

Les frères Raffaele et Gabriele di Gioia sont les plus forts de leur âge en Suisse. Leur avenir est prometteur

Unis sur le tatami et dans le succès

« PATRICIA MORAND »

Karaté » Dans les sous-sols du fitness de la route du Jura à Fribourg, l'ambiance se veut festive en ce lundi soir. L'art martial est une affaire de famille au Budo Center, société fière des neuf médailles – sur quatorze possibles – ramènées des championnats de Suisse d'Aarberg le week-end dernier. Au milieu de la joyeuse bande, deux adolescents sortent gentiment du lot. Raffaele (18 ans, ceinture noire 1^{er} dan) et Gabriele (14 ans, ceinture brune 2^e dan, ou kyu, dans le jargon) di Gioia, titrés respectivement en M21 – 67 kg et M16 – 63 kg. Les deux frères ont le karaté dans le sang. Une famille dans la famille, avec la perspective d'une plus grande encore, celle de l'olympisme, où la discipline fera son entrée au programme lors des Jeux de Tokyo 2020.

L'aîné a découvert les tatamis à 4 ans, avant la naissance de son cadet. « Mes parents m'ont mis au karaté. Cela m'a plu tout en me donnant confiance. C'est un sport génial et complet qui permet de travailler le physique et le mental », observe Raffaele. Gabriele a suivi: « En le voyant, j'ai voulu faire comme lui. Quand tu es un aîné, c'est ton idole. Ma mère m'avait inscrit à la natation. Je n'en ai fait qu'une semaine. »

Même à la maison

Les frères s'entraînent quinze heures par semaine. « Le dojo est proche, à cinq minutes de chez nous. Parfois, pour gagner du temps, nous nous entraînons aussi à la maison, raconte Raffaele. Nous avons deux ou trois haltères pour le physique et nous répétons nos mouvements sur le tapis du salon. » « Nous pensons à nos parents. Nous essayons de nous entraîner lorsqu'ils sont absents, observe Gabriele. Nous veillons aussi à être discrets par rapport aux voisins. Le karaté se pratique en sautillant, et cela fait du bruit. »

Les deux frères sont plus tranquilles devant leur écran. « Je regarde des films de Bruce Lee, de Van Damme, ou Rocky. Je les connais par cœur », explique Raffaele. Gabriele n'est pas en reste: « Raffaele connaît des techniques et des feintes. Il m'a montré ses vidéos et j'ai aussi mes idoles: Luigi Busa (karatéka italien champion du monde, ndlr), Rafael Aghayev (karatéka azéri champion du monde) et Horuna (Ukrainien, champion du monde). »

Gain en efficacité

Tous deux dans les cadres nationaux, les di Gioia ont des séances d'entraînement à Lyss, le jeudi, ou à Macolin, un mercredi sur deux en alternance selon leur année de naissance.



Raffaele (à gauche) et Gabriele di Gioia se sont forgés un caractère et un style sur les tatamis. Alain Wicht

« Il y a pas mal de monde. Nous gagnons en efficacité et nous entraînons avec des plus forts », apprécie l'aîné.

Raffaele di Gioia a pris son envol en kumite (combats). Il a obtenu une médaille, probablement sa dernière, de bronze en kata (technique) lors des championnats de Suisse. « Je préfère le kumite, souligne-t-il. Les katas exigent une concentration extrême et des mouvements très précis. J'aime mieux lâcher mes coups, me défouler. Il faut aussi faire preuve de stratégie. Le plus fort ne gagne pas forcément. En marquant un point d'entrée, on peut at-

tendre, gérer et en rajouter au moment nécessaire. »

Les Fribourgeois se sont fait un nom sur la scène nationale. « 2018 n'est pas ma meilleure année », avance Raffaele, qui a néanmoins gagné tout ce qui était possible en Suisse. « Oui, mais pas grand-chose au niveau international », regrette-t-il. A sa décharge, le passage des M18 aux M21 ne va pas de soi. L'aîné a trois ans devant lui pour atteindre ses objectifs en se qualifiant pour les championnats d'Europe ou du monde de sa nouvelle catégorie d'âge. « Ce serait génial de participer aux Jeux olympiques, mais ceux de 2020

« J'ai sans cesse voulu rejoindre ou surpasser mon frère, ce que je n'ai pas encore réussi, car il progresse continuellement »

Gabriele di Gioia

arrivent très tôt. Il faut un niveau incroyable pour y parvenir. »

