

B E L L E

KOUMBA LARROQUE

E T R E -

**Photo** Christian Lartillot  
**Stylisme** Romain Vallos  
**Texte** Laurent Rigoulet

**Coiffure et maquillage**  
Magalie Markan @ B Agency

English text page 100

B E L L E

#SPORT-ELITE  
#MODE  
#REPORTAGE



Blouson et short en coton tie dye, hoodie en coton MSGM  
Legging FALKE





## Championne du monde de lutte le jour, élève en école de kiné le soir... Koumba Larroque bataille sur tous les fronts et pulvérise les clichés sur les sports de combat féminins. Portrait d'une guerrière en route pour les jeux Olympiques.

**B**udapest, octobre 2018. Tête haute, regard droit et démarche assurée, Koumba Larroque investit l'enceinte du Papp Laszlo Sportarena pour disputer le combat le plus important de sa jeune carrière. Du haut de ses 20 ans et de son 1,72 m, la lutteuse française va vivre sa première finale mondiale chez les seniors. Face à elle se dresse l'Ukrainienne Alla Cherkasova, triple médaillée européenne et une réputation d'implacable combattante. L'enjeu est énorme. La tension évidemment palpable. Pourtant, pas vraiment de quoi impressionner la petite perle de la lutte tricolore sacrée un mois plus tôt championne du monde junior – pour la deuxième fois – et médaillée d'argent aux Championnats d'Europe seniors la même année. Mais la jeune femme ne s'en cache pas, elle ne se "satisfait que de l'or".

Déterminée et ambitieuse, Koumba se lance à corps perdu dans ce combat, qui tourne rapidement à son avantage. Elle enchaîne les attaques, marque les premiers points et commence à prendre le large jusqu'à mener 6-0. À cet instant, on se demande comment le titre peut lui échapper. Mais la machine s'enraye. La Française se laisse prendre aux jambes, son adversaire parvient à la bloquer au sol, la faisant tourner une fois, deux fois... dix fois! La chute semble interminable. Inéluctable. Au bord du tapis, Nodar Bokhashvili, son entraîneur, hurle et jette sa serviette pour tenter d'arrêter le carnage. Trop tard, l'étreinte a été fatale. Sa protégée se tord de douleur,

touchée au genou droit. Beaucoup auraient abdicqué. Pas elle. Blessée, menée 6-15, Koumba se relève – à l'orgueil –, repart au combat et réussit même l'exploit de marquer quatre points supplémentaires sur une seule jambe... ou presque. "Les médecins voulaient m'arrêter, mais j'ai décidé de reprendre le match, se remémore-t-elle aujourd'hui. J'ai continué malgré la blessure, je ne pouvais pas arrêter comme ça. Je l'ai payé le lendemain, je ne pouvais plus marcher. J'ai été rapatriée en France en fauteuil." Finalement battue 10-15, elle rentrera avec une médaille d'argent au goût amer et une fissure au ménisque, qui lui vaudra une opération et dix mois d'arrêt.

L'épisode est douloureux mais il révèle surtout le mental hors-norme de la sportive. "C'est sa plus grande force", insiste son entraîneur. "Elle lutte pour gagner, c'est une guerrière", abonde sa coéquipière Julie Sabatié. Un fighting spirit à double tranchant. Ultrapositif dans le combat – "Je donne tout, je ne lâche jamais rien", reconnaît-elle – il peut aussi la desservir en dehors du tapis. "Je suis très exigeante, dure avec moi-même comme avec les gens qui m'entourent. Je me suis entendue avec peu de coaches (rires!). En fait il n'y en a qu'un, c'est mon entraîneur actuel." En trois ans de collaboration, élève et maître ont en effet noué une relation très forte, basée sur le respect mutuel et la confiance réciproque.

