



- 27 FOOTBALL *Lyon: Benzema ne vous lâche pas!*
- 29 SKI ALPIN *Val Gardena inspire Cuche*
- 29 AUTOMOBILISME *La SSR retransmettra la F1*
- 31 HOCKEY *Wick offre la victoire à la Suisse*
- 36 ATHLÉTISME *Oscar Pistorius, l'amputé qui rêve des JO*
- 36 HOCKEY *C'est Gil qui le dit*

Le vieux lion n'est pas assagi

JEAN-CLAUDE SPIELMANN • Voilà 30 ans que le Marlinois enseigne le judo aux plus jeunes. Il vient d'être récompensé par le Prix sportif de l'Etat de Fribourg.

VINCENT CHOBAZ

Il porte les stigmates des judokas aguerris, les oreilles boursoufflées par trente années de frottements hostiles. Jean-Claude Spielmann n'en est pas à une balafre près. Des beignes, il a en a ramassé bien quelques-unes. Sur les tatamis bien sûr, mais pas seulement. Il s'est relevé à chaque fois, la peau un peu plus épaisse. Plus singulier encore, le bonhomme s'est réalisé dans la négation de la souffrance et le dégoût viscéral de l'échec. Le sport n'aura été que l'instrument de ce dessein: prouver qu'il existe. Symboliquement, la ceinture que son protégé David Papaux lui a fait broder au Japon est barrée du cryptogramme: «Ne rien lâcher». Un leitmotiv? Non, une biographie.

«J'ai eu une adolescence mouvementée. A 20 ans, je voulais prouver à la terre entière que j'étais capable d'arriver à quelque chose. Cette révolte m'a nourri et c'est dans le sport que je l'ai menée. A cet âge, j'étais un judoka médiocre. Pas une médaille dans un championnat fribourgeois. J'ai juré que cinq ans plus tard, je serais champion de Suisse. Durant cette période, j'ai dormi, pensé, mangé judo. Je travaillais à 100%, mais je m'imposais deux entraînements quotidiens, à midi et le soir. Parfois trois, avec une séance supplémentaire le matin. Et toujours tout seul. Après trois ans à ce régime, j'ai terminé sur le podium national, mais pas sur la plus haute marche. Ça ne me suffisait pas. J'ai continué. En 1986, à l'âge de 25 ans, j'ai eu ce que j'étais venu chercher.»

«Peau de vache»

Dans la foulée, Jean-Claude Spielmann réalise ce qui sera son meilleur résultat en individuel: une cinquième place aux championnats d'Europe de Belgrade (-60kg). Puis, les pépins de santé vont le rattraper. Une première, puis une seconde blessure au genou. Nous sommes en 1988 et Jean-Claude doit faire une croix sur le judo: «On m'a dit que si je pouvais à nouveau marcher normalement, je pouvais être content.» Une année plus tard, il reprenait la compétition, la tête plus dure que les ligaments. Suivront trois participations à des championnats continentaux, et un total de douze ans en ligue nationale avec Galmiz et Morat.

En parallèle à son parcours individuel, Spielmann a très tôt entraîné les plus jeunes. «J'ai commencé en 1977, j'avais 16 ans. Je pensais avoir un certain feeling pour enseigner le judo. On dit parfois de moi que je suis une «peau de vache». Je l'accepte, mais sous cette ca-



Jean-Claude Spielmann: «Je consacre entre 30 et 40 heures par semaine au judo.» ALAIN WICHT

rapace, je suis un sensible. Mon épouse Sabine a eu une grosse influence sur la suite de mon parcours. C'est elle qui m'a convaincu que j'avais le potentiel pour ouvrir une école de judo. Si elle n'avait pas été là, je ne me serais probablement pas lancé.»

C'était il y a dix ans. L'entreprise qui l'emploie perd des mandats et Jean-Claude Spielmann voit son temps de travail réduit à 50%. La décision est prise: en collaboration avec le Judo-Club Marly, il consacrera la moitié de son temps à sa passion. L'effectif du club plafonne alors à 40. Ils sont 200 aujourd'hui.

Désormais, il est monteur électricien le matin et entraîneur de judo, l'après-midi, le soir... et le week-end. «Avec les tâches administratives, je consacre entre 30 et 40 heures par semaine à mon sport.»

