

« 12 jours en Mongolie - jour 3 »

vendredi 21 Mars 2014 :

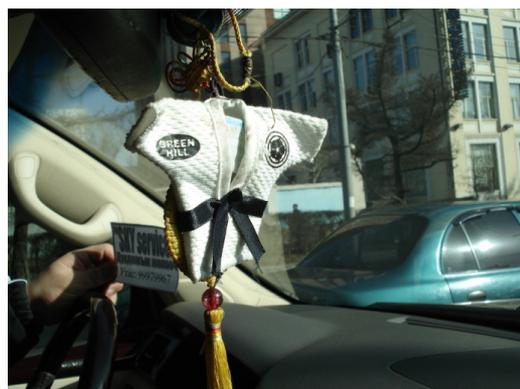
La vue au réveil à 08.00 et enfin une nuit correcte.



Départ pour le dojo : ça se chicore déjà dans la voiture. En faute mon ami vice-président de la fédération Mongole de judo, « celui en bleu ». Les Mongols sont un peuple de combattants et cela se voit.



... c'est un pays qui réunit modernisme et tradition qui est très curieux de la haute technologie, je dirais même davantage que les Français. Une soif d'apprendre des autres dans le sport mais aussi dans la société en général.



Et quelques excentricités : un des très rares 2 roues rencontré dans la capitale trop dangereuse pour circuler avec...car tout trajet est jalonné de surprises.



Arrivée au centre national, ça bouchonne déjà. L'entraînement démarre et je vais devoir faire une nouvelle intervention technique d'une heure cette fois-ci. Les Français sont sur le tapis également avec Cyrille Maret, médaillé Européen en -100kgs.



Beaucoup de blessés chez les Mongols, principalement des ruptures de ligaments croisés opérés mais sans rééducation. Il faut donc improviser pour renforcer les jambes en espérant que ce sera suivi par la suite...

Avant



Après ☺



Sortie de l'entraînement du matin athlètes et entraîneurs. Le jeune homme se nomme Dashdavaa, il est le récent vice-champion du monde à Rio des -60kgs, on ne dirait pas ☺. Lui aussi a été blessé et opéré d'un genoux...



Retour à l'hôtel où la douche et le déjeuner nous attendent. Le trajet nous fait passer devant le théâtre et le palais présidentiel où trône une immense statue de Gengis Kahn.



L'entraînement de l'après-midi se termine toujours par des exercices de renforcement musculaire ; ici les cordes font 10m de haut, on monte à la force des bras sans sécurité ni tapis de sol et ça marche ! Petite photo avec les enfants du cours qui suivra l'entraînement de cette après-midi.



La journée s'achève par un repas autour duquel est conviée l'équipe de France qui quitte la Mongolie le lendemain matin. Quand on vous dit qu'il n'y a pas que du lait de jument en Mongolie ; santé ! ...



« 12 jours en Mongolie - jour 2 »

Jeudi 20 Mars 2014

Après une nuit courte, les yeux grands ouverts à partir de 5h du matin et un petit déjeuner copieux, nous voilà partis pour la salle de fitness comme prévu.



Là nous attendent l'équipe féminine pour une séance que je suis censé observer. Une fois sur place, on me demande de la réaliser. Comme souvent, je fais appel à l'improvisation pour faire l'entraînement. Il faudra trouver de la cohérence avec ce « public cible ». Il faudra également organiser le travail en fonction des appareils existants et le nombre d'athlètes par atelier ; tout cela en à peine 5 minutes de préparation spontanée. C'est comme ça chez les Mongols, tout se fait un au dernier moment. Je pense que c'est un pays où le stress n'existe pas.



L'entraînement, jalonné de défis, se termine 2 heures plus tard et nous rejoignons le dojo quelques kilomètres plus loin. Pour une fois, la circulation est fluide et nous rencontrons sur le parking le groupe des jeunes cycliste encadré par le vice-champion du monde Mongol de cyclisme sur route (2001).



Nous retournons enfin à l'hôtel où le déjeuner fera place à une belle sieste, jet-lag oblige. J'ai rarement détesté la sonnerie du réveil lorsque, à 15.30 nous devons repartir pour le 2^{ème} entraînement de judo.



L'équipe de France est présente ainsi que la plupart des meilleurs Mongols du moment et c'est parti pour 2h d'entraînement où se mélangent les féminines et les masculins. Il s'agit d'un des derniers pays où les 2 populations se regroupent aux mêmes horaires. Structuration et nouvelles installations oblige, il est prévu de modifier cela afin de mieux utiliser l'espace et dispenser un entraînement spécifique à chaque groupe.