Née d'une mère malienne et d'un père français, Koumba Larroque découvre la lutte à 9 ans en suivant les pas de ses

deux frères aînés. Elle a également un petit frère et une petite sœur qui s'y sont essayés, mais aujourd'hui elle est la seule à avoir continué. Et pourtant, au début ce n'est pas vraiment le coup de foudre. Les entraînements se révèlent bien différents des moments de jeux que la jeune fille imaginait. Elle découvre la pratique de la lutte pure, sa technicité, sa rigueur. "Franchement, ça me gonflait", avoue-t-elle avec un grand sourire. Mais la gamine est douée. Très douée même, et enchaîne ses premières victoires. Elle l'avoue sans détour, c'est ce qui la pousse à continuer. À 12 ans, elle quitte sa famille pour intégrer l'internat sportif de Font-Romeu, dans les Pyrénées Orientales, et sa filière haut niveau. En grandissant, elle découvre les autres facettes de la lutte. "Ce que j'aime surtout, c'est qu'aucun match ne se ressemble. Il y a un adversaire en face de nous, on ne peut pas prévoir ce qui va se passer. C'est aussi un sport avec beaucoup de variantes: l'analyse de combat, les tactiques, la stratégie, la gestion du chrono... J'adore ça." Pour les spécialistes, Koumba a tout d'une grande: physique, explosive, combative, fin stratège... C'est une pépite. Un phénomène. Elle connaît d'ailleurs une ascension fulgurante, rafle tous chez les jeunes, avant de confirmer dans la cour des grandes. "Pour moi, c'est la meilleure lutteuse du monde et je n'exagère pas", commente son entraîneur. Qui se montre en revanche un peu moins loquace quand il est question de pointer les faiblesses de sa protégée. "Ses points faibles? C'est un peu plus difficile à trou-



ver, finit-il par concéder après avoir longuement réfléchi. Après tout, c'est plutôt bon signe ! Techniquement, il y a toujours des lacunes. Elle peut aussi encore progresser dans ses qualités : devenir encore plus forte mentalement, encore plus physique, encore plus explosive..."

Elle n'a que 16 ans quand son talent explose au plus haut niveau avec une médaille de bronze remportée aux jeux Olympiques de la Jeunesse d'été. Estampillée nouvelle cheffe de file d'une lutte féminine en mal de tête d'affiche, Koumba doit rapidement faire face aux attentes qui pèsent sur ses épaules et composer avec cette pression du résultat. Même du côté fédéral, on le reconnaît : "C'est une grande championne et elle est encore très jeune. Forcément, nous attendons beaucoup d'elle, avoue Patrice Mourier, le directeur de la performance. Ce n'est pas toujours facile, surtout à cet âge-là, mais elle arrive à gérer tout ça." La jeune lutteuse s'accommode en effet plutôt bien de la situation, lucide sur son statut de porte-drapeau de toute une fédération. Et se défiler face à l'adversité n'est pas vraiment le genre de la maison ! Certains pourraient plier sous le poids de cette responsabilité, pas elle. "Cela a parfois été compliqué car la pression pesait sur moi alors que j'étais la plus jeune, mais j'essayais de voir le positif : cela voulait dire que je valais quelque chose." La marque des champions...

Mais la donne change après sa grave blessure au genou des Championnats du monde 2018. Koumba entre alors

dans la première longue traversée du désert de sa carrière. Entre l'opération, les longs mois de rééducation, et surtout l'échéance des Mondiaux – qualificatifs pour les Jeux – organisés en septembre 2019, les doutes s'installent. Cette fois, la pression est trop forte. "Je voyais le temps passer, je commençais à prendre du retard et je ne me sentais pas prête. Je ne retrouvais pas totalement ma lutte, ni mes sensations, je n'avais plus confiance... Et le fait qu'on me mette la pression pour cette qualification, ça a été compliqué. D'ailleurs, je ne me suis pas qualifiée."

Une certaine lassitude, déjà présente avant la blessure, se renforce. La motivation s'étirole, le plaisir aussi. L'entraînement n'est plus une envie, mais une obligation. Pour la jeune lutteuse, c'est l'overdose. Pensionnaire à l'Insep, elle décide alors de quitter la chambre qu'elle occupe pour prendre un appartement à l'extérieur. Objectif ? Changer d'environnement, s'aérer la tête et rallumer la flamme. Très croyante, elle se raccroche également à la religion. "C'est quelque chose de très important pour moi, explique-t-elle. J'ai beaucoup lu, je me suis renseignée, j'ai même suivi des cours. La religion fait aujourd'hui partie intégrante de mon quotidien."

