Portrait d’arbitre : Myriam ALMONT

L’interview :

Depuis combien de temps, tu pratiques le karaté ? Pourquoi cette discipline ? Tu pratiquais en compétition ou en loisir ? A quel niveau ?
J’ai commencé le karaté en 1988. Etant jeune j'étais une enfant qui ne tenait pas en place et un jour ma mère m'a dit qu'elle allait me mettre au karaté pour me calmer. Sur le coup je n'ai pas voulu prétextant que c'était pour les garçons ! Puis quelques temps après j'ai vu un film avec Bruce Lee et j'ai été tellement impressionnée que j'ai demandé à ma mère de m'inscrire au Karaté et cela fait maintenant 33 ans que cela dure. J’ai commencé à pratiquer pour le plaisir puis avec le soutien de mon entraîneur, j'ai pu rentrer dans le système de la compétition en 1993. Pendant 12 ans, je me suis totalement investie dans les entraînements, jusqu'à 5 fois par semaine, ce qui m'a permis de m'épanouir et d'évoluer au niveau national. La saison 1996/1997 a été particulièrement importante avec l’obtention du titre de championne de France par équipe et une 5ème place à la Coupe d’Europe des clubs.

Qu’est-ce qui t’a donné envie d’entrer dans l’arbitrage ?
Une fois ma carrière sportive terminée, je me suis investie dans l'arbitrage ce qui m'a permis de rester dans le système de la compétition. De plus mon professeur, arbitre national et responsable régional de l’arbitrage à cette époque, m’a donné envie de m’investir dans ce domaine. Je trouve dommage qu’il n’y ait pas plus de compétiteurs dans le corps arbitral.

Depuis quand es-tu arbitre ?
Je ne sais pas exactement la date mais cela fait une vingtaine d’années environ.

Qu’est-ce que cela t’apporte sur le plan personnel ?
Le fait de contribuer à la réussite des compétitions, de prendre des responsabilités pour permettre aux meilleurs athlètes d’accéder au podium en évoluant en toute sécurité et de faire partie d’une équipe est très enrichissant sur le plan personnel. Devenir arbitre, c’est faire le choix de s’engager pour contribuer au bon fonctionnement du circuit de compétition.

Comment gères-tu le fait d'arbitrer une compétition (stress, public, compétiteurs…) ?
Je pense qu'il faut faire abstraction du public, ce qui importe le plus ce sont les compétiteurs. Il faut connaitre le règlement et le faire appliquer sans l'interpréter. Sans compétiteurs il n'y a pas de compétition et donc il n'y a pas d'arbitres. Le stress est toujours un peu présent car il faut avoir du sang froid, être concentré, pédagogue et se faire respecter, le tout en prenant des décisions rapides et justes.

Quel est ton plus beau souvenir d'arbitre ?
Je n'ai pas de souvenirs précis en particulier.

Aurais-tu un conseil aux personnes qui n'osent pas encore se lancer dans l'arbitrage ?
L'arbitrage développe l'esprit de décision, la vitesse de jugement mais aussi la confiance en soi et l'autorité. Il participe à son propre épanouissement.
Être arbitre c'est également faire partie d'une équipe et en conséquence une belle aventure humaine. Il ne faut pas avoir peur de se lancer, il existe des formations et des stages pour nous accompagner. Il ne faut pas hésiter à se rapprocher de votre professeur et de votre responsable de l'arbitrage qui pourront répondre à vos questions, vous guider et lever tous vos éventuels doutes.

Et à ceux qui débutent ?
Devenir arbitre c'est progresser. Cela va vous permettre de vous affirmer et d'être plus à l'aise avec les autres, de découvrir un autre aspect de la compétition et de faire des rencontres.

Pour conclure, quels mots utiliserais-tu pour définir l'arbitrage ?
Karaté car avant tout nous sommes des karatékas, Respect de l'arbitre et des compétiteurs, Passion pour le karaté et tout ce qu'il représente incluant la compétition et l'arbitrage.

Hormis l'arbitrage, que fais-tu dans la vie de tous les jours ?
Je suis animateur d'équipe à la CPAM des Landes, je donne des cours aux enfants et assiste mon professeur pour les adultes.
Je suis présidente de mon club et trésorière du Comité départemental.

As-tu d'autres passions ?
Tous les sports en général et le jardinage.

Fiche d'identité :

Myriam ALMONT
Née le 11 décembre 1974
Arbitre Départemental KATA/KUMITE A
4ème Dan SHOTOKAN