

ESCRIME

Rifkiss au cœur du jeu

Non retenue pour Tokyo-2021, la Parisienne qui s'entraîne à l'Insep a, depuis, changé de méthode de travail et franchi un cap. Licenciée à Gémenos, la sabreuse de 27 ans, vice-championne du monde cet été, ne veut pas louper ces JO.

Notre série

Jusqu'en juillet 2024, "La Provence" publie chaque semaine une page spéciale consacrée à la course à la qualification aux JO et à leur préparation.

Le hasard fait parfois bien les choses. Pour Margaux Rifkiss, c'est un cours d'anglais qui a changé sa vie. Inscrite en périscolaire pour approfondir l'apprentissage de la langue de Shakespeare, la jeune Parisienne, 10 ans à l'époque, patiente durant une heure dans les couloirs de l'école Dupleix, à côté du Champ de Mars, entre deux leçons. "J'attendais que le temps passe, se souvient-elle. Un jour, le maître d'armes m'a invitée à découvrir l'escrime, pour meubler cette heure-là. C'est comme ça que j'ai commencé. Complètement par hasard."

Son sabre ne quittera plus jamais sa main droite. "En fin d'année, le maître d'armes voulait rencontrer ma mère, je croyais que j'avais fait une bêtise; j'étais déjà un peu rebelle, sourit-elle. Finalement, il voulait lui dire que j'étais douée et que ça pouvait être intéressant d'intégrer un club." Conseil gagnant. Depuis, Margaux Rifkiss ne cesse d'enflammer les pistes. Avec ses qualités bien à elle: "Très joueuse, explosive, créative". "Hyper passionnée et positive, ajoute Jérémie Liebgott, son maître d'armes au club de Gémenos. Elle est douée, a de grosses capacités athlétiques, mais elle a aussi un gros tempérament. Elle ne se laisse pas marcher sur les pieds." Exploitant la quintessence de son escrime quand elle s'amuse, la Provençale d'adoption reconnaît "des côtés un peu têtus". "Quand mon entraîneur m'explique quelque chose, j'ai besoin de comprendre à quoi ça sert, explique-t-elle. Je



Margaux Rifkiss (2^e à droite) a décroché fin juillet la médaille d'argent mondiale par équipes en sabre, avec Caroline Quéroli, Sara Balzer et Manon Apithy-Brunet. /PHOTOS FF ESCRIME



Quand mon entraîneur m'explique quelque chose, j'ai besoin de comprendre à quoi ça sert. Je ne vais pas foncer tête baissée. L'apprentissage est plus long, j'ai besoin d'adhérer.,

ne vais pas foncer tête baissée. L'apprentissage est plus long, j'ai besoin d'adhérer."

"Depuis que Margaux est petite, je lui dis que c'est un chaton, note Jérémie Liebgott. Elle est très joueuse, mais elle manque peut-être d'un tout petit peu de discipline et de rigueur pour être plus confiante le jour J. Elle est puissante, vélocité, mais sur des événements majeurs où elle est attendue, elle a tendance à stresser, donc à perdre le fil de son jeu." Médaillée de bronze aux Jeux européens en 2015, vice-championne du monde U23 en 2017, championne du monde militaires deux ans plus tard, elle est redescendue hier au 5^e rang tricolore (31^e mondiale), après le Grand Prix d'Orléans (lire ci-contre). Elle faisait partie intégrante du quatuor français qui a

brillé sur la scène internationale l'été dernier, en décrochant l'or européen puis l'argent mondial en équipe. Clairement sa "meilleure saison" personnelle, au service d'un collectif rodé, qui comprend trois filles vice-championnes olympiques à Tokyo-2021 (Sara Balzer, Manon Brunet-Apithy, Cécilia Berder). "Notre groupe France est très fort, souligne Rifkiss, qui est aussi policière nationale. Pour donner une idée, on est sept filles championnes d'Europe ces deux dernières années. C'est vraiment incroyable et ça va rendre la qualification olympique particulièrement difficile. Presque plus dure que de ramener une médaille aux Jeux. Il n'y a que des filles fortes dans ma team. Mais avec un grand esprit d'équipe et de la bienveillance."