Au printemps 2019, après plusieurs mois sans fouler le tapis, Koumba recommence à se frotter à ses partenaires d'entraînement pour préparer ces Mondiaux au Kazakhstan, sélectifs pour les JO. Acte manqué donc, la vice-championne du monde 2018 sera éliminée

en huitièmes de finale et verra s'envoler sa première chance de qualification. Pourtant, avec le recul, la lutteuse se dit aujourd'hui que cette pause forcée suite à la blessure a peut-être été salvatrice. "J'ai enchaîné les Mondiaux juniors, seniors et sans la blessure j'étais programmée pour les Mondiaux U23 en novembre. Il fallait ralentir le rythme. Ça m'a fait du bien, ça m'a permis de relâcher et de prendre du recul avec la lutte." Après avoir douté, et s'être posée beaucoup (trop) de questions, Koumba réussit à retrouver le plaisir. Prête à rebondir, elle appréhende ses prochaines échéances plutôt sereinement. "L'an dernier, c'était vraiment la course. Cette année, je prends ça différemment. Je me mets moins la pression, j'ai le temps de me préparer et de retrouver mon niveau."

Attention quand même, il ne lui reste plus que deux occasions d'empocher son billet pour Tokyo : un tournoi continental prévu au mois de mars qui décernera deux places, ainsi que le TQO (Tournoi de Qualification Olympique) fin avril, où deux places seront également attribuées. La marge de manœuvre est réduite. Le faux pas, interdit. Koumba le sait parfaitement. Face à un cet enjeu, elle a même décidé cette année de mettre ses études de kinésithérapeute entre parenthèses pour se consacrer entièrement à la lutte. Elle qui, pourtant, parvenait jusque-là à jouer sur tous les tableaux. "C'est juste une pause, pas un abandon", rétorque-t-elle immédiatement. Si la lutteuse insiste sur ce point, c'est que ce double projet



Sweat-shirt oversize en coton FENTY  
Short en coton tie dye MSGM





sport/études lui tient à cœur. Une carrière peut être courte, surtout dans ce genre de disciplines traumatisantes pour le corps. Mieux vaut donc bien préparer ses arrières ! Quant à une reconversion en tant que coach, inenvisageable pour elle, rapport – une fois encore – à son caractère ! “Je ne me vois pas du tout entraîner. Je ne suis pas très patiente, je ne serais pas une bonne pédagogue, reconnaît-elle dans un grand éclat de rire. La lutte est une partie de ma vie. Une fois ma carrière terminée, je veux me détacher du milieu et découvrir autre chose. Je suis partie de chez moi à 12 ans, depuis je me suis consacrée à la lutte tous les jours... Après ma carrière, je veux découvrir d'autres univers. Cela fait du bien d'être à l'extérieur de ce microcosme, rencontrer des gens différents, comme à l'école de kiné. On se rend compte que la vie ne se résume pas à l'entraînement.”

Disponible, accessible, souriante, Koumba se prête d'ailleurs facilement au jeu des poses et de notre séance photo, preuve – s'il en fallait une – d'une grande ouverture d'esprit et d'une véritable curiosité pour ce qui se passe en dehors de la salle d'entraînement. Une journée shooting comme une bouffée d'oxygène pour la championne. Elle aime la mode, le vêtement, ça se ressent. Il se dit même que c'est une dingue de chaussures... Un rapide coup d'œil sur son compte Insta permet de se rendre compte combien il est essentiel pour elle de montrer une autre facette de sa personnalité à côté de sa vie de sportive de haut niveau. Il y

a son amour des voyages, une partie un peu plus lifestyle... Un moyen aussi de casser cette image de lutteuse. “C'est important car il y a encore des gens qui pensent que la lutte est un sport de garçons. J'ai du mal à comprendre ça. J'aime bien montrer qu'à côté du sport et de l'entraînement, je prends soin de moi. Je peux être féminine, je me maquille... Je suis comme les autres filles !” Petite particularité quand même, sa musculature dessinée. Difficile parfois d'assumer ce corps, même si elle essaie de nous faire croire le contraire. “Je mets des photos de moi en maillot de lutte sur les réseaux sociaux, je montre donc beaucoup de choses ! À l'entraînement, cela ne me dérange pas qu'on voit mes bras ou mon dos, mais en dehors, je préfère m'habiller de manière à être plus à l'aise. Je sélectionne mes vêtements par rapport à ma musculature. Je préfère que les gens ne sachent pas que je fais du sport. J'adore quand on me dit que ça ne se voit pas que je suis une lutteuse, cela signifie je ne suis pas trop musclée (rires !)”

