QUE DEVIENS-TU ?

Une série en huit épisodes

Après la kayakiste Béatrice Knopf-Basson la semaine dernière, la judoka Marie-Paule Panza poursuit notre feuilleton en huit volets consacré à d'anciens sportifs alsaciens désormais à la retraite. Chaque mardi, nous revenons sur les moments forts de leur passé de sportifs de haut niveau et sur ce qu'ils sont devenus depuis qu'ils se sont éloignés de l'activité qui a fait leur renommée. Mardi prochain, le sixième volet sera consacré au footballeur Nestor Subiat.

BIO EXPRESS

- **Marie-Paule PANZA**
- **Née le** 4 novembre 1960 à Strasbourg (62 ans)
- **Séparée**, une fille (Anne-Laure, 26 ans), une petite-fille (Lola, 2 ans)
- **Domiciliée à :** Bourg-Bruche
- **Profession :** professeure de judo, ju-jitsu, tai-chi-chuan et qi gong.
- **Passages de grades :** ceinture noire 1er dan en 1976, 2e dan en 1980, 3e dan en 1983, 4e dan en 1985, 5e dan en 1990, 6e dan en 1999, 7e dan en 2011.
- **Clubs successifs :** JC Strasbourg de 1960 à 1983 ; US Créteil de 1984 à 1985 ; Panza Gymnothèque 1986 ; JC Strasbourg de 1987 à 1990 ; Cercle Judo Strasbourg de 1991 à 1997 ; JC Strasbourg de 1998 à 2022. Actuellement licenciée au JC Molsheim.
- **Directrice sportive** du JC Strasbourg de septembre 1998 à juillet 2022.
- **Palmarès :** médaillée d'argent aux premiers championnats du monde de judo féminins en 1980 ; vainqueur des Jeux Mondiaux de la Médecine en 1984 ; multiple médaillée au championnat de France entre 1976 et 1986 ; championne de France universitaire individuelle et par équipes ; vainqueur et médaillée lors de tournois internationaux.
- **Distinctions :** Trophée National du Professeur de l'année 2019 ; Grand Prix spécial du Crosa (Comité régional olympique et sportif d'Alsace) 2015 ; Médaille d'Or de la Ligue d'Alsace 2008.

LA PHRASE

« Parfois, j'aimerais bien m'installer au coin du feu et me poser sans rien faire. Mais ce n'est pas possible, je dois transmettre ce que j'ai appris et m'occuper de ceux qui ont besoin de moi. »

Marie-Paule PANZA

BONUS WEB

Retour sur la carrière de Marie-Paule Panza en dix photos sur notre site **www.lalsace.fr**

QUE DEVIENS-TU ? - MARIE-PAULE PANZA

La force tranquille

Marie-Paule Panza, médaillée d'argent lors des premiers Mondiaux de judo féminins, en 1980, a trouvé son petit coin de paradis à Bourg-Bruche. Contrainte de s'éloigner des tatamis en raison d'ennuis de santé, la Strasbourgeoise profite des petits bonheurs du quotidien et de la vie au grand air.

Marie-Paule Panza est « une adepte de la méditation active ». Elle aime marcher et faire de grandes balades en forêt. Mais pas forcément en kimono. Photo L'Alsace/Jean-Marc LOOS

Marie-Paule Panza jette un regard un brin désabusé sur son téléphone portable. Posé devant elle, sur sa table de cuisine, il sonne ou vibre à intervalles réguliers, troublant le silence ambiant. « Ce que je fais aujourd'hui ? J'essaye de répondre à tous ceux qui me sollicitent. Et ils sont nombreux ! Tiens, c'est Françoise, une amie. Je lui ai bien dit que je n'étais pas disponible ce matin, je ne sais pas pourquoi elle m'appelle quand même… »

Délaissant la boîte de petits gâteaux sortie pour l'occasion, l'alerte sexagénaire boit une gorgée de café et se concentre à nouveau sur l'interview. « Je n'aime pas parler de moi », a-t-elle d'emblée déclaré, dans le style franc et direct qui la caractérise. Au fil de la discussion, pourtant, celle qui se définit elle-même comme « une écorchée vive », parfois malmenée par la vie comme elle le reconnaît à demi-mot, se fait plus volubile et dévoile peu à peu une sensibilité qu'elle se garde bien de montrer au premier abord.

