

Le judo, à plein régime (sec)

Plus qu'un sport, c'est une deuxième famille qu'a trouvée Vincent Di Falco au JC Romont. En prémisses des championnats fribourgeois, ce week-end au Bicubic, le Glânois raconte son parcours et cette philosophie particulière que ne peut ignorer un judoka.



Vincent Di Falco: «Il faut accepter la défaite avant de connaître la victoire. Car au début, on en prend plein la figure»

Souvent, Vincent Di Falco se demande ce qu'il serait devenu sans le judo. «Un délinquant, peut-être. Enfant, je ne tenais pas en place. Et puis le judo est devenu mon guide. J'y ai appris la discipline et le respect, j'y ai trouvé mes repères.»

Et voilà le Romontois, à 27 ans, enseignant au Cycle d'orientation de la Glâne. Rare poids lourd du Judo-club Romont, il est médaillé d'argent (2002) et de bronze (2005) lors des championnats de Suisse individuels. Ce week-end, le club des Avoinnes accueille les championnats fribourgeois de judo au Bicubic. L'occasion d'évoquer avec Vincent Di Falco son parcours, le JC Romont et la philosophie, indissociable de ce sport.

Le trouillomètre à zéro. «Mon premier souvenir de judo remonte au tournoi interne du club. Pour un enfant, c'est la première occasion de se mesurer à un autre. Je ne sortais pas premier, loin de là. Mais je voyais que j'avais des possibilités dans ce sport. Puis il y a eu ma première participation aux championnats de Suisse, où j'ai combattu contre des adultes pour la première fois. J'avais 16 ans et le trouillomètre à zéro! A cet âge-là, on ramasse sur la patate au moins lors des dix premiers combats. En judo, il faut accepter la défaite avant de connaître la victoire. Car au début, on en prend plein la figure.»

Deux sensei à Romont. «Joël (Grandjean) et Yoshi (Hirano) sont nos maîtres vénérés, nos sensei! Ce sont eux qui ont le plus de maîtrise et de connaissance du judo. Yoshi a seulement une année de plus que moi et on fait souvent la fête ensemble. Mais quand il dit quelque chose, je l'écoute. Parfois, en compétition, il combat face à des poids lourds pour combler un manque. Il pèse moins de 60 kg, mais il fait face à un gars de 100 kg! Il n'a peur de rien, c'est un vrai samouraï. Quant à Joël, il est profondément impliqué dans le JC Romont, mais aussi dans le judo suisse. Sa vie, c'est le judo.»

Les souvenirs qui comptent. «Mon plus grand moment de judo, c'est quand nous avons remporté la médaille de bronze avec le JC Romont lors des championnats de Suisse. Par équipe, c'est toujours plus électrisant, car chacun peut amener sa brique pour construire le mur. Un jour, je me lève peu en forme et j'aurai besoin que quelqu'un d'autre fasse des points. Le lendemain, c'est moi qui compenserai le mauvais jour d'un coéquipier. Au final, seul le résultat de l'équipe compte.»

Le Japon, forcément. «Contrairement à plusieurs de mes coéquipiers, je n'y suis pas allé pour plusieurs mois de stage, mais simplement pour des vacances avec Yoshi. Par contre, j'ai quand même passé trois jours dans la fameuse Université de Tenri, d'où viennent tous les champions olympiques japonais. Je suis arrivé en retard lors du premier entraînement, quelque chose qui ne se fait jamais! Le célèbre Shinohara m'a littéralement broyé la main. Ensuite, chacun a pu choisir un adversaire pour un combat à durée indéterminée. Un gars, un peu moins fort que les autres, m'a repéré et il m'a "tenu au chaud" durant un randori de 38 minutes! Et ça a été l'horreur pendant trois jours. Au bout du compte, j'étais content de l'avoir fait. Mais encore plus content de ne pas rester plusieurs

mois, comme Sébastien Pittet et Nicolas Maurer (rires)!»

Transmettre aux plus jeunes. «L'enseignement est ma deuxième passion. Etudiant, j'ai déjà entraîné des jeunes, mais maintenant que je côtoie des élèves toute la journée à l'école, j'ai arrêté. Par contre, quand j'aurai terminé la compétition, j'aurai beaucoup de plaisir à le refaire. Transmettre ma passion et avoir des élèves qui réussissent, ce serait génial! Surtout que le judo est un catalyseur. Je vois beaucoup d'enfants, qui n'ont pas les repères d'une famille, être en pétard avec l'école. Le judo pourrait les aider, car il protège des mauvais plis.»

