



PACO LOZANO

« Capable de créer la surprise aux Jeux »

Tout au long de la saison, Paco Lozano, notre photographe et correspondant en Espagne, arpente les tatamis, armé de son boîtier. Observateur privilégié de la sélection espagnole, il met une pièce sur le -60kg madrilène. « La première fois que j'ai vu combattre Francisco, c'était à Düsseldorf, en 2013. Il n'avait que 18 ans, et je me souviens avoir été marqué par sa hargne, sa persévérance, qui lui ont alors permis de brillamment passer un tour. Malgré tout, je ne pensais pas qu'il pourrait enchaîner les bonnes performances

en seniors aussi tôt. La transition entre les juniors et la catégorie supérieure s'est faite à une vitesse fulgurante pour lui. Alors que je croyais qu'il serait à peine prêt pour Tokyo, dans cinq ans, le voici en bonne position dans la course à Rio. Francisco, c'est le genre de gars capable de créer la surprise dans les grands rendez-vous, comme les Jeux. En un an, il peut emmagasiner encore beaucoup d'expérience, et il sera très dangereux pour tous les favoris au Brésil. » ●

À Düsseldorf, le jeune Espagnol s'est permis le luxe d'éliminer Boldbaatar Ganbat, le champion du monde en titre.



sélection comme en club, ton entraîneur est Quino Iz. Depuis combien de temps travailles-tu avec lui ? Je connais Quino depuis que je suis arrivé au JC Brunete, en 2010. Auparavant, je faisais partie du Gimnasio Lee, où j'ai débuté à l'âge de 4 ans avec Fernando Segovia. C'est lui qui m'a enseigné les bases du judo et qui m'a permis d'écrocher mon premier titre de champion d'Espagne à 18 ans. Mais j'ai ensuite compris qu'il me fallait changer de club et de professeur pour aller encore plus haut.

quel genre de relations entretiens-tu avec Quino ?

C'est comme un ami pour moi... (Il se reprend) Non, je préfère plutôt dire que c'est l'Ami, celui que tout le monde aime avoir. J'ai droit à quelques moments privilégiés avec lui, comme par exemple lorsque les portes du dojo sont fermées après l'entraînement et que nous effectuons des randos tous les deux.

es-tu vu à la télévision quand tu étais jeune ?

Oui, parce que je n'étais tout simplement pas né au début des années 1990 ! Par contre, j'ai revu tous ses combats qui ont été enregistrés, en plus d'autres vidéos sur Youtube.

Quino a enseigné son de-ashi-barai ?

Oui (rires). Ce n'est pas une technique que j'utiliserais dans mon système. Mais Quino a en effet un de-ashi-barai très spectaculaire. Dans son judo, je retiens aussi sa capacité à bouger en permanence la main très relâchée vers le kimono de son adversaire, afin que celui-ci ne puisse pas savoir si l'attaque se fera vers l'avant ou vers l'arrière. Il cherche à faire ressortir les qualités de chaque judoka... C'est Quino qui m'a persuadé que j'étais meilleur et que je pouvais battre n'importe qui.

Le petit mot sur Nikoloz Sherazadishvili, lui aussi médaillé à Fort Lauderdale ?

Nikoloz est arrivé en même temps que moi à Brunete et, depuis, nous sommes inséparables ! Nous faisons tous les

Francisco Garrigós

en bref

- Né le 9 décembre 1994
- -60kg, 1,64m
- Champion du monde juniors 2014
- Champion d'Europe juniors 2014
- 5^e aux championnats d'Europe seniors 2015
- 3^e aux championnats d'Europe juniors 2013
- 3^e au Grand Prix de Croatie 2015
- 3^e à l'Open européen de Rome 2015
- 3^e à l'Open européen de Malaga 2013
- Champion d'Espagne seniors en 2014 et 2015
- Champion d'Espagne juniors en 2011 (-55kg), 2013 et 2014
- 30^e à la « Ranking List » mondiale (au 16 juillet 2015)

déplacements vers les grands tournois ensemble. Quand Quino n'est pas avec nous, ce qui arrive de temps en temps car nous avons beaucoup de compétitions, il vient me conseiller, et je l'aide aussi en retour ! C'est quelqu'un avec qui je peux parler de tout et n'importe quoi, pas uniquement de judo !

Comment expliques-tu le « renouvellement générationnel » que connaît la sélection espagnole ?