À bientôt 22 ans, Koumba Larroque a déjà presque tout gagné. Elle se lance aujourd'hui dans ce qui pourrait bien être le plus grand défi de sa carrière : arracher une sélection pour les Jeux, décrocher ce titre olympique que beaucoup lui promettent et ainsi entrer encore un peu plus dans l'histoire de son sport. Tout cela dans l'indifférence quasi générale des médias et du grand public. Ingrat ? Évidemment, mais c'est malheureusement le lot de nombreux athlètes de haut

niveau issus des disciplines dites “mineures.” Pour la principale intéressée, cela ne semble pas vraiment poser de problème. Car si elle fait tout ça, c'est avant tout pour elle. “Et puis je suis assez timide, je n'aimerais pas être reconnue. En revanche, j'aimerais que notre sport soit davantage mis en avant pour que les gens se rendent compte du travail et des sacrifices qu'il y a derrière.” Une humilité qui force respect et admiration. Une fois encore.

#### CHRONOLOGIE

1998 : naissance à Arpajon (Essonne)  
2010 : intègre l'internat de Font-Romeu  
2014 : médaillée de bronze aux jeux Olympiques de la Jeunesse d'été  
2016 : championne d'Europe et championne du monde junior  
2017 : championne d'Europe et championne du monde U23.  
3<sup>e</sup> aux Championnats d'Europe et du monde seniors  
2018 : deuxième titre de championne du monde junior. Vice-championne championne d'Europe et vice-championne du monde senior

Thomas Héteau





“Il y a encore des gens qui pensent que la lutte est un sport de garçons. J’ai du mal à comprendre. J’aime bien montrer qu’à côté du sport et de l’entraînement, je prends soin de moi. Je peux être féminine, je me maquille. Je suis comme les autres filles !”

“It’s important because there are still people who think that wrestling is a male sport. I find it hard to understand that. I like to show that away from sport and training, I take care of myself. I can be feminine ; I wear make-up... I’m just like other girls !”







# ANGEL AND REBEL

KOUMBA LARROQUE

**World wrestling champion by day, physiotherapy student by night... At 22, Koumba Larroque is fighting on all fronts and smashing the stereotypes of women's combat sports. A portrait of a warrior on her way to the Olympics.**

**B**udapest, October 2018. With head held high, an unwavering gaze and a confident stride, Koumba Larroque entered the Papp Laszlo Sportarena to fight the most important clash of her young career. At the grand old age of 20 and standing 172 cm tall, the French wrestler was about to experience her first senior world final. Opposite her stood the Ukrainian Alla Cherkasova, a three-time European medallist with a reputation as a ruthless fighter. The challenge was huge. The tension obviously palpable. But this little gem of French wrestling was not really affected by all this. Just one month earlier, she had been crowned world junior champion for the second time and was a silver medallist at the European Senior Championships in the same year. The young woman was clear, she would "only be happy with gold."

Determined and ambitious, Koumba threw herself headlong into this fight which quickly turned to her advantage. She rained down attacks, took the first points and ran away with the fight to take the lead 6-0. At that moment, it was hard to see how the title could escape her, but the machine eased off. The Frenchwoman was caught by her legs, her opponent managed to block her on the ground, rolling her over once, twice... ten times! The fall seemed endless. Inevitable. At the edge of the mat, her trainer Nodar Bokhashvili, yelled and threw in her towel to try and stop the carnage,

but he was too late, the hold was fatal. His protégé writhed in pain, grasping her right knee. Many would have given up. Not her. Injured, trailing 6-15, Koumba got up - proudly -, returned to the fight and even managed to score four more points almost on one leg... "The doctors wanted me to stop, but I decided to resume the fight", she remembers today. "I continued despite the injury; I couldn't stop like that. I paid for it the following day when I couldn't walk. I returned to France in a wheelchair." Finally beaten 10-15, she returned with a bitter-tasting silver medal and a meniscus fracture that would require an operation and ten months off.

