

ET MOI...

15 NOVEMBRE 2024



MMA, LA CAGE AUX FOUS

Par Hélène Guihnut
Illustrations: Gianluca Foli

Depuis sa **législation** en France, le MMA, sport de combat spectaculaire, fait de plus en plus d'adeptes. Loin du star-system, beaucoup de **cadres supérieurs** pratiquent en **amateurs**. Entre guillotine et KO, enquête sur ces **nouveaux combattants**.



« LE MMA EST ASSOCIÉ À LA VIOLENCE, MAIS PLUS ON ZOOOME, PLUS ON VOIT L'ASPECT TECHNIQUE, C'EST UN SPORT TRÈS EXIGEANT SUR TOUS LES PLANS. »

Des champions qui font leur entrée dans l'octogone à grand renfort de lumières et de musique guerrière, des échanges de coups aussi vifs que violents, et des vainqueurs qui brandissent leur ceinture devant un public survolté. Les 26 et 28 septembre derniers, deux compétitions (l'Ares à l'Adidas Arena, puis l'UFC à l'Accor Arena de Bercy) ont réuni les fans de MMA. Aperçues aux abords de la cage, des personnalités comme le footballeur Raphaël Varane, l'ancienne ministre et escrimeuse Laura Flessel ou le multimédaillé Léon Marchand ont démontré, s'il le fallait encore, que la discipline était définitivement tendance.

Depuis la légalisation en France en 2020, le MMA (Mixed Martial Arts) s'est largement démocratisé. Diffusé sur RMC Sport et Canal+, encadré par la Fédération française de boxe et enseigné dans une multitude de salles, ce sport de combat n'a plus rien de marginal. Porté par des figures comme Cyril Gane, champion français aussi surnommé « bon gamin » pour son comportement exemplaire, il attire un public divers, curieux de s'y essayer.

Signe que l'engouement n'est pas près de retomber, Netflix sort ce 8 novembre la série « La Cage », réalisée par Franck Gastambide. Un phénomène venu des États-Unis où Donald Trump a largement puisé dans les codes de ce sport pour séduire son électorat (encadré p. 86).

Dans le métro parisien, apercevoir un étudiant avec un sweat HEC et un short Venum (de la marque française de MMA) n'a plus rien de surprenant. Dans les gradins de l'Adidas Arena, on discute avec Alexandre, entrepreneur dans la gestion de patrimoine, amateur de ces combats « avec plus de dramaturgie et d'émotions que dans la boxe ». Il y a aussi Djamel, jeune cadre en costume qui enchaîne journées de travail et soirées de combats. À l'Accor Arena, parmi les 16 000 spectateurs venus assister à la compétition de l'année, on croise Peter, entrepreneur dans la fintech, Benjamin, chirurgien, ou encore Pierre-José et Hugues, salariés dans une banque d'affaires.

Les deux collègues illustrent parfaitement la démocratisation du sport. Pierre-José, la soixantaine et ancien pratiquant de boxe anglaise, est un fan de la première heure.

Hugues, trentenaire, assiste à une compétition pour la première fois. Avec ses petites lunettes rondes et son col roulé gris à la Steve Jobs, Pierre-José devise de son air expert : « *Le MMA a une image associée au spectacle et à la violence, alors que de mon point de vue, ce n'est pas tout à fait ça. Plus on zoome, plus on voit l'aspect technique. Il ne faut pas s'arrêter au show off, c'est un sport très exigeant sur tous les plans.* »

UN SPORT OÙ ON SE SENT VIVRE

Loin d'être de simples spectateurs, les cadres supérieurs sont aussi pratiquants. Comme d'autres vont au volley, certains s'entraînent plusieurs fois par semaine pour maîtriser les techniques de boxe, de lutte, de jiu-jitsu ou de judo qui se mélangent dans le MMA. Sans projecteurs ni ceintures de champions, ils goûtent aux mêmes sensations que les pros. « *C'est le seul sport où on se sent vraiment vivre, nous assure Benjamin, chirurgien de 36 ans qui s'entraîne à la Climax Fight Academy à Lyon. Je ne me vois pas faire du badminton ! C'est un véritable jeu d'échecs où il faut maîtriser plein de domaines.* »



LES STARS DE LA DISCIPLINE

Conor McGregor

Alias « The Notorious ». Célèbre pour ses performances et ses punchlines assassines, il a fait ses débuts d'acteur dans *The Road House*, où il... donne des coups. C'est l'un des sportifs les mieux payés du monde.