Je pense que tout a commencé à Bucarest, lors des championnats d'Europe juniors 2014. Nous y avons réalisé de bonnes performances, ce qui a incité la Fédération espagnole à envoyer nombre d'entre nous aux États-Unis pour les mondiaux juniors. Les aides de Telefónica et du comité olympique espagnol, avec la « Becas Podium », une bourse qui nous permet d'avoir un peu de marge, ainsi que l'appui du club nous permettent de nous aguerir.

Parle-nous un peu des meilleurs judokas que tu as dû affronter lors des derniers mois : Kim Won Jim, Ludwig Paischer ou encore Boldbaatar Ganbat, le champion du monde que tu as battu à Düsseldorf...

C'était un combat très difficile contre le Mongol, comme je m'y attendais d'ailleurs. J'ai réussi à m'accrocher, et c'est finalement moi qui l'ai poussé à la faute, puisqu'il perd à cause d'un shido pour passivité ! Tous ont bien plus d'expérience que moi, et viennent de pays qui investissent davantage dans le judo. À Bakou, je perds en demi-finale d'une pénalité seulement contre Safarov (3^e aux mondiaux de Rio, NDLR), c'est dommage. Mais je sais aujourd'hui que je peux battre chacun d'entre eux, mentalement, je suis prêt.

Et les Français de la catégorie ? Vincent Limare, Adrien Raymond, Sofiane Milous...

J'ai déjà combattu contre Limare et Raymond, auxquels il faudrait ajouter Walide Khyar. Ces trois-là sont très coriaces, bien en place et ça a toujours été difficile pour moi de leur faire face. ●

Francisco Garrigós

LA PÉPITE IBÉRIQUE

IL Y EUT QUINO RUIZ (1991, -71KG), DEVENU SON ENTRAÎNEUR, LEÓN VILLAR (1993, -86KG), ERNEST PEREZ (1996, +95KG), KIYOSHI UEMATSU (2005, -73KG) ET SUGOI URIARTE (2009, -66KG), TOUJOURS LEADER DE LA RIOJA. TOUS LES CINQ FURENT MÉDAILLÉS MONDIAUX OU OLYMPIQUES CHEZ LES MASCULINS POUR UN JUDO ESPAGNOL DONT L'HISTOIRE AURA SURTOUT ÉTÉ MARQUÉE PAR SES FÉMININES. CHAMPION D'EUROPE ET DU MONDE JUNIORS, LE -60KG FRANCISCO GARRIGÓS, 5^e DES DERNIERS CHAMPIONNATS D'EUROPE, FRAPPE DÉJÀ À LA PORTE DES PRÉTENDANTS À LA SUCCESSION. RECUEILLI PAR RAPHAËL BROSSE / PHOTOS: PACO LOZANO / FACEBOOK: JUDOYOTOS

Francisco, dans un an, ce sont les Jeux de Rio. Un rêve ou un objectif ?

Il ne faut pas se mentir, je serai encore jeune à Rio, d'ailleurs ce n'est pas sûr que j'y sois ! La première étape, c'est donc d'accrocher ma qualification, pour l'instant je suis dans le coup mais la route est longue, les prochains mois seront décisifs. Maintenant, je ne vais pas me brider non plus. Je vous le dis : obtenir une médaille olympique dès 2016 ne me semble pas impossible !

Tu es champion d'Europe et du monde en titre chez les juniors. L'Espagne attend sa relève depuis longtemps. Quel est ton secret ?

Je n'ai pas de secret ! La seule chose qui vaille, c'est de s'entraîner, encore et toujours. Je fais aussi en sorte d'avoir confiance en mes capacités et d'être tout le temps optimiste. C'est grâce à ça que je peux donner le meilleur de moi-même. Un sportif qui ne se sent pas bien ne peut pas s'exprimer à 100%.

Les gens te connaissent peu. Qu'est-ce qui caractérise ton judo ?

Je suis un gaucher plutôt physique, qui essaie d'aller de l'avant, d'entreprendre sur chaque prise de garde. Je pense avoir un kumikata solide pour mon âge et un bon sens de l'anticipation. Et je fais en sorte de pousser mes adversaires à la faute, pour m'y engouffrer. J'aime beaucoup le ne-waza, et, debout, le yoko-tomoe-nage est l'une des techniques que j'affectionne le plus.

Te souviens-tu de ton premier combat lors d'une compétition seniors ?

