



 **INTERVIEW**

Force du destin, ouverture d'esprit ou hasard des rencontres, Daniel Woirin est aujourd'hui l'un des meilleurs « striking coach » en MMA.

Coach Muay Thai au pays du soleil violent...

DANIEL WOIRIN

« J'AI UNE VIE SIMPLE, MAIS JE VEUX DES DÉFIS ! »

A 33 ans, Daniel Woirin part au Brésil avec femme et enfants. Six ans après, il a entraîné Ricardo Arona, Lyoto Machida, Anderson Silva, Vitor Belfort... Un CV de fou qui fait de lui l'un des entraîneurs Muay Thai les plus hot du circuit MMA. Prochaine étape ? Los Angeles peut-être... Coup de projo sur un acteur de l'ombre carrément lumineux.

Propos recueillis par Frédéric Rousseau > Photos : F.R. (sauf mention)

Petit à petit l'oiseau a fait son nid... même loin de ses racines. Notre drôle d'oiseau s'appelle Daniel Woirin et voilà 5 ans qu'il est allé exporter sa science du Muay Thai au Brésil. La vache enragée a été au menu pendant longtemps, mais il entraîne aujourd'hui parmi les meilleurs combattants MMA de la planète. Le 4 avril dernier, il était dans le coin d'Andre Galvao au Dream 8 et 14 jours plus tard il coachait le champion Anderson Silva à Montréal. Moyennant une petite escale par Los Angeles entre les deux ! La belle vie ? Ça y ressemble atrocement en tout cas.

C'était une grosse claque, parce que ça devait être un vrai tremplin pour moi. Après cette fracture, je suis resté 2 ans sans combattre. Et mon combat de reprise était aussi dur !

Ça a fini par te démotiver et tu as lâché la compétition ?

Oui et surtout je ne voyais pas d'avenir là-dedans. Je me demandais ce que j'allais faire de ma vie. Alors je me suis formé, j'ai passé un Brevet d'Etat, le BEESAPT et j'ai commencé à travailler dans les écoles primaires, en tant qu'éducateur sportif pour la mairie de Châtillon. Et ça m'a plu.

Entraîneur, tu dirais que c'était une vocation ?

Plutôt une continuité. Petit à petit tu apprends le métier et ma formation en tant qu'éducateur m'a ouvert un grand champ d'action. Ça m'a donné le goût d'entraîner. Mais entre-temps, j'étais allé un an au Brésil en 1998 avec ma femme (Brésilienne, NDLR) et j'ai fait pas mal de rencontres intéressantes. A mon retour en France, on m'a proposé de développer l'activité pieds/poings dans les écoles et j'ai dû faire beaucoup de recherches sur la Boxe Anglaise, la Savate...

Tu t'es ensuite retrouvé impliqué dans la Fédération de Muay Thai, mais tu avais d'autres projets depuis ton année brésilienne...

Oui, la Fédération m'a appelé comme formateur, mais j'avais déjà acheté ma maison au Brésil et je partais m'installer là-bas un mois d'après.

Comment s'est passé ton intégration professionnelle ?

Je suis parti avec la tête pleine de projets, mais sur place, la réalité te rattrape pour te mettre une grosse droite ! Quand je suis arrivé dans le quartier de ma femme, j'étais en panique (rires) ! Et puis tu t'adaptes, parce qu'en fait c'est tranquille. Lors de mon 1^{er} séjour, j'avais connu Pequeno, Marcio

« Cromado »... mais j'ai quand même bien galéré.

Pas si évident de se faire une place au soleil, même au Brésil ?

J'ai commencé à faire le tour des salles pour donner des cours et beaucoup de mecs balaises ont voulu se tester, en mettant les gants avec moi. Mais ils n'avaient pas le niveau... Au Brésil, il faut être patient et ils s'en foutent royal de ton CV. Seul compte le bouche à oreille.

Combien de temps as-tu ramé et quel a été le tournant de ta carrière ?

J'ai galéré 2 ans et ma 1^{ère} rencontre importante a été la RFT, la Renovacao Fight Team. C'était mon 1^{er} contact avec une équipe de Vale Tudo. Marcio Cromado de la RFT avait entendu parlé de moi et du fait que j'avais entraîné Ricardo Arona pour son combat contre Sakuraba. Je suis rentré à la RFT et c'est là que j'ai pu commencer à montrer ce que je valais comme entraîneur.

Comment as-tu fait pour adapter ton Muay Thai au MMA ?

Quand tu regardes bien, avec le temps et l'expérience, tu te rends compte que beaucoup de choses fonctionnent. Evidemment, il ne faut oublier les combinaisons interminables et il faut frapper dur. Mais tout est possible, à condition de trouver la bonne technique, au bon moment et à la bonne distance.

Te souviens-tu de techniques travaillées à l'entraînement qui ont spécialement porté leurs fruits le jour J ?

