

The background of the cover is a photograph of a judo match. A judoka in a white gi is performing a high throw, lifting another person into the air. The scene is set in a dojo with a green and yellow mat. Other judokas in white gis are visible in the background, some standing and some sitting on the mat.

I'ESPRIT DU JUD

#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 Magnès
Passage de grade : quel judoka
évalue-t-on ?

ENTRETIEN

08 Sergey Solovychik (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 Aegemizu (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 Broussal-Derval

VALEURS

80 La vulnérabilité

JUDO ET MOI

82 Benjamin Harmegnies (BEL)
Le resto du cœur



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



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.

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

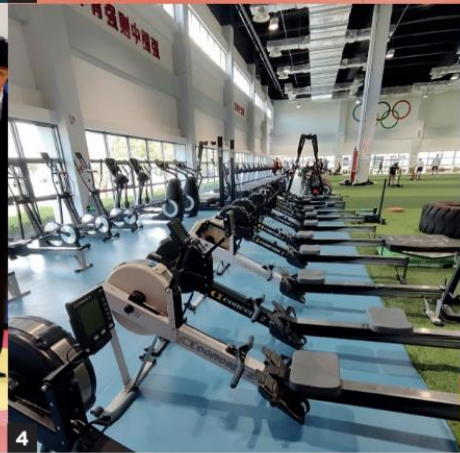
« C'EST SIMPLE : TOUT
CE DONT ONT BESOIN
LES ATHLÈTES SE
TROUVE SUR PLACE »

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



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 semence.

et disputé l'année suivant 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,

synthèse 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, restait 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