

Supplément à La Voix des Sports du lundi 21 octobre 2019 - N°3159
Ne peut être vendu séparément du journal

N°3 21 OCT 2019

LE MAGAZINE

LA VOIX DES SPORTS

L'HEBDO DU SPORT RÉGIONAL



LIGUE DES CHAMPIONS

La tactique du LOSC
décryptée

PAGE 18

TOKYO 2020



TOKYO 2020

CES NORDISTES QUI EN RÊVENT PAGE 6

+ JUDO Deux anonymes nordistes aux championnats du monde Masters PAGE 26

PROLOGUE

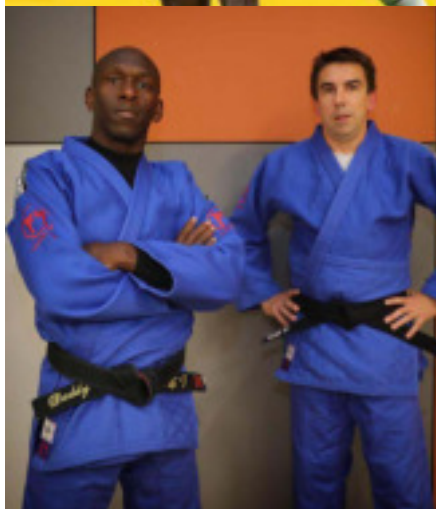
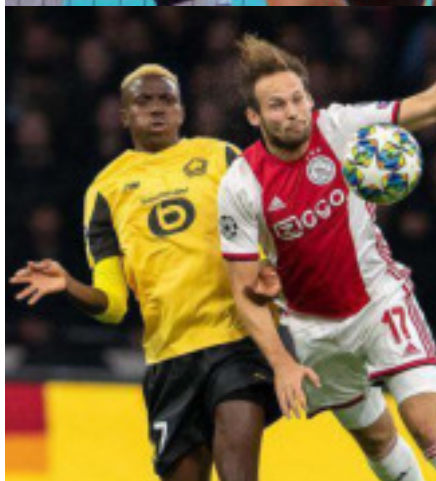
L'important, c'est d'essayer de participer



Pour certains, c'est l'heure de la dernière chance. C'est déjà le bout du tunnel d'une carrière riche qui les a amenés à titiller de près le rêve olympique. Pour diverses raisons, les anneaux ne se sont jamais offerts à eux. Alors la lumière qui se profile à l'horizon, celle du soleil levant, ils ne veulent à aucun prix la perdre de vue. Pour d'autres, Tokyo n'est qu'un point de passage, un magnifique détour vers Paris 2024. Un tremplin ? Aussi. Enfin, pour les plus ambitieux, ceux pour qui la « qualif » ne fait pas débat, seule la médaille sera belle. Tous nous parlent du rêve olympique, cette idée la mieux partagée dans le monde sportif. Ils sont Nordistes et ils veulent défilier sous les couleurs de la France : ce numéro leur est dédié.

Et puisque l'olympisme fait le lien entre monde amateur et sport professionnel, nous avons souhaité faire de même : avant le match décisif au stade Pierre-Mauroy entre Lille et Valence, retrouvez un décryptage tactique ô combien éclairant sur les deux premiers matchs du LOSC en Ligue des champions. Enfin, nous avons suivi deux judokas nordistes amateurs lors de leur préparation pour les championnats du monde Masters de Marrakech. Tous ont en commun cette volonté farouche de participer, des étoiles plein les yeux, des rêves un peu fous et une petite musique dans la tête, la base du sport que l'on aime.

Jean-François Soleri



SOMMAIRE

6

LE DOSSIER

**JO DE TOKYO 2020 :
Les Nordistes qui
rêvent d'y participer**

4

DANS LES STARTING-BLOCKS

16

LE MAG SPORTING CLUB
Monchy, ce patelin
qui cible le monde

18

LE DÉCRYPTAGE

**L'analyse tactique
des matchs du LOSC
en Ligue des champions**

24

ON A TESTÉ

Le foot freestyle en mode
« joga bonito »

25

T'EN ES OÙ ?