La saisie d'Anderson Silva contre James Irvin à l'UFC, je l'ai travaillée un million de fois avec tout le monde. Quand Anderson a trucidé James Irvin avec (KO en 1 minute chrono, NDLR), ça a fait taire tout le monde. Je leur disais, vous saisissez la jambe, ça déséquilibre le gars qui va automatiquement baisser

EN QUELQUES DATES

- ▶ **30 janvier 1970** Naissance à Montreuil
- ▶ **1984** Premiers interclubs de Boxe Thaï à Nanterre
- ▶ **1994** Fracture du tibia contre Khaled Hebieb
- ▶ **1996** Educateur sportif dans les écoles de Châtillon
- ▶ **1998** Premier séjour d'un an au Brésil
- ▶ **1999-2002** Développe la boxe pieds/poings à l'école
- ▶ **2002** Part s'installer au Brésil en famille
- ▶ **2004** Entraîne la RFT de Marcio Cromado
- ▶ **2008** Entraîneur à la Black House

Quel a été ton premier contact avec les sports de combat ?

Je suis rentré en Boxe Thaï vers 13 ans. Tout le monde ne parlait que de ça, un nouveau sport super « agressif »... J'ai commencé avec Djamel Berrandou à l'époque et j'ai adoré tout de suite. J'étais assez bagarreur quand j'étais jeune.

Quelle tournure a pris la compétition pour toi ?

En fait, j'ai rencontré beaucoup de champions... sans jamais en devenir un. A 22 ans j'ai rencontré, Khaled (Hebieb), un super champion du monde. Il mettait tout le monde KO à l'époque. J'étais bien dans ce combat, mais je me suis fracturé le tibia à 30 secondes de la fin !



Anderson Silva pile au centre et Daniel Woirin juste à sa gauche. Invaincu dans l'Octogone, « The Spider » est actuellement le plus grand champion de l'UFC.

« LE MMA A RELANCÉ LE MUAY THAI AU BRÉSIL. MAINTENANT, TOUT LE MONDE VEUT FAIRE DU MUAY POUR COMBATTRE EN MMA ! »

sa garde - parce que les mecs ne maîtrisent pas les contre-saisies - et vous envoyez la droite ! Les mecs sont trop « crus » et ils ne trouvent pas la réponse technique sur une saisie. Mais moi-même j'apprends tous les jours quelque chose de nouveau. Le MMA évolue tellement vite !

Le Muay Boran recèle des trésors inutilisables en Boxe Thaï et encore inexploités en MMA. Qu'en penses-tu ?

Tu as tout dit ! Et si tu regardes bien d'ailleurs, Anderson Silva adore le Muay Boran. C'est moi qui lui ai filé une cassette et il y a tellement à puiser là-dedans ! Certains fighters dépensent une énergie folle pour amener au sol, alors qu'il suffit parfois d'une petite saisie et d'une projection bien sentie.

Après la RFT, tu es allé entraîné la Black House qui venait de se créer en 2008 avec Carlos Barreto, Vitor Belfort, Minotauro...

Là, je passais un palier. J'ai commencé à entraîner Belfort et Lyoto Machida. Anderson Silva lui avait

son propre entraîneur, mais il a vu les résultats avec Lyoto et il s'est ensuite rapproché de moi.

Qu'est-ce que tu as pu corriger chez Lyoto Machida, que tu entraînes depuis son 1^{er} combat à l'UFC ?

Son gros défaut, comme tous les karatékas, était qu'il ne rentrait pas la tête. Il ne passait pas vraiment l'épaule et ne combinait pas trop non plus. A peine a-t-il frappé qu'il veut déjà sortir. Mais j'ai aussi beaucoup travaillé ses qualités. En Thaïlande, ils font beaucoup ça : améliorer tes points forts. Chez Lyoto, ce sont les déplacements et l'explosivité.

En fait ces combattants sont tes clients et tu dois ménager leur ego ?

Oui, il faut savoir s'adapter. Dans le cas de Lyoto, nos rapports sont facilités par le fait que je suis bizarrement en phase avec son père (Yoshizo Machida, 7^e dan de Karaté Shotokan). Quand Lyoto devait rencontrer Sokoudjou, tout le monde s'inquiétait de la puissance de frappe du Camerounais. Mais

son père et moi, nous lui disions : « Il peut frapper fort, mais s'il ne te touche pas ça sert à quoi ? ». Ce sont des petits détails psychologiques essentiels. Le combattant ne va pas visualiser qu'il encaisse des droites de buffle, mais qu'il utilise ses déplacements dans l'Octogone pour rendre fou son adversaire et le travailler en contre-attaque.

Lyoto doit affronter Rachad Evans pour la ceinture le 23 mai à l'UFC 98. Tous deux sont encore invaincus. Comment vois-tu ce combat ?

Ce Rachad est très malin. De ce que j'ai vu a priori, il « endort » un peu et il explose d'un coup. Il se déplace bien et il sait attendre le bon moment, mais il n'utilise pas du tout le Muay et c'est là qu'il peut pécher... C'est du 50/50 et à ce niveau-là c'est un petit détail qui fera la différence. L'un comme l'autre sont des combattants compliqués et imprévisibles.

Maintenant que la Black House est en stand-by, comment vois-tu l'avenir pour toi ?

On a toujours besoin de challenge et je souhaiterais tenter l'aventure aux Etats-Unis, même si ce n'est qu'un an ou deux. Ma femme est super partante. Découvrir une autre culture et une langue différente, ce serait terrible. Et la Black House pourrait bien se reformer à Los Angeles... Je ne veux pas devenir riche et j'ai une vie simple, mais je veux des défis !