

Le judoka qu'on ne parvient pas à freiner

JUDO A 16 ans, Stevan Maitin enchaîne les entraînements, stages et compétitions sans jamais s'arrêter. En fait-il trop? Eclairage avec le principal concerné, sa coach et son papa.

PAR GREGORY.CASSAZ@LENOUVELLISTE.CH



La première fois que ses parents l'ont amené sur un tatami pour découvrir le judo, il a immédiatement croché. Stevan Maitin n'avait pas alors pas encore 5 ans. Un peu plus de dix ans plus tard, il n'a jamais décroché. Et quand on dit que le jeune judoka ne décroche pas, c'est dans tous les sens du terme.



«J'ai connu d'autres jeunes judokas aussi attachés à leur sport que lui, mais personne ne l'a été aussi longtemps.»

DIANA CHABRON
ENTRAÎNEUSE DE STEVAN MAITIN

Il n'y a pas un jour où Stevan Maitin, membre de l'équipe suisse de judo des moins de 18 ans, ne se retrouve pas sur les tatamis. «Et c'est encore davantage le cas maintenant qu'il a commencé l'école de commerce pour sportifs à Martigny», sourit son papa Stéphane, ancien membre de l'équipe de Suisse de judo lui aussi. «Depuis que j'ai commencé l'école pour sportifs, j'ai droit à trois entraînements par semaine de plus qu'avant», confirme le principal



Palais de repos pour le jeune judoka de 16 ans, contrairement à ce que cette image pourrait laisser penser. SACHA BITTEL/IA

concerné qui gravite entre Martigny, Collombey, Lausanne et Yverdon pour le judo.

Motivation débordante

Vous l'aurez compris, Steve Maitin mange, dort et respire judo. «C'est exactement ça», sourit Stéphane Maitin, rejoint par l'entraîneuse Diana Chabron. «J'ai connu d'autres jeunes judokas aussi attachés à leur sport que lui, mais personne ne l'a été aussi longtemps. Lui est vraiment focalisé sur cette activité et a une motivation débordante depuis des années. Son implication permet de guider d'autres athlètes du club qui suivent gen-

tement ses traces.» Stevan Maitin est à ce point croché dans son sport qu'il n'hésite pas à prendre part à des stages et autres camps durant ses vacances. Durant les seules semaines estivales au cours desquelles il pourrait respirer un peu. «J'avais pourtant donné les plages de repos à lui et à l'ensemble du groupe», sourit son entraîneuse Diana Chabron. «Cet été, il a peut-être fait un ou deux stages de trop à mon goût.»

Se reposer pour performer

S'ils admirent la passion, l'investissement et le travail du fustion et de l'athlète, Stéphane

Maitin et Diana Chabron se demandent si, parfois, il ne devrait pas profiter de quelques jours de repos. «C'est une discussion qu'on a eue avec lui. Pour le moment, Stevan pense que plus il s'entraîne, plus il performera. Il doit pourtant comprendre que la récupération et les plages de repos peuvent également faire intégralement partie de l'entraînement», souligne Stéphane Maitin. «Il a pour rêve de devenir un champion depuis tout petit. Alors, il s'en donne les moyens», comprend Diana Chabron. «Il faut pourtant doser les efforts, ce que Stevan a de la peine à saisir. Il a de la peine à

concevoir, à accepter même, qu'il doit aussi s'accorder du repos. On doit lui faire comprendre qu'un bon sportif est aussi un sportif qui se repose. Même parfois un peu touché ou avec des douleurs, il veut se rendre à son entraînement, à son stage ou à sa compétition. C'est véritablement l'un des points sur lesquels on doit encore travailler», développe encore celle qui suit le judoka de Saint-Gingolph depuis ses débuts. «C'est quelqu'un de perfectionniste qui aime bien répéter tous ses schémas. Mais à trop le faire, il se peut qu'il passe un peu à côté de son affaire le jour J.»