

« Le judo m'aide à me sentir bien, à avoir confiance en moi » déclare notre vice-championne du Val-de-Marne.



Un an après ses débuts au judo, Shaïma Belahcene monte à 6 ans sur le haut du podium lors d'une première compétition. Deux ans plus tard, entraînée par Danick Talvard, professeur de judo au club de l'Élan, elle reçoit le diplôme du Code moral inhérent à la discipline puis enchaîne les tournois en remportant régulièrement médailles de bronze et d'argent. Qualifiée pour le championnat du Val-de-Marne 2019 à Villecresnes dans la catégorie benjamine, le 12 mai dernier Shaïma remporte deux combats sur trois avant de se voir décerner le titre de vice-championne du département, faisant dans la foulée la fierté des siens et de tous les judokas du dojo chevillais.

SHAÏMA BELAHCENE Vice-championne du Val-de-Marne de judo

EN CHOISSANT d'inscrire leur fille au judo à l'âge de 5 ans, les parents de Shaïma ont opté pour les valeurs de respect et d'engagement collectif qu'il véhicule, autant que pour les techniques qu'il dispense en matière d'auto-défense. « Au début, on nous apprend sous forme de jeux à nous défendre, à prendre confiance en nous, à tomber sans se faire mal, et très vite on finit par se faire des amis » explique Shaïma avant d'ajouter « du coup, quand on a déménagé de L'Haÿ-les-Roses à Chevilly-Larue en 2013, j'ai eu envie de continuer, alors mes parents m'ont inscrite au club de l'Élan ». En poursuivant le judo, qui signifie "voie de la souplesse", Shaïma fait alors le choix de s'initier non seulement à une technique, mais aussi à une façon de penser. À 6 ans, elle rejoint donc le dojo "lieu d'étude de la voie" du gymnase Marcel Paul où, près de son professeur Danick Talvard, elle s'entraîne à raison de plus de deux heures par semaine. Au côté de son "sensei", autrement dit son maître, notre jeune judokate ceinture blanche commence par apprendre les valeurs morales du judo. « Il faut d'abord respecter son adversaire. Ensuite, lui faire confiance lors d'un combat est

essentiel tout comme le sont la politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, mais aussi le contrôle de soi et l'amitié ». Des règles de "savoir être" et de "bonne conduite" que Shaïma maîtrise sans tarder en recevant à 8 ans le diplôme du Code moral du judo. « Ces valeurs sont la base de la pratique et sont même plus importantes que la technique », précise-t-elle. « Car sans confiance, le combat est impossible ! Le but n'est pas de blesser l'autre, mais d'exécuter des gestes précis et de contrôler notre prise quand on l'amène au sol et qu'il est immobilisé sur le tatami. Et j'adore ce sport pour cet état d'esprit ! » À 7 ans, en âge de participer aux compétitions, Shaïma les enchaîne. Impliquée dans la discipline, respectueuse des règles exigées et efficace au combat, elle cumule peu à peu médailles de bronze et d'argent et passe en cinq ans de la ceinture blanche à la blanche-jaune, de la jaune à la jaune-orange, puis de l'orange à l'orange-verte avant de nouer la verte puis la verte-bleue à sa taille en 2019. Alors âgée de 12 ans, notre judokate se voit qualifiée pour participer au championnat du Val-de-Marne organisé à Villecresnes le 12 mai dernier. Concentrée et déterminée tout au long de la compétition, Shaïma exécute

face à ses adversaires des katas qu'elle a longuement répétés tels Hane-Goshi, une technique de hanche, Ko-Soto-Gari, un jeu de pieds et de jambe, ou encore Tai-Otoshi, plus axé sur le travail des bras ... et, du haut de ses 1,52 m pour moins de 36 kg, cloue bientôt ses adversaires au tapis en remportant deux combats sur trois. Proclamée à l'issue du tournoi vice-championne du Val-de-Marne 2019 dans la catégorie benjamine, sept mois plus tard, notre médaillée d'argent se souvient de l'instant. « Au moment où je monte sur la deuxième marche, je suis fière de représenter le club de l'Élan et très heureuse de faire la joie de mes parents, de mes deux petites sœurs et de mon professeur », confie-t-elle en prenant soin de n'oublier personne. Élève en 5^e au collège Jean-Moulin, Shaïma est cette année en passe d'attacher son judogi (kimono) avec une ceinture bleue et de remettre son titre en jeu. A-t-elle pour se dépasser un maître, un héros en matière de judo ? « J'adore regarder les combats de Teddy Riner à la télé. Lors des championnats du monde à Marrakech, je scrutais chacune de ses prises. Elles sont magnifiques à voir mais encore tellement difficiles pour moi à exécuter ! » Shaïma avoue aussi aimer lire des mangas tel *Dragon Ball* qu'elle emprunte à la médiathèque et jouer à la maison à des jeux vidéo comme *Mario Kart* ou *Kirby*. Elle ne cache pas non plus son ambition de devenir vétérinaire, cependant, et parce que le judo éduque aussi bien le corps que l'esprit, elle affirme haut et fort : « je le pratiquerai toute ma vie ! » *

Florence Bédouet