Team Normandie : Romaric Bouda

Judo

Né le : 14/06/1997
Club : Eure judo 27
Titulaire d’un Master business et management.
A la recherche d’un contrat sous CIP (convention d’insertion professionnelle du ministère de la jeunesse et des sports).

Objectif sportif :
Qualification pour les JO de Los Angeles dans une nouvelle catégorie de poids

TEAM
NORMANDIE
REGION
NORMANDIE

Palmarès

- Vice-champion de France, - 66 kg (2025)
- 1er à l’open continental de Tallinn, - 66 kg (2024)
- 5e au Grand slam de Paris, - 60 kg (2023)
- 3e place au Grand Slam d’Antalaya, - 60 kg (2021)
- Champion de France, - 60 kg (2019)

La foudre tranquille

Pour digérer sa non-qualification aux JO de Paris, Romaric Bouda s’est entraîné encore plus ! Et surtout il a innové : "A l’été 2025, j’ai fait une tournée d’entraînement en Turquie, en Géorgie et en Espagne pour me confronter à des partenaires différents. Je vais également travailler des techniques de jiu-jitsu brésilien".

Pendant 5 ans, le judoka d’Eure Judo 27 a dû s’astreindre à contrôler son poids pour s’aligner chez les moins de 60 kg. Une période émaillée de nombreux succès, mais aussi de blessures.

Désormais, il combat en moins de 66 kg. "Il y a des adaptations à faire pour combattre des adversaires à la fois plus lourds et plus costauds. Avant j’étais beaucoup plus dans l’intensité, maintenant je dois chercher plus de puissance. Aujourd’hui je peux mieux m’exprimer dans cette catégorie, mon régime alimentaire est plus adapté et je me blesse moins".

"Le judo est le plus collectif des sports individuels."

A l’INSEP depuis 2015, le judoka eurois poursuit sa préparation avec deux entraînements par jour, appuyé par un entraîneur de son club et un préparateur physique. L’aventure est loin d’être terminée pour celui qui a contribué à fonder le club Eure Judo. Ses objectifs à court terme : les championnats d’Europe, les championnats du monde et ensuite Los Angeles 2028. "L’objectif est de m’imposer comme leader chez les moins de 66 kg et de le rester jusqu’au JO."