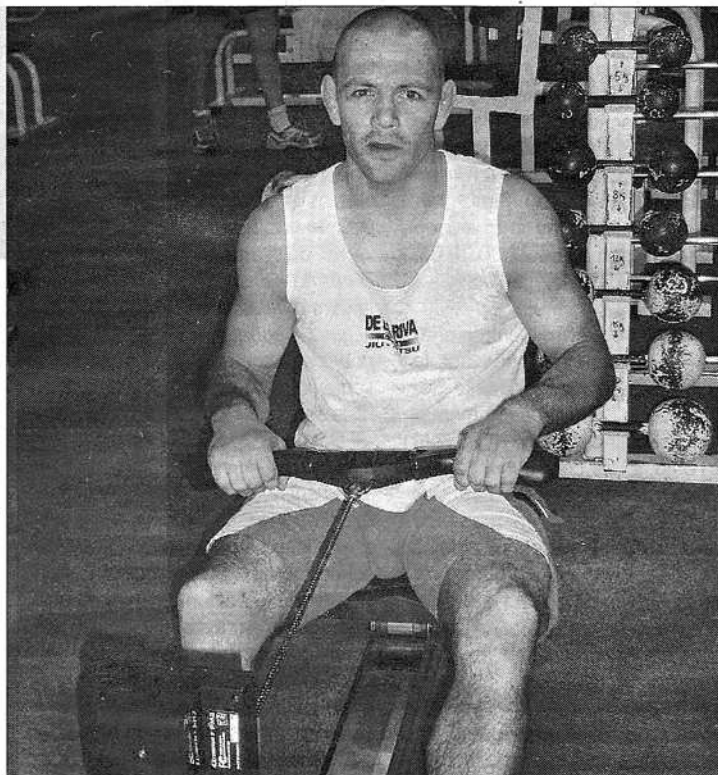


Un «poids lourd» pour enseigner les sports de combat à Cognac

Champion du monde de combat libre, champion d'Europe de jiu-jitsu brésilien, Emmanuel Fernandez donne des cours d'auto-défense ouverts à tous

Manu Fernandez a une ambition: placer Cognac au cœur de la carte française des sports de combat
• photo I. K.



Ismaël KARROUM

Comment parer un coup. Comment échapper aux griffes d'un escogriffe musculeux. Comment se défendre, tout simplement. C'est ce que Manu Fernandez, le combattant au palmarès zidanesque, propose désormais sur les tatamis de l'Espace Pleine Forme, la salle de sport située derrière la gendarmerie de Cognac.

Champion du monde de combat libre, champion d'Europe et ceinture noire de jiu jitsu brésilien, ceinture noire 3^e dan de judo, Emmanuel Fernandez est l'un des fers de lance des sports de combat en France. Depuis un an et demi, il a repris l'Espace Pleine Forme en compagnie de Christian Bayle.

Exit les cours de fitness, il a ouvert à la place un temple des sports de combat. À l'étage, pendant qu'au rez-de-chaussée, Christian Bayle s'occupe de prépa physique, d'entretien général, de sport en salle.

Pour la saison 2, Manu Fernandez a mis sur pied un cours grand public, le self-défense. «*Mais intense*», précise-t-il. Le self-défense n'est pas qu'un apprentissage répétitif de techniques plus ou moins réalistes genre «je t'immobilise avec mon porte-clés».

Emmanuel Fernandez: «*Le cours dure une heure. La première demi-heure fait surtout travailler le cardio. Ce sont des enchaînements de boxe anglaise sur une musique très rythmée, ce qui permet d'apprendre les gestes de base de manière ludique tout en transpirant*».

Ensuite, l'entraînement se poursuit par des applications sur des cibles puis par l'apprentissage de techniques d'auto-défense. «*J'ai mis ce cours en place suite à une forte demande*», explique Manu Fernan-

dez, qui dirigera cet entraînement le mercredi de 19h à 20h. Une demande très féminine. «*Mais aux cours, il y a autant d'hommes que de femmes. C'est vraiment mixte*», précise le champion.

Un combattant redevenu champion du monde de combat libre en juillet dernier et qui défendra prochainement sa ceinture mondiale. Un homme qui compte bien démocratiser et développer les sports de combat à Cognac, faire de la ville l'un des pôles français de la discipline.

Son jubilé en avril à Cognac

À cet effet, il a pour projet de créer une équipe professionnelle sur Cognac. L'un de ses élèves, Julien da Silva, vient d'ailleurs de partir pour quatre mois en stage dans une académie brésilienne. Il donne, des cours de jiu-jitsu brésilien et de combat libre aux adultes chaque soir de la semaine (1).

Pour les enfants, pour transmettre tôt le virus de sa passion, c'est le mercredi après-midi que ça combat. Par

groupes, de 6 à 8 ans pour les uns, de 9 à 11 ans pour les autres.

C'est pour placer Cognac au cœur de la carte française des sports de combat, également, qu'il a mis sur pied le KOC en mai dernier, un gala aux Vauzelles, avec douze combats à la carte. Succès au rendez-vous. Près de 1.300 spectateurs, venus de toute la grande région, ont répondu présent. «*Le prochain aura lieu le 19 avril. Il y aura plusieurs champions du monde en titre, dans toutes les disciplines. Ça devrait attirer beaucoup plus de monde*», explique Emmanuel Fernandez qui, à cette occasion, montera pour la dernière fois sur un ring. Ce sera son jubilé. Un événement en soi.

Il se tait, et dit: «*Enfin, si je résiste à la tentation de remonter sur un ring*». Sa femme et ses trois bouts de chou devraient réussir à le convaincre.

(1) Tous renseignements complémentaires au 05.45.82.33.67. Espace Pleine Forme 9, rue Saint-Pierre (derrière la gendarmerie) à Cognac.