L'entraînement n'est qu'à la moitié que Naidan (champion olympique et médaille d'argent aux J.O. de Londres) me demande de l'accompagner à sa 2^{ème} séance de musculation de la journée. Ce judoka, plutôt petit de taille pour la catégorie des -100 kgs souhaite disposer d'un physique à toute épreuve pour se relancer en vue d'une médaille aux prochains J.O. de Rio. J'accepte avec plaisir, d'autant plus qu'il est motivé et travailleur.



L'endroit est une autre salle de l'autre côté de la ville où nous devons retrouver Mr Battulga, ministre et président de la fédération Mongol. Ce dernier est un habitué des lieux et s'entraînera toute la séance avec nous en battant quelques records au passage.



Ce 4^{ème} entraînement de la journée terminé, nous allons dîner dans un grand restaurant Coréen bien connu des habitants de la ville et de moi-même pour y avoir été invité à plusieurs reprises. Un spectacle musical y est donné par une stars de la chanson Mongol ce qui ne nous empêche pas de passer un moment de calme dans une salle réservée à part.





La journée a été non stop et 46 plats Coréens plus tard, Naidan me dépose à l'hôtel où m'attends ce petit résumé quotidien. Pas de quoi chômer en MONGOLIE !

Bonne nuit et à demain ...

« 12 jours en Mongolie- Jour 1 »

Préambule :

La Mongolie, un pays d'environ 3 millions d'habitants et 4 fois la France par sa superficie. Un pays riche de ses reliefs, de sa steppe, de son important bétail, de son désert de Gobi et surtout de ses habitants au tempérament plus latin qu'asiatique. C'est la raison pour laquelle la Mongolie se tourne naturellement vers l'occident pour ses échanges économiques, culturels mais aussi sportifs. Le judo, 1^{er} sport national n'y échappe pas et, depuis 2012, l'équipe de France s'y déplace régulièrement. Oulan Bator, la capitale, compte environ 1,5 millions d'habitants et est en pleine mutation.



Mercredi 19 Mars 2014 :

Arrivée à l'aéroport de Oulan Bator à 07.00 après un long périple de 12h au départ de Paris via Moscou. A l'arrivée, passeport périmé, pas de visa et une invitation invalide ; un détail lorsque Monsieur Battulga, ministre de l'agriculture et président de la fédération Mongol de judo invite. Après avoir effectué les formalités de visa sur place, Nyamkhu, jeune entraîneur et ancien combattant pour le pays m'accueille à la sortie. L'aéroport commence à être ancien, un nouveau flambant neuf verra le jour d'ici quelques années à 40kms de là. Direction l'hôtel où l'équipe de France réside depuis maintenant une semaine. Nous longeons les fameuses centrales thermiques qui alimentent la capitale depuis l'ère soviétique. Un accord vient d'être signé avec Gdf-Suez, entreprise Française pour la construction d'une cinquième bientôt. Une fois à l'hôtel, le petit déjeuner est le bienvenu ainsi que mes amis du staff Français qui vont m'accompagner. Une fois celui-ci avalé, direction le dojo pour l'entraînement du matin. Le repas du midi a lieu dans un restaurant japonais tenu par ... des Japonais, copropriétaires de l'établissement bancaire dans lequel le restaurant se situe. Une heure de sieste réparatrice suivra et retour au dojo où on me demande de faire une intervention technique au pied levé. Finalement elle durera 1h45. Le retour à l'hôtel se fait toujours aussi difficilement compte tenu du trafic important. Malgré une circulation alternée selon les jours de la semaine et en fonction des plaques d'immatriculation, le parc automobile a grossi de façon exponentielle alors que les infrastructures routières sont restées les mêmes. Les incivilités de conduite n'aidant pas, cela donne un trafic congestionné une bonne partie de la journée. Enfin nous voici arrivés à l'hôtel grâce au 4x4 flamboyant de Naidan Tuvshinbayar, judoka très sympathique de l'équipe Mongol. Ce dernier fut champion Olympique à Pékin en -100kgs. Il sera mon « taxi » pendant tout le séjour. Douche prise et repas avalé, je pense au lendemain. Le rendez-vous se situe à 08.00 pour la séance de préparation physique avec l'équipe féminine Mongole



