

## Taekwondo. M'Bar N'Diaye ou la rage de vaincre

Suite de la série de portraits de cheminots athlètes de haut niveau, sponsorisés par la Mutuelle générale des cheminots. Ce mois-ci, M'Bar N'Diaye, triple champion de taekwondo.



**L**e taekwondo, vous connaissez ? Cet art martial d'origine sud-coréenne, dont le nom pourrait se traduire par « la voie du pied et du poing », se distingue des autres arts martiaux, surtout dans sa forme, par le haut degré de spécialisation en techniques de coups de pied bien plus que dans d'autres techniques, par les nombreuses protections utilisées lors des compétitions de combat (plastron, casque, coquille, protège-tibias, protège-avant-bras, mitaines pour les mains, pitaines pour les pieds). Mais surtout, il a été inscrit en

2000 au programme des Jeux Olympiques d'été. Les JO, justement, le cheminot M'Bar N'Diaye, membre de la Team MGC et athlète SNCF, s'y prépare activement. Tokyo 2020 occupe son esprit, il y penserait presque le matin en se rasant... Mais son billet pour le Japon, il l'obtiendra à condition de faire une performance au pro-

chain tournoi de qualification olympique européen, à Milan. « Seuls les deux premiers de chaque catégorie obtiendront leur ticket pour Tokyo. » Autant dire que c'est un e

étape cruciale pour pouvoir prétendre représenter la France aux JO l'été prochain. Si ça ne l'effraie pas, mais on comprend néanmoins que pour ce trentenaire, c'est un gros enjeu. « C'est un peu la dernière chance. À 36 ans, on est un senior... », résume en souriant le taekwondoïste qui a atteint le haut niveau à l'âge de 28 ans.

M'Bar N'Diaye, c'est 1,93 mètre, 86 kg. Il est ceinture noire, quadruple champion (2013, 2014, 2016, 2018) dans sa catégorie des moins de 87 kg. Ce combattant s'entraîne dans un dojang deux à trois fois par semaine. Pas toujours évident de concilier vie de sportif de haut niveau,

vie de famille, vie professionnelle... « Mais on y arrive », dit-il. Pour l'interview, à quelques jours du championnat de France seniors à Lyon (8 février), suivi d'une autre compétition en Suède mi-février, il nous a donné rendez-vous à Saint-Maur dans le Val-de-Marne, au club de sport où il fait de la préparation physique sous la houlette de Sébastien, en alternance avec des séances d'entraîne-

ment avec son coach Jesse Van Thuyne à Gentilly. « Éviter les blessures, augmenter la souplesse, travailler les techniques de pieds – coup de pied, frontal latéral, semi-circulaire, circulaire – et de poing, c'est primordial. » Le taekwondo est un art martial où, bien sûr, les qualités physiques, la vitesse, la souplesse comptent. « Mais il faut aussi la rage de vaincre, la gagne, bref, le mental... Et il faut être prêt le jour J. »

C'est en mars 2016, quelques mois avant sa participation aux JO de Rio, qu'il a intégré le dispositif Athlètes SNCF, animé par Olivia Klein et Hakima Lamsak. Chef de l'Escale en gare de Juvisy-sur-Orge dans l'Essonne, il bénéficie d'un CIP (contrat d'insertion professionnelle), soit un emploi du temps aménagé pour pouvoir concilier travail et entraînements. La mutuelle

MGC est son sponsor. « Je la remercie, car c'est un soutien financier essentiel. Et puis, j'aime bien l'esprit de la Team MGC. Je connaissais déjà Cyrielle Girodias, championne de France et du monde de savate boxe française », commente-t-il (lire LVDR n° 3750). Si le logo de la MGC n'apparaît

club de taekwondo de Cachan, il découvre cet art martial. « Ça a été un vrai déclic, un coup de cœur ! », dit-il. « C'est là que tout a commencé... » Il s'investit à fond, les entraînements

s'enchaînent semaine après semaine. Et le travail paye. En 2008, M'Bar N'Diaye, qui a rejoint le club Jesse Van Thuyne TKD Gentilly, obtient son premier podium aux championnats de France. Tout s'accélère...

À l'aube des JO de 2008, il est repéré par le staff de l'équipe de France et devient ainsi le sparing-partner des champions d'Europe Pascal Gentil et Mickaël Boro lors des JO. Simulta-



Les combats ont une durée très brève : trois rounds de 2 minutes. Ici, M'Bar (en rouge) au French Open en novembre 2019, à Villebon-sur-Yvette.

Passionné par le sport dès l'enfance, il a pratiqué la boxe (« J'ai- mais bien me battre », confie-t-il dans un sourire), l'escrime, le football et le handball en banlieue parisienne. Mais à 18 ans, en accompagnant un copain au

nément, il s'entraîne à Vincennes à l'Insep (Institut national du sport de l'expertise et de la performance), la Mecque du sport français. C'est en 2011 qu'il intègre enfin l'équipe de France. Les résultats s'enchaînent.

M'Bar est sacré triple champion de France en 2013, 2014 et 2016. Sur le plan mondial, il gagne la médaille d'argent aux championnats d'Europe de 2014. L'année suivante, c'est la consécration avec sa victoire aux Jeux mondiaux militaires. Son meilleur souvenir est sans doute sa toute première victoire. « Lorsqu'on est sur la plus haute marche du podium, qu'on reçoit sa médaille d'or et que la Marseillaise retentit, on ressent une émotion forte. Et on veut la partager », raconte celui qui reconnaît avoir plutôt tendance à l'intériorisation. « Après ma première victoire, j'ai tout de suite appelé ma mère et la mère de mes enfants... »

Seul sportif dans sa famille, il a inscrit ses deux jeunes enfants, Tidiane (5 ans) et Awa (3 ans et demi), au baby-taekwondo (« pour qu'ils sachent se défendre ») et au futsal (« Le sport dès l'enfance, c'est important. Et ça leur plaît... »). Avant les combats, pas de gri-gri, pas de rituel pour ce champion. « Mais si je suis stressé, j'ai besoin de m'isoler », confie-t-il. « Je fais un échauffement, des étirements... Je dois me concentrer, travailler les distances, penser à la manière de faire, faire une faute à mon adversaire à ses réactions. » Les combats de taekwondo, c'est ultra-speed : trois rounds de deux minutes ! « Il faut aller vite, très vite, et avoir une stratégie comme aux échecs : il faut tendre des pièges à l'adversaire, utiliser des techniques... » Et surtout avoir une mentalité de gagnant, ne craindre personne. Cette mentalité, inutile de vous faire un dessin : M'Bar l'a, c'est certain.

Anne JEANTET-LECLERC