L'objectif individuel est clair: se hisser dans les trois premières françaises d'ici au 1^{er} avril, en performant lors des quatre prochaines coupes du monde au programme, à Tunis, Lima, Athènes et Saint-Nicolas. Pour définitivement oublier sa non-sélection pour la précédente édition, où elle avait "accompagné" ses coéquipiers jusqu'au stage terminal au Japon. Il lui avait fallu "six mois de coupure" début 2022, le temps d'entamer un travail psychologique, "d'apprendre à se connaître" et de recharger les batteries. "Ne pas faire les Jeux fut un élément déclencheur d'une nouvelle manière de travailler qui m'a permis de passer un cap", résume-t-elle. Chaque semaine, elle ajoute au volet sportif une heure d'entretien avec son psy, une autre heure de préparation mentale, ainsi que 30 à 40 minutes de méditation. "C'était une évidence que j'avais à travailler sur le mental, souffle Margaux Rifkiss. Il faut être prête physiquement, sur la tactique et la technique, mais il faut l'être mentalement aussi. Ça fait la différence." Et de prévenir: "Pour ne pas me faire surprendre comme il y a trois ans".

Benoît GILLES

Les critères de qualification

Il y aura entre 34 et 37 sabreurs et sabreuses engagées aux JO. Deux façons de gagner son billet: 24 places pour les huit équipes qualifiées (3 athlètes par équipes) et dix places à titre individuel, sur la base du classement officiel ajusté de la Fédération internationale d'escrime, par zone. Ce ranking individuel sera défini par les points gagnés depuis le 3 avril 2023 et jusqu'au 1^{er} avril 2024 dans les compétitions internationales.

La France pointe actuellement au 2^e rang: en terminant dans le top 4 mondial, les sabreuses seront directement qualifiées en équipes. Au maximum, trois autres places pourraient être attribuées en fonction des places réservées au pays hôte et à celle dites d'universalité.

Les "France" à Nantes samedi

Seulement 42^e du Grand Prix d'Orléans ce week-end (remporté par Manon Apithy-Brunet), comptant pour la qualification olympique, Margaux Rifkiss tentera ce samedi de remporter son premier titre national, à Nantes, après avoir terminé deuxième à trois reprises. B.G.

ELLE INITIE L'ESCRIME EN EHPAD

"Un voyage dans le temps"

Elle n'a pas attendu sa retraite sportive pour penser à ses vieux jours, et à ceux des autres. Aujourd'hui âgée de 27 ans, Margaux Rifkiss s'attelle à améliorer le quotidien des seniors, tout en menant brillamment sa carrière. En effet, elle a créé son entreprise en 2021, soutenue depuis par le *Palatine women project* (un programme de mécénat de compétences, initié par la banque éponyme). Son but? "Apporter du bien-être à nos aînés en Ehpad par la pratique de l'escrime", explique-t-elle.

De nombreux bienfaits

Une idée peu répandue. "Si je n'avais pas connu cette formation fédérale (après avoir obtenu son diplôme de maître d'armes), je ne me serai pas orientée vers le public seniors, reconnaît-elle. Je profite d'avoir une voix dans l'escrime pour faire découvrir cette pratique à ce public, mais aussi essayer de fédérer les maîtres d'armes, les entraîneurs. Et les établissements aussi, qui ne connaissent pas. Ça permet d'aider à lever un peu les barrières." Cette activité physique, en plus d'être ludique grâce à des kits en plastique, offre des "bienfaits sur la mobilité, les liens sociaux, les capacités cognitives, l'amélioration du sommeil. De la joie, tout simplement". "J'ai eu un coup de foudre pour le public, confie la championne



