

JUDO

Championnats du monde du 19 au 24 mai à Abu Dhabi

Gaba pour confirmation

Trois semaines après avoir décroché une première médaille chez les seniors, le sociétaire du JC Chilly-Mazarin/Morangis espère bien récidiver lors des mondiaux.

« Cette médaille de bronze obtenue aux championnats d'Europe de Zagreb arrive au meilleur moment. » Venu assister à l'entraînement de Joan-Benjamin Gaba à l'Insep, à quelques jours des championnats du monde, Abder Alaoui, l'entraîneur du haut niveau au Judo club Chilly-Mazarin/Morangis, affichait une belle satisfaction au moment d'évoquer le premier podium individuel de son poulain dans un grand championnat international, le premier pour un judoka du club. Et ça faisait un petit moment qu'il l'attendait après une série de déceptions, notamment à l'Euro 2023, à Montpellier, où il avait été éliminé dès le 1^{er} tour.

« Ça me met en confiance. J'arrive avec plus de sérénité sur les mondiaux », commente l'Essonnien vice-champion du monde par équipe dès sa première sélection à l'âge de 20 ans. C'était en 2021. Depuis, il a décroché deux nouvelles médailles d'argent mondiales par équipe sans réussir toutefois à performer en individuel. « J'étais jeune. On attendait beaucoup de moi car j'étais le

meilleur français de ma catégorie sur le plan international. Je n'étais pas encore prêt. Le judo, c'est un sport difficile. Il faut du temps mais je savais que j'allais y arriver un jour ou l'autre », poursuit le judoka, aujourd'hui âgé de 23 ans, qui n'a jamais lâché, même dans les moments difficiles. « Toutes ces choses m'ont servi. Dans certaines catégories, il y avait des leaders qui performaient. Dans la

miennne, il n'y en avait pas. C'était à moi de le faire. J'ai fait ce que je pouvais, j'ai tout donné, je n'ai pas forcément été à la hauteur de mes ambitions sur ces dernières années mais j'ai beaucoup travaillé. Et ça commence à payer. » Le titre de champion de France acquis en novembre dernier a été « bénéfique », dit Abder Alaoui. « Depuis, on l'a conforté en tant que numéro un de la catégorie



Après sa médaille de bronze aux Europe, Joan-Benjamin Gaba espère se montrer aussi performant aux mondiaux. ©IJF

avant de le sélectionner pour les Jeux, ça lui a donné confiance. » Encore fallait-il le démontrer sur les tatamis.

Faire aussi bien que Ugo Legrand ?

Trois semaines après être monté sur la troisième marche du podium européen, Joan-Benjamin Gaba espère récidiver aux mondiaux d'Abu Dhabi (Emirats Arabes Unis) où il fera son entrée le mardi 21 mai. « Je suis sur ma lancée et je ne compte pas m'arrêter là. Ça a mis du temps à venir mais je pense que c'est maintenant qu'il faut confirmer.

Je ne vais pas aux Mondiaux pour m'amuser. Le but, c'est de claquer l'or », lance l'Essonnien, qui reconnaît avoir les 30 dans un coin de la tête : « C'est le gros objectif de la saison mais les Mondiaux restent un objectif à part entière. Je ne pense pas aux Jeux olympiques, je pense au titre de champion du monde. » S'il y parvient, il serait le premier Français à être sacré en moins de 73 kg. Une catégorie où Ugo Legrand avait obtenu l'argent en 2013.

Aymeric Fourel

• Léa Fontaine et Joan-Benjamin Gaba sont également engagés dans la compétition par équipe mixte le vendredi 24 mai.

Fontaine : « Je me sens plus forte »

Après une période délicate, Léa Fontaine (+78 kg, Sainte-Geneviève Sports) retrouve son meilleur niveau, confirmé par sa médaille de bronze lors des derniers championnats d'Europe, trois ans après la première. « 2024, c'est un peu l'année du renouveau, confie la native de l'île de la Réunion. Je me suis redécouverte et j'ai pu voir que j'étais capable de faire des belles choses. La préparation mentale m'a beaucoup aidée car je manquais de confiance en moi. Mon club m'a beaucoup soutenu durant cette période compliquée. Je travaillais beaucoup

mais ça ne fonctionnait pas en compétition. Je n'ai pas lâché, ce qui m'a permis de rebondir. » Les entraînements avec les garçons, « qui ne pardonnent pas », et le travail avec David Larose – « un mec qui sent le judo » –, qui lui permet d'avoir « un panel technique plus évolué », l'ont remis sur la bonne direction. La judokate de 22 ans, qui se sent « plus forte », se montre ambitieuse pour ses deuxièmes mondiaux. « Je ne me mets pas de limite. Je ne suis pas dans les calculs. Je me prépare, je suis prête, on verra à la fin. » Rendez-vous le jeudi 23 mai. I.A.F.