



CODE ETUDE ACPM
SUPPLEMENT D'AUJOURD'HUI EN FRANCE

Aujourd'hui en France week-end

Reportage

Sur les tombes des soldats morts pour l'Ukraine

Saga

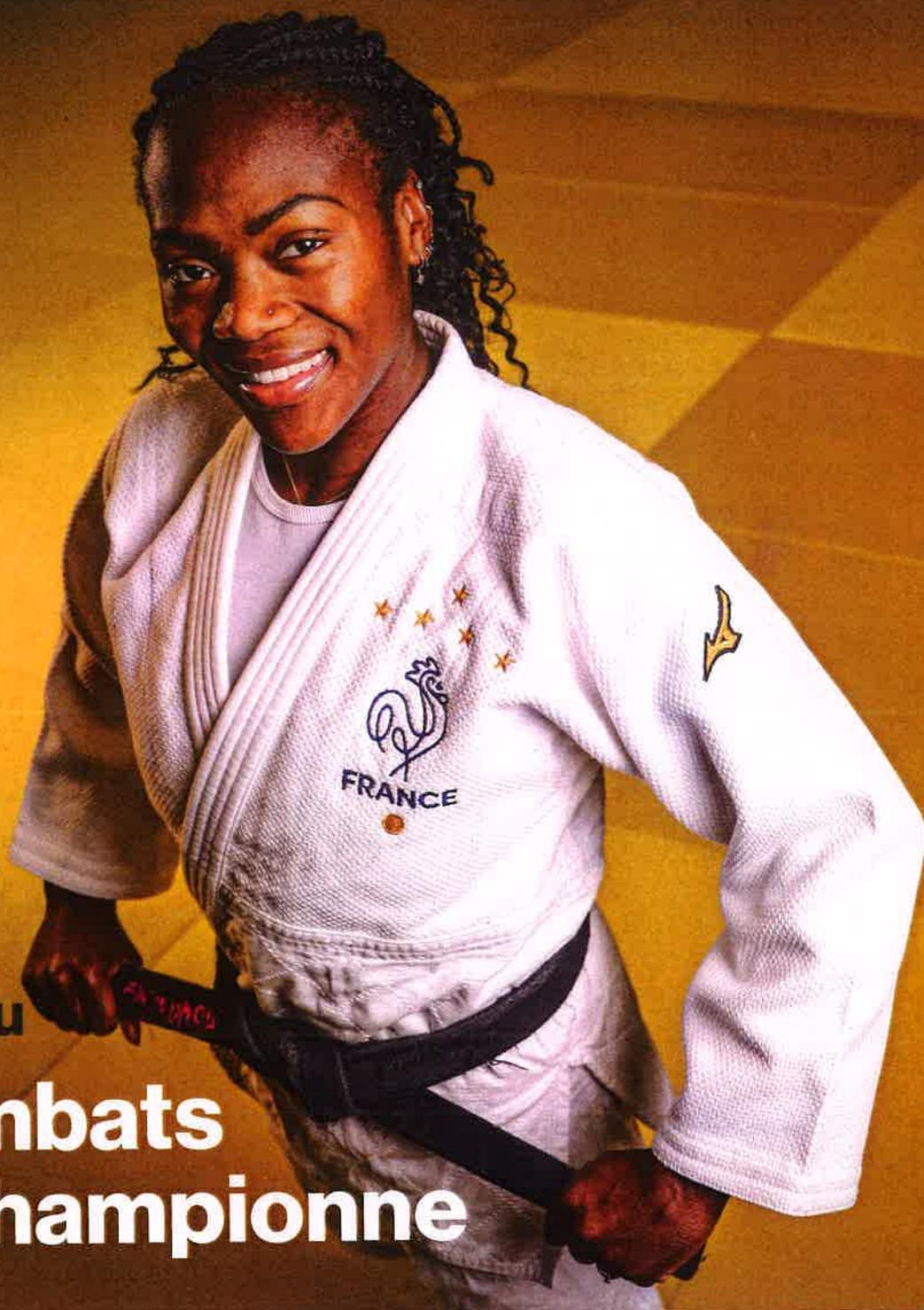
Le wax, le tissu africain venu d'Occident

