

**« Je ne raconte pas
mon histoire
à tout le monde.
Je suis de nature
discrète »**

Jean-François Lenogue

Force et sagesse

Acteur, cascadeur, coach sportif et combattant professionnel de Mixed martial arts (MMA)... Jean-François Lenogue mène une vie trépidante faite de rencontres avec des stars du cinéma et de combats devant des milliers de spectateurs. Il garde toutefois la tête froide grâce à sa longue pratique des arts martiaux qui l'a conduit vers le bouddhisme.

Un éclat de rire accompagne sa poignée de mains généreuse dans la salle de fitness de Verrières-le-Buisson, où il a donné rendez-vous. Jean-François Lenogue a le contact facile et le sourire franc. Il peut se réjouir. À 46 ans, il a tourné avec Penelope Cruz, Marion Cotillard et Morgan Freeman... En tant que combattant professionnel de MMA, il a aussi parcouru le monde pour lutter devant des salles combles. Son record : 90 000 personnes au Japon. Ses chevilles, bien que musclées, n'enflent pas pour autant. Dans le club où il se rend chaque matin pour son heure d'entraînement, les employés chuchotent derrière lui avec étonnement. « *Je ne raconte pas mon histoire à tout le monde. Je suis de nature discrète* », commente-t-il.

Vietnam et efficacité

Passé par le taekwondo, le judo, la boxe thaïlandaise et française, il a été fasciné par le Vo Thuat dès son adolescence. Cet art martial vietnamien convoque des techniques de combat au sol ou debout. Le tout avec maîtrise, pour se détendre. Son maître, Nguyen Van Trung, a-t-il décelé en lui une énergie trop canalisée ? Il l'incite à se tourner vers le MMA, après douze ans de Vo Thuat. Ce sport combine pugilat et lutte au corps à corps, au sol ou debout. Les combats, pour le moment interdits en France, se déroulent dans une cage. Jean-François Lenogue trouve

son équilibre entre ces deux disciplines : « *Le Vo Thuat demande une recherche du geste parfait alors qu'en MMA, il faut être efficace.* » Russie, Angleterre, Australie, États-Unis... L'Antonien a traversé les continents pour une trentaine de combats de MMA. Grâce à ses gains, il est devenu professionnel.

Benoît Poelvoorde et Ben-Hur

Son quotidien ne se résume pas à devoir affronter de « beaux bébés » déterminés à le mettre K.-O. Ses journées sont rythmées par sa profession de coach sportif, notamment pour seniors, et de professeur de Vo Thuat. Il entretient aussi ses 84 kg de muscles. Son corps est précieux dans son autre carrière : le cinéma. Tout a démarré par un casting réussi pour *Samourais* en 2001. Quelques mois

plus tard, rebelotte pour *Le Boulet*. Pour ce film, il part quatre mois avec Gérard Lanvin et Benoît Poelvoorde au Maroc. « *Je me suis dit que ce n'était plus du hasard. J'ai quitté mon travail à l'AP-HP et j'ai tenté ma chance* », se souvient-il. Sa prise de risque a payé. En sept ans, il a joué dans 18 films comme acteur : *Danny the Dog*, *Es-saye-moi*, *Valérian*... Et une vingtaine comme cascadeur : *San Antonio*, *Babylon AD*, *Ben-Hur*...

« Je vois le bouddhisme comme une aide pour progresser malgré mes échecs »

Entre les crashes en voiture et les chutes de plusieurs mètres, sa profession n'est pas sans danger. « *Tout est hyper calculé* », nuance-t-il. Il a été victime d'un seul accident, sur *Le Boulet*. Tête brûlée, Jean-François Lenogue ? Plutôt force tranquille. Sa passion pour les arts martiaux le conduit maintenant vers le yoga bikram, pratiqué dans une salle chauffée à 40 °C. Une découverte de plus en provenance d'Asie. En 2009, lors d'un voyage au Vietnam, il a concrétisé ce « penchant asiatique » en se convertissant au bouddhisme. « *J'y apprend à dédramatiser et à progresser malgré mes échecs. Cela me permet d'avancer* », explique-t-il. Est-ce aussi cette religion qui lui donne cette jovialité ? Après la séance photos, le même sourire généreux accompagne sa sortie de la salle de fitness. Il n'y reviendra plus incognito. ◉

BIO EXPRESS

1987

Débute le Vo Thuat

1999

Premiers combats de MMA

2000Tourne son premier film, *Samourais***2018**Joue un policier dans *120 battements par minute*Version longue :
ville-antony.fr