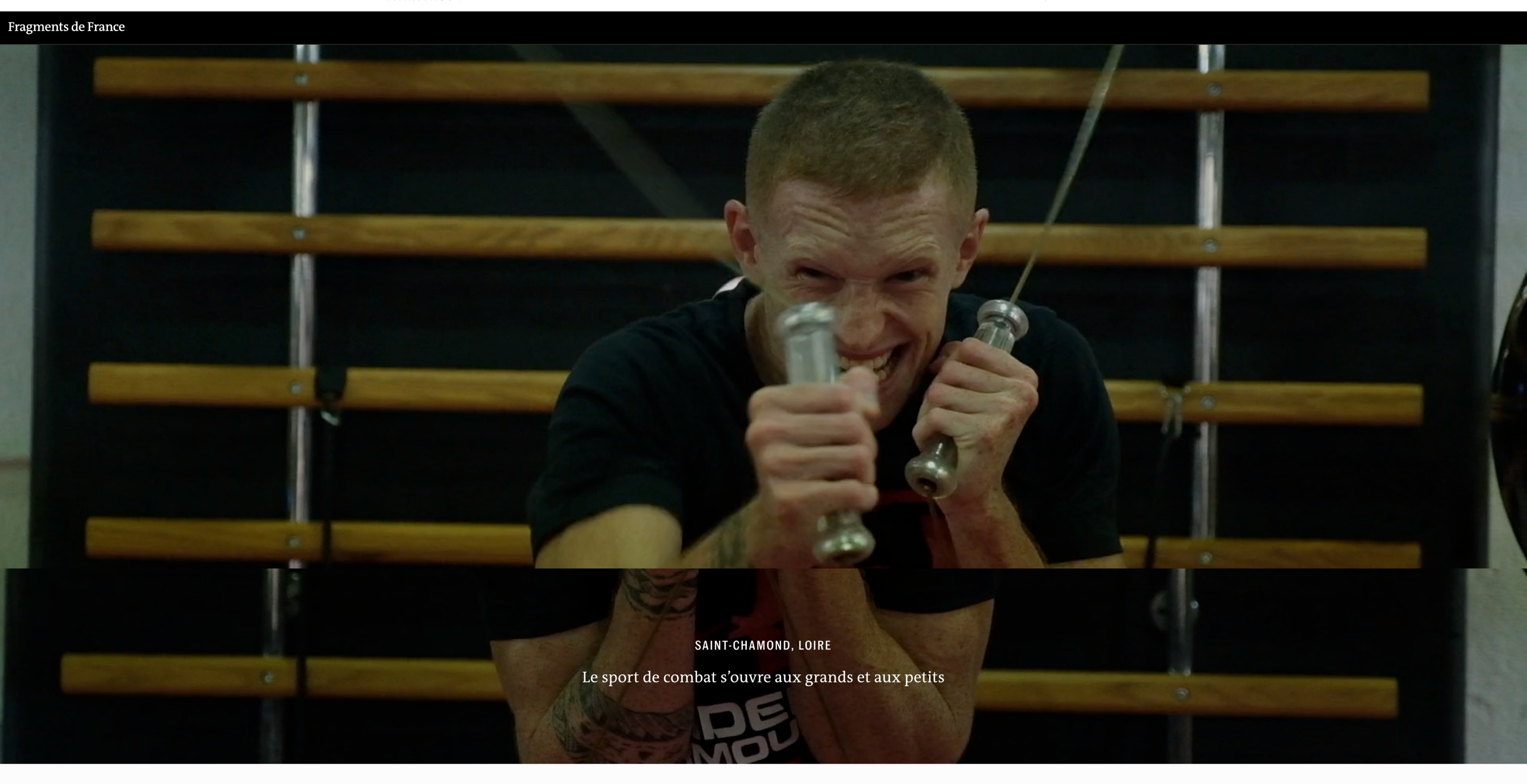


SAINT-CHAMOND, LOIRE

Le sport de combat s'ouvre aux grands et aux petits

Le MMA sort de sa cage à Saint-Chamond

Par Marc Bettinelli (Saint-Chamond (Loire), envoyé spécial) et Terence Bikoumou/Hans Lucas (Photos)