Jimmy Adjovi-Boco
en mission

26

LA BELLE RENCONTRE

**Le parcours de deux
amateurs aux Mondiaux**

30

À VOIR SUR NOS ÉCRANS

34

LES RENDEZ-VOUS
DE LA SEMAINE

LA VOIX DES SPORTS LE MAGAZINE

RÉDACTION

Chef du service des Sports

Yann DUPLOYE

Responsable du magazine

Jean-François SOLERI

Directeur des rédactions

Pierre MAUCHAMP

Rédacteur en chef

Patrick JANIOLEWICZ

Responsable design éditorial

Guentin DESRUMAUX

DIRECTION

Directeur général délégué,

directeur de la publication

Gabriel d'HARCOURT

VOIX DU NORD S.A.

Président directeur général

Michel NOZIERE

Directeurs généraux délégués

Eric BERTHOD, Marien BONEUX

Actionnaire principal

GRUPE ROSSEL LA VOIX S.A

Président

Bernard MARCHANT

Siège social : 8, place du Général-de-Gaulle,

CS 10549 - 59023 LILLE Cedex -

Tel. 03.20.78.40.40 - www.lavoixduNord.fr

S.A. au capital de 450 000 €. Durée : 99 ans

à compter du 10 mars 1945.

Tous droits de reproduction réservés.

Tirage moyen : 27 819

ISSN 0752-2525.

Commission paritaire : 0920/90722.

PUBLICITÉ : lavoixmedias.fr

Contact publicité : jboesler@lavoixmedias.com

ABONNEMENTS : La Voix du Nord

Service clients - CS 10549 -

59023 Lille cedex - Tél. 03 66 880 200

Impression

Imprimerie Mordacq, ZI du Petit-Neufpré,

62120 Aire-sur-la-Lys



Le groupe Rossel La Voix opte pour des matériaux respectueux de l'environnement : le papier, les encres (sans composés organiques volatils). Il s'engage aussi avec CITEO pour le recyclage des papiers. Ce magazine peut être recyclé. Pensez au tri. Provenance du papier Provenance Union Européenne des usines Sappi. Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.

JUDO

TATAMICALEMENT VÔTRE

Tout ou presque les oppose. Daddy pratique le judo depuis son plus jeune âge alors que Frédéric a commencé il y a un peu plus de dix ans. Si le premier est très compétiteur et met la barre très haut, le second pense avant tout technique et tactique. La semaine dernière, Daddy Bobozo et Frédéric Cousin (CG Haubourdin) ont participé aux championnats du monde Masters à Marrakech. Retour sur leur préparation.

Par Yann Laumont
Photos PIB

Dimanche 30 juin. Le week-end se termine lentement. Daddy et sa femme Sophie ont fêté, la veille, leurs 15 ans de mariage. Ce soir-là, Daddy a invité quelques copains judokas qui l'ont aidé à faire la surprise à sa femme. Dans le jardin, autour d'un verre, Frédéric, Christophe, Anthony, Ludovic et leurs épouses. Tous ou presque pratiquent le judo depuis plusieurs années. Mais seuls Daddy et Frédéric vont participer, dans un peu plus de trois mois, aux championnats du monde vétérans au Maroc. « Si c'est pour monter sur le tatami et y rester dix secondes, ça ne vaut pas le coup... » La phrase de Christophe tombe comme un judoka qui vient de prendre un uchi-mata. Nette et sans bavure. Christophe, le taiseux, vient de lâcher cette sentence à Daddy. Frédéric et lui n'ont pourtant pas l'intention d'aller à Marrakech pour faire du tourisme. Daddy Bobozo et Frédéric Cousin s'entraînent au CG Haubourdin - section judo. C'est là que tout a commencé pour Frédéric. « En 2008, ma fille Margaux venait d'obtenir sa première ceinture. Il est de tradition au club que la remise de la première ceinture se fasse après un entraînement parent-enfant. J'ai fait un essai... et j'y suis resté. J'étais un des seuls adultes à l'époque. » Rapidement, Frédéric, ancien handballeur, embarque Christophe dans l'aventure. Et le groupe s'est naturellement formé, renforcé au fil des années par Fabien, Anthony et Daddy. Lui, le judo est dans son ADN. Des débuts à 8-9 ans à Kinshasa au Zaïre (actuelle République démocratique du Congo) jusqu'à la fin de l'adolescence et l'obtention de la ceinture marron. « La

