

Judo: en route pour les Jeux Mondiaux, la belle deuxième vie sur les tatamis de Nadège Cannone Mercier

Licenciée au Judo Club de Bruay-sur-l'Escaut et ceinture noire depuis l'âge de 18 ans, Nadège Cannone Mercier avait stoppé la compétition pour mener sa vie de famille et sa carrière en 2009. Après un régime important et une préparation physique, son retour sur les tatamis en 2017 a été fracassant. La voilà sélectionnée pour les Jeux Sportifs Mondiaux de la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT) du 1er au 6 juin, en Italie.

Pauline Micko (Clp) | Publié le 04/02/2021

[Partager](#) [Twitter](#)



Nadège Cannone Mercier tentera de briller, en juin, lors des Jeux Mondiaux en Italie.

Après des années de compétition et de titres, elle stoppe tout, en 2009, pour mener une vie professionnelle et une vie de famille, tout en continuant d'enseigner le judo pour les jeunes. **En 2017, le président du club de Bruay l'incite à reprendre les compétitions.** Ne se sentant pas prête, à cause de son poids, il l'incite à participer à une formation de préparation mentale qui lui donne le déclic.

« *La formatrice m'a dit que pour réussir ses objectifs, il faut y aller par pallier et que tout est dans la tête* », raconte Nadège. Avec Nicolas Goffo, professeur de judo, elle entame des séances de préparation physique à haute intensité et suit un régime. Le résultat est là, elle devient championne de France FSGT dès l'année de son retour en compétition. Au total, **elle aura perdu 42 kg en un an** et gagne des titres de championne de France FSGT seniors et vétérans.

Préparation intense

Des performances qui ont braqué les projecteurs sur elle : il y a une semaine, on lui annonce qu'elle est **sélectionnée pour les Jeux Sportifs Mondiaux**. « *C'est une récompense pour les résultats obtenus, explique-t-elle. J'ai quatre mois pour me préparer* ». Un programme sur-mesure lui est proposé avec deux séances de cardio, une séance de musculation et une de judo par semaine. Avec l'aide de l'adjoint aux sports d'Aubry, elle a accès au dojo.

La FSGT participe financièrement au déplacement, mais il y a un reste à charge conséquent. Nadège peut compter sur le club, la ville de Bruay dans le cadre des subventions ainsi que quatre sponsors pour l'aider. Avant de partenaires qu'elle tentera de remercier en brillant lors des Jeux Mondiaux en juin.