Publié aujourd'hui à 04h15, mis à jour à 13h06

Réservé à nos abonnés Sélections Partage

FRAGMENTS DE FRANCE | **Les arts martiaux mixtes, dont la pratique professionnelle a été légalisée en 2020 en France, séduisent par leur aspect multidisciplinaire. Dans cette ville de la Loire, on les enseigne même aux enfants.**

Aujourd'hui, c'est le grand jour. Tous espéraient un peu plus de soleil pour prendre la photo, mais ils feront avec les gouttes. La région Auvergne-Rhône-Alpes a dépêché deux représentants pour l'occasion. Après s'être dits *« enchantés »* par l'activité de leurs hôtes, *« au service de la jeunesse »,* ils ont remis à l'association Né pour combattre (NPC), les clés d'un minibus bleu étincelant.

En tout, la région a distribué un demi-millier de véhicules similaires à des clubs de basket, de handball ou de hockey. Mais ce qui se déroule ce jour-là sur un trottoir humide de Saint-Chamond, dans la Loire, a une saveur différente. Le nouveau propriétaire du véhicule n'est pas n'importe quelle association de quartier. Il organise la pratique du MMA (pour *mixed martial arts,* arts martiaux mixtes), un sport de combat réputé ultra-violent dont la France n'a légalisé la pratique professionnelle qu'en janvier 2020.

100 « Fragments de France »
A six mois de l'élection présidentielle, *Le Monde* brosse un portrait inédit du pays. 100 journalistes et 100 photographes ont sillonné le terrain en septembre pour dépeindre la France d'aujourd'hui. Un tableau nuancé, tendre parfois, dur souvent, loin des préjugés toujours. Ces 100 reportages sont à retrouver dans un grand format numérique publié le 20 octobre.

« Jusque-là, on était obligés de louer des bus bradés qui tombaient à moitié en panne pour aller combattre en Suisse ou en Belgique », se rappelle Sylvain Thomas, dont la puissante musculature se devine sous le tee-shirt. Infirmier de 42 ans, connu localement pour son combat en faveur des enfants hospitalisés, il a créé Né pour combattre en 2018. Passionné par le MMA, il souhaite rendre son sport *« accessible à tous »*. En cette rentrée 2021, la structure compte un peu plus de 200 adhérents. Quelques spécialistes des sports de combat mais surtout une majorité d'enfants, dont certains ont à peine 5 ans. Les cours affichent presque tous complets.

NPC
NE POUR COMBATTRE
SAINT-CHAMOND
SRE

Anthony, Ibraguim et Maud s'entraînent dans leur club de MMA, le NPC, à Saint-Chamond (Loire), le 17 septembre.

Sylvain Thomas (ici le 17 septembre 2021) a ouvert son club de MMA en 2018 à Saint-Chamond (Loire).

