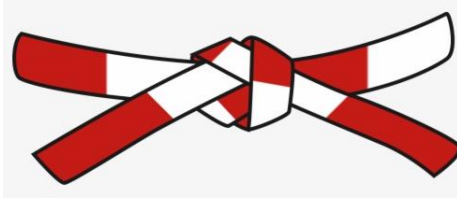




Comité du Rhône  
Métropole Lyon Judo



## Rencontre avec Maxime Nouchy

*Né le 8 octobre 1948 à Oran, Maxime Nouchy fut champion d'Europe cadet en mai 1966 et a obtenu son 6ème dan\* en 1987.*



C'est en Algérie que Maxime Nouchy débute le judo. Nous sommes en 1961 et l'adolescent bagarreur, fils de boxeur amateur, entre alors dans sa treizième année. Le village où vit sa famille s'appelle Ammi-Moussa et le club, le JC Orléansville, est celui de l'Alsacien Monsieur Klaus, professeur de gym au lycée d'Orléansville que fréquente Maxime. Les cours ont lieu dans la salle de réception d'une église. Les élèves sont une majorité de lycéens, tous des garçons. Dans l'esprit du professeur, il s'agit avant tout d'une initiation. Dans l'esprit de Maxime et de bon nombre de ses camarades, ces heures de "bagarres codifiées" sont surtout vécues comme une aubaine : "J'étais alors interne au lycée. Ces cours se déroulaient à l'extérieur : c'était pour nous un formidable moyen de s'évader."

De retour en France, Maxime s'inscrit en 1963 à la Maison des jeunes de Gerland, après une année sans judo. Il reste un an sous la coupe de Vincent Valente père et en ressort ceinture jaune. Un nouveau déménagement familial le conduit à prendre sa licence au Judo Club des Etats-Unis, dans le 8ème. Alonzo Garcia, le professeur, repère très vite le potentiel du cadet première année et le confie aux bons soins de ses plus gradés, qui le prennent sous leur aile. Ces aînés protecteurs s'appellent

Yvon Pettini, Jacky De Pollier, Silem Gaillard, Munoz ou Reynaud. Ils forment un bloc soudé et Maxime devient leur protégé. "Ces marques de confiance m'ont très tôt dégagé du souci de gagner. Je combattais d'abord pour rechercher le ippon. La victoire n'était pas le but, c'était la conséquence." Les années n'ont fait que conforter cette intuition de départ : "La dignité d'un homme passe d'une part par son sens de la responsabilité, et d'autre part par son aptitude à œuvrer en restant détaché de l'idée de récompense. Aucun idéal n'est plus élevé que le juste combat."

Encore ceinture verte, Maxime se frotte à ses premières ceintures noires et "les met parfois en difficulté..." Les entraînements sont durs et formateurs, enchaînés avec des footings de 23 heures à minuit pour cause de priorité aux études. Une école du dépassement de soi. "Souvent, les séances se terminaient par des lignes de vingt combattants à qui il fallait marquer ippon. Forcément, à la fin, c'était plutôt moi qui subissais... Lorsque j'avais fini la ligne, Alonzo m'en faisait commencer une autre, et ainsi de suite. Cela représentait en général trois-quarts d'heure de rab par rapport à l'horaire de fin d'entraînement...C'était très dur, mais c'était aussi une manière d'aller au bout des choses. Je touchais du doigt à mes limites. A la fin j'étais tellement cuit que mon judo s'ouvrait de lui-même. A quoi bon résister quand tu es carbonisé ? C'est dans ces moments que tu découvres que les gestes les plus simples sont souvent les plus efficaces. C'est dans ces moments que la réalité d'une défense valable prend vraiment forme, lorsque tu n'as plus les moyens de te focaliser sur la notion de résistance physique... C'était dur mais mon judo en ressortait grand, toujours."

Les heures en sueur créent aussi des liens forts. Maxime se souvient du soutien silencieux mais constant de ses partenaires d'entraînement, les jours de compétition : "Ils se tenaient au bord du tapis. Ils ne criaient pas car ce n'était pas la philosophie d'Alonzo Garcia, notre professeur, qui trouvait cela déplacé. Leurs encouragements se manifestaient plutôt par des gestes, des regards. Cela valait bien tous les cris du monde." Détaché au Bataillon de Joinville - "le service militaire avait ceci de formateur qu'il permettait, au moins une fois dans sa vie de citoyen, de niveler les clivages sociaux et de donner un peu de son temps à la nation" -, Maxime Nouchy restera au JC des Etats-Unis jusqu'en 1972, époque à laquelle Alonzo Garcia s'en ira au CASCOL d'Oullins. Il prend alors sa licence au Judo Club du Rhône, club auquel il restera fidèle jusqu'à son changement de propriétaire, en 2001. Depuis ? "Depuis j'ai pris ma licence au Dojo Olympic. C'est le club de Geff Valente et je n'oublie pas que c'est chez son père que j'ai débuté à Lyon."