Oui, c'était à l'occasion des championnats d'Espagne, en 2012. J'ai compris ce que signifiait le manque d'expérience, la marche à franchir entre juniors et seniors. On ne peut pas autant compter sur les erreurs de l'adversaire qu'en juniors. Physiquement, il faut être capable d'enchaîner les combats les uns après les autres. Il y a une maturité technique plus importante chez les seniors, et la volonté de travailler son vis-à-vis, jusqu'à trouver la faille pour gagner par ippon. Ça nécessite forcément un temps d'adaptation et des efforts supplémentaires pour bien s'y habituer. J'ai abordé la question en essayant d'enchaîner les combats sans me préoccuper du résultat final.



Francisco avec son entraîneur, Quino Ruiz. Un passage de témoin entre la génération d'hier et celle de demain ?

Isao Okano en France

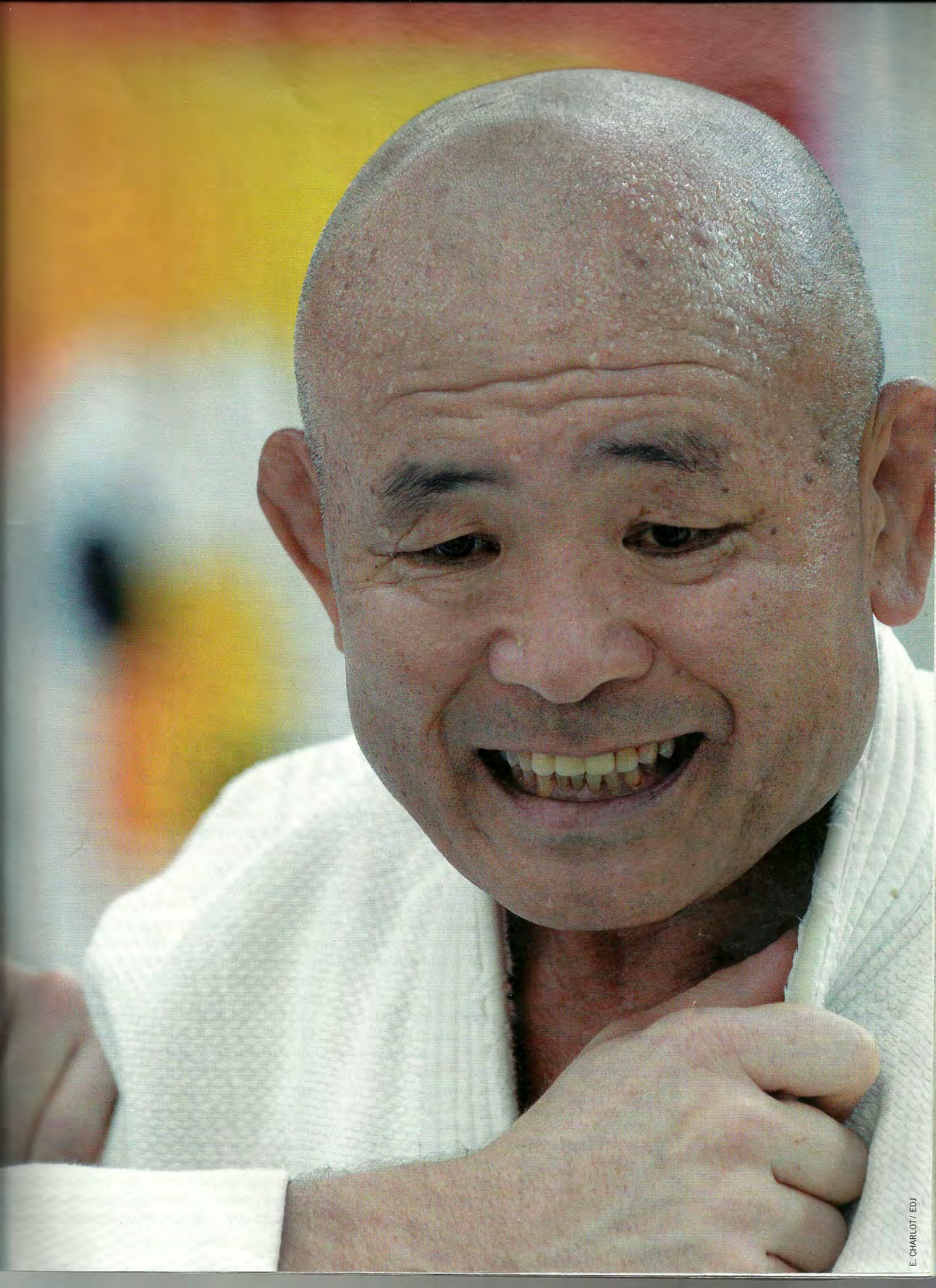
« MONSIEUR JUDO »