Elle fait découvrir son sport auprès de personnes âgées dans des Ehpads. /PHOTO DR

d'Europe. C'est un voyage dans le temps. Ils sont hyper reconnaissants. À la fin de ma formation, on a fait une initiation de 30 minutes, au terme de laquelle une dame m'a dit: "Je n'aurais jamais pensé à mon âge pouvoir faire de l'escrime, ça redonne espoir. Et si cela est possible, alors tout est possible". Comme je suis une chouineuse, ça m'a fait pleurer. Recevoir ce genre de retour en si peu de temps est tellement incroyable."

Si elle intervient actuellement à Montreuil, tout près de l'Insep, autant en résidence autonome qu'en Ehpad, elle nourrit une "ambition profonde": "Aller impacter des millions de vies avec mon projet". B.G.

SON CLUB

Gémenos, sa "terre d'adoption"

Née à Paris, Margaux Rifkiss s'épanouit en Provence, au sein du GEC, depuis quatre ans.

Entre elle et le Gémenos Escrime Club, c'est une véritable histoire d'amour. Margaux Rifkiss va même jusqu'à parler de sa "terre d'adoption". Née à Paris, elle a trouvé refuge en Provence voilà quatre ans après que son club d'origine a dû fermer, sa salle d'armes étant réquisitionnée durant chaque trêve hivernale pour héberger des personnes sans-abri. Gémenos s'est alors imposé naturellement, pour "plusieurs raisons": son "envie de travailler" avec le maître d'armes Jérémie Liebgott qu'elle connaît "depuis toute jeune", l'existence d'un collectif féminin qui lui offrirait "l'opportunité" de disputer les championnats de France par équipes (2^e en juin dernier) et une présidente (Stéphanie Pasturel) "très investie et dynamique". "Ça a tout de suite vraiment matché avec l'ensemble du club, c'est hyper fluide, l'ambiance est familiale", décrit-elle. Installée à proximité de l'Insep où elle s'entraîne depuis dix ans, Rifkiss prend plaisir à se rendre "souvent" à Gémenos, notamment pour le traditionnel stage de début de



Ça lui permet de sortir de la pression du quotidien de l'Insep et lui offre un regain de fraîcheur.,

JÉRÉMY LIEBGOTT

sa saison. "C'est du partage d'expérience, je transmets de la motivation et les licenciés me rendent du soutien, ils m'encouragent, détaille celle qui est aussi maître d'armes et n'hésite donc jamais à prodiguer quelques précieux conseils. Il y a un esprit festif, on célèbre toujours les victoires ensemble. C'est très important, j'adore." "Nous sommes un club de village,

À l'image de Noé Berget et Margaux Rifkiss, les tireurs gémenosiens se distinguent avec une chaussette verte. /PHOTO DR

ça correspond à sa mentalité, ajoute Jérémie Liebgott. Ça lui permet de sortir de la pression du quotidien de l'Insep, surtout actuellement en préparation olympique. Cela lui offre un regain de fraîcheur et d'énergie." Tombée sous le charme des calanques de Cassis et du "caractère très chaleureux des gens du Sud", Margaux Rifkiss fait l'unanimité en interne: "Elle se montre toujours très disponible pour les jeunes. Sa présence est bénéfique pour tout le monde", assure Stéphanie Pasturel, la présidente (depuis 2015) du club aux 105 membres.

Symbole de l'état d'esprit collectif qui y règne, le GEC a lancé une mode: arborer en compétition (jusqu'à l'échelon national) une chaussette verte au pied gauche! "C'est notre marque de fabrique", apprécie l'entraîneur Liebgott. "Quand nos enfants tiraient, on ne les reconnaissait pas car ils sont tous en blanc, explique la présidente. Avec un groupe de parents, on a décidé de leur mettre une chaussette verte, aux couleurs de Gémenos." Depuis, d'autres clubs ont suivi le mouvement. B.G.