

## « 12 jours en Mongolie - jour 4 »

Samedi 22 Mars 2014 :

Ce matin c'est le coach Battulga (traduction : Dupont en Mongol) qui vient me chercher au volant de son ancienne Toyota. Ici les véhicules sont principalement Japonais ou Coréens, il n'y a malheureusement pas de voiture Française. Les véhicules sont livrés avec le volant à droite ou à gauche ce qui ne leur pose à priori pas de problème, pourquoi s'embêter ? Ce matin l'entraînement sera de la course à pied et va avoir lieu dans la montagne environnante. La circulation est fluide et le parcours toujours jalonné d'immeubles en construction.



Les habitants de la capitale les plus aisés préfèrent habiter à la périphérie de la ville afin d'éviter la pollution et se rapprocher de la nature.



D'ailleurs il n'est pas rare de rencontrer des animaux en liberté. Erreur, c'est Naidan notre champion olympique qui nous rejoint en vélo 😊



Arrivés sur place, nous nous garons dans une sorte de village de vacances où les habitants de Oulan Bator ont l'habitude de se retrouver le week-end. En effet énormément de monde se retrouve là pour se reposer de la semaine. En ce qui nous concerne ce sera le départ d'une marche(ou course) en montagne avec 6 kms de montée. Les judokas arrivent peu à peu et c'est parti pour 45 minutes d'affilée.





Bien décidé de monter en courant, je pars confiant mais les choses se compliqueront vite. La montée devient vite infernale. La montagne me rappelle à l'ordre car au bout de 8 minutes, j'ai déjà le cœur dans la bouche. Je passe ensuite à la marche. Dans ces conditions je pense être indestructible et je prends un gros rythme ; ce ne sera plus le cas quelques minutes plus tard. Cela me rappelle les souvenirs d'athlète et me dit que cette vie devait être difficile. Je me dis ensuite que la raison de la difficulté, est que je monte sans réel objectif ; eux(les judokas) en ont un. Il est vrai que même si on souffre physiquement, c'est pour une raison et un objectif personnel et que dans ces conditions, ce n'est pas si dur que cela. Je pense alors à tous ces gens qui se lèvent le matin pour aller travailler sans réelle conviction ou passion, juste pour gagner leur vie. Je me dis que cela doit être horrible et que la souffrance de l'entraînement n'est rien à côté, que j'ai la chance de n'être jamais allé travailler à reculons ; l'enthousiasme a toujours été là. Cela aussi grâce aux athlètes que je retrouve dans les salles d'entraînement, animés par un objectif commun. On en bave mais nous sommes des grands privilégiés !

Avant ☺



après ☹



La suite me donnera raison. 35 minutes plus tard, et quelques bousculades pour motiver les judokas à la traîne, on aperçoit le sommet; une magnifique clairière naturelle, un lieu mythique où les Mongols viennent se ressourcer ou faire de l'activité physique. Tout cela est loin des sports mécaniques mais c'est cette variété qui fait la richesse de mon métier ; j'adore !





Après quelques minutes de récupération, le naturel revient au grand galop. Quelques gars commencent à se battre sur la neige. Même l'ancien, un bloc de granit de 120kgs, se prend au jeu. C'est tentant et je m'y met aussi.



Celle là, il fallait que je vous la montre, un peu de fierté quand même. Sanjasuren, un des meilleurs athlètes de la catégorie des -66kgs a emmené son chien, un beau berger Allemand croisé Mongol et dont la fourrure épaisse protège du froid. Il eu fait -55°C dans le pays, ce qui a eu pour conséquence de décimer le bétail ; c'est la raison pour laquelle de nombreux paysans sont venus ensuite installer leurs yourtes autour des villes. Oulan Bator comptait 500.000 habitants en 1995, elle en compte 1.500.000 aujourd'hui soit presque la moitié du pays.



Pendant ce temps l'équipe se réunit et fait des exercices de renforcement musculaire. Les personnes autour s'organisent et font quant à eux déjà la même chose; c'est une tradition en Mongolie. Nous n'avons rien inventé lorsque nous parlons du sport santé et de ses bienfaits en France. Peut-être avons-nous tout simplement du retard.





Le retour est plus ludique avec quelques chutes sympathiques. Les filles, quant à elles, s'amuse en descendant sur une bouteille en plastique aplatie, et ça marche !



A l'arrivée, nous apercevons un échantillon des nombreux camélidés qui peuplent notamment le désert de Gobi.  
L'après-midi de repos sera la bienvenue afin d'avancer sur les projets qui m'attendent les semaines suivantes.

A demain...

## « 12 jours en Mongolie - jour 3 »

vendredi 21 Mars 2014 :

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

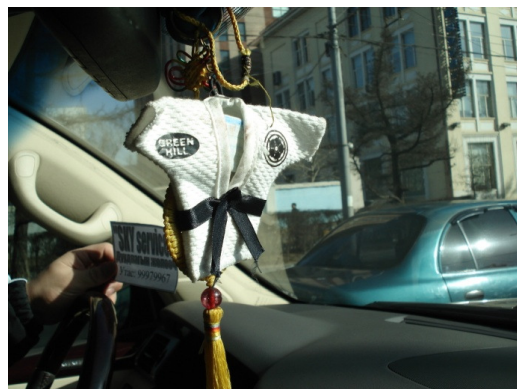




Départ pour le dojo : ça se chicore déjà dans la voiture. En faute mon ami vice-président de la fédération Mongole de judo, « celui en bleu ». Les Mongols sont un peuple de combattants et cela se voit.



... 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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 Gobie 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<sup>er</sup> 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





