

Pratiquer le *Mixed Martial Arts* dans l'enseignement supérieur : Un sport de combat sulfureux au service du bien-être ?

Matthieu Quidu.

Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport
(L-VIS, EA 7428, Université Lyon 1).

Résumé : L'Education physique et sportive est considérée comme une discipline scolaire pertinente pour accompagner les élèves dans la quête du bien-être. Toutefois, un fâcheux malentendu, entretenu par les programmes officiels, tend à restreindre le spectre des Activités Physiques, Sportives et Artistiques (APSA) susceptibles de participer à cette finalité aux seules pratiques individuelles, douces et d'endurance. Or, des APSA ne répondant pas à ces critères formels peuvent contribuer à l'épanouissement des élèves dès lors qu'existe une convergence entre leurs mobiles d'action et les modalités de pratique. Cette thèse est étayée à partir d'une étude de cas : la pratique du Mixed Martial Arts (MMA), un sport de combat à l'image sulfureuse, par les élèves de l'Ecole Normale Supérieure de Lyon. En s'intéressant à leur expérience corporelle vécue, il apparaît que le MMA participe de leur bien-être suivant divers ressorts : relâchement des tensions, amélioration de la condition physique perçue, des sentiments d'auto-détermination et de compétence, bien-être relationnel.

Mots-clés : ASDEP ; Modalités de pratique ; Mobiles d'agir ; Ecole Normale Supérieure ; Relâchement des tensions ; Estime de soi physique ; Sentiment d'auto-détermination ; Bien-être relationnel.

Abstract: Physical Education is considered as relevant to help pupils to live well-being experiences. However, a misunderstanding, due to the official programs, tends to restrict the spectrum of physical activities able to pursue this purpose to only individual, soft and aerobic practices. Yet, some sports don't exhibit these formal criteria but can contribute to the self-fulfillment of the children since there is a convergence between their motives of action and the modalities of practice. We support this thesis from a case study: the practice of the Mixed Martial Arts (MMA), a fighting sport whose social representation is quite scandalous, by the students of the Ecole Normale Supérieure de Lyon. Focusing on their body experiences, lived in first person, we point out distinct ways of well-being: tensions release, enhancing of the perceived physical condition, the self-determination and the self-efficacy, social well-being.

Keywords: Fitness activities; Modalities of practice; Motives of action; Ecole Normale Supérieure; Tensions release; Physical self-esteem; Self-determination; Social well-being.

Introduction : le bien-être, l'EPS et les APSA.

S'intéresser aux processus producteurs de bien-être à l'Ecole ne peut faire l'économie d'une réflexion sur la composante corporelle du développement de soi. Au sein d'une société qui se sédentarise¹, une connexion s'établit entre la recherche du bien-être et l'Education Physique et Sportive (EPS). Cette relation transparait notamment dans les nouveaux programmes du collège² où le terme *bien-être* apparaît à 7 reprises dans les parties consacrées à l'EPS : celle-ci « amène les enfants et adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé » ou encore à « découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être ». La « finalité bien-être » est également explicite dans les programmes officiels du lycée³ et dans le référentiel de compétences⁴ établi en 2015 par la *Conférence des Grandes Ecoles*.

Si le lien entre bien-être et EPS semble avéré, force est toutefois d'y reconnaître la persistance de fâcheux malentendus. Sans nous appesantir sur le rapprochement systématique du bien-être et de la santé, révélant en creux une vision hygiéniste du premier, nous insisterons sur l'association mécanique faite dans les programmes du lycée entre la quête du bien-être et *certaines* Activités Physiques, Sportives et Artistiques (APSA) censées la satisfaire. Au lycée, cette finalité se concrétise dans la Compétence Propre n°5 (CP5) « réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi ». Est établie une liste nationale d'APSA permettant de la développer où figurent le *step*, la musculation ainsi que la course et la natation de durée. Cette combinaison *a priori*⁵ pose

¹ L'étude de Tomkinson (2013) démontre qu'en 40 ans, les collégiens ont perdu 25% de leur capacité aérobie.

² Bulletin officiel spécial n°11 du 26 novembre 2015.

³ « L'EPS permet à l'élève [...] d'entretenir sa santé, de développer l'image et l'estime de soi pour construire sa relation aux autres. Elle vise la recherche du bien-être, de la santé et de la forme physique » (BO spécial n°4 du 29 avril 2010).

⁴ « L'EPS amène l'étudiant à prendre en charge, de façon autonome, sa santé en tant que bien-être à réguler en permanence ».