The episode was painful but primarily reveals this athlete's extraordinary mindset. "It's her greatest strength", states her trainer. "She fights to win, she is a warrior", agrees her teammate Julie Sabatié. A fighting spirit which is a double-edged sword. Ultra-positive when fighting, "I give everything and never give up", she recognises, this can also benefit her off the mat. "I am very demanding and hard on myself and those around me. I only get on with a few coaches (laughs!). In fact, just one and he's my current trainer." Over three years of working together, student and master have indeed forged a very strong relationship based on mutual respect and trust.

Born to a Malian mother and a French father, Koumba Larroque discovered

wrestling at the age of just 9, following in the footsteps of her two older brothers. She also has a younger brother and sister who tried it, but today "I'm the only one who stuck with it!" And yet, it was not really an instant passion. The training turned out to be very different from the hours of fun that the little girl had imagined. She discovered the practice of pure wrestling, its technical nature, its strictness. "Frankly, it got on my nerves", she admits with a beautiful smile. But she was talented, extremely talented even and soon chalked up her first victories. She freely admits that this is what pushed her to continue.

Aged 12, she left her family to join the Font-Romeu school and its high-level training network. As she grew up, she discovered the other facets of wrestling. "What I love primarily today is that no two matches are the same. There is an opponent in front of us, we cannot predict what will happen. It is also a sport with many variants: fight analysis, tactics, strategy, time management... I love that." For the specialists, Koumba has all the makings of a great: physical, explosive, ready to fight and a fine strategist. She is a gem. A phenomenon. She is also experiencing a meteoric rise, winning everything in the youth field before proving herself in the big leagues. "For me, she's the best wrestler in the world and I'm not exaggerating", her trainer comments. The technician however is a



Robe en soie et dentelle MAISON MARGIELA





Raincoat en polyester, robe en soie et dentelle MAISON MARGIELA  
Sneakers PIERRE HARDY

little less talkative when it comes to identifying his protégé's weaknesses. "Her weaknesses? That's a bit more difficult", he explains after a long consideration. "After all, it's a pretty good sign! Technically, there are always gaps. She can also still develop her qualities, become mentally stronger, even more physical, even more explosive..."

She was only 16 when her talent exploded at the highest level with a bronze medal at the Summer Youth Olympic Games. Established as the new leader of women's wrestling which needed a poster girl, Koumba quickly had to deal with the expectations that weighed on her shoulders and come to terms with this pressure for results. Even the federation recognises this, "she's a great champion and she's still very young, so inevitably we expect a lot from her", admits Patrice Mourier, Performance Director. "It's not always easy, especially at her age, but she is managing all that." The young wrestler was in fact quite comfortable with the situation and clear about her status as a flag bearer for an entire Federation. In any case, running away from adversity is not really her style! Some may have buckled under the pressure of this responsibility, but not her. "Sometimes it was complicated because the pressure was on me when I was the youngest, but I was trying to see the positive side: it meant that I was worth something." The mark of a champion...

After her serious knee injury at the 2018 World Championships, the situation changed and Koumba entered the first long struggle of her career. Between the operation, the long months of rehabilitation and particularly the deadline for the World Championship qualifiers for the Olympic games in September 2019, doubts began to creep in. This time, the pressure was too much. "I saw time passing, I began to lag behind and I didn't feel ready. I hadn't fully rediscovered my fight or my feelings, my confidence was gone... And the fact that I was put under pressure to qualify complicated things. In the end, I didn't qualify." Already present before the injury, a certain weariness started to become stronger.

Motivation waned, as did pleasure. Training was no longer enjoyable, but an obligation. For the young wrestler, it was too much. A border at the school, she decided to leave her room and move into an apartment outside. The aim was to change the environment, clear her mind and rekindle her passion. Deeply religious, she also clung to her faith. "It's something very important for me", she explains. "I read a lot, did some research, I even took classes. "Today, religion is an integral part of my daily life." In spring 2019, after several months away from wrestling, Koumba started to cross swords with her training partners again to prepare for the World Championships in Kazakhstan, a qualifying tour-

namment for the Olympics. This proved to be a mistake; the World silver medallist 2018 would be eliminated in the round of 16 and see her first chance for qualification slip away. However, with hindsight, the wrestler now says that her enforced break following the injury was perhaps life-saving. "I went straight from the World Junior Championships, to the seniors and if I hadn't been injured, I was scheduled for the World Under 23s in November. We had to slow down the pace. It did me good, allowed me to relax and take a step back from wrestling." After the doubts, after asking (too) much of herself, Koumba managed to rediscover the pleasure. Ready to start again, she accepts her forthcoming deadlines rather calmly. "Last year was a race against the clock. I'm approaching it differently now. I put less pressure on myself, I've had the time to prepare myself and find my level."