Récit

Mario Bros reste un bon tuyau pour Nintendo

**Clarisse
Agbégénou**

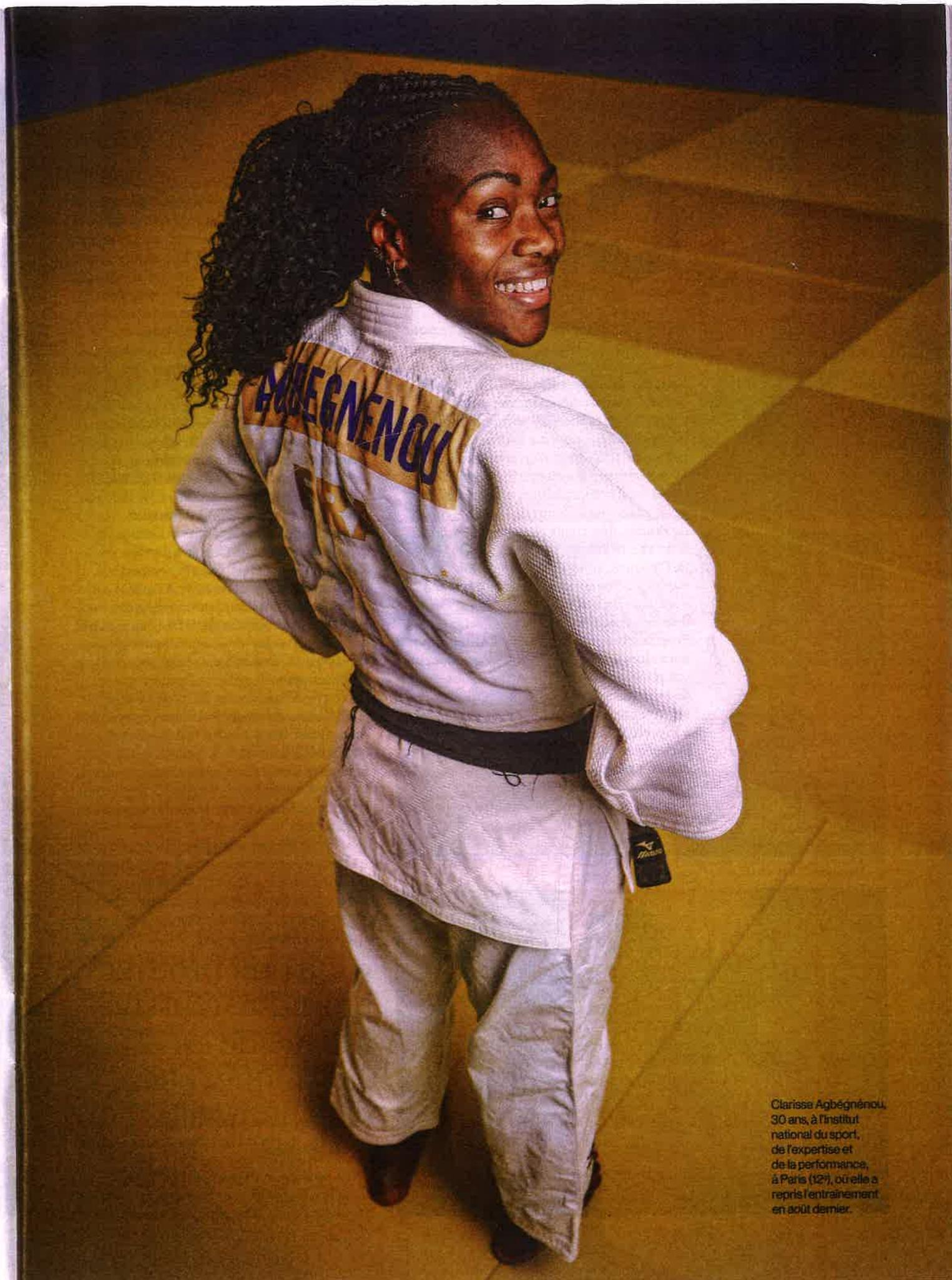
**Les combats
d'une championne**



« Il m'a fallu
cinq titres
mondiaux
pour que ma
légitimité soit
reconnue »

Après avoir accouché de son premier bébé en juin dernier, **la judokate Clarisse Agbénénou** a retrouvé la compétition. Avec, en ligne de mire, les JO de Paris 2024. Et la volonté, farouche, de prouver qu'on peut être femme, mère et championne.

PROPOS RECUEILLIS PAR GAËTANE MORIN, PHOTOS FRÉDÉRIC DUGIT.



Clarisse Agbénénou, 30 ans, à l'institut national du sport, de l'expertise et de la performance, à Paris (12^e), où elle a repris l'entraînement en août dernier.