⁵ Klein (2015) soutient que cette association mécanique entre la CP5 et certaines APSA ne résulte pas du travail du Groupe Technique Disciplinaire mais d'une décision unilatérale du Ministère de l'Education Nationale.

problèmes : d'une part, elle sous-tend que d'autres pratiques n'autoriseraient pas le développement de soi ; d'autre part, les APSA de la liste nationale partagent des traits communs de logique interne : il s'agit d'activités individuelles, énergétiques, stimulant une attention introspective sur ses propres ressentis. Cela signifierait-il que les APSA ne satisfaisant pas ce « cahier des charges », notamment celles comportant une interaction avec autrui, se trouveraient *de facto* exclues de l'objectif bien-être ? Une telle ineptie résulte de 3 raccourcis : premièrement, elle émane d'une analyse « extrinsèque » des APSA, inattentive à la nature de l'*expérience corporelle* telle qu'elle est *effectivement vécue* par la *diversité des pratiquants* en fonction de leurs *mobiles singuliers* d'engagement. Deuxièmement, ne sont jamais spécifiées les modalités suivant lesquelles les activités devraient être pratiquées au service du bien-être. Or, une même APSA peut être interprétée de multiples façons (Lahire, 2004a) et c'est davantage les *modalités de pratique* que l'activité elle-même qui détermineront sa contribution effective au bien-être. Troisièmement, les discours restreignant de façon péremptoire l'expérience possible du bien-être à certaines APSA typées transposent, dans le champ scolaire, les codes qui ont cours sur le « marché de la forme ». En effet, les salles privées, dont le bien-être est le fonds de commerce, proposent du *stretching*, du *step*, ou encore du *pilates*, dont les logiques internes convergent avec les activités de la CP5. Il y aurait une « construction économique et médiatique⁶ », sexuée, du périmètre du bien-être par les APSA, dont l'EPS ne parviendrait à se déprendre : hors des pratiques douces, aérobies, individuelles, introspectives, point de bien-être pour les élèves !

L'enjeu de notre réflexion est de dépasser cette vision réductrice incapable de concevoir la possibilité, pour un spectre étendu de pratiquants aux mobiles divers d'engagement, d'éprouver des expériences variées de bien-être dans une large frange d'APSA et de modalités de pratique. Pour ce faire, il s'agit de s'intéresser à la manière dont l'expérience du bien-être est effectivement éprouvée, « en 1^{ère} personne », et non à partir d'une lecture exclusivement « en 3^{ème} personne ». L'analyse devra porter sur des modalités spécifiques de pratique, par des sujets empiriques, et non génériques. A ces conditions, des APSA *a priori* exclues du spectre de l'épanouissement personnel, voire non conçues pour cet objectif, pourront apparaître dans les faits comme des contributions originales au bien-être des pratiquants.

Le cas étudié est l'engagement prolongé, volontaire et non évalué, d'étudiants de l'*Ecole Normale Supérieure de Lyon* (ENSL) dans la pratique d'un sport de combat de synthèse⁷, le *Mixed Martial Arts* (MMA). Rien ne semblait *a priori* prédisposer la rencontre de cette discipline à l'image sulfureuse avec une population étudiante au cursus d'excellence (Quidu & Delalandre, 2015). Encore plus improbable était le fait que, de cette rencontre, puissent jaillir des expériences de bien-être. A rebours d'une pratique douce, individuelle et introspective, cette discipline n'a pas été conçue pour l'autoréalisation de ses pratiquants⁸ (Van Bottenburg & Heilbron, 2009) : originellement, des pratiquants professionnels confrontaient l'efficacité combative de leurs styles martiaux respectifs dans des oppositions faiblement réglementées, se déroulant en « cage » et autorisant les frappes sur un adversaire au sol. Ces combats, vendus comme « ultimes », visaient à faire sensation pour maximiser les audiences télévisuelles, ce qui explique l'hostilité avec lesquels ils ont été reçus en France par les Ministres des sports successifs. Comparé à des « combats de coq » et considéré comme « portant atteinte à la dignité humaine » (Delalandre & Collinet, 2013), le MMA demeure à la marge du système sportif et souffre encore d'une image violente.

A quelles conditions des étudiants d'une prestigieuse institution d'enseignement supérieur peuvent-ils s'épanouir dans cette activité de combat au point de déclarer « se sentir vivants » en pratiquant ? Pour lever ce paradoxe apparent, nous avons questionné, par entretiens semi-directifs, vingt normaliens sur les vécus corporels associés à leur pratique personnelle du MMA. Nous avons ainsi pu formaliser les différents ressorts sous-tendant leurs expériences du bien-être.

⁶ Pour s'en convaincre, il suffit d'entrer dans un moteur de recherche « bien-être + sport » puis de repérer que les images qui ressortent représentent massivement des femmes sveltes et blanches, pratiquant en milieu naturel une activité individuelle d'où se dégagent grâce, légèreté et introspection.

⁷ Le MMA combine des techniques de frappe (venant de la boxe), de projection (issues de la lutte et du judo) et de soumission (clés et étranglements inspirés du jujitsu brésilien).

⁸ Pour Gaudin (2009), les « combats libres », dont le MMA, participent d'un « retour à l'*agôn* » dans le champ des activités de combat, contre les tendances à l'« hygiénisation » et à la « spiritualisation » qui y ont eu cours depuis les années 1960.

MMA, bien-être et « relâchement des tensions ».