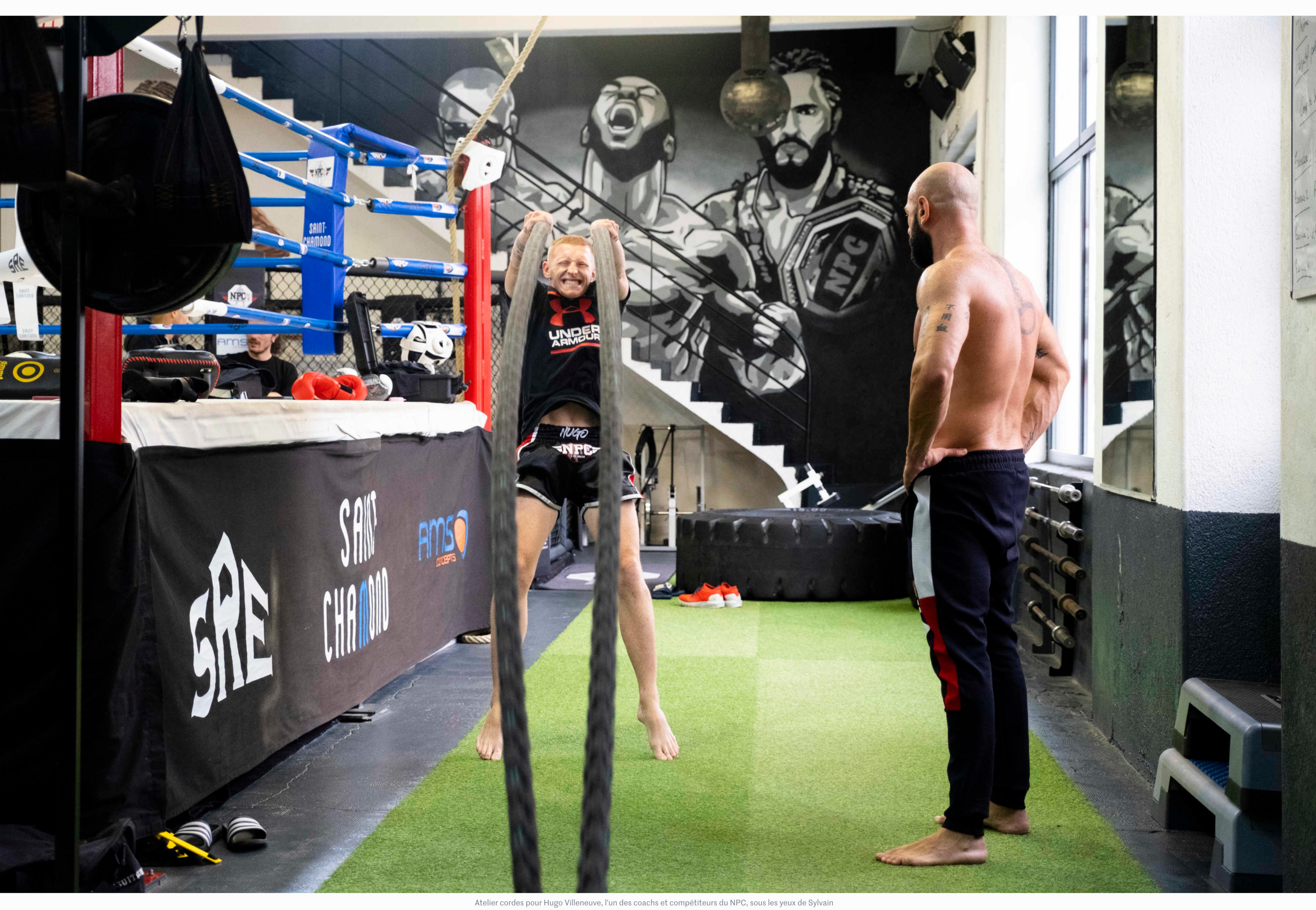
Maud et Ibraguim travaillent les positions au sol, le 17 septembre 2021, à Saint-Chamond (Loire).

La pratique des arts martiaux mixtes est née aux Etats-Unis au début des années 1990. Elle prend alors la forme de combats télévisés dont les règles sont quasiment inexistantes. Bagarres ensanglantées et florilèges de K.-O. : la formule rencontre un succès immédiat… et un flot de critiques. Dans les années 2000, un encadrement strict de la discipline lui permet de gagner en légitimité au niveau mondial, et le MMA se structure peu à peu comme sport de combat à part entière. *« C'est un sport qui a une dynamique inverse à ce que l'on voit habituellement : un show médiatique, créé pour des combattants professionnels, mais qui va ensuite séduire de nombreux pratiquants amateurs »,* explique Matthieu Quidu, sociologue du sport et professeur agrégé d'EPS à l'Ecole normale supérieure (ENS) de Lyon.