L'UNE DES PLUS GRANDES LÉGENDES DU JUDO ÉTAIT EN FRANCE EN CE DÉBUT D'ÉTÉ. L'OCCASION D'UNE RENCONTRE À L'ÉCOLE POLYTECHNIQUE POUR UN HOMME QUI, BIEN QU'UN PEU BOUDÉ PAR LE SYSTÈME JAPONAIS QUI LUI A SOUVENT REPROCHÉ SON INTRANSIGEANCE, FAIT PARTOUT L'UNANIMITÉ PAR SA GÉNÉROSITÉ ET SON TALENT.

C'est sur l'instigation de l'École Française de Judo de la FFJDA, en contact régulier avec lui, puis de l'Amicale des Internationaux de Judo, qu'Isao Okano a été invité en France pour un long séjour de plus d'un mois. Sollicités, de nombreux clubs ont répondu présent pour avoir le plaisir d'une intervention sur leur tapis pendant cette période d'une des plus grandes légendes du judo japonais. Lors de la soirée de réception donnée en son honneur au sein de la FFJDA, les combattants de cette époque ont pu exprimer en sa présence à quel point son exemple avait marqué cette génération. Prenant la parole, Jean-Paul Coche eut cette appréciation émouvante : « *Nous étions au Japon. Je ne sais pas pourquoi, ce jour-là, Isao Okano est venu vers moi et m'a fait travailler plus d'une heure mon mouvement d'épaule. J'étais déjà champion d'Europe et médaillé olympique, mais je n'étais pas un bon judoka. Cette séance de travail a changé ma perception du judo.* ». Quant à Jean-Luc Rougé, le président de la Fédération, il a synthétisé cette influence en ces termes : « *Pour moi, Isao Okano, ce ne fut pas tant l'influence technique ou tactique, mais l'exemple qu'ils nous a donné. C'est lui qui nous a fait comprendre que le corps était au service de la volonté. Une leçon que je n'ai jamais oubliée.* » L'un des premiers rendez-vous de cette tournée française qu'a honoré Isao Okano fut celui de la prestigieuse École Polytechnique, où le sensei de 71 ans a donné une leçon brillante reçue avec beaucoup de concentration par la jeune élite. Du JC Malesherbes au Stade Français, de Houilles à Dijon, de Reims à La Londe-les-Maures auprès des haut gradés français, puis à Boulouris au stage des enseignants, Isao Okano a passé un mois et demi en France. « *L'Amicale, née en 1965, compte actuellement dans son comité directeur de nombreux membres de la génération 1960-1970, marqués bien sûr par le Néerlandais Geesink mais également par Isao Okano. C'est pourquoi notre choix s'est porté à* »



L'excellence française face au maître japonais, une rencontre forte qui valait bien une photo.



l'unanimité sur lui pour atteindre notre objectif de réaliser un événement particulier pour les 50 ans de notre association, explique, enthousiaste, Pierre Albertini, président de l'Amicale des Internationaux de Judo. D'une part car il s'agit d'un exceptionnel exemple d'efficacité, dans la lignée des principes de Kano sur la meilleure utilisation de l'énergie et de l'esprit, d'autre part car il a toujours été proche de l'équipe de France. Lors de notre stage de 1966, il était l'assistant de Matsumoto à Tenri et nous avait impressionné par son engagement et sa volonté de dépasser les limites. Peu de temps après notre retour en France, il remportait son premier championnat du Japon toutes catégories, une victoire marquée de façon indélébile dans nos mémoires. En 1968, alors qu'il était dans le trou après deux défaites, il fut de nouveau à nos côtés, établissant le programme de nos quatre mois d'entraînement et n'hésitant jamais à nous donner des cours particuliers en complément. Il a vraiment servi d'exemple à de nombreux combattants de l'époque, et pas seulement français. Mais, entre l'idée et la réalisation, il a fallu surpasser les contraintes. Nous avons pu compter pour cela sur le soutien et la solidarité qui se sont réveillés spontanément chez les amicalistes, qui ont prouvé par leurs réseaux que nous pouvions réaliser de grandes choses. Mais aussi sur le support de la Fédération, qui avait prévu d'inviter Isao Okano pour son traditionnel stage des haut gradés. Une synergie entre les deux structures est née, permettant la faisabilité d'un projet qui aurait pu s'avérer irréalisable sans la mise en commun de nos efforts. Son séjour, qui a été l'occasion d'innombrables rencontres, a été plus qu'une réussite, à la hauteur de ce « Monsieur Judo », à qui l'on voulait vraiment offrir un séjour inoubliable. » ●