Ici, chez elle, à Bourg-Bruche, dans cette vieille maison faite de pierre et de bois dont elle est tombée amoureuse au premier regard et où elle a définitivement posé ses valises en 2020, elle parle sans fard. « J'aime la campagne. J'ai été élevée en partie par ma grand-mère à Réchésy, un village à côté de Delle, au milieu des vaches, des poules et des canards. J'adorais cet endroit et j'ai toujours rêvé de retrouver ailleurs le calme que j'avais connu là-bas. »

> **« Le judo, c'était dans la logique des choses. Mais ce n'était pas mon choix et ça n'a jamais été une passion »**

Elle l'a trouvé bien des années plus tard, dans cette commune d'à peine 400 habitants nichée au creux d'un vallon et entourée de forêts « où la solidarité entre voisins n'est pas un vain mot », après avoir longtemps habité dans de grandes agglomérations, elle qui déteste pourtant la vie citadine. « Je suis née et j'ai grandi à Strasbourg. Je suis ensuite partie à Paris - la seule ville qui trouve grâce à mes yeux - avant de revenir à Strasbourg. »

L'Alsacienne, cadette d'une fratrie de deux filles et un garçon, n'a pas choisi Bourg-Bruche par hasard. « Je venais y camper avec mon premier copain », se souvient-elle en souriant. « On faisait à chaque fois de grandes balades. » Marie-Paule Panza a gardé cette habitude de ses années d'adolescence et se promène tous les jours dans les bois alentour, à pied ou à VTT, quel que soit le temps. « Je suis une adepte de la méditation active », lance cette lève-tôt qui sort du lit à 5 h ou, au plus tard, 6 h du matin. « J'ai été contrainte de m'éloigner des tatamis en raison d'ennuis de santé », poursuit-elle dans un soupir sans entrer dans les détails. « Marcher me permet de rester en mouvement. »

Entre ces murs épais où elle se sent à l'abri sans pour autant être coupée du monde, elle s'est installé un petit dojo, dans les hauteurs d'une ancienne grange transformée en garage. Si elle ne pratique plus qu'occasionnellement, la professeure d'arts martiaux - judo et ju-jitsu - mais aussi de tai-chi-chuan et de qi gong, à la retraite « dans un ou deux mois », reste viscéralement attachée à un sport auquel elle a consacré toute sa vie alors même que, petite fille « timide et réservée », elle se rêvait musicienne. « Mes parents enseignaient tous les deux le judo. J'ai grandi sur les tatamis. J'y ai rampé, marché à quatre pattes, fait mes premiers pas… Je m'y suis mise à mon tour. C'était dans la logique des choses. Mais ce n'était pas mon choix et ça n'a jamais été une passion. »

> **« Mon palmarès n'a aucun intérêt »**

« Brucelette » ou « Ramborette », comme la surnommaient ses partenaires d'entraînement à l'Insep, devient vite une championne. « Mon palmarès n'a aucun intérêt », tranche la médaillée d'argent des premiers championnats du monde de judo féminins, à New York en 1980, ceinture noire 7e dan depuis 2011, qui rechigne à revenir sur son CV. Chassez le naturel, il revient au galop…

Qu'elle le veuille ou non, Marie-Paule Panza reste une référence. Pas étonnant, donc, qu'elle soit régulièrement appelée à donner son avis ou des conseils, à plancher sur tel ou tel sujet. Elle fait d'ailleurs partie de nombreuses instances : elle est membre des commissions nationales « spécialisée des grades » et « de la culture judo », responsable des commissions « santé » et « des grades » de la Ligue Grand Est. Elle siège aussi au comité national des hauts grades et est élue au conseil d'administration de la Ligue Grand Est.

Elle en profite, et c'est désormais l'une de ses priorités, pour transmettre sa vision du judo, qu'elle veut avant tout « zen ». « Je milite pour une approche sécurisante, agréable, enrichissante pour tous, basée sur une pratique en conscience de la posture, de l'équilibre, du ressenti, du souffle et de l'intention dont le maître mot reste l'efficacité. L'objectif est d'obtenir des mouvements relâchés qui apporteront puissance et vitesse », explique-t-elle en faisant semblant d'attraper le haut d'un kimono invisible et de faire basculer un adversaire imaginaire par-dessus son épaule en quelques gestes précis et mesurés. « Tout le monde peut le faire, des enfants aux personnes âgées, et bénéficier ainsi du bien-être physique, intellectuel et mental qu'apporte le judo dans l'échange, le partage, l'entraide et la convivialité. »

Le feu continue à crépiter doucement dans le poêle à bois de la véranda attenante à la cuisine. L'heureuse propriétaire des lieux savoure la tranquillité du moment. « Je profite de chaque instant. Des petits bonheurs du quotidien. Dans la sérénité. J'aime la vie qui est la mienne aujourd'hui. »

Marie-Paule Panza a aussi des tas de projets. Finalement, elle pourrait encore parler des heures.