Contact et solidarité

En 2020, la France, alors l'un des derniers pays au monde à interdire cette discipline, décide de la reconnaître. Avant de pouvoir disposer de sa propre fédération officielle, d'ici à 2024, le MMA est placé sous l'égide de la Fédération française de boxe, afin d'encadrer la pratique et de donner une formation commune à ceux qui l'enseignent.

Sylvain Thomas fait partie des premiers coachs officiellement diplômés de la Fédération Mixed Martial Arts France (FMMAF). Son club s'organise sur deux niveaux : en bas, la musculation, le ring et l'octogone, cette cage théâtrale où se disputent les combats de MMA. En haut, des tapis de course séparent le tatami d'un coin café où ont été placardés des dictons plus ou moins lumineux : *« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin », « Enjoy life »* (« Profite de la vie »), *« Toujours un sourire, jamais de regrets »*.



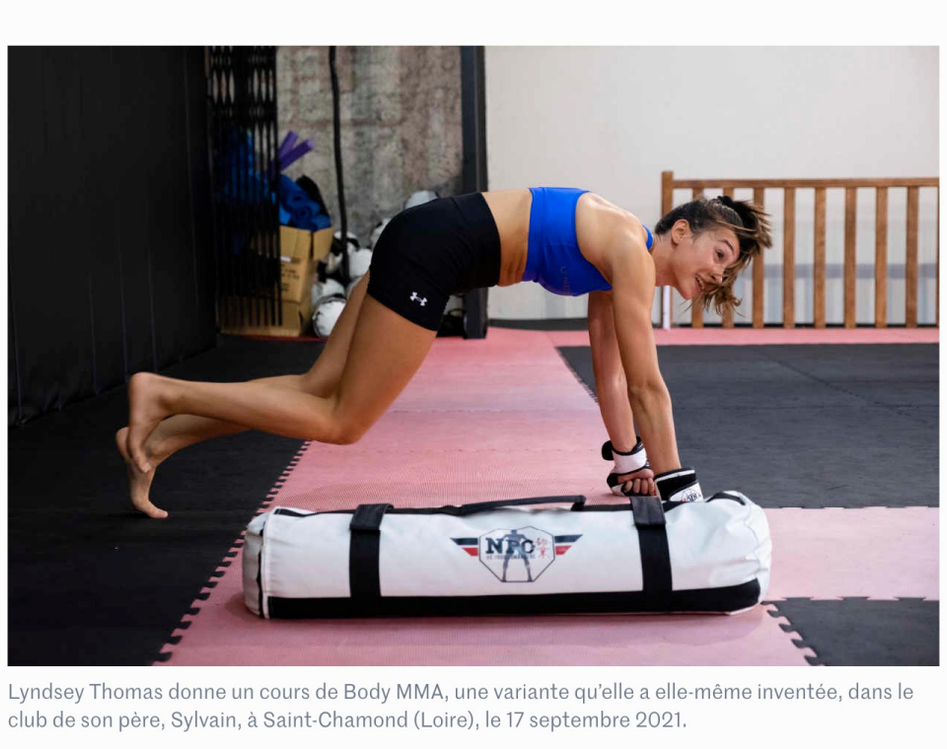
Atelier cordes pour Hugo Villeneuve, l'un des coachs et compétiteurs du NPC, sous les yeux de Sylvain Thomas, le 17 septembre 2021, à Saint-Chamond (Loire).

