

Lætitia Blot, du tatami à l'octogone

Nouvelle recrue de la Team MGC, Lætitia Blot a pratiqué très tôt les sports de combat à un haut niveau, accumulant les titres nationaux en judo et en lutte. Son parcours d'athlète s'oriente à présent vers le sambo et le Mixed Martial Arts (MMA). Portrait d'une combattante.

Lætitia Blot (en rouge). Elle a été sacrée championne de France de lutte en 2017, l'un de ses nombreux titres nationaux.



© Stéphane Bonnet

Quatre ans plus tôt, elle avait décroché le titre de championne de France de judo en catégorie -57 kg.



© Philippe Rabouin

Judo, lutte, sambo, MMA (Mixed Martial Arts) : Lætitia Blot, qui a gagné des titres nationaux dans ces différents sports, est à n'en pas douter une combattante très douée. Agée de 38 ans, cette native de Rennes a rejoint récemment la **Team MGC**, qui lui apporte une aide précieuse. « Cette rencontre avec la MGC, c'est vraiment formidable. Je suis très heureuse qu'elle m'apporte son soutien. Pour les athlètes de haut ni-

veau, il est assez difficile de bénéficier du soutien d'une entreprise. Et les choses sont devenues encore plus compliquées avec la crise sanitaire, les restrictions, l'annulation ou le report des compétitions... », commente celle qui porte avec enthousiasme l'image de la mutuelle sur les réseaux sociaux.

Concernant la pratique des sports de combat, disciplines très exigeantes, elle dit y trouver un réel épanouissement. « A

chaque combat, j'y vais à fond, je joue ma vie à chaque fois», confie-t-elle. Le judo, elle l'a pratiqué dès l'âge de 5 ans, pour suivre son frère aîné et ses cousins. La fillette était déjà douée... Devenue adolescente, elle fera sport-études, puis rejoindra le pôle France. « Au tout début, j'ai fait du judo parce que j'ai suivi les garçons de ma famille. Par la suite, ce que j'ai bien aimé, c'est que j'étais la seule fille. J'étais un peu la mascotte! Et puis, je réussissais, je gagnais des compétitions. » Malgré des résultats prometteurs, à la fin des années 1990, elle ne peut intégrer l'équipe de France, en catégories -57 kg et -63 kg. Toutefois, elle ne baisse pas les bras. Elle quitte Rennes pour la région pari-

Lætitia est KO, fait rarissime dans le judo. « J'ai perdu connaissance pendant trois minutes. Quand je me suis réveillée, je savais tout juste comment je m'appelais », raconte-t-elle. Cet événement va changer le cours de sa vie. Elle part pour l'Australie (« à l'arrache, juste avec mon sac à dos! ») où elle vivra pendant une année. « Là-bas, j'ai appris l'anglais, j'ai découvert le football australien (footy), sorte de rugby avec un ballon rond et où tous les coups sont permis. J'ai été repérée et j'ai intégré l'équipe de Darwin. » De retour en France, elle renoue avec le judo tout en devenant contrô- leuse à la SNCF. En 2013,

elle écrit une nouvelle page de sa vie professionnelle : apprendre le néerlandais, s'adapter à un nouveau rythme de travail. En 2019, elle entame une nouvelle carrière de sportive de haut niveau en MMA, « un sport de combat pieds-poings-coudes-genoux, qui, contrairement aux idées reçues, est plus réglementé que le rugby ou le judo, par exemple. Il y a moins de fractures parce que l'arbitre arrête directement le combat. »

Pour Lætitia, finis les tatamis, place à la

ministre des Sports, Roxana Maracineanu. Une véritable consécration et tout un symbole, car le MMA a longtemps été sujet à polémique et interdit en France, en raison de son caractère violent. « Ce que j'aime dans le MMA, c'est que ça regroupe tous les aspects des sports que j'ai pratiqués dans ma carrière. Il faut utiliser ses compétences et ses techniques de judo, de lutte, de boxe. Il y a une intelligence du combat. C'est un sport ultra-complet. »

sienne, où elle poursuit ses études en économie de la construction, mais sans abandonner les arts martiaux. Les années passent, la jeune judokate a du mal à percer au plus haut niveau, mais sa motivation reste intacte. « Dans la vie, je ne baisse jamais les bras et je fais en sorte d'aller au bout de mes envies », dit-elle. En 2009,

elle a 30 ans et décroche le titre de championne de France en -57 kg. A cette même période, elle décide de se mettre à la lutte. « J'avais des prérequis grâce au judo, j'ai pu gagner un peu de temps là-dessus. Mais changer de discipline, c'est compliqué et j'ai

« cage », le terrain octogonal

propre à MMA. Un an plus tard, le 8 octobre 2020, à Vitry-sur-Seine, elle est la première Française à combattre en MMA et elle remporte le premier combat organisé sur le sol français, en présence de la

En jonglant son emploi du temps professionnel et ses congés, elle s'astreint à deux entraînements par jour, « deux heures de musculation spécifique et deux heures de techniques MMA » et se prépare pour les compétitions. Et elle ne s'arrête pas là : Lætitia fait aussi partie de l'équipe de France de sambo, un art martial qui mêle judo et lutte. Mais attention, dans son quotidien, elle tient à préserver son côté féminin : « je me maquille, je porte des talons hauts... », dit-elle. « J'aimerais que les femmes s'identifient, qu'elles puissent se dire : "elle fait un sport de combat et elle est féminine". »

Anne JEANTET-LECLERC

« Quel que soit le combat, j'y vais à fond », explique cette battante. « Je joue ma vie à chaque fois ! »

alors qu'elle dispute le deuxième tour des championnats de France au stade Coubertin à Paris, elle se fait sortir partiellement du tatami par son adversaire. Sa tête heurte le parquet.

beaucoup bossé. Mais j'ai aussi le mental qui fait que je macroche et que je vais chercher les choses. » Devenue contrô- leuse chez Thalys sur la ligne Paris-Amsterdam-Bruxelles,



© Gil Lebaucquer