

Actualité (/) > Grand Sud (/grand-sud/) > Aveyron (/grand-sud/aveyron/)
> Villefranche-de-Rouergue (/communes/villefranche-de-rouergue,12300.html)
> Sports (/communes/villefranche-de-rouergue,12300,sports.html)

Ugo Legrand : «grand frère et modèle»

Article exclusif

réservé aux abonnés Voir l'offre Digital (/offre-digital/?

url=http%3A%2F%2Fwww.ladepeche.fr%2Farticle%2F2014%2F10%2F24%2F1978401-ugo-legrand-grand-frere-et-modele.html)

Votre crédit de bienvenue en cours : 19 **articles**

Publié le 24/10/2014 à 03:51, Mis à jour le 24/10/2014 à 08:44

Arts martiaux - Villefranche-de-Rouergue (12) - Interview



Les jeunes judokas, tout heureux de poser avec un champion. Photo: JDM

Le champion de judo, Ugo Legrand, est de retour sur les tatamis villefranchois. Il anime un stage de deux jours avant de replonger dans la compétition.

Hier pour les petits, aujourd'hui pour les plus grands. Pendant deux jours, Judo Villefranche organise au gymnase du Tricot son traditionnel stage de Toussaint, ouvert aux judokas de tous les clubs de la région. Cette année une délégation de Château-Gontier, ville de Mayenne, est même présente. Ce stage est animé par un authentique champion de la discipline (lire son palmarès en encadré), Ugo Legrand. Rencontre.

Ces vacances de Toussaint vous ramènent chaque année à Villefranche ?

C'est la troisième fois que je viens. Je retrouve de la famille (celle d'André Allard, l'entraîneur de Judo Villefranche, N.D.L.R) Et c'est avec un grand plaisir que j'inscris cette date à mon calendrier.

Qui est chargé

La semaine prochaine, je suis engagé sur le tournoi d'Abu Dhabi, aux Émirats Arabes Unis. Ensuite

je participerai à une autre compétition internationale au Japon.

Vous êtes dans la préparation des prochains Jeux olympiques de Rio de Janeiro.

C'est l'objectif suprême. On y pense tous les matins. On se bat tous les jours pour cette compétition majeure. Mais avant 2016, il y aura les championnats du monde, fin août 2015, au Kazakhstan. J'aurai une revanche à prendre sur les championnats du monde de cette année où j'ai loupé le coche. Et puis, j'ai une case à remplir sur cette compétition : I me manque l'or.

Cela suppose un entraînement intensif

C'est entre 20 et 25 heures par semaine à l'INSEP à Paris avec deux séances par jour, une de judo, la deuxième de préparation physique.

Ces deux jours à Villefranche vous permettent de souffler un peu.

C'est agréable de partager du temps avec de jeunes judokas. Et important, autant pour eux que pour moi. Ainsi, on crée un lien.

Quel regard les enfants portent-ils sur vous et sur votre parcours de champion ?

Les plus petits ne se rendent pas forcément compte. Certains auraient tendance à me prendre pour un grand frère. Les plus âgés, eux, voient en moi un modèle. Je serai heureux si je peux leur donner l'envie de pratiquer ce sport à haut niveau et leur montrer la voie pour y arriver.

Un sacré palmarès

Le champion que Judo Villefranche reçoit jusqu'à ce soir présente un palmarès étoffé. Qu'on en juge : 3e aux championnats d'Europe 2010 (à Vienne), 3e aux championnats du monde 2011 (à Paris), 1er aux championnats d'Europe 2012 (à Tcheliabinsk en Russie), 3e aux Jeux olympiques 2012 (à Londres), 2e aux championnats du monde 2013 (à Rio de Janeiro), 2e aux championnats d'Europe 2014 (à Montpellier) Une sacrée carte de visite.

La Dépêche du Midi

VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE (/COMMUNES/VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE,12300.HTML)

ARTS MARTIAUX (/SPORTS/AUTRES-SPORTS/ARTS-MARTIAUX/)

J'aime

0

 +1

0

Tweeter

(<https://twitter.com/share>)

AILLEURS SUR LE WEB

- Que faire à manger cette semaine? Des idées de menus équilibrés (<http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/la-fabrique-a-menus.html>) (Fabrique à menus)
- Le compositeur Nicolas Skorsky retrouvé mort à Paris (http://www.lemonde.fr/musiques/article/2014/10/21/le-compositeur-nicolas-skorsky-retrouve-mort-a-paris_4510008_1654986.html) (Le Monde)

compositeur-nicolas-skorsky-retrouve-mort-a-paris_4510008_1654986.html) (Le Monde)

A LIRE AUSSI

- Le nouveau préfet découvre la bastide (<http://www.ladepeche.fr/article/2014/10/24/1978248-le-nouveau-prefet-decouvre-la-bastide.html>)
- Loire-Atlantique : des organes humains retrouvés dans le frigo des policiers (<http://www.ladepeche.fr/article/2014/10/23/1977962-organes-humains-retrouves-frigo-salle-les-policiers.html>)
- Villefranche XIII : histoire de fratries (<http://www.ladepeche.fr/article/2014/10/24/1978445->