Assis là, plusieurs des compétiteurs du club discutent de leur sport. Ibraguim Shakhmourzaev, 19 ans, étudiant en BTS optique, se désole : *« Quand je dis que je fais du MMA, les gens me prennent pour une grosse brute. Alors que pas du tout, je suis super calme, je souris tout le temps ! »* Maud Neel, 35 ans, maître-nageuse, a trouvé ici *« un sport avec plus de contacts et plein solidarité »*. L'altruisme en se tapant dessus ? Karl Mankour, 34 ans, ancien footballeur de haut niveau devenu opérateur de voie à la SNCF, acquiesce : *« Le foot, par exemple, c'est un sport collectif, mais en fait c'est chacun pour soi. Ici, c'est l'inverse. On se combat, mais pour progresser ensemble. »*

Sur le côté, Sylvain Thomas opine de la tête. Un cliché récurrent compare les combattants de MMA à des gladiateurs sauvages. Lui retrouve dans ses sportifs l'agilité des escrimeurs, la stratégie des joueurs d'échecs, l'endurance des marathoniens. Il dit du MMA que c'est *« le Saint Graal des sports de combat »* : pratiqué à la fois debout et au sol, très technique, plus complet que les autres. Bref, il en est sûr : la croissance de ce sport promet d'être exponentielle.

Code moral « strict »

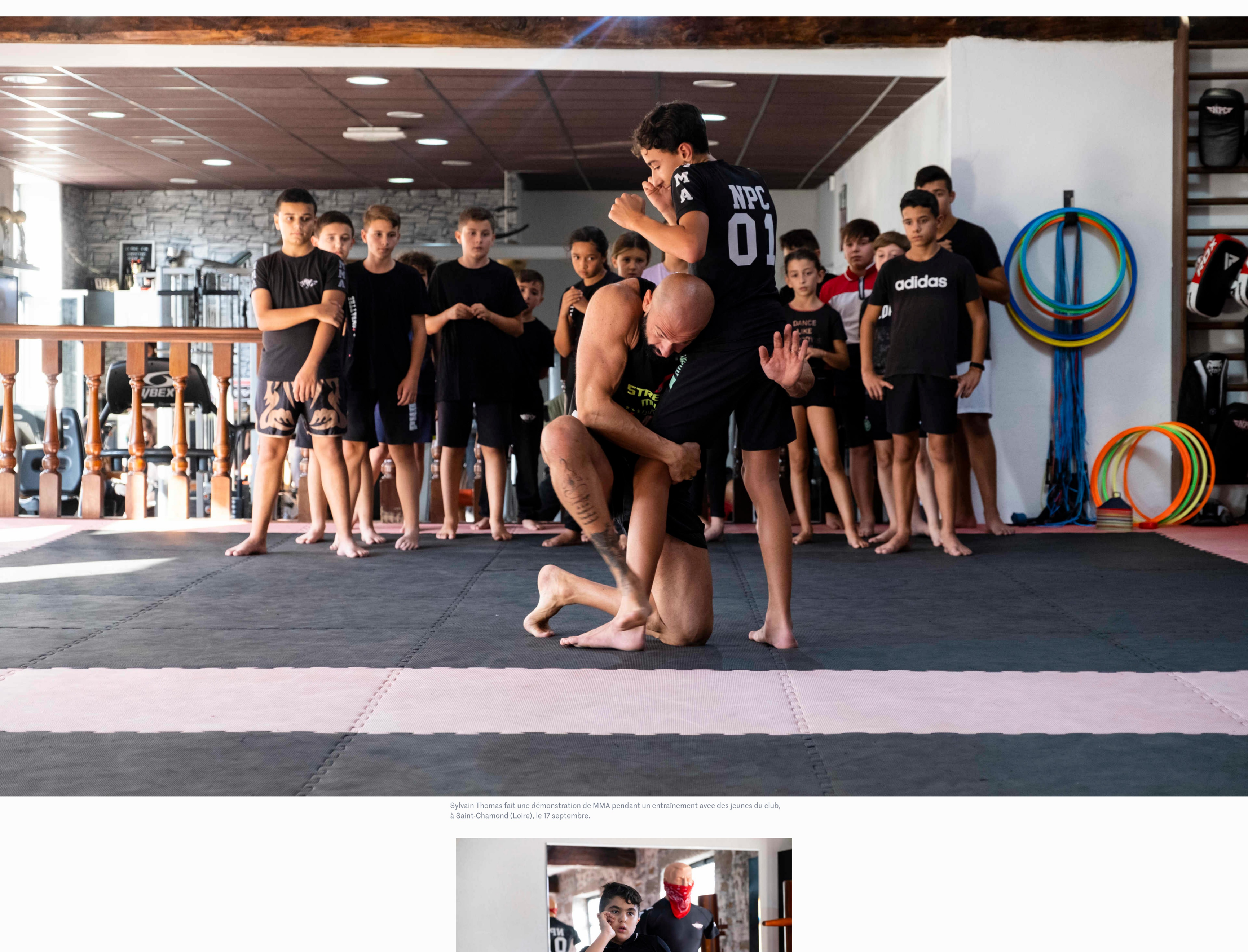
Il n'est pas le seul à être optimiste. M. Quidu l'enseigne à des étudiants de l'ENS depuis onze ans. Selon lui, cette discipline répond à l'accélération des rythmes de vie. Plus que ça, même, elle porterait en elle les valeurs néolibérales recherchées dans le monde du travail : *« Le MMA est très rentable puisqu'il permet de pratiquer plusieurs sports en un, il favorise les profils polyvalents, capable de s'adapter rapidement, il valorise l'efficacité et la performance immédiate. »* Là où les arts martiaux requièrent l'apprentissage d'un long *« catalogue de mouvements »,* le MMA ne s'encombre d'aucun patrimoine. Qui imagine un judoka devenir champion du monde après trois ans de pratique ? En MMA, ce n'est pas totalement impossible, comme le prouve le sacre récent du Français Ciryl Gane, devenu champion UFC (la plus grande organisation de MMA). Il avait débuté la compétition en 2018.