Rien de ringard

A 46 ans, qu'est-ce qui fait encore avancer Jean-Claude Spielmann? «Le judo, c'est un mode de vie. Ce sport véhicule des valeurs importantes à mes yeux,

comme le respect de l'autre, le partage ou le goût de l'effort. Pour moi, tout ça n'a rien de ringard. La compétition, c'est autre chose, mais ce n'est qu'une infime partie du judo. Moins d'un quart des enfants qui fréquentent le dojo s'inscrivent dans les championnats. Les autres n'en ressentent pas le besoin. J'essaie d'être un exemple dans tout ce que je fais. Je dois être irréprochable, même si je sais que je n'y arriverai jamais. Mon pain noir, je l'ai mangé il y a longtemps. Aujourd'hui, je suis en paix.»

Alors, assagi le vieux lion? Pas tout à fait, heureusement. Si l'on en croit David Papaux, ses griffes sont à peine émoussées. «Jean-Claude vient de se faire opérer. L'échauffement commence souvent par un petit match de foot. Jamais il ne concédera un but, même si sa jambe le fait souffrir. Souvent, le lendemain, il a toutes les peines du monde à marcher... Mais sitôt la balle mise en jeu, il crèvera sur le tapis pour ne pas perdre. «Ne rien lâcher.» Il sait ce que ça signifie.»

Les écorchés ne guérissent jamais vraiment. I

BIO EXPRESS

JEAN-CLAUDE SPIELMANN

- > Né le 2 octobre 1961
- > Marié à Sabine, sans enfant
- > Profession: monteur électricien et entraîneur de judo
- > Rang: 5^e dan
- > Palmarès en individuel: 5^e aux championnats d'Europe 1986 à Belgrade (-60kg), champion de Suisse en 1986 et 1988, quinze titres de champion fribourgeois
- > Palmarès par équipes: participation aux championnats d'Europe 1990 avec l'équipe de Suisse, 9 ans avec Galmiz (LNA), 3 ans avec Hara-Sport Morat (LNA)
- > Membre du cadre national durant douze ans
- > Entraîneur du JC Marly, de David Papaux et de Sacha Denanyoh

ÉCHOS

«Jean-Claude est un crocheur»

Ancien camarade de club de Jean-Claude Spielmann à Galmiz – ils ont passé ensemble les examens de 5^e dan –, Gilbert Pantillon se souvient d'un combattant «complet et persévérant»: «Jean-Claude avait une volonté incroyable. Tant que le gong n'avait pas sonné, il en rajoutait. Techniquement, il a une bonne technique de base. Pieds, hanches, épaules, il connaît tout le registre. Aujourd'hui, il sacrifie la moitié de sa vie au judo. C'est davantage qu'un travail, une philosophie. Si on s'arrête aux résultats de ses jeunes, tant en individuel que par équipes en LNB, on voit qu'il sait faire passer le message. Et Dieu sait si entraîneur est un métier ingrat. Les volées passent et il faut à chaque fois remettre l'ouvrage sur le métier. Mais il en restera toujours quelque chose. Pour moi, comme pour tous ceux qui ont passé leur jeunesse dans les dojos, le judo n'est pas qu'un sport, c'est une école de vie.»

«Quand les bras ne peuvent plus, la tête peut encore»

Si pour les plus jeunes, Jean-Claude Spielmann livre un entraînement traditionnel, il s'est spécialisé dans la préparation mentale et physique des compétiteurs. «Un formateur doit proposer une large palette de techniques. Les judokas prennent celles qui leur conviennent. Dans les techniques qu'ils choisissent, ils deviennent rapidement plus forts que toi. Après, on peut retoucher les mouvements, y ajouter des enchaînements, mais c'est surtout le mental qui fera la différence. La condition physique est primordiale. Quand les bras ne peuvent plus, la tête peut encore.»

On vient de loin pour participer aux redoutés circuits-training de Jean-Claude Spielmann. Le concept est simple: cinq fois cinq minutes de souffrance par séance, avec haltères, sprints, abdominaux, etc..., à raison de deux jours par semaine. Le temps passé sur chaque poste et le parcours d'un poste à l'autre sont aléatoires. Spielmann dicte la manœuvre, au sifflet. «C'est un apprentissage mental, plus que physique. L'exercice est tellement violent que la tête doit prendre le dessus sur le corps, sinon tu ne tiens pas longtemps. Les judokas savent qu'ils ne faut rien manger avant de venir me trouver... C'est un combat. Soit tu écoutes ton corps, soit... tu continues. Tu trouves des ressources dont tu ne soupçonnes pas l'existence.»

