urgence et de Réanimation de sa ville, se découvre du temps pour d'autres projets entre deux checkups chez le cardiologue. La fin du haut niveau ne l'empêche pas de poursuivre son temps plein d'instructeur militaire, ni de se dévouer au JJB, à la boxe et au kick-boxing, voire même de prendre part aux inter-équipes régionales de judo. La famille aussi s'agrandit. Un garçon en 2021, une fille l'an passé en attendant « Numéro Trois », prévu pour le printemps. Surtout, il renoue avec son autre amour de jeunesse : la cuisine. Au déconfinement, il lance Big Ben Théory, une enseigne de street food à laquelle il dédie ses week-ends – « saveurs belges et orientales, la qualité d'un resto, le prix d'un snack ». Le judo contemporain et ses multiples changements de règles ? « On a quand même rarement vu un sport aussi instable, en tout cas où l'on fait aussi souvent pire que mieux », cingle-t-il. Ce qui ne l'empêche pas de garder dans un coin de sa tête l'idée de coacher un jour, « parce que l'histoire s'est achevée un peu vite, alors qu'elle n'était peut-être pas terminée ».



PRÉPAREZ LA PROCHAINE SAISON AVEC DES JUDOGIS PERSONNALISÉS FIGHTING FILMS



CONTACTEZ NOUS POUR COMMANDER VOS JUDOGIS ENTièrement PERSONNALISÉS POUR VOUS ET VOTRE CLUB !



IJF - Champion III

1^{er} Judogi conçu pour être **100% ECO-responsable**

*Made to fit
the planet*



* Conçu pour s'adapter à la planète