

►► **FRANCK ROPERS**, 55 ans, ceinture noire 7^e degré de Penchak Silat, est le plus haut gradé français de cet art martial de self-défense né en Indonésie, qu'il enseigne depuis 30 ans. Il est responsable de l'exécution terrain à la Circonscription fonctionnelle de la DPE.

UN STYLE DE PENCHAK SILAT SIMPLE ET EFFICACE

Avec un père athlète de haut niveau, Franck Ropers baigne très tôt dans la culture sportive et commence à pratiquer à l'âge de 5 ans. D'abord l'athlétisme, avant de découvrir les arts martiaux, et particulièrement le Penchak Silat qui lui permet de se réaliser. Il se forme auprès d'un maître indonésien, Maître Turpijn, et gravit les grades un à un jusqu'au plus prestigieux. Véritable figure française de la discipline, il donne des cours en tant que bénévole, organise des stages, publie de nombreuses vidéos de démonstration et participe à divers événements autour des arts martiaux.

SPORT DE HAUT NIVEAU

« Très vite, je me suis aperçu que j'avais des aptitudes physiques hors normes. Je viens d'une famille très modeste et comme j'étais plus rapide que les autres, que je sautais plus haut qu'eux, j'organisais des compétitions pour gagner de l'argent. Un jour, mon père m'a emmené au stade porte de Charenton pour chronométrer mes performances et c'est là que j'ai été repéré. J'ai alors été recruté par le stade de Pantin en athlétisme, gagné de nombreuses compétitions et décroché des titres, comme celui de Paris, Régional et France FSGT. Puis j'ai intégré l'Insep, mais suite à une blessure au dos lors d'un saut, j'ai été viré du sport de haut niveau à 14 ans. Cela a été très violent pour moi. »

PENCHAK SILAT

« J'ai repris le sport avec le viet-vo-dao, puis je suis allé dans une salle de boxe et j'ai attrapé le virus en retrouvant l'esprit de compétition. Là encore, je me suis fait remarquer en boxe française, boxe anglaise et boxe thaï. J'ai enchaîné les



Franck Ropers est expert en Penchak Silat et self-défense.

© Johann Vayriot

compétitions, mais je ne me réalisais pas pleinement dans cette pratique. À 19 ans, j'ai donc repris mes études, que j'ai payées en étant videur en boîte de nuit puis en tant qu'agent de protection rapprochée, tout en cherchant un sport de combat qui me permette de travailler aussi l'aspect mental. J'ai découvert le Penchak Silat, un art martial de self-défense indonésien qui a longtemps été utilisé par les commandos. Comme de nombreux arts martiaux asiatiques, il est constitué de techniques issues de l'observation d'animaux de la jungle. Il permet de se défendre en touchant des points vitaux très accessibles, de se protéger face à des armes comme des couteaux, mais aussi de gérer le stress à travers différentes techniques. L'efficacité de cet art repose sur la précision des gestes et la vitesse d'exécution. »

ACADÉMIE

« Je pratique les arts martiaux et les sports de combat depuis quarante ans. Pendant les dix années que j'ai passées dans la sécurité, j'ai continué à parfaire mon enseignement du Penchak Silat. En 1992, j'ai monté mon premier dojo et, au bout d'un an, j'avais déjà plus de 100 élèves. Aujourd'hui, l'académie que j'ai fondée en 1996 comprend une quarantaine de clubs dans le monde, et j'ai formé des centaines de professeurs. C'est une structure pédagogique avec un style de Penchak Silat occidental, simple et efficace, qui correspond à ma façon de penser. Il est différent de l'art tra-

ditionnel, inclut un grand nombre de techniques de combat et est très axé sur la défense lors d'agressions dans la rue. »

GRADES

« Lorsque j'ai commencé, il n'y avait pas de diplôme, alors j'ai créé un système de grades, matérialisés par des ceintures de couleurs, calqués sur ceux du karaté. En 2002, j'ai fait reconnaître le Penchak Silat en France en l'intégrant à la Fédération française de karaté et disciplines associées (FFKDA). J'ai aussi légalisé la ceinture noire, obligatoire pour passer le diplôme d'instructeur fédéral qui permet d'enseigner dans un club. Je suis jury ceinture noire et formateur VAE DIF à la Fédération. »

ENTRAÎNEMENT

« En parallèle, j'ai acquis des compétences en matière d'énergie interne, auto-hypnose, de chi kong, sophrologie, yoga, PNL et toutes formes de pratiques destinées à développer et à augmenter mes capacités physiques et mentales. J'ai aussi reçu une formation par un moine Shaolin et étudié le corps humain et ses points sensibles, le fonctionnement du cerveau, les médecines chinoise et occidentale... Je dors peu et m'entraîne beaucoup, en moyenne deux à trois heures par jour de préparation physique mêlant exercices de musculation et de cardio. » ●

Plus d'infos sur

www.academiefrankropers.com
et YouTube : Franck Ropers

►► Cette rubrique est la vôtre. Elle a pour vocation d'accueillir vos contributions sur des sujets qui concernent votre quotidien professionnel.