Cyril Gane

Surnommé « Bon Gamin », il assure détester la bagarre, prône la politesse et le respect et est fier d'être « l'ambassadeur des gentils ».

Benoît Saint Denis

Les spectateurs de l'UFC Paris étaient venus pour « The God of War ». L'ancien militaire des forces spéciales a fini en sang, mais sous les acclamations du public.

Manon Fiorot

Son combat contre Valentina Shevchenko, dont la date n'est fixée, pourrait permettre à l'ex-championne de snowboard, surnommée « The Beast », de devenir la première ceinture de l'UFC pour la France.

Cédric Doumbé

« The Best », adepte du trash-talking, a compris que les stars naissent autant sur les réseaux sociaux que dans la cage. Sa défaite contre « Baki », à cause d'une écharde dans le pied, est restée célèbre.

« C'EST UN PEU LE RÊVE DE TOUS LES PRATIQUANTS D'ARTS MARTIAUX. UN ESPACE OÙ ON EST LIBRE DE SES TECHNIQUES ET DE SES STRATÉGIES. »

Thomas, banquier à Genève, s'entraîne deux fois par semaine. Avec une appétence particulière pour les combats, qui durent trois fois trois minutes en amateur, contre trois fois cinq minutes en professionnel. « *La sensation de montée d'adrénaline est vraiment sympa. Quand tu immobilises complètement un gars et qu'avec une main tu peux le taper, c'est marrant. À l'inverse, quand tu te dis que c'est désespéré et que tu n'as plus de cardio, tu te demandes comment tu vas t'en sortir...* » À l'écouter, il est difficile de comprendre tant qu'on ne s'y est pas frotté. En guise d'invitation, Thomas juge bon d'ajouter : « *Dans les films, on montre toujours une première séance où tu vas te faire tabasser. En vrai, les salles sont très "beginners friendly"...* »

Puisqu'il faut expérimenter pour dépasser ses préjugés, rendez-vous est pris à la Free Fight Academy, où Mathieu Nicourt, un des premiers champions français, m'accueille pour un cours ouvert aux débutants. Échauffement à base de burpees (enchaînements rapides d'exercices), de pompes et de combinaisons de coups de poing sur une playlist à la Rocky, le début est plutôt sympathique. Puis, vient l'enseignement des différentes prises où le coach nous parle de guillotine (une technique d'étranglement), d'écrasement du nez, de cage control (maîtrise de l'adversaire contre les parois de la cage), et de plaquage au sol en croix. Entre fou rire nerveux et incompréhension, Prisca, elle aussi débutante et seule autre femme du groupe, tente vaillamment de s'entremêler avec moi

QUAND LE MMA S'INVITE DANS LA POLITIQUE AMÉRICAINE

Pour proclamer sa victoire, Donald Trump a invité sur scène Dana White, président de l'UFC, la principale ligue de MMA. Tout au long de sa campagne, le candidat républicain, un habitué, a puisé dans les codes du sport pour séduire son électorat. Musique d'entrée tonitruante, trash-talks, slogans haineux lancés par la foule, surenchère de

surnoms caricaturaux et glorification du mâle alpha : Trump a transformé ses meetings en combats. Et pendant que Kamala Harris multipliait les soutiens des stars de la pop, les combattants américains avaient choisi leur poulain. Le slogan de Kamala Harris « *When we fight, we win* » (Quand on se bat, on gagne), s'est révélé tristement vrai...

dans un simulacre bien loin du MMA. Vient ensuite le moment tant attendu des combats. Sans introduction théorique, le coach me plante face à deux adversaires bien plus expérimentés – et musclés. Si leur sourire est rassurant derrière leur protège-dents, l'expérience s'avère épique. Dans une tentative vaine d'échapper aux coups, je sautille tel un kangourou affolé et fini projetée au sol dans un ippon sonore qui me coupe le souffle. Découvrant qu'il ne sert à rien de dire « Pouce! » au MMA pour interrompre le combat, les coups, donnés doucement par mon ennemi malgré tout attentionné, pleuvent sur mon visage. Et quand, par hasard, je réussis à projeter un violent coup de poing au milieu du nez, j'ai le réflexe de m'excuser, comme si j'avais fauté.