C'est une image qui détonne, et à laquelle il va falloir s'habituer. Depuis qu'elle a repris l'entraînement, en août dernier, Clarisse Agbégénéou ne se présente

jamais seule dans le dojo de l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep), à Paris. Aussi tonique que sa maman, Athéna ne tient pas en place. À 8 mois, elle veut se mettre debout et marcher, déjà. Surveillant sa fille du coin de l'œil, Clarisse prend la pose pour notre photographe. Elle porte son kimono blanc siglé Mizuno – son sponsor personnel –, au cœur d'un contentieux avec la Fédération française de judo : mi-février, de retour à la compétition, elle a refusé de revêtir la nouvelle tenue de l'équipe de France, désormais partenaire d'Adidas. À 30 ans, la judokate française la plus titrée de l'histoire, quintuple championne du monde et championne olympique en titre, s'est lancé un ultime défi : glaner une dernière médaille aux Jeux de Paris 2024. Pour la passer autour du cou d'Athéna, qui aura alors 2 ans. Cet objectif, peu de sportives ont réussi à l'atteindre avant elle. De retour de maternité, la boxeuse Sarah Ourahmoune est devenue vice-championne olympique à Rio, en 2016. Cinq ans plus tard, alors que le clan français comptait quatre mamans dans ses rangs, seules la véliplanchiste Charline Picon, médaillée d'argent, et la skippeuse Camille Lecointre, en bronze,

ont renoué avec le succès aux Jeux de Tokyo. Clarisse Agbégénéou mesure les difficultés qui l'attendent sur la route de Paris 2024. Mais celle qui a été porte-drapeau de la délégation tricolore à Tokyo sait aussi que le jeu en vaut la chandelle. « Ce ne sera que du plaisir, assure-t-elle. Finir ma carrière à la maison, devant ma famille et mes amis, c'est quelque chose de grand. Et puis, les Jeux, c'est magique ! C'est une émotion sans égale dans la compétition de haut niveau. »

Un an et demi après avoir décroché l'or à Tokyo, en juillet 2021, vous avez renoué avec la compétition dans votre catégorie de poids (- 63 kilos) à la mi-février, en Israël.

Comment ce retour s'est-il passé ?

Clarisse Agbégénéou J'étais contente de revenir, vraiment. Cela m'a permis de savoir où j'en étais, dans la perspective des Jeux olympiques de 2024 à Paris, et il y a du boulot ! Le résultat (elle a été battue en quarts de finale, NDLR) m'a un peu déçue, mais vu les conditions dans lesquelles j'ai concouru, il ne m'a pas surpris. La Fédération m'a privée d'entraîneur parce que, faute d'en avoir discuté avant, je n'ai pas voulu porter le kimono du nouveau sponsor de l'équipe de France. Le climat était anxiogène depuis une semaine. Je me suis sentie seule, sans soutien, à un moment où j'avais besoin d'être accompagnée pour retrouver mes sensations.

Teddy Riner et Clarisse Agbégénéou, les deux étoiles du judo tricolore, fiers des médailles rapportées de Tokyo, en 2021, en individuel et par équipe.



« On doit prouver que notre réussite a la même valeur que celle d'un homme »

Clarisse Agbégénéou

Dans le litige qui vous oppose à la Fédération, vous avez notamment fait valoir que Teddy Riner, lui, a obtenu le droit de porter son kimono personnel quand il est en Bleu. Pensez-vous être victime de sexisme ?

En tout cas, je constate qu'il y a une différence de traitement entre lui et moi. En ce qui me concerne, on me sanctionne et on expose le sujet dans les médias. Mais, quand il s'agit d'un poids lourd de l'équipe masculine, on négocie et on trouve un accord. Est-ce parce que je fais moins peur que lui ? Parce que je suis une femme, que je n'ai pas sa carrure ? Mais, moi aussi, j'ai des besoins et des envies et, moi aussi, j'ai un statut. Pour qu'on reconnaisse ma légitimité, j'ai dû attendre de conquérir cinq couronnes mondiales et un titre olympique. C'est seulement à ce moment-là qu'on a commencé à me considérer. On m'a dit : « Cinq fois ? Ah oui, quand même... »

Avez-vous essuyé des remarques misogynes au cours de votre carrière ?

