



Le Romontois Quentin Chofflon a décortiqué le mouvement Seoi-Nage, une prise spectaculaire et efficace qui permet aux petits gabarits de projeter leurs adversaires. PHOTOS JEAN-BAPTISTE MOREL

Seoi-Nage, prise ultime des petits

/// Cet été, *La Gruyère* s'intéresse aux mouvements caractéristiques de plusieurs sports.

/// Premier volet de cette série avec le judoka Quentin Chofflon et sa prise préférée: Seoi-Nage.

/// Thomas Meszaros, médecin au sein de l'HFR sport, apporte son expertise dans «l'œil du doc».

MAXIME SCHWEIZER

JUDO. Sur les tatamis, il existe des centaines et des centaines de prises. Pourtant, Quentin Chofflon n'a pas hésité longtemps avant de porter son choix sur la présentation de Seoi-Nage. «C'est la technique fétiche de mon entraîneur et elle permet à de petits gabarits comme moi de projeter son adversaire.» Spectaculaire et efficace.

EN QUÊTE DU GESTE À SUCCÈS (1/8)

Membre du Judo-club Romont, Quentin Chofflon a appris cette prise à 11 ans. Ce mouvement allie force et vitesse.

«Il faut bien maîtriser la proportion entre les deux. Sinon, l'adversaire peut facilement bloquer ou contrer.»

Pour bien comprendre la gestuelle, le jeune homme de 19 ans a étudié deux spécialistes: son coach au quotidien Yoshiyuki Hirano et en vidéo le Japonais Tadahiro Nomura, triple champion olympique (-60 kg).

Quatre phases importantes

Pour exécuter Seoi-Nage, tout commence par le déséquilibre de l'adversaire. «Pour cela, il faut bien disposer ses mains et tirer fort le col du rival vers l'avant (photo 1) tout en avançant un pied dans sa direction. Ensuite, on pivote le corps en plaçant le coude sous son bras (2). La tête doit également tourner en même temps, car le

mouvement suit toujours la direction dans laquelle on regarde. Pour finir, on fait passer l'adversaire sur nous (3) et on tend bien le bras et la manche pour éviter qu'il ne se tourne au moment de la chute (5).»



«Pour la rotation, le judoka doit apprendre à allier vitesse et précision. Il doit faire preuve de contrôle et ne pas seulement tourner sur soi-même.»

YOSHIYUKI HIRANO, ENTRAÎNEUR AU JC ROMONT

Cette dernière partie fut la plus dure à assimiler pour le Romontois de 19 ans. «Je n'arrivais pas à bloquer la manche

à la fin du mouvement. Je ne terminais jamais dans la même position.»

Point important: les jambes donnent l'impulsion, tandis que les bras et les épaules permettent la rotation. «Il ne faut

pas être tendu, sinon toute la force est perdue.» Le dos sert de point de bascule.

Judoka avisé et expérimenté, le coach du JC Romont Yoshiyuki Hirano a gagné beaucoup de ses combats grâce à Seoi-Nage. Pour le moniteur, l'étape la plus dure de l'apprentissage reste la rotation. «Le judoka doit apprendre à allier vitesse et précision. Il faut faire preuve de contrôle et ne pas seulement tourner sur soi-même.»

Pour l'assimiler, rien ne vaut la répétition du mouvement. Encore et encore. Quentin Chofflon estime qu'il exécute cette prise 250 fois par semaine

à l'entraînement depuis huit ans. Soit environ 100 000 répétitions.

«Jusqu'à 300 fois par jour»

Yoshiyuki Hirano compare ce chiffre avec son expérience au Japon. «Pour l'apprendre, je me rappelle l'avoir répétée jusqu'à 300 fois par jour. Certains champions olympiques ou mondiaux montent jusqu'à 1000 répétitions. La culture et l'enseignement japonais ne sont pas pareils qu'en Suisse.»

Ce mouvement de base possède ses alternatives. Les Coréens par exemple tirent autrement l'adversaire. «Ils posent les mains à des endroits différents, expose l'espoir, ceinture marron. Cela leur permet de déstabiliser l'adversaire d'une autre manière.»

De plus, Seoi-Nage peut très bien s'effectuer à genoux. «Mais ce n'est pas plus facile, confie Yoshiyuki Hirano. Car se mettre sur les genoux ajoute davantage de vitesse au mouvement.» Son protégé adore cette alternative. «Après le premier pas, on se met rapidement à terre. Quand je combats un petit, cela me permet de passer plus facilement sous son centre de gravité.»

Personne ne peut se targuer de connaître parfaitement Seoi-Nage. Entre l'entraînement et la compétition, tout change. «L'adversaire va refu-

ser de se laisser tirer en avant et va chercher à se tourner en l'air. S'il y a la moindre petite faille dans la saisie du col ou dans la rotation, la prise ne fonctionnera pas.»

En compétition, Quentin Chofflon a déjà réussi sa prise fétiche. Il se souvient de la première fois qu'il a gagné grâce à Seoi-Nage. «J'ai eu un déclin. Je me suis rendu compte que le travail payait enfin.» ■



L'œil du doc

Thomas Meszaros, médecin au sein de l'équipe médicale de l'HFR sport:

«Dans le cas du Seoi-Nage, la blessure survient si le bras est trop en arrière par rapport à l'axe de l'épaule. Le ligament collatéral ulnaire du coude ainsi que l'épaule (luxation, voire déchirure) seront les premiers touchés. Une technique impeccable reste la meilleure prévention possible. Il faut entraîner le mouvement des milliers de fois avant de mettre de la vitesse. Sinon, la majorité des blessures en judo se produisent sur une mauvaise chute lors d'une projection. Les genoux, chevilles ou encore les doigts (distorsion) sont ainsi fréquemment touchés.» QD

Un rêve et des objectifs précis

Du haut de ses 19 ans, Quentin Chofflon sait qu'il lui reste beaucoup à apprendre pour atteindre le haut niveau du judo helvétique. L'équipe de Suisse élites? «Un rêve» pour le Romontois. Avant cela, il aimerait monter sur la plus haute marche du podium aux championnats de Suisse en juniors (M21, -66 kg). «J'avais fini 5^e l'an dernier à Macolin. Cette année, je veux montrer que j'ai progressé.» Rendez-vous les 14 et 15 novembre prochain.

Individuellement, il espère disputer des compétitions internationales et passer ceinture noire en fin d'année. Quentin Chofflon a également un objectif collectif en tête: il vise une promotion en LNB avec le Judo-club Romont, qui reprend sa saison le 9 septembre. «Nous ne voulons pas nous presser, car cela ne sert à rien de faire l'ascenseur. Pour l'instant, nous sommes bien en 1^{re} ligue, car nous nous faisons les dents et accumulons de l'expérience. A terme, nous visons un retour en LNA.» MS