

Les souvenirs japonais de l'espoir Inès Amey

Judo La pensionnaire du Centre Sport Etudes de Lausanne évoque ses trois semaines asiatiques, ainsi qu'une carrière qui débute.



Une riche année 2015 pour Inès Amey.

Image: Florian Cella

«L'entraîneur nous avait avertis: ça va être dur! Il n'avait pas menti.» Inès Amey le dit en souriant, bien consciente du privilège accordé à la délégation de 14 espoirs du judo suisse (dont six Romands), partis le mois dernier pour un stage de trois semaines à Yokohama, avec leur entraîneur Dominique Hischier. L'occasion d'observer, de comprendre un peu mieux la place occupée par ce sport si important au Japon, et surtout la possibilité de s'entraîner avec leurs hôtes. «Nous avons six jours de travail pour un jour de repos, le dimanche», explique la Fribourgeoise.

«La première surprise tient au nombre de combats auxquels ils se livrent durant l'entraînement, beaucoup plus élevé que chez nous. Peut-être cela tient-il à leur plus grand bagage technique. Ils s'entraînent aussi plus longtemps, avec des séances qui dépassent souvent les deux heures. Le matin, nous restions entre nous, pour la musculation et la technique; et l'après-midi était consacré aux combats avec les judokas japonais.»

Leçon japonaise

Les jeunes Suisses ont donc très vite mesuré la différence de niveau. «Au départ, j'avais un peu d'appréhension, admet Inès Amey. Mais en pensant à la chance que nous avons de pouvoir vivre cela, elle a très vite disparu. Se confronter ainsi représente une source de motivation et un gage de progression inestimables. Les entraîneurs ont l'habitude de dire que c'est dans la difficulté qu'on devient meilleur. Nous avons été servis!»

Et les judokas japonais? «Leur attitude m'a frappée. Comme le respect qu'ils mettent dans leur engagement et leur façon de ne jamais baisser les bras sur le tapis. Moi qui peux avoir tendance à me décourager, j'ai pris une leçon. Bien sûr, la communication verbale n'a pas été facile, mais je crois qu'ils ont eu du plaisir à ce qu'on soit là.»

«Une très belle année dans ma vie»

20.11.2015

VERIVOX.CH

Au programme

Comparer les caisses

Championnats de Suisse

Elite M21 et M18

et économiser

Samedi et dimanche à Macolin

→ **Comparer maintenant!**

Informations sur:

www.sjv.ch/sem

Plus de
1000 CHF
d'économies
par an

Articles en relation

L'application qui cherche votre partenaire sportif



High-Tech Un Genevois a inventé une nouvelle manière de faire du sport. Six cents personnes sont déjà inscrites. **Plus...**

Par Morgan Fluckiger 10.11.2015

L'entraînement bref et intense dope l'endurance

Sport Les entraînements brefs réalisés à haute intensité rendent plus endurant. Les sportifs aguerris ne sont pas concernés.

Plus...

Par Emmanuel Borloz 03.11.2015

A 17 ans, Inès Amey a rejoint le Centre Sport Etudes de Lausanne (CSEL). Etudiante (maturité à l'école Roche), elle optimise ainsi des semaines exigeantes. Membre du Centre régional de performance romand, elle perd moins de temps entre les différents lieux d'entraînement – Lausanne pour l'essentiel, mais aussi Neuchâtel, Carouge ou Yverdon. 2015 restera, quoi qu'il arrive, une année à part dans le parcours de l'athlète. En juillet dernier, elle a en effet participé au Festival de la Jeunesse européenne, à Tbilissi, avec de bons résultats à la clé. Puis est venu le déménagement à Lausanne, le stage au Japon, alors que se profilent, ce week-end à Macolin, les championnats de Suisse, avec son club de Villars-sur-Glâne. «De magnifiques expériences, une très belle année dans ma vie.»

Inès Amey est inscrite en M18 – sa classe d'âge au niveau international – et M21, mais dans sa nouvelle catégorie de poids (-63 kg). «Ce ne sera pas facile, dit-elle. Mon objectif est une qualification pour les championnats d'Europe.» Et à plus long terme? «Me hisser parmi les meilleures et intégrer le circuit européen puis mondial. Mais il me paraît qu'il est encore un peu tôt et un peu prétentieux pour songer à tout cela.» Un trait de sagesse sans doute ramené du Japon.

(Créé: 20.11.2015, 10h48)

À lire aussi

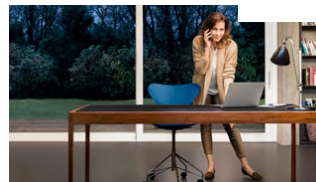
powered by  veeseo

Stan Wawrinka: «Certains joueurs sont devenus jaloux de ma...

Le Vaudois, qui a vu sa... [Plus...](#)

Turquie-Suisse: dix ans après, le souvenir d'une soirée en enfer est...

Le 16 novembre 2005, la... [Plus...](#)



De nombreux conseils
Credit Suisse Invest. Nouveau
conseil en placement.

Deutschland Cup: la Suisse paie ses erreurs de jeunesse

Alors qu'elle menait 4-1... [Plus...](#)

Recommandés pour vous

powered by  veeseo

Des enseignants inquiets s'entraînent contre les tueurs armés

Des enseignants... [Plus...](#)



Credit Suisse Invest.
Le nouveau conseil en placement.
Suivi du portefeuille en continu.

Le film de candidature pour les JOJ 2020 à Lausanne

La délégation lausannoise... [Plus...](#)

Flashmob Champions! à Lausanne

Cinquante jeunes choristes de La Côte International School... [Plus...](#)