Bien sûr. Le judo étant un sport de combat, on m'a souvent dit que ce n'était pas pour les filles, que j'allais me faire mal. Quand je gagnais, on m'expliquait que le niveau n'était pas aussi élevé que chez les garçons. J'ai pourtant participé à des tournois mixtes, plus jeune, et je les battais aussi ! Ça les a tellement agacés qu'à un moment, ils ont décidé que je n'avais plus le droit de concourir contre des garçons. Aujourd'hui, on ne me fait plus ce genre de remarques. Mais on continue d'exiger de nous, les femmes, une régularité absolue en termes de performance. On est sous la pression constante du résultat, on n'a pas le droit au faux pas, au coup de mou. On doit prouver que notre niveau n'est pas moindre, que notre réussite n'est pas le fruit du hasard. Qu'elle a, en gros, la même valeur que celle d'un homme.

Pourtant, vous avez pris le risque d'interrompre votre carrière, le temps de votre première grossesse.

Avez-vous hésité ?

Non, cela faisait longtemps que j'y pensais. J'ai mûri cette envie de maternité. Il fallait d'abord que je trouve le papa et, ensuite, le bon timing. L'après-JO de Tokyo nous a offert une fenêtre de tir d'un an. C'était assez court, mais ça a marché. Bien sûr, je me suis posé la question de l'impact d'une telle décision sur ma carrière sportive, mais mon désir était trop fort. J'ai toujours pensé que je pouvais mener ces deux



projets de front, la maternité et les Jeux olympiques. Il fallait juste qu'Athéna soit en bonne santé et, jusqu'ici, tout se passe bien.

N'avez-vous jamais pensé à raccrocher ?

Non, parce que les Jeux vont avoir lieu à Paris. Ma famille, qui n'a pas pu venir à Tokyo à cause du Covid-19, pourra y assister. Si cela avait eu lieu ailleurs, j'aurais été tentée d'arrêter, c'est sûr. Mais là, j'ai envie d'en être, et d'ouvrir la voie pour les jeunes qui arrivent. Je veux que les filles sachent qu'elles peuvent le faire, même si c'est dur. Qu'elles ont le droit de ne pas sacrifier leur envie d'être mère au profit de leur rêve. Il faut s'écouter et faire abstraction, parfois, des conseils des autres.

Le 27 juillet 2021, aux JO de Tokyo, la Française décrochait l'or après sa victoire face à la Slovène Tina Trstenjak (en haut). Moins d'un an plus tard naissait Athéna. Aujourd'hui, sa fille l'accompagne à l'entraînement, et la championne ne doit pas oublier ses joujoux (ci-dessus) !

Parce qu'on a tenté de vous en dissuader ?

Clarisse Agbégénou Oh, oui ! On m'a dit que ce n'était pas une bonne idée, pas le bon moment. Même ma maman a tenté de me raisonner : « Tu as 30 ans, tu es performante, ça va peut-être devenir plus difficile pour toi après avoir accouché. » Je lui ai répondu : « Maman, tu ne peux pas adopter ce discours-là, le monde a changé, tu sais. Je peux réussir l'un et l'autre ! »

Depuis 2021, le salaire des handballeuses est maintenu, en cas de grossesse, pendant un an. Est-ce que ça a été le cas du vôtre ?

Cette disposition n'existe pas dans le judo, qui reste un sport amateur. Mais j'ai averti en amont mes sponsors et la gendarmerie, qui est mon employeur principal - je suis adjudante -, et tout le monde a été très compréhensif. Je leur ai expliqué que j'allais faire une pause, mais que je restais mobilisée pour Paris 2024. Dans mes contrats, j'avais la même clause d'obligation de résultats que celle dénoncée par l'athlète américaine Allyson Felix, en 2019. Estimant qu'elle n'avait pas retrouvé son meilleur niveau immédiatement après sa grossesse, Nike avait baissé sa rémunération de 70 % ! J'ai dû discuter avec mes partenaires pour faire sauter cette clause discriminatoire, et pour que mes revenus soient maintenus au même niveau que l'année précédente. En échange, j'ai consacré davantage de temps à des opérations avec leurs équipes, en entreprise.

Qu'avez-vous pensé de la décision de Banque populaire de rompre son contrat avec la navigatrice Clarisse Crémer, cette dernière ne pouvant, à la suite de sa grossesse, se qualifier dans les temps pour le prochain Vendée Globe ?