O. REMY ET A. FRANDEBŒUF



E. CHARLOT / ECU

Isao Okano

« AIMER LA PRATIQUE »

Il fut un précoce champion olympique et champion du monde, double champion toutes catégories du Japon – exploite unique pour un homme de 80kg –, entraîneur de l'équipe mythique qui réussit le seul et unique sans-faute de l'histoire des mondiaux à Lausanne en 1973, considéré par tous ceux qui l'ont approché (notamment les internationaux français des années 1970) comme le plus grand de tous, professeur émérite recherché par les grands du monde entier, en marge d'une organisation japonaise du judo (le Kodokan) qui supporte mal son intransigeante recherche de perfection (et qui l'a laissé au grade de... 5^e dan !), Okano est un génie du judo, un maître, la légende absolue. C'est aussi un homme aimable et généreux de son talent unique. Morceaux choisis d'un long entretien qu'il nous avait accordé il y a quelques années...

« En arrêtant la compétition, j'ai beaucoup mieux compris le judo. J'ai beaucoup appris en enseignant à des judokas qui n'avaient pas réussi dans le système habituel. En quatre ans, je les ramenaient au niveau des combattants de Tsukuba, l'université la plus proche en leur donnant le plaisir de pratiquer. C'est ce que j'aime ici [En France, NDLR], voir tant de gens qui ont simplement le plaisir de pratiquer. Au Japon, les gens arrêtent vite ou continuent pour les grades alors que c'est important de s'entraîner pour dépasser cette période. »

« Aujourd'hui, quand je vois un enfant qui fait du judo, je me demande comment l'aider à aimer encore plus la pratique. Chaque âge a son entraînement adapté et je vois beaucoup de compétiteurs qui ne s'entraînent pas avec assez d'intensité et de précision. En même temps, c'est important de faire ensemble. C'est tout à fait possible. Il faut simplement que quelqu'un réalise le miracle (*sic*), c'est-à-dire prenne la responsabilité de doser et de donner. Les adultes doivent montrer l'exemple aux plus jeunes. Un bon entraîneur sait faire ça : il projette trois fois et il tombe une fois, mais en faisant croire que c'est pour de bon. Il donne de l'espoir et du plaisir. Ce n'est pas difficile. »

« Dans l'entraînement, il faut s'appuyer sur tous les (exercices) du judo : uchi-komi, nage-komi, yaku et surtout randori. Le randori n'est pas une compétition, c'est très mauvais. Il faut que les deux partenaires soient relaxés, avec simplement le judo en tête. Ensuite, n'attaque pas une technique, ou même deux techniques enchaînées, mais sur trois, quatre, cinq temps d'entraînement. On projette sans force, avec la vitesse convient. Cette façon de « passer » la défense de l'adversaire, c'est notre façon particulière, c'est le judo. »

« La force du judo, ce sont les hanches. Il faut faire à l'adversaire, le ventre légèrement sorti pour garder son équilibre. Quand il attaque en avançant, on le devance en reculant un appui pour attaquer son attaque. Les yeux sont portés vers l'avant, de façon naturelle. Le haut du corps ne doit pas être contracté. Ce sont les débutants qui contractent en haut du corps, saisissent maladroitement les bras relâchés, ni trop serrés ni ouverts et les doigts souples au revers et sur la main. Les pouces vers le haut, les coudes en bas. Les adultes disent « comme si on tenait des œufs de pigeon » dans les doigts et sous les aisselles ». Les poignets doivent...



O. REMY / EDJ



O. REMY / EDJ



E. CHARLOT / EDJ

À 71 ans, Isao Okano, sous les yeux de plusieurs haut gradés dont Fabrice Guillely (en haut à d.), président de la ligue de l'Essonne qui a longtemps enseigné à Polytechnique, a toujours de l'impact. Uke du jour, Mathieu Declaron, en charge de la section judo de l'X, peut confirmer.



D.R.

Daniel Pinatel

« L'HOMME QUI INCARNE LE JUDO »

Fondateur du Cannes Judo en 1970, le 7^e dan de 72 ans, ancien international, a toujours pris Isao Okano en modèle pour enseigner et transmettre.

