

## MOHAMED DJEZAR

### Du tatami aux podiums !

---

#### En quelle année êtes-vous arrivé à Deuil-La Barre et quand avez-vous commencé le judo ?

**Mohamed Djezar :** J'ai habité Deuil-La Barre de 2002 à 2009, près de l'école Gallieni puis dans le quartier des Mortefontaines. J'ai commencé le judo à 4 ans et cela fait 18 ans que je fréquente toujours régulièrement le club de Deuil-La Barre, Le Budokan. Le judo, c'est une véritable école de vie qui transmet dès le plus jeune âge des valeurs extrêmement fortes. Lorsque l'on démarre tout jeune le judo, on participe à des interclubs et à des compétitions amicales avec d'autres clubs. Tous les enfants rentrent généralement chez eux avec une médaille et c'est très motivant pour eux. Le Budokan est mon club d'origine et j'y suis très attaché. Mon père avait choisi pour moi le judo et au bout d'un moment il faut bien dire que j'y ai pris goût.

#### Vous avez pu concilier judo et sport ?

**MD :** Après avoir obtenu mon Brevet en 2017, j'ai rejoint une section sport études à Amiens puis à Strasbourg. J'ai passé mon baccalauréat en 2021. Puis j'ai préparé une licence STAPS où j'ai notamment suivi des cours de gestion, de marketing et de communication puis un BPJEPS, Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport. Ce diplôme d'État peut permettre par exemple de devenir directeur d'un club de judo. J'ambitionne de poursuivre mes études et de multiplier les formations proposées par la Fédération Française de Judo. En tant que benjamin, j'ai fait la première année 7<sup>e</sup> au championnat départemental puis la deuxième année 3<sup>e</sup> au même championnat. Minime, j'avais fait 3<sup>e</sup> au championnat départemental et 7<sup>e</sup> en régional. Lorsque que l'on combat en qualité de cadet (on reste cadet durant trois années), cela devient vraiment très difficile car à 15 ans, on sort de l'enfance et on peut combattre contre des garçons de 17 ans qui sont déjà des hommes, le physique n'est plus du tout le même. Beaucoup de judokas craquent à ce moment car c'est physiquement très dur. Je fais en cadet deux fois 5<sup>e</sup> en régional, puis le championnat de France espoir et ce fût pour moi un déclic. Je postule ensuite à Strasbourg, je m'entraîne beaucoup, c'est très difficile surtout au début, je fais des tournois et j'arrive 3<sup>e</sup> au championnat de France junior et 3<sup>e</sup> au championnat régional. Je reviens sur Paris en 2021-2022. Je fais 3<sup>e</sup> au championnat de France en 2022 et suis sélectionné en équipe de France. Après une blessure durant les championnats universitaires, je pars en centre de rééducation pour les sportifs de haut niveau à Domont puis à Capbreton. J'enchaîne malheureusement blessures sur blessures en 2023.

#### Combien de temps consacrez-vous à l'entraînement ?

**MD :** Je m'entraîne environ trois fois par semaine à l'INSEP et à mon club de Deuil-La Barre deux fois par semaine. Entre temps je fréquente régulièrement une salle de sport. Je dois avouer que faire du sport pour faire du sport ou pour m'entretenir physiquement, cela ne m'intéresse pas. Ce qui m'anime, c'est de faire du sport pour gagner !

#### Quel est votre classement actuel ?

**MD :** Je suis en ce moment 19<sup>e</sup> au classement national sénior. Je reviens de très loin car j'ai enchaîné pas mal de blessures durant ces deux dernières années.

#### Quelles sont les valeurs du judo ?

**MD :** Les valeurs importantes que transmet le judo sont notamment la persévérance, l'humilité, la modestie ou bien encore la résilience. Sur le tapis, on est seul contre un adversaire et surtout contre nous-même. L'important est de toujours se dépasser, de se remettre en question, sur le tatami et dans la vie de tous les jours et avoir de l'ambition ! Au judo, le combat, qui dure 4 minutes, commence debout et dans tous les cas il se termine au sol.

#### Comment occupez-vous vos loisirs lorsque vous n'êtes pas sur un tatami ?

**MD :** J'aime beaucoup lire des ouvrages de développement personnel ou bien encore voir des vidéos consacrées à l'histoire...durant mes rares moments de liberté.

#### Comment imaginez-vous votre entrée dans la vie professionnelle ?

**MD :** Mon souhait est d'obtenir le plus de diplômes possibles et d'enchaîner un maximum de formations dans différents domaines tels que la gestion, le management...pour avoir le choix de mon futur parcours professionnel. Je serais par exemple intéressé par la direction d'un club.

#### Qui aimeriez-vous associer à ce portrait ?

**MD :** Je pense à mon père bien sûr qui m'a permis de rentrer dans le monde du judo dès mon plus jeune âge. Et puis, je suis extrêmement reconnaissant à mon entraîneur et directeur technique du club, Alexis Bordat. Il m'a toujours beaucoup apporté depuis le CM2 et jusqu'à maintenant. Je n'oublie pas non plus, Abdel Krim Ben-Brahim, qui est un Président de club très investi. ■

...  
**En 2022,  
je suis 3<sup>e</sup>  
au championnat  
de France  
et je suis  
sélectionné en  
équipe de France**  
....

