

Ce sport, c'est ce qui a permis de forger la femme que je suis. Une femme confiante, plus ouverte sur le monde et qui trouve du plaisir dans chaque chose qu'elle entreprend.

MARIE-PAULE BLE

Une fille en or

Arrivée à la section taekwondo du CSAKB en novembre dernier avec un palmarès national et international déjà très fourni, Marie-Paule Ble compte bien, sous la houlette de Moussa Traoré, son entraîneur, parvenir à fouler le tatami du Grand Palais, là où se déroulera la finale des Jeux Olympiques de Paris 2024. Retour sur le parcours d'une femme qui n'a cessé de franchir les échelons avec une facilité déconcertante.

De grands yeux doux, un air sage et réservé, une silhouette élancé et gracile : lorsqu'on voit Marie-Paule Ble pour la première fois, difficile d'imaginer que la jeune femme de 25 ans est capable de terrasser n'importe quel adversaire d'un simple coup de pied. « Dans la vie de tous les jours, Marie-Paule est une fille en or, cool et discrète, assure Moussa Traoré, son entraîneur de taekwondo. Mais dès qu'elle pose le pied sur un tatami, attention ! Elle se transforme en guerrière, en lionne ! ». Mais avant de devenir une championne reconnue et redoutée, la sportive de 25 ans du CSAKB a dû faire ses preuves à Gentilly, là où tout a commencé.

Repères :

1998 :
Naissance à Paris

2009 :
Premier championnat de France

2011 :
Première sélection en Équipe de France

2014 :
Vice-championne du monde

2023 :
Arrivée au Kremlin-Bicêtre

Premiers pas à l'âge de 7 ans

Née en 1998, à Paris et élevée par sa mère, Marie-Paule Ble a été initiée dès son plus jeune âge aux subtilités du taekwondo, grâce... à la télévision. « J'ai découvert les arts martiaux à travers les films de Bruce Lee, se rappelle-t-elle. Mais ce n'était pas mon sport de prédilection. Moi, ce que je voulais faire, c'était courir le 100 mètres, comme Christine Arron ! » Malgré ça, sa mère l'inscrit à 7 ans au taekwondo afin qu'elle apprenne à se défendre. « J'ai tout de suite aimé ça, assure-t-elle. Ça me semblait facile et surtout ça me rappelait trop les films de Kung-Fu ! Et puis, dès que je mettais mon casque de protection, je perdais ma timidité. C'est comme si je me transformais d'un coup en une autre personne ». Dès lors, ce sport devient aussi pour elle un moyen de canaliser une élève

« dispersée à l'école » et d'évacuer un trop plein d'énergie. Des premiers pas heureux donc, qui marquent le début d'une longue série de victoires.

Un palmarès unique

La première intervient en 2006, lors de sa première compétition départementale à Champigny-sur-Marne. Un an plus tard, elle remporte les régionales avant de connaître son premier revers en 2008, au deuxième tour du championnat de France. Une défaite au goût amer pour l'athlète, qui en garde un souvenir douloureux. « J'en ai pleuré de rage, car je pensais être invincible ! Mais cette défaite a au moins eu le mérite de me faire revenir sur terre ! ». Bien

consciente des points qu'elle doit améliorer, la Gentillienne s'entraîne encore plus, jusqu'à atteindre un niveau qui l'amènera vers les sommets. En 2009, à seulement 10 ans, elle obtient son premier titre national, à Clermont-Ferrand. Une performance qu'elle rééditera à 13 reprises. Entre temps, la carrière de la taekwondoïste prend une envergure internationale lorsqu'elle rafle en 2011 sa première compétition à l'étranger, en Espagne. « Je n'étais pas du tout stressée et tous les coups me sont venus naturellement, se remémore Marie-Paule Ble. En fait, j'avais un niveau élevé pour mon âge, mais je ne m'en rendais pas compte ». Trois ans plus tard, après de nombreux opens internationaux remportés et sa première sélection en équipe de France, elle s'apprête à vivre l'un des moments les plus marquants de sa carrière : le championnat du monde des juniors. À Taiwan, elle réussit l'exploit de se hisser en finale, hélas perdue de peu. « Cette fois-ci, c'est le stress qui m'a fait perdre, car l'Ukrainienne en face de moi était à ma portée. Encore une fois, j'en ai pleuré de rage. Ce n'est qu'à mon retour en France que j'ai réalisé : j'étais vice-championne du monde ! »

Dix ans après cet épisode riche en émotions, Marie-Paule Ble peut aujourd'hui se vanter de son palmarès. Championne d'Europe des clubs en 2016, victorieuse des internationaux de Paris en 2018, puis des Pays-Bas en 2019, 3^{ème} au championnat du monde sénior la même année... Un enchaînement de performances que la jeune femme attribue d'abord à sa combativité et à sa persévérance.

Maturité

En grandissant, Marie-Paule Ble a changé d'obsession. Alors que « la gagne à tout prix » motivait ses jeunes années, le plaisir des beaux mouvements et des enchaînements fluides a fini par prendre le dessus et lui a fait gagner en maturité. « Avant, j'étais uniquement focus sur la performance. J'en étais arrivée à un stade où je ne prenais plus de plaisir à m'entraîner ! Mon bonheur, maintenant, c'est de faire de beaux combats, tout en étant déconnectée de l'obsession de la victoire. »

Désormais épanouie au sein du CSAKB, qu'elle a rejoint en novembre dernier, pour y retrouver Moussa Traoré avec qui elle partage un lien fort, Marie-Paule Ble va tenter de se qualifier pour les Jeux Olympiques de Paris. « En 2020, j'ai manqué les Jeux de Tokyo à cause d'une blessure et du Covid, se souvient-elle. Maintenant, l'objectif, c'est Paris, évidemment ! Mais bon, ce n'est pas une finalité ! Si j'y vais, je serais heureuse, sinon, je m'en remettrai et je continuerai à aller chercher des titres ! »

Sûre d'elle et toujours autant passionnée par le taekwondo qu'à ses débuts, la championne estime qu'au fil des années la pratique de cet art martial lui a énormément apporté humainement. « Ce sport, c'est ce qui a permis de forger la femme que je suis. Une femme confiante, plus ouverte sur le monde et qui trouve du plaisir dans chaque chose qu'elle entreprend. » ■

Yannis Leclercq