Assez intuitivement, la pratique du MMA participe au bien-être des normaliens en remplissant une fonction de « relâchement des tensions » (Elias & Dunning, 1994). Ainsi permet-elle à Guillaume (master en géologie) de « se vider la tête », de « se défouler » : « quand je n'en fais pas pendant une semaine, j'ai la bougeotte, des difficultés pour dormir ». Gary (agrégatif en géographie) corrobore : « rien de tel qu'une séance de MMA pour se vider. Après l'entraînement, je me sens bien, optimiste et en pleine forme, prêt à gérer le stress, le travail, les relations ». Le MMA, en tant qu'exutoire générant un plaisir à court-terme, s'avère parfois irremplaçable, comme chez Marius (master en physique) :

« Rien ne défoule plus qu'un combat après une journée pénible : un défoulement libérateur, puis une grande sensation d'apaisement. Jamais de violence contre les autres, plutôt une violence libératrice et pure. Le combat est inscrit dans notre nature animale, la société ne nous permet de l'exprimer, ce qui est source de frustration ».

De son côté, Jérôme (agrégatif en mathématiques) considère que « dans le fait de frapper, on lâche une certaine pression, ce qui a un côté libérateur et jouissif ». Quant à Marie H. (master en langues) : « le MMA participe à mon bien-être car ça me défoule. Après l'entraînement, j'ai des bénéfices pour 3 jours. Je me sens moins stressée, plus détendue ; quand je rate plusieurs séances, cela me manque ».

Certains élèves, dont Jean-Daniel (doctorant en biophysique), relie directement ce besoin de compensation à un parcours étudiant jugé stressant :

« Le MMA m'apporte du bien-être psychologique : faire une pause entre 2 jours de boulot. Ça a une fonction de soupape, de décompression. Le temps d'une séance, on met les problèmes de côté, on ne pense plus à rien et quand on a fini, on se sent libéré ; une forme d'antistress où l'on se vide la tête en se fatiguant le corps ».

Ce lien relativement récurrent entre pratique du MMA et fonction de décompression par rapport aux études semble valider l'interprétation de Lahire (2004b) pour qui les pratiques de loisirs dissonantes en termes de légitimité culturelle sont investies pour contrebalancer une pression à l'excellence dans l'univers professionnel. Sans renier la valeur de cette hypothèse, il convient d'en relativiser doublement la portée : d'une part, tous les normaliens ne vivent pas de façon accablante l'incitation à l'excellence, à l'image d'Hortense (agrégative en philosophie) : « le MMA défoule, on a le cerveau débranché par rapport au reste de la journée, mais comme je ne suis pas très stressée de nature, je n'ai pas vraiment besoin de soupape ». D'autre part, les élèves, dont Gary, refusent de réduire une pratique qui leur procure du bien-être à un défouloir : « le MMA est plus qu'un exutoire ; il participe d'un équilibre de vie global qui s'inscrit dans mon quotidien au même titre qu'une alimentation saine, un bon rythme de sommeil ou des relations heureuses ».

Qu'elle soit ou non conçue pour alléger la tension académique, la pratique du MMA remplit d'autant mieux sa fonction de décompression qu'y prévaut la dé-routinisation, par contraste au caractère planifié qui traverse par exemple les études de Johannes (master en langues) : « le MMA me permet de changer d'air, en me sortant d'un quotidien trop cadré et régulier. Une fois par semaine, je fais quelque chose de différent, avec de l'incertitude. Le MMA, en cassant la régularité, m'apporte de la liberté par rapport aux études ». Ce que confirme Marie C. (agrégative en lettres modernes) :

« Le MMA m'a permis de voir ailleurs, de découvrir un autre domaine que ma spécialité et de ne pas couler complètement dans une vie d'étude où les sujets sont déconnectés de notre équilibre et de notre bien-être. Les cours étaient des piqûres de rappel de ce qui vaut vraiment dans une vie, c'est-à-dire non pas la théorie pure et perchée, mais un rapport sain à notre corps et une expérience véritablement vécue ».

Le dépaysement du MMA est directement lié à sa pluridisciplinarité technique intrinsèque. Celle-ci permet une variété pédagogique appréciée par Jean-Daniel : « ce qui me gênait dans les sports de combat traditionnels, c'était le côté répétitif des séances, qui n'existe pas en MMA, où l'on fait tout le temps quelque chose de nouveau, tantôt le sol, puis le debout ; cette variété me plaît ».

MMA, bien-être et développement des qualités physiques et de l'estime de soi.

Les élèves qui s'engagent en MMA cherchent à développer leurs qualités physiques, cette visée s'échelonnant d'une volonté globale de « faire du sport » à un projet ciblé d'amélioration. Illustrant la seconde tendance, Clément R. (master en chimie) veut « accroître [sa] masse musculaire pour être moins crevette ». Le projet est moins défini chez Arthur (agrégatif en histoire) : « ma motivation était de garder la forme car cela faisait plusieurs années que je ne faisais pas de sport régulièrement ». Et de

poursuivre : « il y a cet aspect ludique, ce n'est pas du jogging, on s'amuse ». Plusieurs élèves voient ainsi dans le MMA un mode non fastidieux d'exercice, à l'image d'Alvaro (doctorant en mathématiques) : « j'ai du mal à faire du sport pour faire du sport, j'ai besoin d'un but. En *free fight*, il y a toujours un objectif intermédiaire qui donne sens à ce que tu fais ».

