

QUAND LE JUDO COMBAT L'ISOLEMENT

Le Judo Club de **Gradignan (33)** a ouvert il y a deux ans une section pour les personnes handicapées. Le judo leur permet de s'épanouir et de s'ouvrir aux autres

TEXTE ET PHOTOS > **QUENTIN GUILLO**



Photo de groupe à l'issue de la séance. De gauche à droite : Mylan, conseiller départemental France handicap, Julie et Bruno, le professeur. En bas : Quentin et Adrien

« **T**u commences à avoir la bonne couleur », dit le prof Bruno Barbier en souriant à Julie, marquée par l'effort. Ceinture orange autour de la taille, la jeune femme de 20 ans enchaîne, déterminée, les randoris, ces petits combats d'entraînement en forme de gammes. « J'ai regardé cet été les Mondiaux de judo à la télé. Je voulais, moi aussi, monter sur le tatami ! », explique Julie.

Les couloirs qui mènent au dojo du Judo Club de Gradignan (JCG), près de Bordeaux, grouillent en ce mercredi de début septembre. C'est la rentrée, et les benjamins et minimes occupent les deux tiers du tatami. Trois jeunes handicapés occupent le dernier tiers, délimité par quelques plots, sous la férule de Bruno Barbier.


Voilà deux ans que le JCG a lancé une section handisport, en partenariat avec l'Institut d'éducation motrice (IEM) de Talence. « Nous cherchions des projets d'inclusion pour que les jeunes s'ouvrent sur l'extérieur », explique Mylan Douthe, conseiller départemental APF France handicap, qui épaulé Bruno Barbier pour l'encadrement. « Je faisais du judo et je connaissais les vertus de ce sport », poursuit le jeune homme de 23 ans. Il contacte Émilie Harnichard, double championne de France et directrice technique du JCG, enchantée par le projet. « Je travaille au quotidien avec des personnes autistes. J'avais cette sensibilité-là. Le judo est un sport populaire, universel, et j'avais en tête d'encadrer des handicapés », explique Bruno Barbier, qui passe alors une formation supplémentaire de six mois. Sur le tatami, à l'aise, il guide Adrien (20 ans), sourd avec des troubles autistiques associés. « La difficulté est de connaître leurs limites. Ils dépensent beaucoup plus d'énergie pour se déplacer et il faut augmenter les temps de pause », explique Bruno, sous le portrait attentif de Jigoro Kano, créateur du judo.

« ILS FONT PARTIE DU CLUB »

Julie, qui souffre d'ataxie (un dysfonctionnement du cervelet), prend justement quelques instants pour récupérer. « J'ai fait de gros progrès physiques grâce au judo. Ma pathologie a diminué », glisse celle qui est en stage à la librairie Mollat. « J'ai



désormais banni le déambulateur avec lequel je devais me déplacer auparavant. Mon équilibre est bien meilleur. Je peux lacer mes chaussures, depuis un an. Ça paraît anodin, mais cela me donne énormément de confiance en moi. »

19 heures, l'entraînement se termine. Adrien affiche un immense sourire. « Cela fait vraiment plaisir de le voir comme ça », se réjouit son accompagnante. L'objectif de Bruno est d'« étoffer la section pour que les jeunes aient une variété de partenaires. Les niveaux sont hétérogènes, certains peuvent s'ennuyer et se démotiver, d'autres trouver cela trop compliqué. » Souvent, des petits combats sont organisés avec les benjamins et minimes, en fin de séance. « Au début, il y avait une petite réticence, les enfants avaient peur de leur faire mal. Maintenant, ils font partie du club. » Une préparation pour l'avenir, conclut Mylan Douthe : « Plus tard, dans leur entreprise, ces futurs citoyens ne trouveront pas choquant d'avoir un collègue en situation de handicap à leurs côtés. » 



« Je regardais mes frères faire du judo avec envie. Je n'aurais jamais imaginé pouvoir chuter et faire chuter. Ce n'est pas une question de force, mais de savoir déséquilibrer l'autre »
(Julie, ici en combat d'entraînement avec Mylan)