

Le Judo Club Lislois a l'esprit de famille



Tous les âges se retrouvent au Judo-Club Lislois./Photo DDM

GROS PLAN > club. Chaque dimanche, La Dépêche du Midi consacre une page spéciale à un sportif ou un club du département. Aujourd'hui, rendez-vous avec le Judo-Club Lislois.

Le Judo-Club lislois compte pour la saison 2015/2016, dans ses rangs, près de 120 licenciés. Il est loin le temps où en 1979, le Club de Gaillac installe une section à Lisle-sur-Tarn. La création du club qui a pu se faire avec l'aide d'un parent qui acheta tous les tapis afin de pouvoir pratiquer le judo. Le club devint Judo-Club Lislois en 1982, c'était aussi l'époque des soirées DJ afin de rentrer un peu d'argent pour permettre l'achat de matériels. Parmi les premiers enseignants, on retrouve Richard Ginestet, Didier Sabatié, Pascal Moreno,

Horace Aliaga ou encore les frères Arcambal. Parmi tous ces entraîneurs, il y en a un qui a pris racine dans les fondations du Dojo lislois, Daniel Frégonèse. « Frégo » a passé son brevet d'État en 1986, il est aujourd'hui ceinture noire troisième dan. Lors d'un décompte de ses 36 ans au sein du club, il estime à 1634 judokas passés par les tatamis lislois. Il est un des fils conducteurs, un garant de l'esprit famille régnant au sein du Judo-Club Lislois, du caractère mais toujours à l'écoute de tous, un confident. Le Judo-Club Lislois, comme bon nom-

bre d'associations, tient grâce à des bénévoles et un bureau qui s'impliquent quotidiennement pour faire tourner la machine qui dispense 15 cours par semaine sur Lisle-sur-Tarn et 1 section de 19 licenciés sur une section à Lagrave. Le bureau s'ordonne et s'active autour de Nadine Fournac avec Ann-Lise Bacheviller à la vice-présidence, Vanessa Bénazet au secrétariat et la doyenne Françoise Salar-Garcia à la trésorerie. Une commission sportive avec Olivier Ginestes (au club depuis les débuts) et Justine Fournac permet d'anticiper les

évolutions techniques et des effectifs du club. Le club est ouvert aux plus jeunes, dès l'approche de leurs 4 ans, certains viennent découvrir cette école de la vie où le respect d'autrui est une base de l'enseignement. Un groupe de 25/30 adultes se retrouve aussi pour continuer à apprendre cet art martial et l'entretien physique passe par une pratique programmée. Après ces cours, il n'est pas rare de voir les judokas passer du tatami à la table pour poursuivre et perpétuer cet esprit famille.

R.M.

«LE BÉNÉVOLE, MAILLON ESSENTIEL DE NOS CLUBS»

Nadine Fournac, quelles sont les ambitions de votre club, le Judo-Club lislois ?

La première ambition de notre club, c'est avant tout d'assurer la pérennisation et la viabilité de notre club. Ce n'est possible qu'avec l'appui et le soutien d'une vraie équipe de bénévoles qui assure le fonctionnement de notre entité tout au long de la saison. Les jeunes et moins jeunes peuvent aujourd'hui pratiquer leur sport favori tout simplement car des bénévoles, trop souvent dans l'ombre, œuvrent. Le fait aujourd'hui d'être doté d'un bel équipement (nouveau dojo inauguré en 2013) permet d'avoir un effectif stable au niveau des licences. Je souhaite que tout le monde s'y retrouve avec toujours cette notion de respect, de tolérance ; et d'ailleurs le terme licencié pourrait être remplacé par le terme adhérent car un club c'est une implication de tous.

Côté sportif ?

Chaque année, nous présentons des judokas dans les différentes compétitions et des podiums viennent parfois concrétiser le travail effectué sur les tatamis avec Daniel Frégonèse. Nous avons d'ailleurs Elisa Fournac qui va participer le 12 décembre aux championnats de France deuxième division. Chaque judoka doit évoluer à son rythme et nous respectons les envies de chacun sans mettre d'objectifs démesurés. Le judo, dans cet esprit olympique, met en avant le fait de participer avant



Cathy Bordage, présidente du CAM./Photo DDM

tout.

Si vous aviez un combat à mener ?

Mon combat serait celui de la reconnaissance du statut de bénévole, un maillon essentiel de la bonne marche de nos clubs.

Recueilli par R.M.

DES JEUNES AUX RÉSULTATS PROMETTEURS

Le Judo-Club Lislois a toujours fait partie de ces clubs formateurs, tant au niveau départemental que régional. Pour cette saison 2015/2016, près de 90 judokas font partie de cet effectif dit jeune. Parmi ces kimonos, une triplète a pris l'habitude d'écumer les tatamis départementaux, régionaux et parfois nationaux. Au cœur de ce trio, une judokate, Elisa Fournac ; dès son plus jeune âge, elle a trouvé du plaisir dans le dojo. Elle pratique et progresse dans ce sport avec rigueur, abnégation et discipline. Cette discipline lui vaut d'être ceinture deuxième dan et engrange les points pour se retrouver aujourd'hui à la porte du troisième dan. L'an passé, elle termina première du bi départemental à Rodez en catégorie - 63kg. À ce jour, elle se prépare pour les championnats de France deuxième division qui auront lieu le 12 décembre avec l'objectif d'une belle participation. Pour le reste de la triplète, Alexandre Pachy et Matthieu Arnaud ont cette bonhomie masculine et la notion de plaisir



Matthieu, Elisa et Alexandre sont aussi l'avenir du Judo-Club Lislois./Photo DDM

dans tout ce qu'ils entreprennent. Alexandre Pachy a obtenu ses katas pour la ceinture noire le 28 février dernier ; l'an passé il a participé aux championnats de

France FFJDA à Ceyrat (Puy-de-Dôme) après avoir brillamment remporté le bi départemental de Rodez ainsi que les demi-finales du championnat de France qui se sont déroulées à Toulouse. La technique, la discipline acquises dans cet art martial sont un atout dans la pratique du rugby, sport auquel il s'adonne conjointement. Matthieu Arnaud comme ses amis excellent dans la rigueur et la discipline. Après avoir terminé cinquième aux bi départementaux le 11 janvier dernier en cadets, catégorie - 66 kg, il marque 40 points pour le premier dan de sa ceinture en compétition le 1er mars. Il sait combler sa jeunesse et son inexpérience par sa souplesse et son intelligence de jeu. À

cet âge, les études prennent du temps mais n'oublent jamais qu'une tête bien pleine s'épanouit avant tout dans un corps sain.

R.M.