

## L'actu du jour

### Les athlètes ont hâte de reprendre la « compète » !

Reprendre ensemble le chemin du stade, replonger dans une piscine, suer dans une salle de musculation... Les sportifs de haut niveau en rêvaient, après ces longs mois de confinement. Ils ont confié à *1jour1actu* leur bonheur de reprendre l'entraînement... et leur envie de retrouver un jour la compétition !



La championne de judo Romane Dicko (en kimono bleu) a remporté un grand tournoi à Paris, le 9 février 2020... juste avant que l'épidémie de Covid-19 n'arrive en France. (© P. Millereau/KMSP/AFP)



En stage dans les Alpes, Romane Dicko retrouve le grand air... et la joie de s'entraîner de nouveau ! (© Sophie Greuil)

« Quel bonheur de **retrouver les copains à la salle d'entraînement** ! Quel

Pourquoi en parle-t-on ?  
Parce que les sportifs de haut niveau ont pu reprendre l'entraînement, après ce long confinement. Pour eux aussi, c'est un peu la rentrée !

*bonheur de remettre mon kimono, de serrer ma ceinture puis de caresser le tatami avec les pieds ! »*, confie **la championne de judo Romane Dicko**. Ce plaisir de retrouver son sport, elle le partage depuis quelques jours avec ses camarades de l'équipe de France, **en stage d'entraînement** dans les montagnes de Savoie. *« Ça fait du bien de revoir l'équipe, de **se lancer des défis** à l'entraînement plutôt que par Internet, toute seule dans mon salon ! »*

### Se sentir « tout neuf » après le confinement



Cyrille Maret (en bleu) lors d'un tournoi de judo à Paris, en février 2020. (P. Millereau/KMSP/AFP)

**Cyrille Maret, un autre champion de judo**, raconte comment la longue pause du confinement lui a permis de se reposer : *« En temps normal, **un sportif de haut niveau n'est jamais chez lui**. Il voyage énormément et n'a pas beaucoup de vacances. Là, nous avons été forcés de prendre soin de notre corps, de nous relaxer. Malgré 7 kilos pris pendant ce confinement, **je me sens tout neuf**. Ça m'a permis de soigner un vieux bobo au dos et à l'épaule, **de passer du temps en famille** et de me changer les idées. »* Bien sûr, les deux judokas ont été déçus que les Jeux olympiques de Tokyo soient **reportés à l'été 2021**. Mais ils restent positifs : *« L'essentiel est d'avoir toujours **une compétition à l'horizon**, c'est notre raison de vivre. Nous en avons tous faim ! »*

### Une reprise sous haute surveillance

Philippe Le Van, **médecin spécialisé dans le sport**, surveille avec attention la reprise de ces athlètes de haut niveau. *« Ils ont tellement envie qu'il va falloir les freiner, pour qu'ils n'en fassent pas trop et **ne risquent pas de se blesser**. »* L'autre risque, tant que les compétitions ne sont pas autorisées, c'est que **la motivation retombe**. *« Il va être difficile de leur demander de souffrir à l'entraînement s'ils n'ont pas comme objectif de participer à telle ou telle compétition »*, explique le médecin.



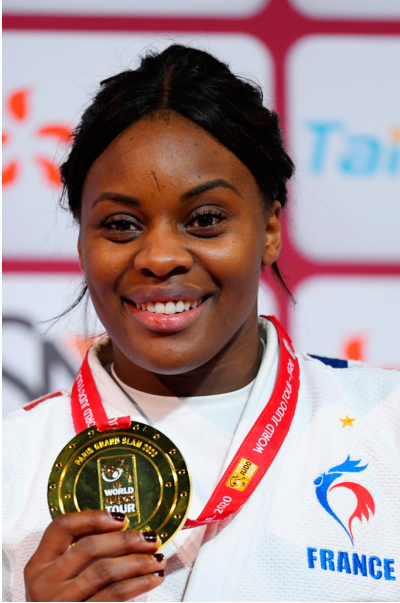
David Smétanine, champion paralympique de natation, a pu quitter son fauteuil roulant pour reprendre l'entraînement en piscine. (© Sophie Greuil)

### Quitter son fauteuil roulant pour nager

Le champion de natation **David Smétanine**, lui, visait une cinquième participation aux **Jeux paralympiques**... et une dixième médaille ! Malgré le report de ces Jeux, lui aussi reste positif : « *Ainsi, **je prolonge ma carrière d'un an** : je le vois comme un bonus à siroter !* »

En attendant, David était ravi de **quitter son fauteuil roulant** pour piquer une tête dans l'eau. « *Que j'avais **hâte de nager** ! Un jour, au beau milieu du confinement, j'avais tenté quelques brasses dans ma **petite piscine de jardin** : j'étais comme un chat avec du scotch sur les coussinets, presque incapable de nager ! Maintenant, un bon mois va être nécessaire pour **retrouver de vraies sensations** et de bons appuis sur l'eau. »*

### Hâte de retrouver la compétition



Madeleine Malonga, championne du monde de judo. (© P. Millereau/KMSP/AFP)

Avec l'**annulation des compétitions sportives** pour cause d'épidémie, tous ces sportifs piaffent d'impatience. Les judokas ont hâte d'être aux championnats d'Europe, reportés de mai à juin, puis de juin à novembre. « *On y croit !* », lance **la championne de judo Madeleine Malonga**. Avant le confinement, comme tant d'autres, cette judokate se disait impatiente. « *Depuis, j'ai appris la patience... Du coup, ça va peut-être m'aider pour mieux gérer mes combats, et moins me précipiter.* »

**Aux Ménuires (Savoie), Sophie Greuil**

**As-tu tout compris ? Vérifie-le grâce à ce quiz !**

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](https://www.1jour1actu.com)