Le caractère complet des sollicitations constitue un puissant facteur d'attrait : ainsi Clément H. (master en physique) envisage-t-il le MMA « comme une gym ludique pour améliorer [sa] condition physique générale. La discipline offre une immense diversité dans les muscles et les *features* sollicités (rapidité, agilité, souplesse) ». Le développement physique est rendu possible par le haut-niveau d'intensité requis, obligeant à un dépassement de soi. Jérôme indique : « à l'issue des premiers cours, j'étais violemment épuisé, je ne pouvais plus lever le bras, c'était énorme. J'étais fier d'avoir atteint mes limites ». Le plaisir d'« aller au bout de soi » est décuplé chez Marie H. par l'émulation collective : « être un groupe, c'est aller plus loin que ce qu'on aurait fait seul ». Cela ne suppose pas une modalité compétitive : « je peux me dépasser sans la compétition. Le dépassement est même davantage possible quand on combat avec des gens qu'on connaît ; on s'entre-entraîne ».

Si le développement effectif des capacités fonctionnelles participe directement du bien-être des pratiquants, c'est surtout la perception que ces derniers ont de leur propre condition physique qui influence leur bien-être, cette relation étant médiée par une élévation de l'« estime de soi physique » (Fortes, 2003). Dit autrement, les profits psychiques de l'activité pourraient être davantage liés à la perception de l'amélioration physique qu'à son élévation objective. Ces auto-évaluations positives seraient d'autant plus bénéfiques sur l'estime de soi globale qu'elles portent sur des qualités jugées importantes par les sujets eux-mêmes. Il en va ainsi de la masse musculaire chez Jérôme : « cela m'a plu car tu gagnes en muscle, un truc de malade, j'étais bluffé, notamment dans l'apparence physique. J'ai désormais l'impression de voir mes muscles, c'est flatteur ».

MMA, bien-être et progrès cognitivo-affectifs.

Le MMA participe également au bien-être des pratiquants en développant confiance, concentration et attention. Concernant la dimension affective, Gilles (master en physique) considère que « le MMA [lui] a permis, en traversant des épreuves, de gagner de la confiance » : « je me suis prouvé que j'en étais capable, j'en ressors plus fort ». De son côté, Clément R. cherchait « une pratique qui puisse [lui] bénéficier dans la vie quotidienne, notamment pour mieux gérer les situations de stress ».

Des progrès cognitifs sont palpables chez Alexandre (doctorant en chimie) : « avec cette exigence de concentration (ne pas faire mal, bien exécuter la technique), je suis plus calme et plante moins de calculs car je fais attention aux détails ». Le MMA a aussi apporté à Arthur une « attention permanente » : « durant l'assaut, je ne ressens pas beaucoup d'émotions, c'est de l'attention pour voir venir le coup. Or, j'ai parfois des problèmes de concentration. C'est un bon exercice ».

Plus fondamentalement, les élèves voient dans le MMA l'occasion d'accéder à une nouvelle forme de conscience, comme chez Max (doctorant en neurosciences) : « le cours m'a appris un nouveau rapport à mon environnement, une intuition sans l'esprit discursif ». Les élèves sont friands de cet état singulier de conscience, en acte ou « expérience optimale » que Csíkszentmihályi (2004) relie au bien-être. C'est cette expérience de fluidité que relate Marie C. :

« Les cours sont des moments où j'arrive à ne penser à rien d'autre qu'au présent. C'est cette déconnection complète qui m'a plu ; une sensation de concentration extrême qui coupe du monde extérieur et fait que l'on est seulement dans le moment, sans pensées parasites ».

MMA, bien-être et satisfaction liée à l'apprentissage.

Au-delà de la teneur sensorielle agréable du cours, le bien-être des pratiquants dépend directement de la possibilité d'y apprendre de nouvelles techniques. Il serait inexact de déconnecter bien-être et apprentissage : il n'existe pas d'un côté des disciplines pour apprendre et de l'autre des disciplines pour s'épanouir ; au contraire, le fait de progresser procure du bien-être parce qu'il est source d'une satisfaction augmentant le sentiment de compétence. Pour les normaliens, le MMA est donc un lieu où l'on apprend des savoir-faire ayant une valeur intrinsèque. L'appropriation qu'ils en font s'opère ainsi

sur un mode analytique et réflexif, à l'image d'Alexandre qui affirme « ne pas voir le MMA comme un exécutoire mais comme un sport qui [lui] permet d'apprendre de nouvelles choses ».