Multiples casquettes



La relation entre Jean-Claude Spielmann et David Papaux est plus complexe que celle du maître et de l'élève. ALAIN WICHT

Le dojo de Marly s'est transformé en plaque tournante du judo régional. Outre le judo-club local, défilent également les espoirs-juniors du canton, ou les filles du Team Fribourg. Sous l'impulsion de Jean-Claude Spielmann, le dojo a également reçu le label de «centre régional d'entraînement», avec la présence, un mardi par mois, de plusieurs membres du cadre national. A titre individuel, Jean-Claude Spielmann suit David Papaux, et depuis un an, Sacha Denanyoh, entraîneur du JC Villars-sur-Glâne/Fribourg, qui tente de décrocher son billet pour Pékin sous les couleurs togolaises. D'autres judokas actifs sur le circuit de coupe du monde fréquentent (ou ont fréquenté) les circuits-training de Marly: Ludovic Chammartin, Dominique Hirschier ou Simon Papaux. En espoirs, juniors et élites, il a mené plusieurs dizaines de combattants de son club sur les podiums nationaux. VIC

Coulés dans le même moule

Onze ans qu'ils se côtoient. Jean-Claude Spielmann et David Papaux (26 ans) sont coulés dans le même moule: deux «tronches», qui croient davantage aux vertus du travail et de l'abnégation qu'à celles de l'instinct, deux hommes liés par d'étroits liens d'amitié. «Je m'entraînais à Galmiz et j'ai proposé à certains jeunes de la région de faire le voyage avec moi. Rendez-vous devant le garage à telle heure. Je prends ceux qui sont là. Et David était toujours là», se souvient Jean-Claude Spielmann. «Comme sportif, je trouve crétin de laisser un jeune qui a envie de progresser sur le carreau parce qu'il n'est pas membre de mon club. J'entraîne David, comme Sacha Denanyoh depuis l'an dernier, parce qu'ils se donnent les ambitions de réussir. Peu importe d'où ils viennent.»

Le déclin? C'était en 2000, lors de la préparation des championnats de Suisse juniors. Papaux sait que son chemin va croiser

celui de sa bête noire de l'époque – le Morgien Dritero – et Spielmann va l'y préparer. Avec succès. Les deux judokas s'affrontent en finale. Avantage au Fribourgeois. C'est le début de l'histoire.

David m'a dit un jour: «Je veux aller aux Jeux». Je lui ai répondu O.K. Je ne peux pas me qualifier à ta place, mais je connais le chemin». Depuis, les deux compères cherchent toujours la voie. «Après les championnats du monde de Rio qui ne se sont pas bien passés, nous avons eu une discussion franche: si tu penses que je suis un frein à ta progression, j'arrête. David a répondu par la négative.»

De toute évidence, la relation entre Jean-Claude Spielmann et David Papaux est plus complexe que celle du maître et de l'élève. Tantôt vieux couple, tantôt père-fils. «C'est mon entraîneur, mais c'est avant tout une

personne sur qui je pourrai toujours compter. Quoi qu'il arrive, je sais qu'il sera toujours là pour m'épauler», écrit David Papaux, actuellement en stage à l'Université de Tenri (Japon).

Son parcours personnel se confond avec ses méthodes d'entraînement. «Jeune, Jean-Claude a dû surmonter un tas de problèmes. Ça lui a permis de se forger un caractère en acier. Il m'a dit un jour: «Peu importe le nombre de fois que tu tombes. Celui qui finit par gagner, c'est celui qui pourra se relever le dernier». C'était lors de mes premiers championnats d'Europe, j'étais blessé à l'épaule et je m'étais fait démonter. J'ai retenu la leçon. Il fonctionne vraiment comme ça. Quand il a une idée ou un objectif, il fera tous les sacrifices pour l'atteindre. C'est une personne droite et intransigeante. Il exige de ceux qu'il côtoie les mêmes aptitudes». VIC