

JOP PARIS 2024 – 5 MOIS

Maxime-Gaël Ngayap-Hambou, en lice pour les JO de Paris

Pour le judoka Maxime-Gaël Ngayap-Hambou, c'est actuellement la course à la qualification pour les prochains Jeux olympiques. Rencontre avec un athlète 100 % asniérois !

© Fédération internationale de judo



Le judo, Maxime-Gaël, 22 ans, a cela dans le sang depuis qu'il est tout jeune. L'Asniérois, 1,91 m

pour moins de 90 kilos (sa catégorie sportive), a démarré ce sport à l'âge de 4 ans, « pour faire comme mon frère ». « Cela m'a plu. J'avais beaucoup d'énergie. » Maxime-Gaël est licencié aux Arts Martiaux Asnières. Il n'a jamais quitté son club et y revient régulièrement, malgré son parcours de sportif de haut niveau : « c'est un club sympa et familial, il y

“ Mon rêve : participer aux JO de Paris, c'est une compétition exceptionnelle

a une bonne dynamique. J'y suis très attaché. J'ai commencé la compétition à l'âge de 10 ans.

Le titre qui m'a fait le plus progresser est ma médaille de bronze au championnat du monde junior en 2021. Cela m'a permis de passer un cap. »

L'Asniérois, fort de son palmarès étoffé de titres nationaux et internationaux, a intégré, il y a 5 ans, l'équipe de France et la prestigieuse INSEP. Il s'entraîne à raison de

5 heures par jour. Il peut compter sur le travail de ses deux coaches de l'INSEP mais aussi ses trois entraîneurs de club, un diététicien, un préparateur physique et mental.

Et pour l'aspect financier, Maxime-Gaël peut s'appuyer sur la Mairie : « elle me soutient beaucoup en me versant une bourse qui me permet d'acheter des équipements pour ma préparation ». Il peut aussi compter sur une bourse de 1 000 euros attribuée par la Région Île-de-France au titre de l'aide aux sportifs de haut niveau.

Il faut bien cela pour toucher du doigt son « rêve : participer aux JO de Paris, c'est une compétition exceptionnelle ». « Mon point fort, c'est la prise de garde et le kumi-kata. Depuis un an, j'ai renforcé mes entraînements. »

Car la route est encore longue jusqu'aux JO. Il faut, bien entendu, se qualifier et pour cela marquer des points d'ici le mois d'avril. Au Grand Slam de Paris, en février, il espère briller. « On se doit d'être compétitifs, car dans notre catégorie des moins de 90 kilos il n'y a qu'une place qualificative ! » ■



EXPOSITION

Des Jeux d'Athènes en 1896 à Paris 2024

Une exposition consacrée à 125 ans de Jeux olympiques, est proposée, du **9 au 29 février** à la médiathèque Alexandre Jardin dans le cadre du programme Histoire, sport et citoyenneté et labellisée « Olympiade culturelle ». En photos et documents d'athlètes, d'équipes et de temps forts, l'exposition montre les enjeux sociétaux et politiques des Jeux à travers les ans. ■

107 rue Émile Zola ☎ 01 41 11 68 73

PEINTURE

Art et sport au Château

Du 2 mars au 21 avril, le Château accueille *En mouvement*, une sélection d'œuvres mettant à l'honneur le lien entre le corps, l'art et le sport. Vernissage le 2 mars à partir de 18h. ■

89 rue du Château. Vendredi 17h-20h30, samedi et dimanche 11h-19h.