- Factures d'électricité : pour payer moins cher, il suffit parfois de changer de... (<http://www.happ-e.fr/pourquoi-changer-de-fournisseur-d-electricite/changer-de-fournisseur-d-electricite-c-est-tres-simple/changer-de-fournisseur-d-electricite-il-n-y-a-que-des-avantages>) (Happ'e)
- Beauté : Les sourcils structurés, la tendance phare de la rentrée ! (<http://www.eyestudio.fr/site/pages/tendance-sourcils-naturels-structures.asp>) (Gemey-Maybelline)
- Chalon : une jeune fille qui avait accouché dans son collège est jugée pour... (<http://france3-regions.francetvinfo.fr/bourgogne/2014/09/19/chalon-une-jeune-fille-qui-avait-accouche-dans-son-college-est-juguee-pour-infanticide-554122.html>) (France 3)

[villefranche-xiii-histoire-de-fratries.html](#))

- Un cèpe puissance 5 (<http://www.ladepeche.fr/article/2014/10/22/1977034-un-cepe-puissance-5-5.html>)
- Festival de Pétanque : vers un changement de date en 2015 (<http://www.ladepeche.fr/article/2014/10/25/1978805-festival-de-petanque-vers-un-changement-de-date-en-2015-2015.html>)

Recommandé par

Déposer un commentaire

[CHARTE DE MODÉRATION \(/CHARTE-MODERATION.HTML\)](#)

Envie de réagir ? Connectez-vous et donnez votre avis sans attendre !

[JE M'INSCRIS \(/INTERNAUTE/CREATE/?SRC=COMMENT\)](#)

[JE ME CONNECTE \(/INTERNAUTE/LOGIN/\)](#)

©WWW.LADEPECHE.FR

CERTIFIÉ OJD

[Connexion \(/internaute/login/\)](#)

[Départements](#)

- [Grand Toulouse \(/communes/grand-toulouse,31g.html\)](#)
- [Haute-Garonne \(/grand-sud/haute-garonne/\)](#)
- [Ariège \(/grand-sud/ariege/\)](#)
- [Aude \(/grand-sud/aude-littoral/\)](#)
- [Aveyron \(/grand-sud/aveyron/\)](#)
- [Gers \(/grand-sud/gers/\)](#)
- [Hautes-Pyrénées \(/grand-sud/hautes-pyrenees/\)](#)
- [Lot \(/grand-sud/lot/\)](#)
- [Lot-et-Garonne \(/grand-sud/lot-et-garonne/\)](#)
- [Tarn \(/grand-sud/tarn/\)](#)
- [Tarn-et-Garonne \(/grand-sud/tarn-et-garonne/\)](#)

[Communes](#)

- [Ma ville](#)
- [Toulouse \(/grand-sud/toulouse/\)](#)
- [Agen \(/communes/agen,47001.html\)](#)

- Albi (/communes/albi,81004.html)
- Auch (/communes/auch,32013.html)
- Cahors (/communes/cahors,46042.html)
- Carcassonne (/communes/carcassonne,11069.html)
- Castres (/communes/castres,81065.html)
- Foix (/communes/foix,09122.html)
- Pamiers (/communes/pamiers,09225.html)
- Montauban (/communes/montauban,82121.html)
- Narbonne (/communes/narbonne,11262.html)
- Rodez (/communes/rodez,12202.html)
- Tarbes (/communes/tarbes,65440.html)

ance-Monde

- Accueil (/actu/)
- France (/actu/france/)
- Politique (/actu/politique/)
- International (/actu/international/)
- Economie (/actu/economie/)
- Insolite (/insolite/)

faits divers (/faits-divers/)

sports

- Accueil (/sports/)
- Rugby XV (/sports/rugby-xv/)
- Rugby XIII (/sports/rugby-xiii/)
- Football (/sports/football/)
- TFC (/sports/football/toulouse-football-club/)
- Basket ball (/sports/basket-ball/)
- Hand ball (/sports/handball/)
- Volley ball (/sports/volley-ball/)
- Cyclisme (/sports/cyclisme/)
- Tennis (/sports/tennis/)
- Hippisme (/sports/hippisme/)

santé

- Actu Santé (/sante/actu-sante/)
- Bien-être (/sante/bien-etre/)
- Beauté (/sante/beaute-forme/)
- Nutrition (/sante/nutrition/)
- Psycho - Sexo (/sante/psycho-famille/)
- Famille (/sante/famille/)

TV-People

- Accueil (/tv-people/)
- Télé-médias (/tv-people/tele-medias/)
- People (/tv-people/people/)
- Cinéma (/tv-people/actu-cine/)

sorties (/sorties/)

tourisme (/tourisme/)