Avant son titre national M16, Gabriele di Gioia a dépassé les attentes de ses entraîneurs sur la scène internationale. Après quatre succès, il n'a été arrêté qu'en finale au Luxembourg, en septembre. A Pilsen, en République tchèque en octobre, il a obtenu une médaille de bronze dans un tournoi qui réunissait les meilleurs Européens. « Cette année m'a comblé, avoue le cadet. J'ai gagné un premier titre national et j'ai eu la chance de participer, en été, à l'un des tournois les plus importants du calendrier, à

Umag, en Croatie. Tout le monde du karaté était présent. J'ai passé deux tours avant d'être éliminé, mais j'ai vécu une expérience incroyable. »

« Il est plus fort que moi »

L'émulation fonctionne entre les frangins. « J'ai sans cesse voulu rejoindre ou surpasser mon frère, ce que je n'ai pas encore réussi, car il progresse continuellement », souffle le cadet. « Le fait que mon frère soit là s'avère supermotivant », reconnaît l'aîné. Et d'admettre: « Il est plus fort que moi. A son âge, je n'avais pas son niveau. Il évite les erreurs que j'ai commises. Il concilie mieux les études et le sport que moi. Cela s'explique peut-être parce qu'il est à l'école secondaire et moi au collège. Mais il est plus malin. Je lui souhaite de gagner un titre mondial avant moi. Ce serait cool. » Est-il plus fort, Gabriele? « Mon frère dit ça pour me motiver, car il sait qu'il est plus fort que moi. L'entraînement face à lui, je place un ou deux coups. Il est capable d'en aligner cinq ou six! »

A les entendre, seules des blessures pourraient interrompre la marche en avant des frangins. « C'est courant dans la discipline. Le point négatif du karaté », regrette Raffaele, dont un ortel a été meurtri durant les championnats de Suisse. « Une foulure est souvent due à une inattention. Des maux de hanche, d'aine ou de genou peuvent aussi survenir. Et certains doivent se résoudre à quitter les tatamis. »

« Ils ont pris confiance et franchi un palier en 2018 »

Reta Duverney-Sak (43 ans), médaillée de bronze aux européens par équipes avec la Suisse en 2006, entraîne les karatékas du Budo Center. Elle connaît le potentiel des frères di Gioia.

« Ils ont commencé très jeunes, entame la technicienne. Ils s'entraînaient d'abord une fois par semaine, puis deux, avant de participer à leurs premiers tournois. Pour le plaisir. Ils ont vite pris goût à la compétition. Le petit a suivi le grand. Il commence à s'émanciper. Les deux s'entraînent au quotidien. »

« Le potentiel de Raffaele et Gabriele est élevé. Les progrès ont été particulièrement marqués durant cette année, apprécie Reta Duverney-Sak. Ils ont du caractère et leur propre façon de combattre. Ils ont pris confiance en eux et franchi un palier cette année. Le niveau est particulièrement exigeant dans leurs catégories respectives. »

« Les frères di Gioia sont de grands travailleurs, apprécie leur entraîneuse. Ils sont très assidus et nous devons même, parfois, les freiner pour éviter qu'ils se grillent. Ils profitent également d'un grand soutien de leur famille, notamment pour les déplacements. Le seul problème, c'est l'absence de filière sport-études à Fribourg. Cela les préteirte, notamment pour participer aux rendez-vous des cadres nationaux le mercredi après-midi. L'entraîneur national doit en tenir compte. Moi, je signe les mots d'excuse pour l'école. »

Les Jeux olympiques représentent un objectif à long terme. « L'intégration du karaté au programme olympique a donné une nouvelle motivation aux pratiquants, observe la technicienne. D'un jour à l'autre, les exigences pour être compétitif sur la scène internationale ont augmenté.

C'est clair et net. Lors du tournoi de Paris, l'un des plus importants en Europe, tous les Japonais étaient ainsi présents. La concurrence est énorme. Il y a beaucoup plus de professionnalisme qu'avant. »

Les billets pour Tokyo 2020 seront extrêmement chers en raison du nombre de participants admis, mais aussi de la réduction de cinq à trois catégories de poids pour l'événement. En Suisse, une seule personne remplit les critères pour une sélection: Elena Quirici (24 ans, championne d'Europe 2016). « Seuls les meilleurs des tournois classés « Premier League » sont susceptibles de participer aux Jeux », rappelle Reta Duverney-Sak. « Et pour disputer ces tournois, il faut avoir engrangé assez de points à l'échelon inférieur, dans des compétitions qualifiées de Series A. » Les frères di Gioia savent ce qu'il leur reste à accomplir. » PAM