jeunesse faisant, j'ai levé le pied jusqu'à l'arrêt en 2004, au moment où j'ai rencontré ma femme. Un jour, alors que j'accompagnais ma fille à la gymnastique, je suis passé devant un dojo. Là, les souvenirs sont remontés d'un coup. » Il pousse la porte du Dojo Nivernais (Nièvre), et repart de zéro ou presque. En six mois, il perd 30 kilos (il frôlait les 100 kilos) prend du muscle et retrouve petit à petit ses sensations. La vie le ramène dans la métropole lilloise et le judo reprend une place dans sa vie, d'abord à Marcq-en-Barœul puis à Haubourdin. Et les amitiés se tissent au fil des entraînements.

La « Team orange » comme ils se surnomment (en référence à la couleur du logo de leur marque de kimono) enchaîne les tournois Masters. Mouvoux, Le Havre, Angers, Tours... avec plus ou moins de réussite. Femmes et enfants suivent pour des week-ends de compétitions et de retrouvailles entre amis. Et les objectifs évoluent. C'est au retour d'un de ces rassemblements que l'idée des mondiaux germe dans la tête de Frédéric. « Début mai, juste après Tours, j'ai dit à Daddy : " On est prêts, on a marqué, on y va. " »

Commencent alors cinq mois de préparation et de préoccupations, entre travail, entraînements de judo, maintien de la forme. « Une bonne préparation n'est pas gage de réussite. Ma plus grosse déception est arrivée sur une prépa de malade, confesse Frédéric. On pratique un sport où tu n'as pas une garantie de réussite à la hauteur des investissements que tu fournis. » Leur entraîneur, Mehdi Guessad, le souligne à chaque séance : « Le judo est un sport ingrat. Des heures de travail et de sacrifices et tout peut se ter-





Quelques semaines avant l'échéance mondiale de Marrakech, Frédéric Cousin échange avec Mehdi Guessad, entraîneur au CG Haubourdin (à gauche). Ce soir-là, Frédéric et Daddy enchaînent séances de courses, travail technique, uchi-komi, nage-komi et randoris pour rester dans le rythme.

miner en quelques secondes sur une faute d'inattention. » Mais les deux Nordistes ne baissent pas les bras.

« Physiquement et en termes de préparation, c'est le moment de la faire. J'ai 41 ans. J'aurai du mal à réatteindre un tel niveau », explique Daddy. Il s'inflige quatre à cinq entraînements de judo par semaine et deux à trois séances de PPG (préparation physique généralisée), malgré les remarques répétées de son entraîneur. « J'ai peur qu'il soit prêt trop tôt, qu'il se crame et que son pic de forme arrive avant l'échéance », confie Mehdi au cœur de l'été. Mais Daddy n'est pas avare de sacrifices. « Ça prend du temps et c'est un temps où je ne vois pas ma femme et mes filles. Mais c'est le prix à payer pour ce challenge. » Sophie, sa femme, est un peu blasée. « Le judo, c'est sa passion. J'ai pris l'habitude qu'il rentre à 21 h 30 et que les repas de famille soit moins nombreux. Ce championnat du monde, c'est son rêve, son cadeau de Noël avant l'heure. »

