

Cédric Caillon : les Jeux Olympiques 2024 en ligne de mire



À 26 ans, Cédric Caillon, entraîneur au Chanteloup Judo Club et membre de l'équipe de France de judo, vise la sélection pour les JO 2024 dans la catégorie poids lourds. Un objectif à portée de kimono pour ce judoka multi-médaillé qui poursuit son entraînement à l'Insep (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance), tout en donnant des cours aux clubs de Chanteloup et Sartrouville. Entre entraînements, compétitions et vie de famille, cet athlète de haute volée nous raconte son parcours.

Infoloup : Comment êtes-vous tombé dans le judo ?

Cédric Caillon : Je fréquente les tatamis depuis l'âge de 8 ans. Ce sont mes premiers professeurs au club d'Échiré (NDLR : Deux-Sèvres) qui ont forgé mon envie d'aller plus loin en mettant l'accent sur la compétition. À 16 ans, j'ai rejoint le Judo Club Niortais avant de signer au JJJ Poissy. Depuis, je me consacre à 100% au judo avec la ferme intention d'atteindre les sommets.

Infoloup : Vous vous entraînez en vue d'être sélectionné pour les JO de 2024. Qu'est-ce que cela représente pour vous ?

C. C. : C'est un objectif important pour moi. Je me donne au maximum pour atteindre cette sélection en me disant que le travail finira par payer. Cela dit, j'essaie de garder la tête froide en me concentrant sur ce qui reste à accomplir. Je ne ressens pas d'euphorie particulière même si je sais que beaucoup de gens aimeraient être à ma place.

Infoloup : La France se classe 2e derrière le Japon en judo, cela en dit long sur le niveau français. N'est-ce pas trop difficile de s'y faire une place ?

C. C. : Si bien sûr ! Le niveau est exigeant car il y a beaucoup de pratiquants de très haut niveau. Cela se vérifie d'autant plus dans ma catégorie qui est dominée par Teddy Riner. Toutefois, même si l'objectif final peut sembler monstrueux, ce qui est important c'est de se fixer des objectifs quotidiens et de tout mettre en œuvre pour les atteindre.

Infoloup : Pouvez-vous nous décrire votre semaine type ?

C. C. : Ma semaine se décompose comme ceci : entraînement judo les lundis et mardis matin ainsi que les mercredis soir et jeudis après-midi. Je fais également de la musculation trois fois par semaine et du cardio une fois par semaine. Je donne mes cours le lundi soir au Chanteloup Judo Club et le mercredi après-midi au club de Sartrouville.

Infoloup : En plus de vos entraînements, vous êtes professeur de judo, notamment à

Chanteloup-les-Vignes. Qu'est-ce que ce travail vous apporte ?

C. C. : Enseigner le judo est une bouffée d'oxygène ! Cela me permet de respirer entre chaque entraînement et de partager ma passion. C'est également enrichissant sur le plan humain et sur le plan technique. L'échange avec les élèves me permet de faire évoluer mon judo de façon très concrète.

Infoloup : Quel sentiment avez-vous eu lors des JO de Tokyo ?

C. C. : Je trouve que le judo français a montré un très bel état d'esprit. Sur le plan sportif, certains judokas comme Luka Mkheidze, qui n'était pas attendu sur le podium, ont également réussi à créer la surprise et à ramener une médaille. Et puis l'exploit de la médaille d'or en équipe face au Japon, c'était magique !

Infoloup : Un conseil pour les jeunes qui débutent sur les tapis ?

C. C. : Si vous voulez atteindre le haut niveau, soyez déterminés. Les grands athlètes ont tous en commun une détermination à toute épreuve.

Infos pratiques

Bio express

18 avril 1995 : naissance.

2003 : premiers pas au club d'Échiré (Deux-Sèvres).

2011 : rejoint le Judo Club Niortais.

2015 : intègre le club de Poissy et l'Institut du Judo.

2016 : démarre son entraînement à l'Insep (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance).

2017 : devient entraîneur au Chanteloup Judo Club.

2020 : rejoint le Club de Sartrouville où il devient entraîneur.

Son palmarès chez les seniors

Championnats de France 2e division : médaille d'or.

Demi-finales championnats de France : 2 médailles d'or et 3 médailles d'argent. European Cup : médaille de bronze. Tournoi International : 2 médailles de bronze.

Tournoi International par équipe : médaille de bronze.

Tournoi Label A FFJDA : 2 médailles d'or, 1 médaille d'argent et 1 médaille de bronze. Tournoi Label

Excellence : 1 médaille d'or et 1 médaille d'argent.

Tournoi Label B FFJDA : 2 médailles d'or, 1 médaille d'argent et 1 médaille de bronze.