APRÈS LE COMBAT, UN BON BAIN GLACÉ

Avant les trois minutes réglementaires, je suis terrassée au sol, le visage écrasé, tentant vainement de résister sous un adversaire qui m'a clairement dominée. Après un amical check de mon opposant, je repars exténuée et échevelée. Un combattant me conseille un bon bain glacé, sans doute une technique de MMA pour prendre soin de soi.

Stéphane, directeur administratif et financier venu tester un premier cours avec sa copine Prisca, est assez dubitatif. « *C'était une bonne expérience, mais je ne me retrouve pas dans cette masculinité où il faut prouver qu'on est des bonshommes parce qu'on fait des sports de combat, c'est un peu ridicule. En revanche, je trouve ça cool de savoir maîtriser son corps.* » Prisca, étudiante en ingénierie culturelle, admet son incompréhension : « *J'étais censée arbitrer le combat de deux gars et quand je les ai vus se taper dessus, j'ai eu peur. À la fin des trois minutes, ils étaient heureux, ils avaient passé un bon moment à se donner des coups. Franchement, je ne sais pas comment on peut aimer ça... Peut-être qu'ils se sentent comme dans un film à la "Rocky" ?* »

Le lendemain, alors que mon corps porte les stigmates de cette improbable initiation, la question de Prisca résonne. Pourquoi ce besoin de violence ? Avec pragmatisme, Mathieu Nicourt disserte : « *Le MMA est le sport*

de combat le plus complet. C'est un peu le rêve de tous les pratiquants d'arts martiaux devenu réalité, un espace où on est libre de ses techniques et de ses stratégies pour voir qui est le meilleur. » La théorie est limpide, mais la technicité n'enlève rien à la réalité des coups portés...

Chez les amateurs, tous mettent en avant le besoin d'affronter ses limites, aussi physiques que mentales. Djamel, consultant le jour, combattant le soir, tient à prouver que son sport n'est pas un sport de sauvages. « *Il y a un besoin primaire de l'homme de se dépasser, d'être meilleur que celui en face. Beaucoup de mecs se prennent pour Spartacus quand ils entrent dans la cage, moi je me dis que je veux remporter une victoire contre moi. Il y a aussi cette beauté dans les arts martiaux, un aspect esthétique dans la violence...* » Particulièrement affable, il ajoute aussi en riant : « *On est juste fous!* »

Chez nos cadres sup addicts au combat, l'argument antistress revient invariablement. « *Le fait de se challenger libère un shoot de dopamine. Quand je sors, j'ai le T-shirt trempé et le stress accumulé disparaît. Quand je pratique entre midi et deux le vendredi, les infirmières voient tout de suite que je suis détendu* », assure Benjamin, le chirurgien lyonnais. Et Thomas de renchérir : « *Quand tu as de la pression au boulot, mais que tu es en train de te faire écraser ou étrangler, tu ne penses pas au client qui ne t'a pas répondu. Tu luttas pour ta survie donc tu relativises.* »

Pour le sociologue du sport Matthieu Quidu, le MMA est plébiscité par les cadres et les diplômés de grandes écoles. « *L'hypothèse que je fais, c'est que le MMA reflète des valeurs qui sont chères au jeune cadre dynamique ; la capacité à être polyvalent, l'adaptabilité, la flexibilité. Le MMA est souvent vanté comme un jeu d'échecs et cette logique intellectualisée de la discipline attire les cadres supérieurs.* »

Même si les règles sont aujourd'hui nombreuses, la réputation d'un sport où tous les coups sont permis explique également la fascination. Et ce n'est pas un hasard si Mark Zuckerberg et Elon Musk s'étaient donné rendez-vous pour s'affronter dans l'octogone. Un combat qui n'aura finalement jamais lieu... « *Le MMA est considéré comme l'épreuve de réalité ultime. Que se passe-t-il quand on minimise le nombre de règles ? Seul le plus puissant des combattants va s'en sortir. C'est pour ça que les patrons des Gafa s'y retrouvent, car même si la dérégulation est aujourd'hui plus mythique que réelle, c'est un système qui leur est familier* », développe le sociologue.

