

Le JCFL met à l'honneur Maëla Graincourt, 19 ans

Maëla, c'est la générosité incarnée et une jeune femme investie pour les enfants du club. Judoka depuis ses 6 ans, elle est arrivée au JCFL en septembre 2022 en tant que pratiquante alors qu'elle quittait sa région natale des Landes pour poursuivre ses études au STAPS à Pessac. Aujourd'hui, elle se spécialise dans les Activités Physiques Adaptées et Santé, souhaitant travailler auprès de personnes en situation de handicap dans le monde du sport.

Maëla est un des moteurs du club pour nos jeunes, puisqu'elle assiste Émilie et Yanis sur les cours de judo, où son aide est précieuse. Par ailleurs, elle intervient sur la préparation physique des minimes. Partager, aider et transmettre sont ses valeurs ; ici au JCFL, il semblerait qu'elle soit au bon endroit...



Maëla, comment t'est venu l'idée de faire du judo ?

“Quand j'étais enfant, j'ai essayé beaucoup de sports, puis un jour, mon père m'a poussée à m'inscrire au club de judo de mon village : Le Judo Club de la Douze à Sarbazan. Ce club m'a énormément apporté en tant que personne, il m'a vu grandir et m'a fait grandir, mais il m'a surtout donné confiance en moi, et ça a été très dur de le quitter il y a 2 ans. Le judo m'a toujours énormément apporté dans la vie. Quand j'étais plus jeune, je me disais « une fille qui sait se battre, c'est trop la classe ! », mais aujourd'hui, je me rends compte que ça va bien au-delà de ça. Ce sport m'a appris la patience, le respect, la persévérance, mais surtout, le contrôle de soi. Et puis, le judo ce n'est pas simplement un sport, c'est un endroit où l'on crée des liens très forts avec les gens. C'est aussi des échecs, des réussites, des doutes et on ne peut en ressortir que plus fort. Je pense qu'une personne qui respecte le code moral sur un tatami, est une personne qui agit et pense correctement dans la vie de tous les jours, et c'est très important pour moi.”

Qu'est ce qui t'a donné envie de transmettre et d'aider ?

“J'ai obtenu mon diplôme d'assistante club il y a quelques années maintenant, et aujourd'hui, j'adore passer du temps avec les enfants sur le tatami, leur transmettre mes connaissances et les voir évoluer. Ce n'est pas facile tous les jours et ils nous mènent parfois la vie dure, mais jamais je n'arrêterai d'être derrière eux, pour faire de ces enfants de bonnes personnes, qui ont confiance en elles et qui s'épanouissent dans le judo et dans leur vie en général, parce que je pense que c'est en partie ça, le rôle d'un entraîneur. Concernant mon souhait d'aider les handicapés, j'ai eu un déclic alors que j'avais 13 ans et que je participais à un stage de judo avec mon ancien club. Le stage s'appelait “Hiki Wake” (égalité), il mêlait des personnes valides et en situation de handicap. Je les trouve tellement forts, ce sont de vrais battants qui passent au-dessus de leur handicap. Je les admire et j'ai envie de les aider afin qu'ils n'arrêtent jamais de progresser.”

Qu'est ce que ce rôle d'assistante t'apporte ?



“Je crois que le moment que je préfère avec les enfants, c'est quand je les vois en compétition, puisque c'est vraiment pour eux mais aussi pour nous, l'aboutissement de ce qu'on essaye de leur apprendre pendant les entraînements, et je suis très fière de les voir se battre, qu'ils gagnent, qu'ils perdent, qu'ils aient peur ou non. Parfois, je me retrouve en certains d'entre eux quand j'étais plus jeune, puisque la compétition est quelque chose qui me faisait très peur, alors j'essaie par tous les moyens de leur donner confiance en eux et de les rendre fiers de ce qu'ils ont réalisé sur le tapis.”

Comment te sens-tu au sein du club ?

“Je ne suis pas une grande combattante, même si j'aime ça, ce n'est pas ce qui m'apporte le plus dans le judo, alors c'est vrai que quand j'ai vu le palmarès des judokas du club, je me suis dit que je n'y avais pas ma place. Mais au fur et à mesure des séances, j'ai appris à connaître les autres judokas, les enfants, les professeurs, et je me rends compte de l'esprit de famille qu'il y a dans ce club, de l'entraide, et aujourd'hui je m'y sens bien. Aussi, j'adore travailler avec Émilie, et j'apprends énormément d'elle. C'est une femme forte qui donnerait tout pour son club, ses pratiquants et sa famille et j'adore ça. Elle m'a tout de suite très bien accueillie et intégrée, et je suis ravie d'évoluer à ses côtés.”

Compétition handi/valides - Dax - dec 2023