Nevertheless, she now has just two opportunities left to secure her ticket to Tokyo; a European tournament scheduled for March which will award two places, and the Olympic Qualification Tournament in late April which will award two further places. Room for manoeuvre is limited. Slip ups are not an option. Koumba is perfectly well aware of this. Faced with this challenge, she has even decided to put her physiotherapy studies on hold this year in order to dedicate herself fully to wrestling. The girl who until now





Doudoune sans manche en coton ANAÏS JOURDEN  
Débardeur en Nylon THE NORTH FACE  
Pantalon en Nylon plissé KAPPA  
Sneakers PIERRE HARDY





Photo : Max Rose-Fyne



has managed to do it all. "I'm just taking a break, not giving it up", she retorts immediately. If this female wrestler is insistent on this point, it's because she's passionate about this dual sport/study project. Careers can be short, especially in these kinds of disciplines that are traumatic on the body. So, it's best to be prepared for the future! As for a retraining as a coach, this would be unthinkable for her, once again due to her character! "I can't ever see myself as a coach. I'm not very patient, I wouldn't be a good teacher", she admits laughing. "Wrestling is a part of my life. Once my career is over, I want to break away from this environment and discover other people. I left home at the age of 12 and since then I've dedicated myself to wrestling every day... After my career I want to discover other fields. It feels good to be outside this world, to meet different people, like at physio school. You realise that life is not just all about training."

Available, accessible and smiling, Koumba is also great in front of the camera and our photo shoot is proof (if it were needed) of a great open-mindedness and real curiosity about what is going on outside the training room. A day in front of the camera is like a breath of fresh air for the champion. It's obvious that she loves fashion and clothes and it even shows that she's crazy about shoes... A quick glance at her Insta account shows how essential it is for her to show another

side of her personality alongside her life as a top athlete. There is her love of travel, a part more focused on lifestyle... And a way to change the typical image of a female wrestler. "It's important because there are still people who think that wrestling is a male sport. I find it hard to understand that. I like to show that away from sport and training, I take care of myself. I can be feminine; I wear make-up... I'm just like other girls!" Even so, there is a small but crucial difference; her muscle definition. It's sometimes difficult for her to accept this athletic body, even though she tries to make us believe the contrary. "I put photos of myself in my wrestling singlet on the social networks, so I show a lot! In training, it doesn't bother me that you can see my arms or my back, but normally I like to dress so that I'm more comfortable in my clothes. I select my outfits with my muscles in mind. I prefer that people don't know that I'm an athlete. I love it when someone says you can't tell I'm a wrestler, it means I'm not too muscular", she laughs.

At almost 22, Koumba Larroque has already won almost everything. Today she is embarking on what could be the greatest challenge of her career; securing Olympic selection, winning the Olympic title that so many have promised and thus further securing her place in the history of her sport. All that against the general indifference of the media and the general public. A thankless job? Clearly, but un-

fortunately it is the fate of many high-level athletes from the so-called "minor" disciplines. However, for this individual, it really doesn't seem to be a problem because if she does all that, it is primarily for herself. "Besides which, I'm quite shy, I don't want to be recognised. However, I would like our sport to be more in the spotlight so that people are aware of the hard work and sacrifices behind it." A humility that commands respect and admiration. Again.

#### TIMELINE

1998: born in Arpajon (Essonne), France  
2010: joined the Font-Romeu School and high-level training network  
2014: bronze medal at the Summer Youth Olympic Games  
2016: European Junior Champion and World Champion  
2017: Under-23 European Champion and World Champion. 3rd in the European Championships and the World Senior Championships  
2018: second World Junior Champion title. Silver medallist at both the European Championships and World Senior Championships

Thomas Heteau



Bombers en Nylon SANKUANZ  
Robe en soie KENZO





Hoodie oversize en coton et strass **SANKUANZ**  
Legging en Nylon et strass **MIU MIU**  
Sneakers **PIERRE HARDY**