



« L'esprit judo ». Ici, la formule trouve sa pleine expression. Il suffit de poser un pied dans le dojo de la corniche des Pugets pour devenir un adepte du rendez-vous laurentin.

Vue de l'extérieur, la structure en bambous est déjà une invitation au voyage. Et, une fois dans l'antre circulaire de 1500 m<sup>2</sup>, on est happé par cette ambiance toute singulière. Bienvenue dans le « **plus beau dojo du monde** » comme l'a qualifié le maître Isao Okano (champion olympique 1964) de passage à Saint-Laurent-du-Var en 2015.

Mais, par-delà le lieu, ce sont bien les valeurs portées par chaque adhérent qui envoûtent. Bienveillance, exigence, bien-être, vivre-ensemble et pour tout dire convivialité... Le code moral du judo affiché sur les murs du dojo pourrait se prolonger de tous ces ingrédients. Pour un cocktail savoureux qui fait du Stade Laurentin Judo un club unique.

Cette alchimie, le club la doit au maître des lieux, José Allari, 8<sup>e</sup> dan, qui a relancé le dojo laurentin avec son frère César en 1962. Un demi-siècle d'enseignement, de conseils avisés, d'accompagnement dans la vie de générations de Laurentins.

Le club compte aujourd'hui plus de 500 adhérents, de tous âges et de tous niveaux.

Les Baby (à partir de 3 ans) travaillent l'équilibre sur des modules de motricité, apprennent à chuter, à se déplacer...

## Passion du mouvement bien exécuté

Les plus anciens se retrouvent le lundi soir dans un cours où chacun pratique à son rythme dans une même passion pour le mouvement bien exécuté, dans le bon tempo. Ou dans les séances de Ju-Jitsu dispensées le vendredi soir par Mickaël.

Entre les deux, la jeune garde laurentine pousse le cardio, bastonne. Quelque 600 ceintures noires ont été formées sur ce tatami. Et le club a décroché plus de 300 podiums aux France. Impossible de citer tous les champions : mais comment ne pas mentionner Michel Nowak, médaillé de bronze aux J.O. de Los Angeles en 1984, Manuel Armanitano, champion du monde universitaire, Bernard Cras, champion du monde Masters. Aujourd'hui, c'est Clémence Eme (lire en pages 50-51), pensionnaire de l'INSEP à Paris, qui fait honneur aux couleurs laurentines avec une 3<sup>e</sup> place aux championnats du monde Juniors en 2017. En attendant la relève Meghan Vo (lire ci-contre).

## L'école Allari

La photo de famille s'imposait ce soir-là, à l'occasion d'un entraînement de masse où près de 80 judokas s'entraînaient sur la surface jaune et bleue du dojo laurentin. Autour de José, son frère César, son beau-fils Manu et son neveu Gilles, adjoint aux sports auprès du maire Joseph Ségura, lui-même ceinture noire de judo.

Ils incarnent « l'école Allari » réputée de la Côte d'Azur à la capitale. Une école faite d'exigence et tournée vers le judo des origines, le beau judo, celui qui trouve son inspiration dans les sensations, les réactions, les enchaînements... Une école prolongée par l'ensemble des coachs maison : Manu (qui a décroché son 6<sup>e</sup> dan en 2018 et arbore désormais une ceinture Rouge et Blanche), John, Mickael et Jean-Pierre.



## Meghan Vo, graine de championne



Agilité et vitesse. Un chat sur un tatami. Insaisissable. Depuis ses débuts à l'âge de 7 ans, Meghan Vo a trusté toutes les premières places des compétitions qui se présentaient à elle. Une trajectoire qui l'a naturellement amenée jusqu'aux podiums nationaux et à intégrer l'équipe de France Cadettes. En 2019, elle remporte l'or au Tournoi de France, termine à la deuxième place lors de la Coupe d'Europe à Zagreb et décroche le bronze au Tournoi international d'Aix-en-Provence.

Son judo, elle le peaufine chaque semaine dans le dojo laurentin. « *C'est un grand club, avec beaucoup de partenaires avec qui travailler, des regards de différents professeurs où on apprend beaucoup de changements techniques* », explique la perfectionniste Meghan.