Cela m'a beaucoup choquée, et je l'ai fait savoir sur les réseaux sociaux. Elle n'a pas à faire un choix entre sa maternité et son projet sportif,

or son sponsor le lui impose. En gros, il lui a dit, après qu'elle a accouché : « Merci, mais occupe-toi de ton enfant ! » Elle a pourtant du talent. Banque populaire et le Vendée Globe auraient dû chercher une solution pour lui permettre de prendre le départ de la course. Cela prouve que, si les mentalités évoluent, la lutte pour l'égalité entre les femmes et les hommes reste un combat. Rien n'est acquis.

Enfin, combien de temps vous êtes-vous arrêtée ?

J'ai continué à faire du sport jusqu'à deux jours avant l'accouchement, et j'ai repris l'entraînement tranquillement, seule chez moi, deux semaines après. Au début, j'ai surtout fait des exercices de yoga et de Pilates, en mettant l'accent sur la respiration et le périnée. Un mois et demi après avoir eu Athéna, je suis retournée sur les tatamis. J'ai retravaillé la technique et, surtout, intensifié ma préparation physique pour retrouver des abdos en béton. Le gainage, c'est horrible !

Était-ce cela, le plus difficile ?

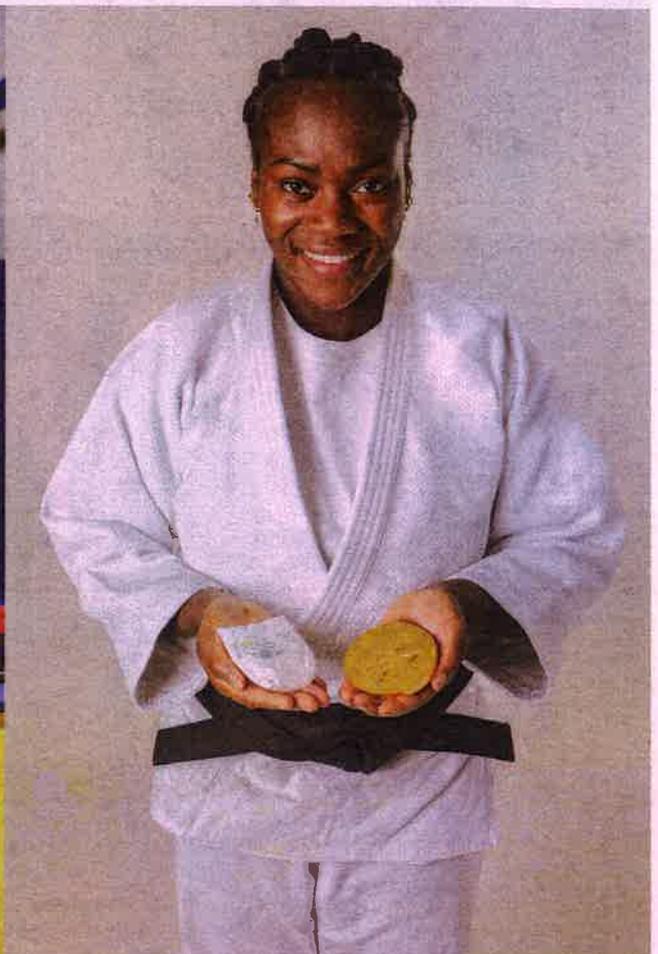
J'ai surtout dû apprendre la patience. Je me suis retrouvée dans un corps que je ne connaissais pas, ou plus. Il a fallu l'écouter et l'appivoiser. J'ai vu une nutritionniste, qui m'a conseillé de ne pas brûler les étapes, car certaines choses sont purement hormonales. J'ai dû faire particulièrement attention au muscle transverse, le plus profond des abdominaux, et au périnée. À trop brusquer, j'aurais risqué une descente d'organes. Être doux avec soi quand on fait un sport de contact, ce n'est pas simple.

Comment êtes-vous revenue à votre poids de compétition ?

Cela a été long et compliqué. Enceinte, je me sentais très bien dans mon corps, je ne mangeais pas tant que cela. Je n'ai pris que 7 kilos. Mais, après l'accouchement, avec l'allaitement, tout s'est dérégulé. J'ai eu une faim à vouloir tout dévorer ! Et pris 3 kilos supplémentaires. Le miroir me renvoyait l'image d'un corps replet, que je n'acceptais plus. J'ai envisagé, à ce moment-là, de changer de catégorie pour évoluer en - 70 kilos. Je ne voulais pas reprendre les régimes drastiques auxquels je m'astreignais quand j'avais 14 ans. Et puis, finalement, j'ai fondu de partout. Aujourd'hui, je suis même plus fine et plus légère qu'avant la naissance d'Athéna. Mon corps est moins musculeux,

« J'ai dû apprendre la patience, je me suis retrouvée dans un corps que je ne connaissais pas »

Clarisse Agbégénou



moins compact, je me sens plus féminine. Mais, pour que je performe au judo, il va falloir que je le regonfle un peu.

