

LE PRÉPARATEUR

Novembre 2023



Farid Mehadjri, enfant des Larris, est devenu un préparateur physique très prisé, et pas seulement des jeunes athlètes de la ZUP. Rencontre avec un autodidacte du sport, Ri2Fa training.

« *Qui a dit que c'était le dernier passage.* » Non, il n'y a pas d'erreur de ponctuation. Le ton de Farid Mehadjri laissait clairement entendre que la forme interrogative n'était que pure rhétorique et que son petit jeu de torture cardiaque – un circuit-training les pieds dans le bac à sable du saut en longueur du stade Le-Tiec – était loin d'être fini. Tant mieux, car les athlètes présents, footeux ou boxeurs, tous tankés mais haletants comme jamais, sont venus pour ça : finir à l'état liquide...

Ça se passe comme ça avec Ri2Fa training, le préparateur physique préféré des jeunes athlètes fontenaysiens, de Ryan Aït-Nouri qui évolue en Premier League à Wolverhampton, qu'il coache depuis ses 14 ans, à Maeline Mendy, vainqueur de l'Euro avec l'équipe de France U17 en mai dernier, qui vient de signer son premier contrat professionnel cet été avec l'OL. Et encore, Ri2Fa n'avait pas rabattu sa capuche de sur son crâne lisse, signe d'une séance classée tout en haut de l'échelle de Scoville (qui mesure la puissance des piments). Derrière ses verres fumés qui protègent son regard diplopie, Farid, inlassablement, répète sa maxime : « *Parie sur le travail et mise tout sur toi.* »

UN AUTODIDACTE EN MISSION

À la base Farid Mehadjri est facteur de profession. « *J'ai commencé à entraîner en 2006, je me suis formé sur le tas* », raconte-t-il, scrutant ses élèves multiplier les ascensions de gradins du Tiec, comme s'ils étaient coincés dans une boucle infernale. « *Je voyais des jeunes qui voulaient réussir dans le sport. J'avais envie de les aider à accomplir leurs rêves. Les autres, je ne voulais pas qu'ils restent à trainer. Je suis parti de mes bases sportives: foot, basket, boxe anglaise, natation. Comme je suis très curieux et que le sport me passionne, j'ai commencé à me documenter sur la préparation physique. Et puis j'ai passé un diplôme d'État et suis devenu maître-nageur, avec une spécialisation dans le sport santé. Je ne travaille pas qu'avec des jeunes en quête du haut niveau, ou qui doivent s'y maintenir, mais aussi avec des malades de Parkinson, du cancer, des patients qui ont été greffés... J'aime apporter à chacun, quel que soit son profil, ce petit quelque chose qui fera la différence dans sa vie.* » Habité qu'il est par l'envie d'aider, le préparateur a l'âme d'un réparateur. Alors l'autodidacte a beau parfois virer au dictateur quand il pousse le son comme Stentor, tous le suivent sans discuter. Ainsi, Christopher Attys (AC Trento, série C italienne), présent à la séance, fidèle à Ri2Fa depuis cinq ans : « *On le dit sévère, mais il est exigeant. Il nous demande beaucoup mais c'est parce qu'il sait qu'on peut le sortir. Il nous donne énormément de confiance. Même lors des séances collectives, il a toujours ce petit mot qui fait qu'on se sent entraîné spécifiquement.* » Ri2Fa est comme en mission. Pas étonnant de le voir sollicité outre-Manche (un stage hivernal par an) et jusqu'à Saint-Martin où il fait bouger la jeunesse de l'île. « *Il faut questionner les jeunes: qu'est-ce qui les motive? Quels sont leurs objectifs? Et leur dire que dans la vie, il faut de la discipline. Devenir meilleur est essentiel pour soi et tout le monde y gagne.* » Pariez sur Ri2fa, il misera tout sur vous.

HÔTEL DE VILLE DE FONTENAY-SOUS-BOIS

Esplanade Louis Bayeurte
94120 Fontenay-sous-Bois

01 49 74 74 74