Les élèves sont animés par un « but motivationnel orienté vers la maîtrise et la tâche », par opposition à une orientation « vers l'ego, la compétition ou la comparaison sociale » (Sarrazin *et al.*, 2006) : ils se sentent compétents s'ils parviennent à dominer une technique non triviale et à progresser, sans besoin de se mesurer à autrui. Le but de maîtrise est positivement corrélé à un plaisir élevé et une anxiété faible ainsi qu'à une persévérance accrue. Pour Gilles, le MMA est particulièrement adapté à ce type de motivation car « on peut y progresser sur plusieurs fronts, à la différence d'une discipline spécialisée où l'on peut être bloqué par une seule technique ». L'orientation vers la maîtrise transparait chez Guillaume : « quand je suis dépassé à l'entraînement, c'est une grande leçon parce que j'ai à apprendre. C'est agréable de se sentir au-dessus, mais moins profitable à long-terme pour progresser ».

Maîtriser une nouvelle habileté est source de « satisfaction » (Delignières, 2009) ou de « joie » (Snyders, 2008) : celles-ci, par opposition au plaisir à court-terme, témoignent de la fierté d'avoir développé une compétence complexe, qu'illustre Hortense : « ce qui m'incitait à revenir d'une séance à l'autre, c'était le sentiment de progresser ; au départ, ce n'était ni beau ni propre ; puis, à force de répéter, ça s'est débloqué ». On retrouve cette joie chez Alvaro : « ce qui me procure du plaisir, c'est de dominer des clés de façon épurée, il y a un plaisir esthétique. Gagner ou perdre n'est pas le plus important car l'essentiel est d'apprendre, de savoir ce que l'on fait ».

L'engagement dans ces projets d'apprentissage instaure une continuité entre pratique du MMA et cursus universitaire, ce qu'affirme Johannes : « entre le MMA et mes études, c'est une relation proche car on apprend des techniques, il faut les répéter, les retenir, les réinvestir. C'est plus ordonné que le football qui est dans le ludique ». La satisfaction est même supérieure chez Marie C à celle éprouvée dans la scolarité : « le MMA permet de trouver un domaine où la pression de réussir est moindre et où, finalement, on connaît plus de succès que d'échecs (contrairement à des années de concours) ».

MMA, bien-être et auto-détermination.

Un autre processus producteur de bien-être par le MMA réside dans la possibilité de s'y sentir autonome et singulier. En effet, Sarrazin *et al.* (2006) ont montré que le sentiment d'autodétermination, c'est-à-dire la possibilité perçue d'effectuer des choix dans l'activité et de s'y sentir impliqué sans pression externe, était source de plaisir, de persévérance et de compétence perçue. Outre le fait de s'être engagés dans le cours volontairement, sans contrainte d'assiduité ni d'évaluation, les élèves bénéficient, dans le cours même de l'action, d'une marge importante de choix ; cette latitude s'enracine dans la diversité technique constitutive de la discipline : suivant ses préférences, le combattant pourra orienter l'assaut sur 3 distances de combat⁹ et en retirera une impression d'auto-détermination source de bien-être. Les technologues du MMA insistent à cet égard sur la complexité stratégique de la discipline, souvent comparée aux échecs. Miller (2008) (cité par Pellaud, 2009) considère pour sa part que « si la boxe est une science, alors le MMA est la physique quantique ». Ainsi, pour Johannes, « on peut gagner par différents moyens » : « je ressens une liberté de choix, celle de pouvoir boxer debout ou de projeter ». La possibilité de se forger son propre style est également appréciée, notamment par Alvaro : « tu peux te construire toi-même ta technique à partir de certaines bases ». Ce dernier est particulièrement attiré par la réflexion stratégique : « au sol, il y a des moments de temporisation où tu as le temps de réfléchir à comment procéder. Voir si ton plan marche génère un plaisir stratégique ». Il en va de même chez Alexandre :

« Le MMA, c'est les échecs avec les bras et les jambes. Tu dois réfléchir plusieurs coups à l'avance. Le nombre important de techniques ajoute des possibilités de calcul. Celles-ci sont plus importantes que dans les autres sports de combat ; et plus il y en a, plus ça m'intéresse, même si ça fait très *geek* ».

⁹ Le MMA peut être considéré comme un « métissage réflexif » (De Léséleuc, 2007) : *métissage* en ce qu'il synthétise divers styles martiaux ; *réflexif* car il impose des choix en cours d'action. L'anthropologue voit dans l'émergence de tels métissages le stade ultime de l'individu contemporain, libéré des déterminations extérieures mais responsable de ses propres choix.

MMA et bien-être relationnel.

Le dernier facteur qui participe au bien-être des élèves a trait à la dimension collective du cours, perçu comme un espace de rencontres, d'inclusion et de relations amicales. Dans un contexte non compétitif, la complicité mutuelle se tisse dans le cours même de l'action. Ainsi, selon Guillaume, « on combat avec des gens que l'on apprécie, c'est un jeu. Quand on fait un bon assaut, on est content tous les deux ; on veut progresser ensemble, pas se battre ». La position de Marie H. est similaire :

« Dans mon club de karaté, le professeur m'appelait « la fille » après plusieurs mois. Si tout le monde se fiche que je sois ou non à l'entraînement, ça me motive moins. Un sport de combat, c'est être avec des gens avec qui on a envie de combattre. Ici, j'ai l'impression de faire partie d'un collectif, pas d'une somme d'anonymes ».

