

**JUDO**

VINCENT MURITH

**DAVID PAPAUX**

# «Le Japon? Tu t'entraînes, tu manges, tu dors»

David Papaux est rentré lundi du Japon, après un gros mois d'entraînement passé dans les Universités de Kyoto et Tenri. La saison de Coupe du monde part sur les chapeaux de roue pour le judoka fribourgeois, avec samedi déjà, le tournoi Super A de Paris Bercy.

## Les stages d'entraînement au Japon n'ont rien d'une promenade touristique...

Un stage comme celui-ci représente une grosse somme d'entraînement: 6 heures par jour, musculation comprise. Les séances commencent à 6 h 45 le matin, et cela, six jours sur sept. C'est simple: tu t'entraînes, tu manges, tu dors. Même avec 12 à 13 heures de repos par jour, tu es constamment fatigué. Durant ces périodes, il ne faut pas trop se soucier de son poids. J'avalais sans me forcer le plat de riz de plus d'un kilo proposé au menu. Je suis monté à 81 kg (Papaux combat en - 73 kg, ndlr).

## A cette période de l'année, vous n'avez pas échappé aux traditionnels «entraînements du froid»?

Dans la tradition japonaise, les Universités commencent l'année par un «kangeiko», l'entraînement du froid, qui doit t'endurcir le corps et l'esprit. On s'entraîne le matin, vers 6 heures, dans un dojo non chauffé, pendant deux heures environ. Parfois même, ils ouvrent les fenêtres, histoire de bien faire courir d'air. A la fin, tu ne sens plus tes pieds. Débattue assurée sous la douche. Au début janvier, j'ai suivi le «kangeiko» de Kyoto. Quand celui-ci se terminait, commençait celui de Tenri. J'ai enchaîné. Par chance, il n'y a pas eu de blessures, mais le risque est plus élevé qu'à l'accoutumée.

## Le niveau des judokas est-il vraiment plus élevé qu'il l'est en Suisse?

Le haut du panier de l'Université de Tenri correspond au «top» niveau suisse. La différence: il y a une foule de combattants, cent judokas d'un très bon niveau. En Suisse, je n'ai pas suffisamment de contradicteurs pour progresser. Tandis que là, je dois me donner à fond contre chacun deux. Et les étudiants japonais ne vont pas faire de cadeaux à un stagiaire étranger.

## Satisfait du séjour?

Pour lancer une saison, c'est très bien. Au Japon, les randori (combat d'entraînement) sont interminables: minimum sept minutes, treize fois consécutivement. L'intensité y est moindre qu'en Europe, mais l'effort beaucoup plus long. Ça permet d'avoir une grosse base d'entraînement. Ensuite, il faudra augmenter l'intensité des efforts. Je dois progressivement arriver en forme pour attaquer dans les meilleures conditions les championnats d'Europe (en mai à Tampere), qui restent mon principal objectif cette année. Aujourd'hui, c'est le travail foncier qui prime.

## Et pourtant, à Paris, samedi, il faudra briller. L'an dernier vous avez terminé au neuvième rang, en battant notamment le champion olympique coréen Lee Won-He...

C'est le tournoi qui se rapproche le plus des grands championnats. C'est le plus difficile, car le mieux fréquenté. Il y a 12 000 spectateurs à Bercy, disposés en entonnoir. Tu as vraiment l'impression d'entrer dans une arène. Tu te sens porté. Mais je ne me mets pas trop de pression. Bon, si je fais une médaille, je ne vais pas cracher dessus.

VINCENT CHOBASZ