

UNE VIE

« Sans compétition, on ne peut ni se jauger ni donner le meilleur de soi. »

PORTRAIT CHINOIS

Si vous étiez une rue de la ville ?

La rue de l'égalité, c'est là qu'on habitait avec mes parents

... un monument de la ville ?

L'Hôpital, où est née ma fille

... un commerce de la ville ?

La boulangerie La Kremlinoise, car j'ai un faible pour sa spécialité : les flans de Martha !

Mohamed Ahardane

Souvent au sol, jamais à terre

Après 16 ans de handball et 15 ans de jiu-jitsu, le Kremlinois Mohamed Ahardane s'est converti en 2017 au grappling, un dérivé de la lutte gréco-romaine. Un changement de cap sportif qui lui a valu l'an dernier d'être sacré vice-champion du monde de la discipline. Portrait d'un battant pour qui la compétition est un moteur de vie.

Un visage lisse, un regard vif, un corps aux gestes souples et félins : le moins que l'on puisse dire, c'est qu'à 49 ans, dans son kimono rouge floqué aux couleurs nationales, Mohamed Ahardane ne fait pas son âge. Un regain de vitalité que le quadragénaire explique d'abord par « un bon héritage génétique et une hygiène de vie stricte ». Car pour cet homme devenu l'an dernier vice-champion du monde de grappling, le sport constitue la colonne vertébrale d'une existence structurée par 40 années de pratique.

DU PARQUET AU TATAMI

Même s'il naît en 1976 dans le 14^e arrondissement de Paris, Mohamed Ahardane est d'abord un enfant du Kremlin-Bicêtre. Alors qu'il grandit à l'ombre des tours du quartier des Martinets, ses parents l'inscrivent à 10 ans à la section multisport du CSAKB, afin de canaliser son trop plein d'énergie. Une initiative gagnante puisqu'à la rentrée suivante le garçonnet bascule sur le handball. « C'est vite devenu une passion, se souvient l'intéressé, car j'ai trouvé au sein du club un réel esprit de famille et des entraîneurs qui étaient aussi des éducateurs de vie ». Mais après 16 saisons au poste de pivot, puis d'arrière, l'érosion commence à se faire sentir. « 4 entraînements par semaine plus les matchs du week-end, à la fin, ça use », dit-il. Aussi, à 27 ans, Mohamed décide d'opérer un virage vers le jiu-jitsu japonais, qui va devenir sa nouvelle discipline pendant près de 15 ans. Là encore, il trouve dans la compétition le ressort essentiel de sa pratique : « Pour moi, un sport sans compétition, c'est difficile à concevoir. Sans ça, on ne peut ni se jauger ni donner le meilleur de soi ». Au fil des années, il enchaîne les tournois et obtient une 5^e place au championnat de France. Une performance qui lui laisse cependant un goût amer : « Quand tu sais que seuls les 4 premiers sont médaillés, tu peux avoir des regrets. Mais la déception augmente la motivation pour s'entraîner encore plus. »

PARTIE D'ÉCHECS

Mais une nouvelle discipline, montée par des amis d'enfance de Mohamed, commence à émerger localement en

2007: le grappling, un art martial issu de la lutte, qui combine des techniques de contrôle, de projection, d'immobilisation et de soumission d'un adversaire debout ou au sol. D'abord pratiqué en parallèle du jiu-jitsu japonais, le grappling prend peu à peu le dessus pour Mohamed, qui y trouve un nouveau terrain d'apprentissage, plus tactique, plus libre, presque ludique. « Une fois au sol, c'est une partie d'échecs qui s'engage avec l'adversaire, où on va lui tendre des pièges pour l'amener dans une position dont il ne pourra plus s'échapper », explique-t-il. Si ses débuts sont hésitants, sa progression s'accélère grâce à la structuration du club et à l'apport de son entraîneur, Brahim Houari. Entraînements, compétitions, entraide : le groupe devient une seconde famille pour l'athlète. « Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas un sport individuel, mais collectif, car on ne peut pas combattre seul, précise-t-il. Dès qu'un gars prépare une compétition, tout le monde se met à sa disposition pour l'aider dans sa préparation ». En 2022, à force de rigueur et de persévérance, il intègre le groupe France après une troisième place aux championnats nationaux, ce qui lui ouvre les portes des mondiaux d'octobre 2024, à Astana, au Kazakhstan, dans la catégorie vétérans.

LA LUTTE FINALE

Durant les 2 mois qui précèdent la compétition, Mohamed suit une préparation millimétrée : renforcement musculaire à l'aube, entraînements techniques le soir, le tout rythmé par des rendez-vous chez l'ostéopathe pour soulager un corps mis à rude épreuve. La pression est palpable. Mais dès son arrivée au Kazakhstan, la nervosité laisse place à la concentration. Porté par la cohésion du groupe France, il enchaîne les combats avec maîtrise... jusqu'à l'ultime confrontation. D'entrée de jeu, son adversaire Kazakh l'emmène au sol, ce qui lui confère un précieux avantage. S'engage alors une lutte intense durant laquelle Mohamed fait mieux que résister. À l'issue des 5 minutes réglementaires, l'égalité est parfaite. Mais les arbitres finissent par trancher en faveur du lutteur local en raison de son avantage initial. Médaille d'argent donc pour le Kremlinois. « Sur le coup, j'ai été vraiment déçu, car il y avait la place pour faire mieux, concède Mohamed. Ce n'est qu'une fois revenu en France que j'ai réalisé : j'étais quand même vice-champion du monde ! Avoir porté ma ville et mon club à ce niveau, c'est tout de même une fierté ! »

Mais ce demi-échec n'a pas entamé la détermination du combattant qui s'est remis à l'entraînement avec la même ferveur : « Tant que mon corps suit, dit-il, je continue ! » Soutenu par sa femme et sa fille de 4 ans, l'homme n'a désormais qu'un seul objectif : monter sur la plus haute marche du podium mondial. ■