Très fort sur morote à gauche, il ne s'inclinera en tout et pour tout que trois fois au cours de sa carrière dans le Lyonnais. Maxime "sent" bien le judo mais ne s'en contente surtout pas. "Qu'il s'agisse des vacances de Noël, de

*Pâques ou même d'été, je m'arrangeais toujours pour participer à des stages. Je voulais - et je veux toujours ! - apprendre, apprendre, apprendre.*" Ainsi, lors des vacances de Noël 1965, Raymond Moreau l'accepte à Saint-Etienne le temps d'un stage de quinze jours en compagnie de trois Japonais. Un menu de choix, même s'il lui faut pour cela dormir dans le vestiaire. Footings, uchi-komi, travail au sol : Maxime n'a que 17 ans et le voici quatrième membre d'un groupe de techniciens où le travail s'effectue deux par deux. L'expérience le marquera à vie : *"Ce stage de Noël 1965 a été la base. Je suis devenu champion de France des ceintures marron quelques jours plus tard, le 6 janvier 1966, puis vice-champion de France cadet à Amiens et champion d'Europe cadet - 85 kg en mai à Lyon..."* Débuts d'une carrière qui durera jusqu'en 1974, époque à laquelle Maxime décide d'accorder la priorité à son travail de kiné, à son épouse et à ses enfants, ne revenant plus que de temps à autre pour *"dépanner les copains"* lors des championnats par équipe. *"Que ce soit en club, sur le Lyonnais ou en équipe de France, j'ai toujours aimé l'esprit de groupe et les joies partagées. Lorsque tu marques ippon dans ce cadre-là, ce sont les autres qui ressentent la victoire : toi tu ressens surtout la fatigue ! Cela rejoint d'ailleurs un point central de l'enseignement judo : l'imbrication constante entre l'énergie physique et mentale ("seiryoko zenyo") et l'objectif de prospérité mutuelle par l'union de sa force et de celle des autres. "*

1er dan en 1965 - juste après avoir obtenu sa sélection pour les championnats de France des ceintures marron - , 2ème dan en 1967, 3ème dan en 1970, 4ème dan en 1975, Maxime Nouchy a obtenu son 5ème dan en 1979 et son 6ème dan en 1987, à 39 ans, à l'issue d'un ample travail sur morote aux quatre coins du tapis en compagnie de son partenaire Patrick Berthelot, de René Nazaret pour la partie technique et de Thierry Frémaux pour le mémoire. Il conserve néanmoins un rapport particulier aux grades : *"L'obtention d'un grade nouveau a toujours généré chez moi des sentiments ambivalents. D'un côté, il y a la fierté, légitime, cette conscience d'accéder à un degré supplémentaire de connaissance et de responsabilité. Mais d'un autre côté - et je me souviens par exemple l'avoir ressenti de plein fouet au moment du 5ème dan -, il y a aussi une certaine part de mélancolie dans tout cela. Chaque nouveau grade est un pas en avant, OK, mais c'est aussi une croix faite à jamais sur le grade précédent et les souvenirs qui s'y rattachent."* Jusqu'à son 3ème dan, du reste, Maxime s'entraînait volontairement avec une ceinture... blanche. *"Je considérais - et je considère toujours - que le partenaire doit avoir le minimum d'a priori sur vous. Le grade symbolise une progression globale sur le plan mental ("shin"), la technique ("gi") et le corps ("tai"), dont la ceinture est la marque apparente. Mais que vous soyez ceinture blanche, ceinture verte ou ceinture noire, tout passe par les mains, la gestuelle, le déplacement. La couleur de la ceinture ne doit pas, selon moi, entraver ce ressenti."* L'électron libre se fait pourtant bientôt rappeler à l'ordre par Henri Courtine lui-même, alors Directeur technique national : *"Il m'a offert une ceinture noire au cours d'un stage, en insistant pour qu'elle remplace dorénavant ma "fameuse" ceinture blanche. J'ai suivi son conseil"* sourit-il aujourd'hui.

Arbitre plus par obligation que par passion - *"en tant que compétiteur, si ça ne tient qu'à moi, j'ai tendance à vouloir laisser le combat se poursuivre jusqu'à ce qu'intervienne le dé clic"*, s'amuse-t-il -, Maxime passe le Brevet d'Etat en juin 1969 à Antibes et en sort major de sa promotion. Précocité, il doit cependant attendre le 8 octobre de cette année-là, jour de ses 21 ans, pour le valider officiellement. Cela lui permet d'enseigner notamment à la MJC des Etats-Unis et de fonder des clubs comme le Judo Club des Brotteaux ou le Judo Karaté Le Samouraï, en compagnie de Guy Laï et Daniel Soussan. Cette réussite au B.E. s'avèrera également déterminante au moment de se lancer dans ses études de kinésithérapeute.