Lyndsey Thomas donne un cours de Body MMA, une variante qu'elle a elle-même inventée, dans le club de son père, Sylvain, à Saint-Chamond (Loire), le 17 septembre 2021.

Mais la majeure partie des amateurs pratiquent un MMA très éloigné des cages (et des K.-O.). La fédération, qui a pour slogan *« Le MMA pour tous ! »*, s'attache à en changer l'image. Elle a élaboré un système pédagogique, destiné aux enfants. Pour eux, pas de percussions, c'est-à-dire pas de coups, mais un travail axé sur les mouvements fondamentaux (se lever, courir, pousser), l'équilibre, la motricité. L'apprentissage se fait également à travers la transmission de « valeurs citoyennes » et de notions en matière de santé et de développement personnel. *« On leur donne tellement de capacités physiques et intellectuelles qu'il faut un corollaire : un code moral strict, pour éviter de les rendre dangereux »,* développe M. Thomas.

A Saint-Chamond, une vingtaine d'enfants de moins de 10 ans rejoignent le tatami, encouragés par la grosse voix du coach et par celle d'Eminem, qui sort d'une enceinte. On avance à genoux les uns derrière les autres, on met des coups de poing en l'air à reculons, et deux par deux, on essaie d'attraper une pince à linge fixée sur son partenaire. Plusieurs parents les observent, dont Rebh Benslima, mère de trois enfants, tous membres du club : *« Je les vois prendre confiance en eux. La plus grande surtout était très réservée, elle est en train de sortir de sa coquille. »*



Sylvain Thomas fait une démonstration de MMA pendant un entraînement avec des jeunes du club, à Saint-Chamond (Loire), le 17 septembre.

Nacer, un des élèves du cours de MMA des ados, au NPC, à Saint-Chamond (Loire), le 17 septembre 2021.