GROSSE ENTORSE À LA CHEVILLE EN JUIN

Pour Frédéric, la préparation est ralentie par une grosse entorse à la cheville en juin. « Si, pendant cette période, j'ai fait peu de judo, j'ai travaillé en PPG. Juin, juillet, août, je me suis séché, j'ai pris en masse, je me suis étoffé... Après le stage Matthieu Bataille en juillet à Étapes-sur-Mer, généralement on coupe deux mois. Cette année, je n'ai pas arrêté. À l'exception de trois semaines de vacances en famille, pendant lesquelles je courais. »

Les deux hommes, qui sont souvent éloignés de leur base haubourdoise pour des raisons professionnelles, transforment cette contrainte en avantage. Frédéric, dont l'entreprise d'éditeurs de logiciels pour la logistique est basée en région parisienne, multiplie les entraînements dans d'autres structures « Avec Daddy, on a pris un des abonnements d'été à l'INJ (Institut national de judo) à Paris et puis on est allé dans d'autres clubs, comme au Faubourg-de-Béthune à Lille, mais également à Levallois-Perret, à Paris... »

Daddy lui aussi a redoublé les expériences à travers ses déplacements professionnels (Orléans, Dijon) et personnels (Tournai, Tourcoing, Wavrin), allant même jusqu'à emporter un kimono pendant ses vacances à Perpignan. « Quand tu t'entraînes toujours au même endroit, avec les mêmes combattants, tu entres dans une forme de monotonie. Tu connais vite les techniques de tes adversaires. En allant ailleurs, tu rencontres des mecs qui ont des ap-

proches totalement différentes de ce que tu peux faire au quotidien. Ils ne te connaissent pas et tu deviens un peu "la cible". Tu as une opposition plus forte. »

Quand ils reviennent dans leur club, ils ne sont pas pour autant préservés, bien au contraire. Pas vraiment la politique du senseï Mehdi Guessad. Ce soir de septembre, à moins d'un mois de l'échéance, ils sont une petite trentaine sur le tatami. Après l'échauffement, quelques accélérations, des séries d'uchi-komi (répétition des techniques) et de nage-komi (répétition des techniques avec chutes) pour faire grimper le cardio, c'est l'heure des randoris, ces combats de quatre minutes qui terminent la séance. Fred et Daddy doivent se mettre dans le rythme. Les consignes de Mehdi sont claires : « Tous ceux qui le peuvent combattent avec Fred et Daddy. Et vous ne les laissez pas respirer, agressez-les... » Personne ne refusera le combat, des plus lourds aux plus légers, des plus gradés aux moins expérimentés, tous se mettent à la disposition des deux hommes pour les pousser dans leurs retranchements. Les chutes sont nombreuses, les visages sont marqués par la fatigue, mais personne n'abdique. Tout le monde participe, à sa manière, à l'aventure de Fred et Daddy.

Avant leur départ pour le Maroc, les deux hommes avaient un souhait commun : ne pas tomber sur un Français au premier tour de leur aventure. Le vœu s'est réalisé. En moins de 81 kg et dans sa catégorie d'âge (40-44 ans), Frédéric est exempté de pre-

« J'AI PEUR QUE DADDY SOIT PRÊT TROP TÔT, QU'IL SE CRAME ET QUE SON PIC DE FORME ARRIVE AVANT L'ÉCHÉANCE » MEHDI GUESSAD

I 184

C'est le nombre de judokas vétérans qui étaient inscrits pour ces championnats du monde Masters à Marrakech, venant de 49 pays. La délégation française comptait 304 hommes et 64 femmes, soit près d'un tiers des combattants.

