

« 12 jours en Mongolie - jour 6 »

Lundi 24 Mars 2014 :

Ce matin, nous retournons au Fitness pour un entraînement physique. Les filles et les gars sont présents, une vingtaine à « caser » dans 60m2 alors que les appareils n'existent pas ou peu en double. Mais ici, avec peu on arrive à faire beaucoup. Tout le monde s'y met avec le sourire. Les filles s'en sortent même très bien à l'"épauler".



L'équipe de Mongolie compte beaucoup de blessés, principalement au niveau des genoux, il faut donc en priorité renforcer ces articulations de façon préventive mais aussi les réathlétiser suite aux interventions chirurgicales ou arrêts d'activité. DAVAADORJ médaillé au tournoi de Paris en -66kgs, en fait partie.



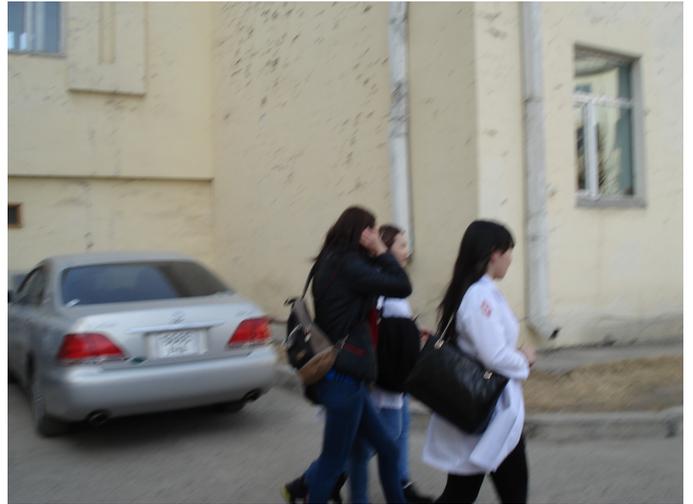
Retour à « maison », c'est Gan, le -81kgs qui s'y colle au volant de sa Toyota (volant à droite pour celle-ci). Il gère son aide au parking dont ils ont tous équipés ici... je n'ai même pas cela dans ma voiture ☺



Avant d'arriver, une petite leçon de conduite. Les véhicules déboitent sans clignotants, on force le passage tous azimuts, on klaxonne à tue tête mais on ne s'énerve pas. Un bon Parisien serait déjà sorti plusieurs fois de sa voiture (même si j'aime beaucoup les Parisiens). Le seul qui l'a fait, c'est pour reconnecter le fil du ventilateur de son moteur qui surchauffait. Les enfants voyagent sur les genoux du passager avant, on conduit en téléphonant et souvent sans ceinture. Cela me fait penser que j'ai contacté à 2 reprises la FIA (Fédération Internationale Automobile) qui a développé un programme de sécurité pour les pays émergents mais celle-ci ne m'a jamais répondu. C'est bien dommage car ce pays en vaut la peine. On en reparlera peut-être à l'occasion d'un Grand-Prix à Oulan Bator.



L'après-midi, Naidan me réserve une surprise avec un entraînement de lutte traditionnelle comme il a l'habitude de faire. Il m'explique que pour une reprise suite à sa blessure au coude, un entraînement de lutte sera parfait. Je le suis jusqu'au centre qui se situe à quelques kilomètres dans les locaux de l'université de Biologie. Tous les étudiants (et étudiantes) sont en blouse blanche et viennent régulièrement observer les lutteurs en action. Il ne s'agit pas d'effectuer des prélèvements, mais peut-être les observer dans leur tenue particulière 😊



Je me dis alors que c'est un autre monde, celui de la tradition, qui vient enrichir les qualités de notre double médaillé olympique. Il commence par se préparer en enfilant les sous bottes suivi de bandages au niveau des chevilles. Les fameuses bottines Mongoles que tous les paysans portent sont chaussées après. Pour finir, voici une petite comparaison avec mes chaussons d'émigré Aveyronnais. Cela me fait penser aux sabots de mes grands pères, eux aussi paysans mais pas combattants.



La tenue apparait frêle, mais est on ne peut plus solide lorsqu'on la manipule ; il s'agit d'un tissu brodé incroyablement résistant. Il constitue quasiment les seules prises possibles et doit supporter des pressions énormes lors des tractions de ces athlètes qui parfois, dépassent les 160kgs. Le mien apparait bien frêle avec ses 104kgs.



Le gymnase, qui est destiné au basket, est divisé en deux : la première moitié où on a posé le tapis de lutte sur le parquet et la deuxième moitié qui est utilisée pour des parties de basket à 3 contre 3 avec ceux qui ne luttent pas. Nous y participerons plus tard.

La lutte Mongol consiste à faire au minimum toucher un genou à terre à l'adversaire. Si ce n'est pas le cas au bout de 10 minutes, la prise de départ changera pour les deux. Si on n'obtient toujours pas d'avantage au bout des 10 minutes suivantes, on avantagera un des deux adversaires par une prise qui enveloppe son dos. Elle est pratiquée par tous, dans toutes les villes et campagnes du pays et est financièrement dotée. C'est la raison pour laquelle certains judokas décident de mettre un terme à leur carrière pour s'y consacrer pleinement. La tradition veut qu'elle anime toute les fêtes de village du pays.



L'entraînement de lutte terminé, le tapis est nettoyé par les plus jeunes et nous voila repartis au dojo ou nous retrouverons le reste de l'équipe.



A demain pour les aventures du 7^{ème} jour...

« 12 jours en Mongolie - jour 4 »

Samedi 22 Mars 2014 :

Ce matin c'est le coach Battulga (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 dis 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 coté, 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 cela vaut la peine.

Avant 😊



après ☹️



La suite me donnera raison. 35 minutes plus tard, et quelques bousculades pour motiver les judokas à la traine, 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 a 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...