Cette densité relationnelle contraste avec le caractère impersonnel des salles privées où l'on pratique pourtant les APSA accolées à la finalité bien-être. Ces salles, qui ont cessé d'être des espaces historiques, identitaires et relationnels, pourraient être qualifiées de « non lieux » (Augé, 1992). Les individus y sont interchangeable, comme le démontrent Ernst et Pigeassou (2005) : les adeptes des salles de remise en forme sont en contact, plus qu'en relation, l'autre ne fournissant qu'une présence. Il s'agit d'être « seuls ensemble » ; la contrepartie de ces relations sans contraintes est l'isolement.

MMA et bien-être : au-delà d'une incompatibilité de principe.

Au final, la pratique du MMA contribue au bien-être des étudiants suivant des ressorts complémentaires : en jouant une fonction de relâchement des tensions et de dé-routinisation ; en développant la condition physique et l'image de soi corporel ; en permettant des expériences optimales faites de confiance et d'attention ; en autorisant l'acquisition de techniques complexes qui suscitent satisfaction et sentiment de compétence ; en offrant la possibilité de choix, source d'auto-détermination ; en stimulant la complicité mutuelle. Les expériences de bien-être ainsi produites contrastent avec l'image sulfureuse de la discipline et sa logique duelliste. Comment est-ce compatible ? La possibilité de s'y réaliser a d'abord supposé pour les pratiquants de se sentir en sécurité. Pratiquer dans le contexte de l'ENSL est alors apparu comme protecteur, à l'instar d'Alvaro : « vu le cadre dans lequel c'était réalisé, je n'avais pas d'appréhension. Mais je n'aurais pas essayé dans un endroit non contrôlé ». Les élèves sont en outre animés par la double exigence de « ne pas faire mal » et de « ne pas se faire mal ». Concernant sa propre intégrité, Alexandre reconnaît « tenir à [ses] neurones ; or, du fait de sa phase au sol, le MMA permet d'en conserver un maximum, à la différence de la boxe ». Quant à la préservation de l'autre, pour Alvaro, « ce qui est ludique, c'est de jouer à se battre sans vouloir faire mal ; cela ressemble à ce que font certains animaux ». Marie H. explicite cette connivence réciproque : « chacun s'exposant aux coups de l'autre, il y a une confiance qui s'instaure, et à partir du moment où chacun maîtrise ses gestes, l'intensité croît sans que la violence n'augmente ». Il convient enfin de préciser que les étudiants envisagent leur pratique du MMA dans une optique non utilitaire, marquant ainsi une forte distanciation avec le « combat de rue ». Nathanaël n'a ainsi « aucune envie de tester l'efficacité des techniques en dehors des cours ».

L'engagement des normaliens n'est donc pas fondé sur l'image sulfureuse et violente de la version professionnelle dont ils se démarquent. Pour Sion (doctorant en physique), « le MMA, c'est d'une part des professionnels qui s'y consacrent entièrement, pour la gloire et l'argent ; d'autre part des gens qui s'y initient tranquillement et cherchent un équilibre de vie ». Leur implication ne relève pas non plus d'un processus « ordalique » (Le Breton, 2002), à la différence de ce que Brent et Kraska (2013) ont montré des pratiquants des *felony fights*, cette version *underground* et non codifiée des combats libres.

Pour que le MMA puisse produire du bien-être chez les normaliens, ces derniers se sont « appropriés » la discipline, l'ont « interprétée » conformément à leurs propres sources de mobilisation (Bui-Xuân, 2004). Ils ont écarté la valence transgressive de l'activité et se sont replacés en continuité avec des dispositions cognitives et affectives forgées au cours d'expériences antérieures de socialisation. Condition *sine qua non* de la possibilité d'éprouver du bien-être, nous avons vu que les étudiants comme Alexandre pratiquaient suivant une modalité non compétitive : « en MMA, la compétition est par rapport à moi-même ». Et de poursuivre : « quand je me mets à quelque chose, je veux bien le faire, j'ai toujours eu la quête d'approfondissement ». Nous avons à cet égard souligné que les étudiants investissent le MMA comme une authentique discipline d'apprentissage, sur un mode discursif qui converge avec le rapport au savoir animant leur cursus académique.

S'il existe une continuité entre des dispositions individuelles et la modalité de pratique du MMA, il serait inexact de la considérer comme totalement réductible au passé sédimenté des étudiants. S'instaure plus vraisemblablement une balance entre continuité et rupture. Ce compromis coïncide à la possibilité de pratiquer une APSA à l'image controversée, mais selon une modalité conforme à ses dispositions. La prise de risque est modérée ; la transgression est conformiste, le conformisme est transgressif. Précisément, la *continuité* dispositionnelle permet une complicité ontologique (l'*illusio* de Bourdieu), qui rassure lorsque l'on se sent comme un « poisson dans l'eau ». A l'inverse, la *discordance*, liée à la pratique d'une activité dissonante en termes de légitimité, offre une surprise qui évite la lassitude, l'ennui et la prévisibilité.