Le poids était-il un sujet sensible quand vous étiez adolescente ?

Oui. Je mangeais très mal. Je n'aimais pas les légumes et j'avalais chocolats et bonbons sans me poser de questions. J'ai eu un problème de poids en compétition au Masters, à Rabat, au Maroc, en 2015, et je n'ai pas pu concourir. Ça m'a servi de déclic. J'ai consulté une nutritionniste qui m'a appris à cuisiner les légumes. En modifiant mes habitudes alimentaires, j'ai constaté que je dormais mieux, que je me sentais bien, que j'étais plus tonique.

C'est aussi à cette époque-là que vous avez découvert votre féminité...

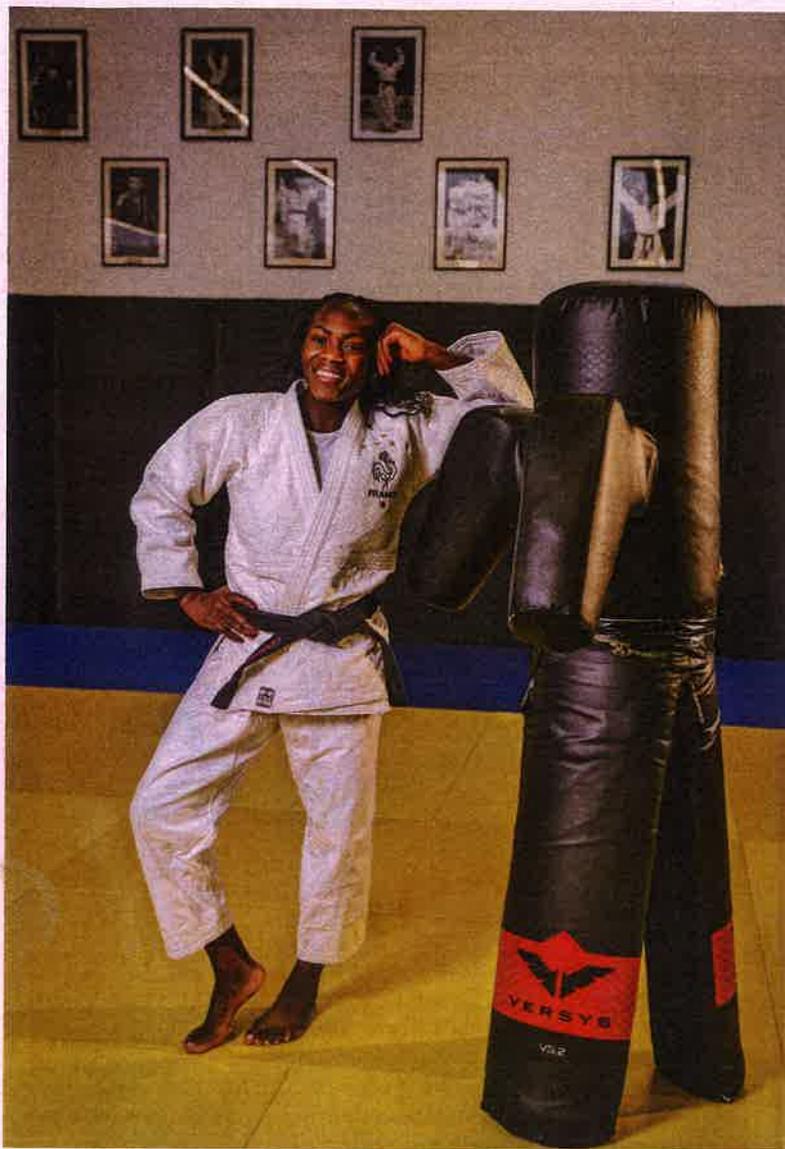
Avant d'intégrer, à 14 ans, l'internat d'Orléans où j'étais inscrite en sport-études, j'étais vraiment garçon manqué. Mais, là-bas, avec les copines, j'ai commencé à me pomponner

et je me suis prise au jeu. Chaque mercredi, on troquait nos joggings pour une tenue un peu plus « femme » : un jean bien coupé, une jolie veste et même, parfois, des talons pour affiner la silhouette. On se prêtait les habits qu'on avait, on se maquillait légèrement et, hop, on débarquait en centre-ville et on passait la soirée ensemble. C'est devenu mon rituel avant une grande compétition, pour me sentir bien. Je me fais les ongles, je choisis une couleur et une coiffure pour mes cheveux. Ça m'aide à me sentir belle et forte, prête à combattre. Et, même si le maquillage est interdit, je m'autorise un discret trait de crayon khôl à l'intérieur de l'œil pour avoir un regard de « killeuse » !

