

Judo (-48 kg)

Shirine Boukli ne pense qu'à l'or

La "Flamiste" se prépare depuis trois ans pour décrocher le titre olympique à Paris.

Cécile Nowak, Cathy Fleury, Marie-Claire Restoux dans les années 90. Lucie Decosse, Emilie Andéol, Clarisse Agbegnénon plus récemment. Ces six judokates françaises ont toutes en commun un titre olympique. Shirine Boukli espère les imiter ce samedi. La pensionnaire du FLAM 91 fait partie des prétendantes au titre chez les moins de 48 kg. « Devenir championne olympique, c'est un rêve, le plus beau de mes rêves. Pour un sportif, il n'y a rien de plus beau », confie Shirine Boukli qui, en cas de victoire finale, serait la première médaillée de l'équipe de France de judo. « Ce serait "style", sourit la triple championne d'Eu-



A 25 ans, Shirine Boukli dispose d'un joli palmarès qu'elle espère enrichir d'un titre olympique cet été. ©Carlos Ferreira

rope. Le film idéal serait même de gagner par ippon en finale. » Éliminée au premier tour des Jeux de Tokyo, en 2021, la na-

passé avant de remporter un troisième titre européen à Montpellier en novembre dernier. « Shirine a un tempérament de gagnante, apprécie Kilian Le Blouch, son entraîneur au FLAM 91. Après Tokyo, elle s'est tout de suite remise au travail et est revenue assez vite à la compétition pour montrer qu'elle était la leader de sa catégorie et étouffer la concurrence. » Pari réussi puisque le comité de sélection de la Fédération française de judo lui a renouvelé sa confiance pour les Jeux de Paris à l'issue des championnats d'Europe 2023. « Ça m'a enlevé un poids. Je n'étais plus obligée de prouver que j'étais la meilleure. C'était rassurant car je pouvais préparer officiellement les Jeux. On a besoin de temps pour préparer cette échéance. Avant Tokyo, j'étais en concurrence avec Mé-

lanie Clément jusqu'à la fin. » Elle y a sûrement laissé de l'énergie. « Il y a trois ans, Shirine manquait d'expérience. Elle a aussi connu des défaillances dans la gestion de ses émotions. Elle est tombée sur une roublarde (ndlr : la Serbe Milica Nikolic) qui l'a eue au jeu des pénalités. Maintenant, cela ne pourrait plus arriver car Shirine reste focus sur son judo », commente Kilian Le Blouch.

Une revanche avec la Japonaise Tsunoda ?

Celui qui l'a pris sous son aile depuis 2016 a vu sa protégée évoluer au fil des années. « Elle n'a pas énormément changé dans son caractère. Elle est toujours aussi fraîche, souriante et disponible mais elle sait ce qu'elle veut. Elle a assez vite compris que le sport de haut niveau était la place

forte de l'égoïsme. Elle a fait le tri dans son entourage, elle a créé son staff (lire ci-dessous) et elle a surtout quitté l'Insep. Un choix fort. Il a fallu parfois batailler pour imposer nos choix d'entraînement et de compétition auprès de la Fédération. Mais après une très grosse préparation, Shirine sait qu'elle peut jouer la médaille d'or. »

Cinquième mondiale, la vice-championne du monde 2023 pourrait retrouver sur sa route (en quart de finale) la Japonaise Natsumi Tsunoda (4*) qui l'avait battue lors de cette finale. La seule confrontation entre les deux jeunes femmes à ce jour. On espère une revanche samedi 27 juillet à l'Arena Champ-de-Mars, théâtre du tournoi olympique, avec au bout le titre pour Shirine Boukli. ■ Aymeric Fouriel

La "dream team" de Shirine

Depuis sa défaite au 3^e tour des mondiaux de Tachkent (Ouzbékistan) en 2022, Shirine Boukli a pris son destin en mains, décidant de quitter l'Insep (ndlr : Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) pour la préparation physique. « J'ai voulu être encore plus dans un travail individualisé, donc je suis partie avec mon club (ndlr : FLAM 91). Et pour la technique, je suis restée avec Séverine (Vandenhende).

J'ai voulu changer plein de choses sur ma manière de m'entraîner car je sentais qu'il y avait certains aspects qui ne me correspondaient pas. À certains niveaux, j'avais besoin d'un travail plus spécifique et de m'aérer l'esprit, de sortir du cadre de l'Insep », raconte la triple championne d'Europe des moins de 48 kg.