Conclusion.

L'enjeu de notre réflexion était de contester la confiscation de la « finalité bien-être » par certaines APSA connotées en termes de logique interne et de genre¹⁰. Contre cette réduction, tolérée par les programmes et normée sur le marché de la forme, nous avons démontré qu'une activité qu'*a priori* rien ne disposait à susciter du bien-être pouvait en produire dans les faits. Pour ce faire, nous avons dû appréhender les expériences corporelles telles qu'elles ont été effectivement vécues par les pratiquants. Puis, il s'est agi de considérer leurs besoins et mobiles singuliers : en effet, sur la base d'expériences distinctes de socialisation et de profils psychiques variés, les possibilités de bien-être des uns n'équivalent pas à celles des autres. Il était enfin nécessaire de considérer la modalité spécifique suivant laquelle l'activité était pratiquée. Chaque APSA comporte en effet des marges d'interprétation¹¹, permettant des appropriations multiples ; c'est davantage de la lecture pratique que les acteurs feront d'une activité plutôt que de sa logique formelle que dépendent les possibilités de bien-être. A ces trois conditions, le MMA, tel qu'il est pratiqué à l'ENSL et parce qu'il a rendu possible la convergence des mobiles d'action et de la modalité de pratique, est apparu comme un système d'opportunités adéquat pour vivre diverses expériences de bien-être. Toutefois, il ne s'agirait pas, après avoir critiqué la restriction du bien-être à certaines pratiques connotées, de basculer dans l'extrême inverse qui consisterait à soutenir que toute activité produirait, de manière mécanique et indifférenciée, l'épanouissement de ses pratiquants. Il s'agit plutôt de diversifier puis de confronter les monographies afin d'abstraire des processus producteurs de bien-être, à l'intersection de la logique interne de l'APSA, de ses modalités de pratique et des mobiles d'action des sujets.

Dans le cas du MMA, la possibilité d'éprouver du bien-être est d'autant plus remarquable qu'il n'a pas été historiquement conçu et qu'il n'est pas enseigné à l'ENSL dans ce but. Paradoxalement, ne pas finaliser une activité par le bien-être ne la condamne en rien à ne pas y contribuer. A cet égard, Perrin (1993) montre que les individus qui rapportent l'activité physique à des raisons hygiéniques sont ceux qui pratiquent le moins tandis que les sujets qui disent pratiquer pour le plaisir, hors de tout enjeu sanitaire, pratiquent davantage. L'affichage explicite d'une « finalité bien-être » pourrait ne pas être la stratégie pédagogique optimale. En effet, responsabiliser individuellement un pratiquant à éprouver du bien-être va l'empêtrer dans une « injonction paradoxale » (Bateson *et al.*, 1956) le condamnant à échouer et culpabiliser (Perrin, 1993). La conception des programmes d'éducation au bien-être s'en trouve renversée : serait-il dramatique de considérer le bien-être comme une conséquence *a posteriori* d'un engagement sportif plutôt qu'une motivation *a priori* ? L'enjeu est de permettre aux individus de pratiquer durablement l'activité de leur choix, suivant la modalité qui leur convient, puis de recueillir les fruits résultants en termes de bien-être. A rebours du « devoir de bonne santé », l'acquisition centrale est de construire une relation de plaisir à l'activité physique (Delignières & Garsault, 2004).

Se pose la question des supports à même de susciter enthousiasme et passion. Reconnaissons d'abord que les préoccupations et valeurs d'un jeune de 15 ans ne seront pas les mêmes 5, 10 ou 20 ans plus tard. Or, Perrin (2000) considère que « l'éducation à la santé gagnerait à se centrer sur le sujet à éduquer dans ses caractéristiques actuelles plutôt que de se projeter prématurément dans des perspectives adultes ». Il s'agit bien de s'appuyer sur le « rapport de sens que l'adolescent établit

¹⁰ Selon Cogérino (2015), « garçons et filles, sont acculturés, dans nos sociétés occidentales, de telle sorte que des motifs de pratique seront privilégiés en fonction du sexe ». A cet égard, les APSA classiquement associées au bien-être (*fitness, pilates, stretching*) sont, à l'ENSL, pratiquées à 95% par des femmes tandis que les hommes représentent 90% de l'effectif en MMA.