La guerre du poids. «J'ai un problème, j'adore manger! Alors, entre deux tournois, je prends pas mal de poids. La dernière semaine avant une compétition, je suis au régime sec et je dois perdre jusqu'à cinq kilos. Je sais que c'est bête et contre-productif, car j'arrive le matin du tournoi hors de forme. Mais je ne peux pas faire autrement. Si j'atteins mon poids idéal en – 90 kg, je peux ainsi choisir l'adversaire qui me conviendra le mieux. Sinon, je me retrouve face à des judokas qui pèsent presque dix kilos de plus que moi!»

Les championnats fribourgeois. «Je vais tenter de gagner un nouveau titre dans la catégorie + 90 kg. J'aurai pour concurrents principaux les judokas de Fribourg, Julien Membrez notamment. Mais mon objectif principal pour 2006 reste de me qualifier pour les championnats de Suisse, en novembre prochain, en terminant dans les dix premiers du ranking national. Et avec Romont, nous espérons toujours participer aux finales du championnat de Suisse par équipes.»

Des règles de vie. «Les huit principes fondamentaux du judo (voir ci-contre) valent autant dans le sport que dans la vie de tous les jours. A l'entraînement, quand un enfant fait le crapaud, on lui dit d'aller les relire. Je trouve bien d'en parler avec les jeunes. Le souhait de Jigoro Kano était de faire prospérer le judo en s'entraînant à plusieurs et en progressant grâce à l'apport de chacun. Je trouve que le JC Romont suit bien ce code moral et ces valeurs. C'est peut-être ce qui fait notre réussite.»

Titres cantonaux en jeu au Bicubic

La salle de gym du Bicubic se mettra à l'heure du judo et des tatamis, ce week-end à l'occasion des championnats fribourgeois individuels, organisés par le JC Romont. Espoirs, juniors filles (dès 9 h 30), juniors (13 h 30), dames (14 h), élites et vétérans (14 h 30) seront à l'œuvre le samedi. Le lendemain sera consacré aux catégories filles et écoliers, en lice dès 9 h 30.

Le courage? Entrer sur un tatami

Fondateur du judo en 1882, le Japonais Jigoro Kano l'a appelé «voie de la souplesse», partant du principe que la souplesse du corps pouvait vaincre la force. Mais le judo, c'est également la voix de la sagesse. Huit principes fondamentaux font d'ailleurs office de code moral indispensable à la pratique de ce sport. Des principes affichés à plusieurs endroits dans le dojo des Avoines. Vincent Di Falco nous dit comment il les perçoit et les applique.

L'amitié: le plus pur des sentiments humains

«C'est la base de notre club. Sans amitié, il n'y a ni complicité, ni fluide qui passe entre les judokas. C'est ce qui nous rassemble et nous relie à l'extérieur de notre

leur honneur en jeu. Sur un tatami, cela va au-delà de la compétition. C'est leur valeur d'homme qu'ils exposent. C'est pour cela que le déshonneur de la défaite est si important.»

La modestie: parler de soi-même sans orgueil

«Ce principe est très important pour moi. Même les champions doivent rester eux-mêmes, simples, et ne pas narguer les autres. De plus, si on se montre orgueilleux, on ne va pas appliquer les autres principes.»

Le respect: sans lui, aucune confiance ne peut naître

«En judo, il y a le respect du maître et des autres camarades. Mais on apprend aussi le respect de soi-même.» Le contrôle de soi: savoir se taire lorsque monte la colère«Il faut savoir gérer ses émotions et ne pas se mettre en colère en cas de défaite. Jigoro Kano le répétait: un judoka accepte la victoire comme la défaite.»

La politesse: le respect d'autrui

Ce sont des règles de vie! En judo, on ne salit pas un tatami, on salue l'adversaire, on écoute quand son entraîneur parle et on dit bonjour en arrivant dans le dojo. Dans la vie, les règles de base sont de se montrer poli et, par exemple, de céder sa place à une personne âgée.»



Karine Allemann

30 mars 2006

Une | Editorial | Veveyse/Glâne | Fribourg | Sports

Droits de reproduction et de diffusion réservés © La Gruyère 2003 – Usage strictement personnel

en