Sandrine PAYS

SON MEILLEUR SOUVENIR

« Il m'a tendu la main »

Photo DR

« En 1976, j'avais été sélectionnée pour participer à un stage avec l'équipe de France féminine au Mont Lozère. J'avais à peine 16 ans, je n'étais qu'une gamine qui, de surcroît, n'était encore jamais sortie de chez elle, mais je n'étais pas du genre à me laisser faire. Nous faisions des footings tous les jours. J'ai toujours beaucoup couru et j'allais vite avec mes petites jambes ! J'ai dépassé toutes les filles et j'ai fini par me retrouver seule en tête avec Jacques Le Berre, l'entraîneur (à droite, sur la photo). Il a accéléré, je me suis accrochée, je ne voulais pas lâcher, mais à un moment donné, je n'ai plus réussi à le suivre. J'étais sur le point d'abandonner lorsqu'il m'a tendu la main. C'est un geste qui peut sembler anodin, mais que je n'oublierai jamais. J'y pense d'ailleurs très souvent parce qu'il m'a appris quelque chose d'important : lorsque l'on est confronté à une difficulté, quelle qu'elle soit, il y a toujours quelqu'un pour vous tendre la main. Reste à la voir et à l'accepter. »

SON PIRE SOUVENIR

« Chaque cours était devenu un enfer »

Photo L'Alsace/Jean-Marc LOOS

« Mon pire souvenir est d'avoir été obligée de mettre un terme à la pratique d'un judoka de mon club. J'ai tout essayé, la manière douce, la manière forte. J'ai cherché une solution, sans relâche, mais je n'en ai malheureusement pas trouvé. Il avait besoin d'aide, mais je n'ai pas été en mesure de la lui apporter. Je l'ai entraîné pendant des années, mais il a fini par représenter un véritable danger pour les autres et, à un moment, la situation est devenue impossible à gérer. J'étais focalisée sur lui, je ne parvenais plus à m'occuper comme il l'aurait fallu des autres judokas. Chaque cours était devenu un enfer, pour lui, pour les autres enfants et pour moi. J'aurais voulu faire plus, mais je n'avais pas les compétences nécessaires pour remettre ce garçon dans le droit chemin. Je le sais, j'en suis consciente, mais avoir été contrainte de lui interdire l'accès à la salle reste un échec dont je ne me suis toujours pas remise. »

VU PAR… UN AMI DE LONGUE DATE, JUDOKA COMME ELLE

« Marie-Paule est multifacettes »

William Behague, ceinture noire 7e dan depuis le 11 novembre dernier, connaît Marie-Paule Panza depuis 45 ans et fait aujourd'hui partie, comme elle, du groupe des formateurs pour les 5e et 6e dan du Grand Est.

« Marie-Paule est une experte dans les domaines de la compétition, de la technique et de la pédagogie. Elle est multifacettes. Si on a besoin d'informations relatives au judo, quelles qu'elles soient, c'est à elle qu'il faut s'adresser. D'autant qu'elle est toujours prête à aider ceux qui la sollicitent, notamment à l'occasion des passages de grades. Je lui ai d'ailleurs moi-même demandé d'être la marraine de mon 7e dan. En compétition, c'était une vraie battante : elle ne montait pas sur les tatamis pour faire de la figuration, mais pour gagner. C'est pour ça qu'elle est devenue vice-championne du monde. Parce qu'elle voulait montrer ce dont elle était capable. Et aussi, bien sûr, parce qu'elle maîtrisait totalement tous les aspects du judo.

William Behague a choisi Marie-Paule Panza pour qu'elle soit la marraine de son 7e dan. Photo DR/Philippe RABOUIN-COULON

Marie-Paule est aussi une personne fidèle en amitié, avec laquelle on peut échanger sur n'importe quel sujet. Le judo, bien sûr, mais pas seulement. Il est impossible de se prendre la tête avec elle. Elle est toujours dans l'échange, avec la volonté de trouver une solution s'il y a une divergence de vues. Elle est adorable, tout simplement. »

Harpiste dans l'âme

Photo DR

« J'ai toujours aimé la musique. Lorsque j'étais enfant, je jouais de la flûte à bec. Un jour, je devais avoir une dizaine d'années, j'ai assisté à un concert au Conservatoire de Strasbourg et j'ai été bouleversée par le solo de harpe que j'ai entendu à cette occasion. C'était beau, élégant et doux à la fois. J'ai laissé tomber la flûte à bec pour la harpe. J'en ai fait pendant six ans, au Conservatoire de Strasbourg. Je m'entraînais tous les jours, j'adorais ça. Pourtant, ce n'était pas facile. Autant la pratique du judo me semblait être une évidence, autant la pratique de la harpe me demandait beaucoup d'efforts et de travail. J'aurais voulu faire de la musique mon métier. Cela ne s'est pas fait et j'en suis aujourd'hui encore très malheureuse. J'ai toujours beaucoup d'admiration pour les harpistes. En particulier pour l'Alsacienne Anja Linder, qui a d'autant plus de mérite qu'elle est devenue paraplégique suite à la tempête qui a ravagé le parc du château de Pourtalès en 2001. »