Avec Kilian Le Blouch, le directeur sportif du FLAM 91, Alexandre Idir et Louis Masy, des entraî-

neurs du club, elle a trouvé son bonheur. « Kilian donne tout pour me rendre meilleure et pour que je devienne championne olympique. Je lui dois tellement aujourd'hui. Quant à Louis et Alex, ils sont toujours là si j'ai besoin de quoi que ce soit lors des séances d'entraînement, confie Shirine Boukli. Ils sont aussi très importants pour mon épanouissement personnel. On rigole beaucoup ensemble. » Une équipe de gar-

çons que Amaud Berthier, le directeur du club, et Simon Soubiran, son agent, complètent. « Je connais Amaud depuis longtemps. C'est un "chouette" gars. Simon est très important pour mon équilibre. Il s'occupe de la partie sportive mais aussi privée, notamment pour m'aider avec mes parents. Chacun apporte sa pierre. C'est ce que j'aime dans ce club. On a créé une petite famille. C'est ma dream team. » I.A.F.



Shirine Boukli, entourée d'Amaud Berthier, Alexandre Idir, Louis Masy (à gauche), Kilian Le Blouch et Simon Soubiran lors d'une cérémonie organisée en décembre dernier au stade Robert-Bobin de Bondoufle. G.A.F.

Judo (-73 kg)

Joan-Benjamin Gaba sur tous les fronts

Retenu en individuel et en équipe, le médaillé de bronze des derniers championnats d'Europe rêve d'un double podium olympique.

Pour Joan-Benjamin Gaba, la saison 2023-2024 est celle des grandes premières : premier titre de champion de France (novembre 2023) chez les moins de 73 kg, première médaille individuelle dans un grand championnat international (avril 2024) et première participation aux Jeux olympiques (le 29 juillet). Une annonce, accueillie avec fierté et soulagement après plusieurs mois à batailler à l'entraînement, sur les tatamis de l'Insep, et dans les compétitions internationales où il a fallu parfois se relever après quelques désillusions. Mais cette sélection n'est surtout pas un aboutissement pour le pensionnaire du Judo club Chil-



Joan-Benjamin Gaba a décroché aux championnats d'Europe 2024 de Zagreb sa première médaille internationale en individuel. ©Emanuel Di Feliciantonio

ly-Mazarin/Morangis. « Je suis déterminé à tout donner. J'y vais pour gagner. Ce n'est pas tout de le dire, il faut le faire aussi. Ma médaille de bronze aux derniers

championnats d'Europe a été un délice. Ça m'a donné beaucoup de confiance. Je me sens légitime d'aller décrocher une médaille aux JO. J'ai atteint un

niveau qui va me permettre de montrer de belles choses lors de ces Jeux. » Le judoka de 23 ans a notamment beaucoup progressé sur le aspect mental. « Le judo se joue beaucoup dans la tête. Aujourd'hui, je suis beaucoup plus concentré lors de mes combats. » Ce qui ne l'a pas empêché de se faire surprendre lors des derniers mondiaux (éliminé au 2^e tour) en mai dernier à Abu Dhabi (Emirats Arabes Unis). « Il a perdu de peu contre un médaillé olympique (le Brésilien Carginin) en ayant pas très bien combattu. Il a manqué de folie mais il ne faut pas oublier qu'il a enchaîné très vite entre les Europe, où il a contribué au titre par équipe contre la Géorgie, et les mondiaux », analyse Baptiste Leroy, l'entraîneur de l'équipe de France masculine de judo.

35^e au ranking olympique, le natif de Sèvres (Hauts-de-Seine) aura toutefois fort à faire pour aller

chercher un podium individuel. « Sur une journée, Joan peut battre les meilleurs. Il l'a fait en équipe, notamment aux championnats d'Europe de Montpellier où il a battu le Géorgien Lasha Shvdatuashvili, triple médaillé olympique et champion olympique en 2012, rappelle l'ex-directeur sportif du FLAM 91. Depuis ses années juniors, il a beaucoup progressé. Il avait un judo "fourrou", maintenant il est plus cadré. Il peut attaquer debout, au sol, à droite, à gauche. Il est de plus en plus compétitif. »

Vice-champion du monde par équipe depuis 2021

S'il ne parvient pas à monter sur la "boîte" dans sa catégorie de poids, Joan-Benjamin Gaba aura une autre chance lors de la compétition par équipe mixte (le 3 août). Une épreuve qui lui

a permis de noircir les premières lignes de son palmarès (quatre fois vice-champion du monde entre 2021 et 2024) et dans laquelle la France est championne olympique en titre. Une performance qui marque la belle osmose entre les garçons et les filles de l'équipe de France, même si on a tendance à en cacher davantage. Clarisse Agbegnénon et ses coéquipières. Ce qui a le don d'agacer gentiment les Bleus. « On a cœur de montrer qu'on est là nous aussi les garçons. C'est un challenge. A nous de le relever », lance Joan-Benjamin. Ce fan de rap – il écoute Burna Boy, La Manno 19, Future – écrit à ces heures perdues quelques morceaux qu'il envoie dans sa sphère privée. Peut-être une future reconversion une fois qu'il aura raccroché le kimono et l'uniforme de la Marine Nationale qu'il a rejoint cette année. ■ Aymeric Fouriel