Fin du cours, tous s'alignent pour saluer. Andrea, boxeuse fluette de 9 ans dont le tee-shirt scintille d'un « Dance like nobody is watching » (« Danse comme si personne ne te regardait »), quitte le tatami. Ce qui lui plaît ici, ce sont *« les techniques pour se mettre par terre »*. Elle est *« fière »* quand elle le raconte à ses copines. C'est son père, Jean-Charles Dainotto, 46 ans, magasinier, qui l'a emmenée. Lui-même s'est inscrit aux cours des vétérans, attiré par l'ambiance *« familiale »* du club et poussé par son besoin de renforcer les muscles d'un dos douloureux.

En 2020, la ministre des sports, Roxana Maracineanu, évaluait entre 30 000 et 50 000 le nombre de pratiquants de MMA en France. La fédération estime qu'à la vue de la situation sanitaire depuis dix-huit mois, il est prématuré de tirer un premier bilan. En attendant, quelque 150 clubs affiliés proposent de perfectionner ses *jabs* (coups de poing direct) et son *grappling* (techniques au sol). A Saint-Chamond, un slogan orne le mur face au ring et à l'octogone : *« Je crois au travail et j'emmerde la chance. »*

Et pour 2022 ?

Sylvain Thomas votera à la présidentielle. Il fera son choix en fonction des propositions des candidats visant à sortir de la crise liée au Covid-19.

Marc Bettinelli
Saint-Chamond (Loire), envoyé spécial
Terence Bikoumou/Hans Lucas
Photos

Contribuer Sélections Partage

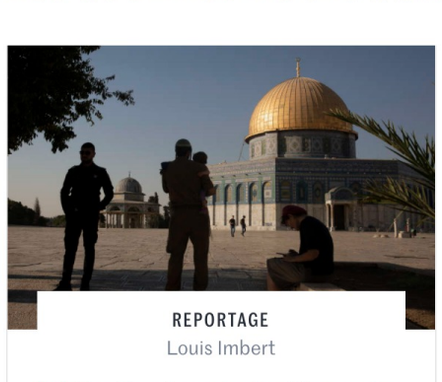
Dans la même rubrique

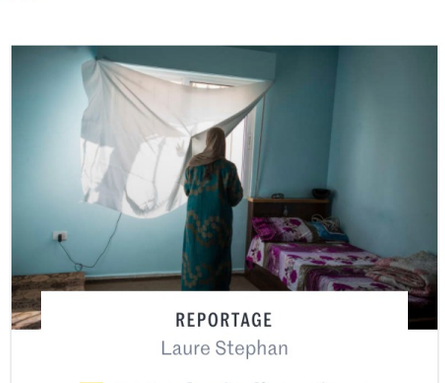
Karim Benzema ne se rendra finalement pas à son procès dans l'affaire de la « sextape »

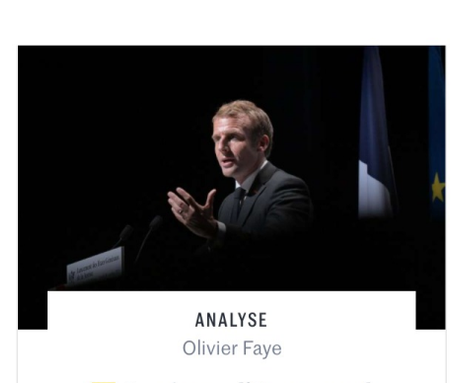
Sous le golf de Longwy gît la sidérurgie

Aux Bosquets, le stade Henri-Vidal apaise la cité

Les abonnés lisent aussi...


REPORTAGE
Louis Imbert
Sur l'esplanade des Mosquées à Jérusalem, des prières juives potentiellement explosives
7 min de lecture


REPORTAGE
Laure Stephan
En Jordanie, l'avenir en pointillé des réfugiés syriens
6 min de lecture


ANALYSE
Olivier Faye
Le virage d'Emmanuel Macron face au pouvoir judiciaire
5 min de lecture