

« Beaucoup de  
Judokas de haut  
niveau viennent  
chercher des petites  
astuces en JJB »

**Olivier Michalesco**

Né le 29 juin 1980 à Anthony (92)

Taille : 1,72 m

Poids : 70 kg

Club : Cercle Tissier

Grades : 3<sup>e</sup> degré en JJB, 2<sup>e</sup> Dan en Judo

Palmarès. JJB . Championnats d'Europe : 2<sup>e</sup> en 2014,  
3<sup>e</sup> en 2012 (Master 1, -70 kg).

Ne Waza. Championnats de France : 1<sup>er</sup> en 2012.

*Pionnier, enseignant et vice-champion d'Europe 2014*

# OLIVIER MICHAILESCO

« Cibler nos points forts »

Dès 1998, il était du groupe formé par Christian Derval au Cercle Tissier, à Vincennes, les pionniers du JJB en France. Fidèle à son club, Olivier Michalesco en est aujourd'hui le professeur principal et est réputé pour être l'un des meilleurs de l'Hexagone. Depuis 2 ans, il a renoué avec la compétition pour se faire plaisir. Le mois dernier, il finissait 2<sup>e</sup> des Championnats d'Europe. Paroles d'un jeune expert.

*Par Ludovic Mauchien - Photos : Johann Vayriot*

**C**omme beaucoup, il a commencé par le Judo. Puis, dès l'âge de 8 ans, il a voulu essayer le « pieds-poings » : Sanda, Boxe thaï, Kick-boxing, Boxe française... Adolescent, il a ensuite tester la Lutte. Mais il lui manquait toujours un truc. Il a fini par le trouver dans le Jiu Jitsu brésilien quand celui-ci est arrivé en France au milieu des années 90. Dès lors, il va s'adonner à cet art où « le plus petit peut battre le plus grand par sa technicité ». Possédant la fibre de l'enseignement, il a de suite été attiré par la transmission. Ceinture noire 3<sup>e</sup> degré, Olivier Michalesco donne désormais des cours à quelque 300 élèves et n'hésite pas à se remettre en cause. Fin janvier, au Portugal, il parvenait en finale des Championnats d'Europe des -70 kg en Master 1 (30-35 ans) malgré une blessure aux côtes. Rencontre.

### **Vous êtes vice-champion d'Europe. Félicitations ! Mais cela a plutôt été un calvaire au final. Racontez-nous...**

Oui, plutôt (sourire) ! En fait, je suis partagé entre la joie de cette 2<sup>e</sup> place et la frustration de la blessure qui m'a empêché de défendre mes chances jusqu'au bout. Déjà, 2 semaines avant le championnat d'Europe, je me fais une entorse à la cheville. J'avais prévu de combattre au-dessus. J'ai dû changer ma stratégie au dernier moment et combattre en-dessous. Mais j'étais bien préparé. Je sentais que c'était le moment d'accomplir quelque chose de bien. J'avais envie de gagner. Au 1<sup>er</sup> tour, je bats le tenant du titre. Au 2<sup>e</sup>, je fais ma technique : un triangle.

### **« JE SUIS TÉTANISÉ PAR LA DOULEUR... »**

#### **Mais vous vous blessez...**

Je me fais une grosse déchirure musculaire sur le côté, au niveau des côtes. J'arrive quand même à finir le combat. Mais c'était très difficile de continuer... Je me motive. J'y vais au courage, à l'adrénaline. Je n'ai pas encore mal au point de ne plus pouvoir bouger. Je gagne ma 1/2 finale à la stratégie. Quand je sors, je ne peux plus m'allonger, ni rester debout. Cela devenait un combat contre moi-même (rires). En finale, je suis tétanisé par la douleur.

Eric Sachs (un autre Français) fait ce qu'il a à faire. Je perds. Je ne dénigre surtout pas son succès mais j'aurais aimé défendre mes chances. Ma victoire a été de terminer cette compétition. Cela m'a donné envie d'y retourner.

### **« LA COMPÉTITION N'EST PAS UNE OBLIGATION »**

#### **Quel a été votre entraînement ?**

En 2012, quand j'ai décidé de renouer avec la compétition après 7 ans d'arrêt, j'ai été surpris par le niveau élevé. Même si je tire bien mon épingle du jeu (3<sup>e</sup>), j'ai compris qu'il fallait s'entraîner très sérieusement. Cette année, j'étais prêt. Je me suis entraîné 2 fois 2 h tous les jours sauf le week-end, en plus de la préparation physique concoctée par Aurélien Broussal-Derval. Et j'ai veillé à mon alimentation. Mon problème, notamment, était de savoir comment garder son énergie juste avant et pendant une compétition. Pour exemple, avant, je buvais une canette de Red Bull qui m'apportait beaucoup de sucre. Je pensais que c'était bien mais, au contraire, c'était à mon détriment.

### **Existe-t-il une méthode Michalesco (ou Cercle Tissier) ?**

Avec mon équipe, je préfère cibler nos points forts et travailler dessus, ne pas laisser trop de place à la créativité. On répète nos mouvements à différentes vitesses, avec différents partenaires. C'est bien d'être créatif mais le souci est que l'on est moins performant car on laisse l'adversaire s'imposer. On est dans la réaction. Je préfère avoir un « game plan ». Ainsi, on ne le laisse pas nous diriger sur une position que l'on ne maîtrise pas. Je m'applique à répéter les choses où je suis le plus fort. Je ne travaille pas une position que je ne connais pas au dernier moment.

### **Est-ce important de faire de la compétition pour enseigner ?**

Je pense qu'il faut avoir testé la compétition comme professeur afin de vraiment amener les points techniques essentiels pour que les élèves puissent réussir. Celui qui n'en a jamais fait peut être approximatif, ou il mettra plus de temps à découvrir les facteurs qu'il faut traiter en priorité : la préparation, la gestion du stress le jour J...

Cela étant dit, la compétition n'est pas une obligation pour l'élève. Je ne force pas les gens à en faire. Au bout d'un moment, cela peut même les dégoûter si l'expérience est mauvaise. Mais je crois qu'en faire leur permet d'apprendre à connaître plus facilement leurs limites et à savoir où ils en sont techniquement. Une compétition peut faire gagner un temps précieux d'entraînement. Après, le plus important en JJB, c'est la base technique. Ne s'orienter que vers la compétition peut amener à stagner.

### **« JUDO ET JIU JITSU SONT COMPLÉMENTAIRES »**

#### **Conseilleriez-vous de s'entraîner uniquement en JJB ou de continuer aussi le Judo ?**

Christian (Derval) m'a toujours conseillé de ne pas délaisser le Judo. Avoir toujours les fesses au sol, ce n'est pas bon. Pour moi, Judo et Jiu Jitsu sont complémentaires. D'ailleurs, beaucoup de Judokas de haut niveau viennent chercher des petites astuces en JJB. Moi-même, je vais chercher des petites choses en Judo.

#### **Comment donneriez-vous envie de pratiquer du JJB ?**

Je tente de voir ce qui motive la personne, si c'est le côté loisir ou la compétition. Il y a plusieurs aspects dans le Jiu Jitsu qui amènent des apports en self-défense, en MMA, en Grappling. J'essaie que l'élève soit toujours dans une situation de réussite, qu'il se fasse plaisir en le dirigeant vers le domaine où il se sentira le mieux. C'est ainsi que je parviens à communiquer ma passion et à faire aimer le Jiu Jitsu aux autres.



1 « J'essaie que l'élève se fasse plaisir en le dirigeant vers le domaine où il se sentira le mieux », assure le professeur Michalesco.