¹¹ A titre d'illustration, Doan (2013) démontre comment le *systema*, un art martial russe utilisé par les troupes d'élite, peut être pratiqué, au sein de clubs civils, suivant une modalité non compétitive et produire du bien-être : les analyses en « 1^{ère} personne » révèlent que la pratique atténue les réactions de peur, apprend le relâchement, élargit le champ attentionnel.

momentanément avec sa propre santé » Et de poursuivre : « en ce centrant sur un résultat à long terme, en raisonnant avec des valeurs d'adulte, le risque est grand d'oublier celui que l'on veut éduquer. En effet, les adolescents sont dans une phase de dénégation du vieillissement et de la mortalité et privilégient les valeurs de jouissance immédiate ». Et de poursuivre : « les contenus que proposent les enseignants d'EPS pour *apprendre à gérer sa vie physique future* s'organisent essentiellement autour de pratiques d'entretien comme la course de durée, les étirements et la relaxation ». Or, « ces pratiques apparaissent surtout chez les adultes, notamment femmes, de plus de 35 ans » (Perrin, 2000). Les supports producteurs de bien-être peuvent changer, là n'est pas l'essentiel, tant que se maintient, aux différents âges, la possibilité d'éprouver du plaisir à l'activité. La nature de l'expérience vécue important plus que le support, l'acquisition centrale pour le sujet sera de connaître l'activité qui, en fonction de ses mobiles momentanés, lui convienne le mieux. Dans ce cadre, la *Conférence des Grandes Ecoles* définit la santé comme un « bien-être à réguler en permanence ». Le pédagogue se doit d'explorer la diversité des activités et modalités de pratique, en vue de faire écho à la variété des élèves et de leurs mobiles d'action pour permettre à chacun d'éprouver du bien-être. Mais il n'est pas nécessaire d'explicitier cette finalité pour en éprouver. Cessons d'en parler pour commencer à le vivre !

Bibliographie.

- Augé, M. (1992). *Non lieux*. Paris : Le Seuil.
- Bateson, G. *et al.* (1956). Toward a theory of schizophrenia. *Behavioral Science*, 1(4), 251-254.
- Brent, J.J. & Kraska, P.B. (2013). "Fighting is the most real and honest thing". Violence and the civilization/barbarism dialectic. *Brit. J. Criminol.*, 53, 357-377.
- Bui-Xuân, G. (2004). Au plaisir d'éduquer. In G. Carlier (Ed.), *Si l'on parlait du plaisir d'enseigner l'Education Physique*. Montpellier : AFRAPS.
- Csikszentmihályi, M. (2004). *Vivre : la psychologie du bonheur*. Paris : Laffont.
- Cogérino, G. (2015). « Savoir s'entraîner » : avant propos. *STAPS*, 109, 13-23.
- Delalandre, M. & Collinet, C. (2013). Le *mixed martial arts* et les ambiguïtés de sa sportification en France. *Loisir et Société*, 35, 293-316.
- De Léséleuc, E. (2007). Le travail de l'individualisme contemporain : un métissage réflexif ? *Congrès de la SSSLF*, Valence.
- Delignières, D. (2009). *Complexité et compétences*. Paris : Revue EPS.
- Delignières, D. & Garsault, C. (2004). *Libres propos sur l'Education physique*. Paris : Revue EPS.
- Doan, TBN. (2013). La perception juste en systema. *Movement & Sport Sciences*, 81, 67-77.
- Elias, N. & Dunning, E. (1994). *Sport et civilisation : la violence maîtrisée*. Paris : Fayard.
- Ernst, A. & Pigeassou, C. (2005). « Etre seuls ensemble ». *Movement & Sport Sciences*, 56, 65-74.
- Fortes, M. (2003). *La dynamique de l'estime de soi et du soi physique*. Thèse de doctorat, Université Montpellier 1.
- Gaudin, B. (2009). La codification des pratiques martiales : une approche socio-historique. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 179, 4-31.
- Klein, G. (2015). L'Education physique française des années 2000. *STAPS*, 109, 95-111.
- Lahire, B. (2004a). Sociologie dispositionnaliste et sport. In SSSLF, *Dispositions et pratiques sportives*. Paris : L'Harmattan, pp 23-36.
- Lahire, B. (2004b). *La culture des individus*. Paris : La découverte.
- Le Breton, D. (2002). *Conduites à risques*. Paris : PUF.
- Pellaud, A. (2009). *MMA : au cœur de l'expérience ultime*. Mémoire, Université de Lausanne.
- Perrin, C. (2000). La santé en EPS. *Spirale*, 25, 83-88.
- Perrin, C. (1993). Analyse des relations entre le rapport aux APS et les conceptions de la santé. *STAPS*, 31, 21-30.
- Quidu, M. & Delalandre, M. (2015). Normaliens et combattants de MMA. *Congrès de l'ISSA*, Paris.
- Sarrazin, P. *et al.* (2006). Climat motivationnel instauré par l'enseignant et implication des élèves en classe. *Revue française de pédagogie*, 157, 147-177.
- Snyders, G. (2008). *J'ai voulu qu'apprendre soit une joie*. Paris : FSU-Sylepse.
- Tomkinson, GR. *et al.* (2013). Global changes in cardiovascular endurance of children and youth since 1964. *Circulation*, 128, A13498.
- Van Bottenburg, M. & Heilbron, J. (2009). Genèse et dynamique des « combats ultimes ». *Actes de la recherche en sciences sociales*, 179, 32-45.