

Reflets de Cugy



Photo : European Judo Union

La judoka de Cugy April Fohouo

April Fohouo, judoka Les Jeux Olympiques 2028 pour objectif



April Fohouo met toute son énergie dans la pratique du judo avec un succès certain. Suivons-la dans son parcours hors du commun.

Calme, posée et bien dans sa peau, elle a les qualités requises pour pratiquer le judo. En effet, la pratique de ce sport requiert de nombreuses compétences, tant physiques que psychologiques, sans compter une discipline de fer. April s'y sent dans son élément, connaissant son ambition et sa passion pour le judo. Elle consacre la majeure partie de son temps à ses voyages d'un bout de l'Europe à l'autre – sur les routes de février à septembre – ainsi qu'à ses entraînements quotidiens. Ce programme est un véritable défi qui la stimule. Si elle ne participe pas à une compétition, elle s'accorde le dimanche comme jour de repos.

Née en 2005, cette jeune habitante de Cugy y a suivi ses écoles où elle garde des racines fortes malgré son emploi du temps chargé.

A quel âge avez-vous débuté le judo ?

A huit ans dans le cadre du Sport Scolaire Facultatif imaginé par le canton et mis en pratique par les établissements scolaires; ce programme permet aux écoliers de tester de nombreux sports.

Pourquoi avoir choisi le judo ?

J'ai essayé plusieurs disciplines avant de ressentir le déclic pour le judo. Dans mes plus jeunes années, le côté sportif seul m'attirait. Avec le temps, j'adhère à sa philosophie : la politesse,

le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi et l'amitié. Selon mon éducation familiale et mon expérience à ce jour, c'est une morale que l'on devrait appliquer dans la vie, même si l'on ne pratique pas le judo.

Certes c'est un sport de combat mais toujours avec les rituels de respect de l'autre. Il faut avoir confiance en soi et cette confiance est un travail qui ne s'arrête jamais.

Où vous entraînez vous ?

Je suis membre du Judo-Club Cheseaux depuis mes débuts et j'ai atteint, en 2022, la quatrième place au *ranking* mondial dans la catégorie des espoirs -70 kg. J'ai débuté les compétitions internationales en 2019 et suis engagée sur le « circuit européen » depuis 2020.

Avez-vous le temps pour d'autres passions ?

Le judo prend tout mon temps, avec bonheur !

Votre formation professionnelle en parallèle ?

Je prépare ma maturité au Gymnase Auguste Piccard, dans le cadre de Sport-études. Je poursuivrai avec des études de droit afin d'obtenir mon brevet d'avocate.

Par la force des choses, vos parents font partie de l'aventure.

Leur soutien est total ! Ils sont à mes côtés tant pour les questions de soutien moral, de nutrition ou de logistique. Il n'empêche, je dois trouver des sponsors car la charge financière est lourde, je ne peux pas leur demander de la porter seuls.

Vos rapports avec le village de Cugy ?

Comme j'ai suivi ma scolarité ici, j'y ai des amis depuis l'enfance et bien que mon programme sportif soit très chargé, je prends toujours le temps de les voir.

Vos projets d'avenir ?

Me qualifier pour les Jeux Olympiques de Los Angeles en 2028 et réussir mes études de droit.

Impressionnez-vous les gens par votre force ?

J'espère que ma force physique les rassure davantage qu'elle pourrait susciter la crainte !

Et quand rien ne va plus ?

Je relativise les pépins ou je m'isole dans la musique, un livre, un film, je vois mes amis. Quoi qu'il advienne, je veux toujours terminer ce que j'entreprends sur une note positive !

Nous n'en doutons pas. Bonne chance à elle et rendez-vous en 2028 !

Texte : Simone Riesen

Photo : European Judo Union

Des titres et des médailles à foison

- Tournoi de Bergame (Italie) - 2019 - Médaille d'or avec cinq combats par ippon* - Seule médaille suisse
- Championne suisse en 2021 espoirs (U18)
- Vice-championne suisse en U21 (juniors)
- En 2022, championne suisse dans les deux catégories
- Participation aux Championnats d'Europe U18 à Riga 2021
- European Cup de Zagreb (Croatie) en 2022 : April remporte quatre combats et se classe au 5^e rang de sa catégorie, le meilleur résultat obtenu de la délégation helvétique
- European Cup de Teplice (République Tchèque) en 2022 : April remporte tous les combats dans sa catégorie par ippon, soit avant la fin du temps réglementaire, elle termine avec une médaille d'or
- European Cup de Strasbourg (France) en 2022 : April est tête de série numéro un. Elle l'emporte par ippon avec une médaille d'or
- Sélectionnée aux Championnats d'Europe Espoirs en 2022 à Porec en Croatie (cinquième), ainsi qu'au Festival olympique de la Jeunesse européenne en juillet 2022 à Banská Bystrica en Slovaquie

* Ippon : littéralement « un point entier », est le score le plus élevé qu'un combattant puisse obtenir lors d'une compétition d'arts martiaux japonais comme le judo.

Pharmacies
CUGY MONT
021- 731 3738 021- 652 6348
Rte Lausanne 3 Pl. Gd-Mont

phcugy@vtxnet.ch rte cugy 1052 Mont
phmont@vtxnet.ch

- + Rabais 5-30%
- + Facturation assura
- + Livraison gratuite
- + Dossier sur internet

<http://pharmacie-cugy-mont.ch>
<http://ecolifeplanet.com>
<http://sspo.duckdns.org>



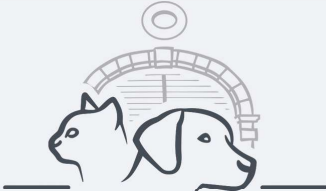
Vous cherchez à vendre votre maison ou votre terrain ?

Nous avons deux mots pour vous : conseil gratuit
Et pour couronner le tout, nous garantissons le meilleur prix.
Contactez-nous maintenant et laissez-nous vous aider à faire le deal de votre vie !

021 635 66 11 ou info@r-eal.ch



CHABADOG SA
Alimentation et accessoires pour Chats et Chiens
Rte de Montheron 2, 1053 CUGY
Tél. 021 / 732 18 39
www.chabadog.ch



CABINET VÉTÉRINAIRE DE LA GRANGE-NEUVE

**Route de la Grange Neuve 1
1053 Cugy - Montheron - 021 731 13 13**

lundi mardi : 08.00-18.00 non-stop
mercredi : 08.00-13.00 et 14.00-17.00
jeudi vendredi : 08.00-18.00 non-stop