En devenant l'ambassadrice d'une marque de culottes menstruelles, vous avez aussi contribué à lever le tabou des règles dans le sport. En avez-vous souffert, plus jeune ?

Ah ça, oui ! J'ai eu mes règles à l'âge de 13 ans. Quand j'ai rejoint Orléans, l'année suivante, elles avaient presque disparu. Mais les rares

La championne olympique en titre a continué le sport jusqu'à deux jours avant son accouchement, et a poursuivi ses engagements avec ses différents partenaires, comme la marque Pampers.



Dans la ligne de mire de la trentenaire, les JO de Paris en 2024. « Finir sa carrière à domicile, devant ma famille et mes amis, c'est quelque chose de grand. »

fois où elles arrivaient, non seulement elles étaient abondantes, mais elles provoquaient aussi des douleurs abominables dans le ventre et aux seins. Or, au judo, les techniques que l'on utilise se concentrent sur la poitrine. J'essayais de me protéger avec la main et je demandais à mon adversaire d'y aller en douceur, mais ça me faisait quand même mal. Parfois, j'étais clouée au lit pendant deux jours.

Comment avez-vous résolu le problème ?

Clarisse Agbénénou À 17 ans, j'ai intégré l'Insep. Mes entraîneurs m'ont aussitôt adressée à la gynécologue du centre et elle m'a prescrit la pilule. Ma mère n'y était pas favorable, mais cela m'a permis de retrouver un cycle régulier et d'apaiser mes douleurs. Ça n'a toutefois pas tari le flux, abondant, si bien que j'étais toujours en stress.

Je ne compte pas le nombre de fois où j'ai taché mon kimono blanc, ce qui m'obligeait à quitter le tatami en catimini. J'avais tellement honte ! Les culottes menstruelles ont changé ma vie : depuis que j'en porte, je n'ai plus aucun problème. Ça enlève une sacrée charge mentale.

Vos menstruations ont-elles déjà affecté vos performances ?

C'est difficile de déterminer ce qui relève du stress ou des règles. Mais il m'est arrivé de me présenter en compétition dans un état de grande fatigue. Quand je suis indisposée, je peux prendre jusqu'à deux kilos, sans raison apparente. Pour pouvoir concourir, je faisais donc un effort draconien sur mon régime alimentaire et j'arrivais en manquant de fer, sans énergie. Résultat ? J'étais moins performante. C'était un cercle vicieux.

Aujourd'hui, c'est un autre tabou que vous brisez en allaitant...

La fédération internationale a accepté de réviser son règlement pour me permettre d'allaiter Athéna, en salle d'échauffement, à Tel-Aviv en février. C'est un effort que j'ai apprécié, d'autant que, sur place, cela n'a suscité que des réactions bienveillantes. À l'entraînement, mes entraîneurs et mes coéquipières sont également très compréhensifs. Ce n'est pas évident, parce que je ne reviens pas seule, il faut une place pour deux : moi, et ma fille ! Et ils ne l'ont pas choisie, je la leur impose. Alors on discute beaucoup pour trouver l'articulation qui les gêne le moins possible.

Vous auriez pu confier Athéna à la crèche ou à une nounou. Pourquoi avez-vous choisi de la garder auprès de vous ?

Parce qu'on forme une équipe, maintenant ! Cette histoire, je veux qu'on l'écrive ensemble, elle et moi. Ce que je fais, je le fais pour elle : c'est à elle que je veux passer la médaille olympique autour du cou. Moi, j'ai déjà tout gagné. J'ai besoin de son énergie, elle est mon moteur. Ma force, et ma vulnérabilité. Et puis, à son âge, elle peut me suivre partout.

Comment vos entraîneurs ont-ils réagi ?

