

## L'actu du jour

« Sans le judo, je ne serais pas heureuse ! »

À seulement 18 ans, Amandine Buchard est déjà une championne ! Cette judoka est l'une des stars des Championnats d'Europe et l'un des plus grands espoirs du judo français. Elle nous raconte sa passion pour ce sport et la rencontre avec ses idoles, Teddy Riner et Lucie Décosse.



Amandine Buchard vient de remporter la médaille d'argent des moins de 48 kilos, lors des Championnats d'Europe de judo (© Philippe Rabouin/FFJudo).

Amandine Buchard, « Bubuche » de son surnom, a remporté la première médaille française de ces Championnats d'Europe de judo.

**1jour1actu : Qu'est-ce qui t'a amenée à faire du judo ?**

**Amandine Buchard :** Quand j'étais petite, j'étais hyperactive et j'adorais le sport. Surtout les sports de garçons ! Ça m'éclatait de leur mettre la pâtée ! Alors mon père m'a conseillé de faire un sport de combat et j'ai choisi le judo. J'ai commencé à l'âge de 6 ans. J'ai tout de suite aimé et je n'ai pas pu m'arrêter. Par contre, je déteste perdre !

**Qu'est-ce que ça t'apporte de faire du judo ?**

**Amandine Buchard :** Déjà, j'adore faire du sport : ça me défoule ! J'aime aussi me confronter aux autres. Et puis, le judo m'apporte un bien-être et un équilibre dans ma vie. Je rencontre plein de gens, je voyage, j'ai un groupe d'amis. Sans le judo, je ne serais pas aussi heureuse !

**Pourquoi en parle-t-on ?**

Parce que les Championnats d'Europe de judo viennent de s'achever à Montpellier. Amandine Buchard est devenue vice-championne d'Europe de sa catégorie, les moins de 48 kilos.

**Parmi les gens que tu côtoies, il y a tes deux idoles : Teddy Riner et Lucie Décosse (triple championne du monde) ?**

**Amandine Buchard :** Oui, ce sont vraiment mes modèles ! Surtout Lucie, mais elle a pris sa retraite. Teddy, je le vois souvent à l'entraînement, sur le tapis. Au début, ça me faisait bizarre, mais maintenant je suis habituée et je suis à l'aise. Il est super-gentil et super ouvert. On rigole beaucoup avec lui !

**Quelles sont tes techniques pour être à ce niveau-là ?**

**Amandine Buchard :** Je m'entraîne beaucoup. Ce que j'aime bien, c'est faire des combats avec des filles plus lourdes. Je me mets en difficulté et du coup, ça me fait progresser. Je regarde aussi beaucoup de vidéos le soir dans ma chambre au centre d'entraînement.

**Parallèlement au judo, tu es aussi au lycée : que comptes-tu faire plus tard ?**

**Amandine Buchard :** Pour l'instant, ma priorité, c'est le judo, mais je sais que ça ne durera pas éternellement, alors je prévois de passer mon bac et de faire des études pour devenir prof de sport.

**Tu as été deux fois championne de France dans ta catégorie, tu viens de remporter la médaille d'argent aux Championnats d'Europe : quel est ton prochain objectif ?**

**Amandine Buchard :** Championne du monde ! Les championnats auront lieu en août.

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)