mier tour. Il hérite d'un Portugais. Le parcours de Frédéric s'arrête prématurément après trois pénalités reçues. « Je suis très déçu. Après le combat, j'ai échangé avec mon adversaire qui m'a dit qu'il ne savait pas comment gérer ma garde... » Pour Daddy (moins de 66 kg, 40-44 ans), la journée sera un peu plus longue. Ils sont trente au départ, dont de nombreux Français. Après un premier combat contre un Italien (victoire avec deux waza-ari), suivi d'une victoire contre un Français grâce un très bel uchi-mata (une des prises qu'il perfectionne depuis quelques mois), Daddy échoue en quarts de finale contre l'Algérien Rouibet qui deviendra le vice-champion de la catégorie. En repêchage, Daddy gagne deux combats et en perd un mais finit cinquième mondial. « La phase d'attente a été très longue. Et puis on s'est bien observés pendant nos combats et en salle de chauffe. On savait ce qu'on allait faire l'un et l'autre. Mais c'est lui qui a pris le dessus. En tout cas, je n'en espérais tant. J'ai fait le job... Finir cinquième mondial... »

Mais l'aventure ne fait peut-être que commencer. À peine vingt-quatre heures après les combats, Frédéric interrogeait déjà ses partenaires de la « Team orange » sur la prochaine compétition via leur groupe de discussion : « Au fait, qui fait Angers le 7 décembre ? » ●

I 2

On dénombre douze tournois Masters en France : Grenoble, Nantes, Angers, Elven, Saint-Aubin du Médoc, La Motte-Servolex, Auch, Gardanne, Gérardmer, Gonfreville-l'Orcher. La région accueille l'Eurométropole Masters de Mouvaux, dont la prochaine édition aura lieu le 25 janvier 2020.

Un millier d'euros pour participer

« Au départ, c'était une démarche perso. J'avais estimé le coût à un millier d'euros (inscription, transport, logement, rachat de kimonos). C'est une somme, mais je pensais combiner la compétition avec un week-end avec mon épouse... » Mais quand Frédéric Cousin évoque en réunion commerciale et marketing de son entreprise sa participation aux Mondiaux masters, décision est prise de l'accompagner financièrement. « Influx voit ses collaborateurs partir très régulièrement en déplacement et recrute souvent des gens qui ne sont pas de la région parisienne. La philosophie en interne, c'est "vivez vos passions au travers des contraintes de votre travail." » L'entreprise a décidé cette année d'aider l'équipe féminine de basket de Sénart-Moissy (Seine-et-Marne) qui vient de monter en Nationale 3 et dont une des joueuses est salariée d'Influx. « C'est une démarche très récente qui pourrait être amenée à se développer », explique Fabrice Ponvert, responsable marketing chez Influx, et pas uniquement dans le sportif, mais aussi dans le domaine culturel par exemple. »

La pratique du judo de Frédéric a été très vite acceptée par son employeur, qui lui accorde un excédent bagage pour emmener un kimono lorsqu'il est en déplacement. L'éditeur de solutions logicielles dédiées à la logistique lui a octroyé 750 € pour l'achat des kimonos, le transport et l'hébergement. L'entreprise, qui commence à s'implanter au Maghreb, y a vu également un moyen de se faire connaître « avec la volonté d'afficher la marque sur mon kimono », explique Fred. « Par extension, Daddy a pris la marque de mon entreprise sur son kimono et moi je prends aussi son sponsor. »

Les deux judokas ont aussi eu le soutien de sponsors locaux, comme cet ami de longue date de Daddy, « un passionné de judo que j'ai connu enfant au Zaïre (actuelle République démocratique du Congo). Il ne pratique plus depuis quelques années. Installé à Lille, il œuvre énormément pour la promotion du judo au pays ». Ou encore Isabelle Lerre, co-gérante d'une entreprise de couverture qui sponsorise depuis de longues années le club de judo d'Haubourdin : « Je les côtoie sur le tatami très régulièrement. Il était normal pour moi de les aider, à hauteur de mes moyens, et de les accompagner dans cette aventure. Mais c'est une démarche amicale. »