Si ses références sur le Lyonnais et au niveau national sont multiples - *"de façon générale, la Fédération et la Ligue ont beaucoup compté dans mon parcours, tout comme des personnes comme Romain Pacalier, René Nazaret, Michel Charrier, Daniel Pinatel, Jean-Robert Patriarcat, Serge Feist, André Bourreau, Maurice Gruel, Lionel Grossain, Jacques Le Berre et tellement d'autres encore..."* -, ses références au niveau international tiennent en deux noms : Vladimir Nezorov et Shozo Fujii. *"A l'époque, il était difficile de travailler les mouvements d'épaule sans être admiratif des trouvailles de Fujii dans ce domaine."* A trois reprises pourtant, Maxime dut décliner des stages au Japon à cause de son travail, ce qui l'éloignera petit à petit de l'équipe de France...

En 2007, le judo est pour lui un incessant travail de recherche - *"cette initiation ne doit pas s'arrêter. C'est un voyage continu. Le chantier n'est pas terminé car tout arrêt exclut la perfection."* Une recherche qui prend du temps - *"sans le judo, j'aurais sans doute passé plus de temps avec ma famille et j'aurais pu apprendre la musique"* -, mais qui apporte tellement - *"j'ai rencontré beaucoup de gens à l'étranger lors de mes déplacements professionnels, et lorsque nous avons le judo en commun, cela crée tout de suite des liens"*. Avec deux entraînements en moyenne par semaine et une vie professionnelle bien remplie, il n'est certainement pas question d'en parler aujourd'hui au passé. *"Pour moi, le judo n'est pas quelque chose de visible. C'est avant tout une réflexion, du ressenti, et même après quarante ans de pratique, j'ai toujours la sensation de ne rien connaître. C'est pour cela que j'aimais m'entraîner avec une ceinture blanche. C'est pour cela aussi que, plus jeune, j'arrivais en avance à l'entraînement pour pouvoir faire uchi-komi avec les enfants du cours d'avant. C'est pour cela enfin qu'aujourd'hui encore, j'aime aller m'entraîner de club en club... Au fond, je pense qu'il y a plusieurs phases dans la vie d'un judoka. Il y a une première phase d'opposition, celle où tu perçois ton partenaire comme un adversaire, même si tu l'affrontes avec respect, courtoisie et politesse. Et puis, avec les années, tu prends du recul sur cette discipline. Tu commences à en avoir une vue d'ensemble. Et là tu t'aperçois que,*

*contrairement avec ce que tu avais longtemps cru, ton adversaire est avant tout un partenaire. Tu t'aperçois que, finalement, ton seul et unique adversaire, depuis le début, c'est toi. Tu réalises alors le sens d'un travail a priori répétitif comme celui des uchi-komi : ce sont ces répétitions qui te permettent de contrôler tes instincts et, petit à petit, d'enlever l'impur, comme un arbre dont tu taillerais petit à petit les branches mortes pour mieux en découvrir l'essentiel... De ce que j'en ai compris, le judo n'est pas un sport d'attaque mais de défense. L'important n'est pas de tirer l'autre à soi, mais de créer les conditions pour le faire réagir. C'est très différent. Le travail en force doit rester l'exception. Moins tu utilises la force, plus tu tends vers la sagesse. Le judo, c'est 50% d'opportunité, 50% de construction. Pour moi, ce n'est pas une profession, c'est un outil."*

Membre du Conseil national des ceintures noires et de la Commission éthique et tradition, Maxime Nouchy insiste sur les notions d'intégrité - "un judoka doit respecter le rythme naturel de son corps et ne pas se laisser emporter par la facilité qui le priverait de la vérité du combat" -, d'esprit d'entraide, de transmission et d'enseignement. Des valeurs qu'il essaie de mettre en avant via notamment les échanges mis en place par l'association Judo France-USA qu'il vient de monter en compagnie de Maurice Aïech et de Sauveur Soriano, 5ème dan lyonnais installé depuis douze ans sur la côte Est des Etats-Unis. "L'expérience est un flambeau qui n'éclaire que celui qui le porte. Nous devons essayer de transmettre notre art afin que la flamme de sa connaissance non seulement ne s'éloigne jamais, mais qu'elle se vivifie et qu'elle puisse éclairer celui qui cherche. Mon grand plaisir aujourd'hui est de "donner" mes techniques au détail près en fonction des possibilités de ceux qui écoutent. L'avantage du temps qui passe, c'est que nous sommes physiquement peut-être moins en état de pratiquer, mais nous avons en revanche plus de bagage pour expliquer et transmettre ce que nous avons appris. C'est toute la différence qu'il y a entre le savoir, accessible à tous ceux qui s'en donnent les moyens, et le savoir-faire, qui vient avec la maturité... En tant que gradés, nous sommes responsables d'un héritage, de connaissances. Alors bien sûr il y a des évolutions qui peuvent nous chiffonner, le fait par exemple de confronter très tôt les enfants aux championnats à un âge où les professeurs devraient plutôt insister sur l'esprit, la technique et la valeur du travail. Devons-nous pour autant abandonner le navire ? Je ne crois pas. Il faut rester sur le bateau et ne pas donner systématiquement tort à la jeunesse." Comment ? "En expliquant à ces jeunes judoka que l'important n'est pas de gagner, mais de s'accomplir."

Propos recueillis les 17 et 31 juillet 2007 à Lyon 3ème par Anthony Diao.

**\*7ème Dan depuis le 22/11/2012**