LA CANDIDATURE PARIS 2024

Retrouvez la rubrique sur IntraParis > Rapido > Mission Capitale

« DONNER UNE BONNE IMAGE DE LA CANDIDATURE »

Sandrine Millon
Responsable de section au service du Sport de proximité, direction de la Jeunesse et des Sports

Je pratique le tir à l'arc en équipe et en individuel pour les championnats de France. En tant que relayeuse, je porte le tee-shirt Paris 2024 lors des entraînements officiels avant la compétition, car pour les épreuves la tenue officielle de l'équipe est obligatoire. Au cours d'une récente compétition à Pantin, j'ai retrouvé un autre relayeur de la Ville. Ensemble, nous avons diffusé de l'information pour donner une bonne image de la candidature Paris 2024 et répondre

aux questions qui tournent essentiellement autour du financement. L'objectif est de convaincre que c'est une bonne idée et qu'avoir les Jeux à Paris serait formidable. J'étais présente dès le premier événement rassemblant 250 relayeurs lors des Journées portes ouvertes de l'Hôtel de Ville en janvier. Depuis, je suis invitée à des événements sportifs comme spectatrice représentante de la candidature parisienne. J'ai ainsi pu assister à la Coupe du monde de judo avec un groupe de relayeurs. J'attends le 13 septembre avec impatience et j'aimerais m'investir davantage après cette date. ●

« J'AI PORTÉ LE DRAPEAU DES JO »

Jean-Stéphane DASSOT
Éducateur sportif à la direction de la Jeunesse et des Sports

J'ai porté fièrement le drapeau des JO lors du Nouvel An chinois où j'ai défilé avec plusieurs relayeurs. J'étais aussi présent au collège François-Villon (14^e) le 21 février, aux côtés de la maire, lors de la signature de la convention pour encourager l'accès à la pratique sportive et soutenir les valeurs de l'olympisme auprès des scolaires. Je saisis chaque occasion pour porter mon tee-shirt de relayeur qui témoigne de mon engagement à promouvoir la candidature. C'est le cas lorsque je participe à des courses, comme récemment les 10 km du bois de Boulogne, ou lorsque j'occupe la fonction d'officiel sur les compétitions de natation.

Vous étiez invités à vous exprimer sur votre implication dans la candidature de Paris aux Jeux olympiques et paralympiques de 2024, que ce soit en contribuant à une action du plan d'accompagnement, en affichant votre soutien, en portant les couleurs... Les témoignages publiés concernent le rôle des 400 agents relayeurs, sportifs ou non, issus de toutes les directions, qui se sont portés volontaires pour promouvoir la candidature et participer à différents événements.



Un groupe de relayeurs au Paris Hockey Tour.

« J'AI PARTICIPÉ AU STAND SUR LE PARIS HOCKEY TOUR »

Amélia Le Tohic
Chargée de scolarité au conservatoire municipal Darius-Milhaud (14^e), direction des Affaires culturelles

Je fais partie d'un club d'athlétisme et je participe à de nombreuses compétitions. Depuis que je suis relayeuse, je porte le tee-shirt Paris 2024 sur des courses comme la Color Run et le semi-marathon en duo de Budapest. Comme j'ai l'habitude de diffuser de l'information auprès du public pour promouvoir mon sport, je suis à l'aise pour le faire avec la candidature. J'ai récemment participé au stand Paris 2024 sur le Paris Hockey Tour pendant les vacances de Pâques lorsqu'il était installé à l'Hôtel de Ville puis à Stalingrad (19^e). Le public est venu

nombreux se renseigner et participer aux animations proposées, surtout des enfants. J'assiste aussi à différents matchs de rugby et de handball avec d'autres relayeurs et nous avons parfois l'occasion d'échanger autour de la candidature avec les joueurs. J'ai créé des liens avec certains relayeurs que je retrouve sur les matchs. J'ai aussi été invitée aux Championnats du monde de hockey. Cet engagement prend du temps mais je me sens impliquée. ●

Plus d'informations sur IntraParis

Paris 2024 autour du monde : du Machu Picchu à l'Everest, de Stockholm à Dakar... des agents témoignent en photos de leur soutien à Paris 2024.