Ils m'ont dit : « OK, si tu en as besoin pour revenir, on fait comme cela. On verra dans quelque temps, tu auras peut-être envie de te détacher d'elle pour te reposer et te concentrer à 100 % sur ton projet sportif. » Mais c'est en l'ayant auprès de moi que j'ai

l'esprit libre : je sais comment elle va puisque je la vois, ça me rassure. Je reconnais, à ses pleurs, s'il est urgent, ou non, que je m'occupe d'elle. Hier, je l'ai exceptionnellement laissée à la maison, alors que j'allais m'entraîner. J'ai passé mon temps à regarder mon téléphone pour vérifier que je n'avais pas reçu de message alarmant : « Rentre, fais vite, ça ne va pas ! »

L'allaitement ne perturbe-t-il pas vos entraînements ?

Étonnamment, non. J'ai l'impression que ma fille sait qu'ils sont importants pour moi : elle me sollicite très rarement à ce moment-là. Elle joue dans les gradins avec mon conjoint, qui est ostéopathe et essaie d'adapter ses horaires à mes contraintes, ou avec mon agente, Nadia. Parfois, je la laisse au service médical, c'est la chouchoute des kinés !

Les partenaires auxquels vous associez votre image ont tous un lien avec votre parcours...

Oui, il faut que leurs causes me parlent. Il y a SOS Préma, une association d'aide aux familles d'enfants nés prématurés, comme moi. En tant que marraine, je les aide à lever des fonds. Ils me disent que je les inspire, que je suis une super-héroïne pour leurs enfants et ça me donne énormément de courage. Je suis aussi liée au Coq sportif qui, pendant ma grossesse, a conçu pour moi des leggings confortables et jolis, à l'opposé de tout ce que je voyais dans les magasins. J'aimerais d'ailleurs créer, avec eux, une collection destinée aux femmes enceintes, pour qu'elles puissent se sentir belles et bien dans leur corps dans ce moment particulier. Et puis, je suis ambassadrice de la marque de couches Pampers, ce qui résonne avec la naissance d'Athéna.

Est-ce, aujourd'hui encore, plus difficile de trouver des sponsors pour une femme ?

Oui, forcément. Les entreprises s'adressent plus naturellement aux sportifs qu'aux sportives, car ils sont plus médiatisés. En les choisissant, elles savent qu'elles seront elles-mêmes plus visibles. Et les hommes n'ont pas la problématique « maternité » : même s'ils peuvent prendre un congé paternité et avoir un sommeil perturbé par les nuits d'un bébé, ça n'impacte pas leurs performances de la même manière. Les neuf mois de gestation sont traumatisants pour

« Je veux que les sportives qui me succéderont bousculent les codes »

Clarisse Agbégénéou

le corps féminin, ce qui engendre un doute sur le retour au plus haut niveau après l'accouchement.

Quels sont vos modèles féminins ?

Beyoncé et Serena Williams. J'ai toujours adoré la musique. Quand Beyoncé chante : « *Who run the world ? Girls !* » (« Qui dirige le monde ? Les filles ! »), ça me booste. Pour moi, elle incarne la femme forte. Quant à Serena, je m'y suis identifiée très jeune : comme elle, j'étais une petite fille noire, et je la voyais réussir dans le tennis, ça m'inspirait. Je me disais : « Si elle peut le faire, moi aussi. » Au fil des ans, alors que, moi-même, je commençais à construire mon palmarès, elle est devenue un modèle absolu. J'admire tout chez elle : sa tonicité, son élocution, son anglais – OK, c'est sa langue maternelle, mais j'adorerais savoir le parler aussi bien.

Elle a essuyé beaucoup de remarques misogynes sur sa morphologie...

Et elle s'en fichait ! Elle a imposé ses formes et elle a cloué le bec à ses détracteurs en enrichissant son palmarès, année après année. Beyoncé aussi, elle a des formes et elle est belle, elle dégage une énergie folle ! Je rêve de pouvoir les rencontrer un jour, juste pour leur dire : « Merci. Pour ce que vous êtes et pour ce que vous nous avez transmis. Vous nous avez montré le chemin. »

Vous avez aussi cette ambition pour les générations futures...

Oui. C'est maintenant qu'il faut changer le monde de demain. Je veux que les sportives qui me succéderont se sentent libres et légitimes, qu'elles bousculent les codes pour faire évoluer les mentalités et les règles. On peut avoir une vie de femme, une vie de maman et une vie de championne en même temps. Si je remporte une médaille à Paris, dans un peu plus d'un an, j'aurai fait passer ce message. Et c'est aussi pour cela que ces Jeux sont très importants pour moi. ■