« Malgré le risque de ne pas avoir grand monde sur le tapis en raison des vacances, j'ai tout de suite saisi l'opportunité d'accueillir à Cannes monsieur Okano et son épouse, car il est selon moi l'homme qui incarne le judo. Si ce qu'il montre paraît tellement simple que l'on croit tous déjà savoir le faire, c'est une illusion quand on voit son exceptionnelle mise en place, son équilibre parfait entre ses deux appuis et sa façon d'utiliser son corps. La centaine de judokas présente sur le tapis lors de sa venue n'a pu qu'apprécier. Et quand l'un d'entre eux lui a demandé si, après sa carrière, il était resté modeste, monsieur

Okano s'est fendu d'un « Ce n'est pas à moi de répondre, mais aux autres ». Et ils sont nombreux à pouvoir le clamer haut et fort. Une anecdote révélatrice ? Au milieu des années 1970, alors qu'il neigeait à Tokyo, un seul de ses élèves, un Franco-Japonais d'une douzaine d'années, est présent pour la séance. Isao Okano a tout de même fait la séance, le jeune Claude Yoshiwaza ayant même le privilège d'avoir Shinobu Sekine, champion olympique à Munich en 1972, comme Uke. Il reste pour moi le champion le plus mystique, plus fort que les Fuji et Sonoda puisque personne n'a fait aussi bien que lui. »

A. FRANDEBŒUF



D.R.

Robert Rouchouse

« LES JEUNES ONT RAFFOLÉ DE SES VIDÉOS »

Isao Okano a également fait l'unanimité auprès des plus jeunes licenciés du professeur et fondateur du Dojo Dijonnais, passionné et féru de Japon.

« Lors des 40 ans du club l'an passé, Jean-Claude Brondani m'avait informé que l'Amicale des Internationaux, pour son cinquantième anniversaire, comptait faire venir Okano sensei en France. On a donc travaillé un an sur sa venue, afin que son séjour en Bourgogne se passe sans fausse note. J'avais préparé mes élèves en leur montrant ses vidéos de démonstrations techniques. Sitôt finies, ils me demandaient pour que je les diffuse à nouveau ! Et les semaines suivantes, plusieurs parents sont venus me trouver pour me dire que les enfants leur avaient demandé de les revoir sur Youtube à la maison ! Il faut dire qu'il parvient toujours à faire passer quelque chose, avec beaucoup de charisme et en étant très vivant sur le tapis, pas là pour simplement

débitier son cours. Nous qui sommes habitués à recevoir des Japonais au club, c'est quand même un niveau au-dessus. Les résultats de l'équipe japonaise lorsqu'il était entraîneur suffisent pour démontrer que l'une de ses forces est la transmission. C'est un meneur d'hommes extraordinaire, plein d'humanité, qui a su rester très simple et charmant. Je me souviens d'un randori fait avec lui à l'époque du Central, où j'avais bien pris quelques ippon (rires). Cela restera un honneur d'avoir pu échanger avec ce grand monsieur, qui a pris son temps pour parler, poser et signer des autographes avec toutes les personnes présentes, venues d'Italie, du Luxembourg et des quatre coins de la France pour ne pas manquer ce très bon moment. »

A. FRANDEBŒUF

souples car beaucoup de la projection se fait avec eux. Avec cette posture, on reste mobile et équilibré, on peut esquiver et enchaîner les attaques. »

« Il faut commencer jeune – je n'ai moi-même commencé qu'à 13 ans – avant que la force ne soit installée. Les jeunes judokas ont tendance à privilégier la vitesse et la puissance à la précision. Mais c'est la précision qui est essentielle. Les enseignants qui transmettent la tactique sont ceux qui n'ont pas de *tokui-waza* (technique spéciale) ! C'est parce qu'ils ne savent pas faire tomber. Ce sont des professeurs de judo trop pauvres. »

« Le *kumikata* ? Il y a trop de « bagarre » à ce niveau, ce qui empêche d'attaquer. C'est mauvais en randori, on n'a plus le temps de lancer plus d'une ou deux attaques, c'est mauvais en compétition puisque l'autre sait que vous allez attaquer quand vous avez gagné le *kumi-kata*. Il vaut mieux avoir des solutions techniques plus variées pour attaquer dans toutes les circonstances. Et attention à la musculation, un peu pour les jambes qui demandent de la force, mais pas trop sur le haut du corps, on risque de se bloquer. »

RECUEILLI PAR EMMANUEL CHARLOT