

## L'actu du jour

### Teddy Riner : « Ma médaille d'or est pour mes parents ! »

Pour la seconde fois consécutive aux Jeux olympiques, le judoka français a gagné une médaille d'or. À 27 ans, cet ogre de 2,04 mètres pour 130 kilos continue de se nourrir de médailles. Mais quelle est sa recette ? 1jour1actu lui a posé la question...



Le judoka Teddy Riner a remporté sa deuxième médaille d'or olympique le 12 août dernier, à Rio au Brésil. – (© Photo Philippe Millereau / KMSP / DPPI)

Depuis 2006, le Guadeloupéen a seulement perdu 12 combats dans la catégorie des **poinds lourds** (plus de 100 kilos : les judokas sont classés par catégorie de poids). **Huit fois champion du monde et deux fois champion olympique**, Big Tedd est le plus titré de toute l'histoire du judo.

### 1jour1actu : Qu'allez-vous faire de cette nouvelle médaille d'or ?

**Teddy Riner** : La première était pour moi. **Cette seconde sera pour mes parents.** S'ils ne m'avaient pas accompagné aux entraînements et aux compétitions quand j'avais l'âge de vos lecteurs, s'ils ne m'avaient pas remonté le moral les jours de doute, je ne serai jamais devenu un athlète de haut niveau. Alors, l'or de Rio, ils l'ont gagné. **Il est à eux !**

### Partager une médaille est-il important ?

**Teddy Riner** : Oh, capital ! À mes yeux, si une médaille n'est pas partagée avec le plus grand nombre, elle perd de sa valeur. **Être un champion ne se résume pas à avoir une médaille.** Je dois avoir un comportement de champion.

### « Un comportement de champion », qu'est-ce que c'est ?

**Teddy Riner** : Même si je suis très connu, **je veux rester simple, modeste et accessible pour les jeunes.** Je veux leur raconter mon expérience, mes émotions, mes médailles.

### Encore aujourd'hui, vos parents vous suivent toujours en compétition. Pourquoi ?

**Teddy Riner** : Oh, parce que je suis toujours leur bébé ! Oh, certes un bien gros bébé... mais, pour ma maman, je le suis toujours ! Et j'aime bien le ressentir ainsi. Quand je suis sur le tatami (voir le mot du jour), **j'aime bien les savoir proches de moi** pour me remplir de l'énergie de leur amour, pour voir leur joie, pour partager tout en direct avec eux. Quand je les vois heureux dans la tribune, je suis renversé de bonheur.

### Comment faites-vous pour gagner tout le temps ?

**Teddy Riner** : Ah, je ne me lève jamais le matin en me disant que je suis le meilleur, jamais ! **Cinq ou six jours sur sept, je me lève et je vais au dojo** pour transpirer, apprendre, souffrir, répéter tel ou tel exercice, mettre en place telle ou telle stratégie, prendre des coups, aussi !

### Colosse comme vous êtes, vous prenez des coups ?

**Teddy Riner** : Bien sûr, mes partenaires d'entraînement ne sont pas tendres avec moi ! Et ils ne doivent pas l'être. Parfois, je souffre tellement à l'entraînement que les combats en compétition deviennent presque une récréation !

Propos recueillis à Rio par **Sophie Greuil**

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