Il ajoute que le fait d'évoluer dans une société surprotégée accentue la quête d'une



prétendue authenticité. Mathieu Nicourt, qui a vu le public de ses salles se diversifier ces dernières années, ne dit pas autre chose : « Certains viennent d'un milieu avec une éducation un peu trop protégée. Pour eux, ce rapport d'opposition où on porte les coups est une grande nouveauté. Ils ont un choc au début, mais c'est aussi un peu excitant. »

UNE GRANDE DISCRÉTION AU TRAVAIL

Même s'ils parlent avec enthousiasme de leur sport, nos interlocuteurs ne l'affichent pas ouvertement dans leur milieu professionnel. Thomas, qui a pourtant commencé son dernier job avec un coquard, a préféré écrire « sport de combat » plutôt que MMA sur son CV. Pour Djamel, pas question de finir le visage amoché

« QUAND C'ÉTAIT UN SPORT DE NICHE, IL Y AVAIT UN PUBLIC DE CONNAISSEURS. UNE DES VALEURS LES PLUS IMPORTANTES, LE RESPECT, S'EST PERDUE AVEC LA MÉDIATISATION. »

et les oreilles écrabouillées. « Garder mon intégrité physique est important. Les cabinets de conseil, c'est comme les cabinets d'avocats, on a une certaine tenue à respecter. Je vends une expertise en cybersécurité, je ne peux pas arriver avec des cicatrices partout. »

Pour cet article, ceux qui ont accepté de nous répondre ont choisi de ne pas donner leur nom de famille. « C'est un peu une passion secrète », résume Pierre-José. « Ne pas donner son nom, c'est aussi une façon de garder cette dimension transgressive et underground qui relève un peu du mythe. Ça contribue à entretenir la hype », relativise le sociologue Matthieu Quidu.

DANS LA CAGE, UNE VIOLENCE TRÈS ENCADRÉE

À force d'échanges avec les passionnés, on comprend que la violence dans l'octogone est finalement très encadrée. Dans ce mélange de sang et de sueur, les combattants sont consentants, entraînés, et les règles rigoureusement appliquées. Le spectacle en dehors de la cage, en revanche, laisse à désirer. Entre les filles en sous-vêtements aux abords du ring, les combattants adeptes du *trash-talking* et les supporters qui hurlent des slogans d'une violence inouïe, difficile de cacher son embarras.

« Le public a changé. Avant, comme c'était un sport de niche, le public était rempli de vrais connaisseurs. Une des valeurs les plus importantes, le respect, s'est perdue avec la médiatisation. Quand j'entends des fans très jeunes avoir des discours masculinistes, je trouve ça dangereux », s'alarme Djamel. Témoin de la bagarre qui a éclaté dans les gradins de l'Ares et des « Nique-lui sa mère » hurlés à l'unisson lors des combats de l'UFC, le réalisateur et acteur Franck Gastambide est atterré.

« La première édition, en 2022, était différente. Je l'ai vécue avec beaucoup d'émotion, ça réunissait les puristes qui attendaient ça depuis des années. La surmédiatisation du sport a des conséquences négatives. » Franck Gastambide espère que « La Cage », première série consacrée au MMA, aura un impact positif. « À partir du moment où j'y consacre quatre ans de ma vie, forcément il y a un peu de militantisme. Cette série parle du dépassement de soi, d'atteindre ses buts, de se battre pour ses rêves. La détermination est quelque chose que certains de nos jeunes ont laissé tomber. » Et pour ceux qui sont affligés par l'ambiance de l'UFC, rien n'interdit de la regarder lové dans le canapé, avec un chocolat chaud et des chamallows. Un peu de douceur dans ce monde de brutes... ●

Plus d'infos sur weekend.lesechos.fr