

Pratiquer le judo

Un effet salvateur

► Jugé timide, Alex Cotteaux commençait à fréquenter les tatamis du judo clermontois à l'âge de 8 ans. Le judo est un sport de combat qui lui permettra de s'extérioriser pensaient alors ses parents. Elève consciencieux, Alex gravissait une à une les étapes pour obtenir à 16 ans, la ceinture noire. Un stade important pour lui, «à partir de la ceinture noire, on crée des enchaînements, on fait son propre judo» indique-t-il. Aux résultats sportifs, Alex Cotteaux préfère la pédagogie



Alex Cotteaux pratique le judo pour décompresser du stress de la vie

«j'aurais aimé avant tout devenir professeur de judo» explique-t-il. Faut de temps et de moyens financiers, il passait à côté de ce rêve. Titulaire d'un 3e dan, depuis peu ce projet revient sans arrêt dans ses pensées. Reconverti à l'aïkido, il espère acquérir encore plus de technique, car comme il le dit «avec l'âge on devient moins bagarreur, et on essaie de parfaire ses enchaînements». Oubliée, la timidité du départ, Alex a su au fil du temps profiter des bienfaits du sport et du judo en particulier, «le judo est avant tout un état d'esprit, une philosophie, un mode de vie qui influe autant sur le physique que sur le mental. Le judo permet de décompresser, de canaliser le stress de la vie» explique-t-il. Face à la violence contenue ou exprimée par certains, Alex Cotteaux pense que le judo aurait un effet sur eux «sur un tatami, comme à l'extérieur, le judo permet de réfléchir avant d'agir, il nous permet également de mieux maîtriser les situations (comme lors d'un combat) et d'être plus tolérant».

le Bonhomme
le mercredi 6 décembre 2000