

**Les activités sportives « hybrides » comme réponse à l'accélération des rythmes de vie :
le cas de la pratique du *Mixed Martial Arts* à l'École Normale Supérieure de Lyon.**

Matthieu QUIDU.

quidumatthieu@yahoo.fr

École Normale Supérieure de Lyon.

Chercheur associé au *Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport* (L-ViS,
EA 7428, Université Lyon 1).

Résumé : Dans le monde contemporain, la majorité des acteurs sociaux fait quotidiennement l'expérience d'une accélération effrénée des rythmes de vie. Cette course contre la montre, qui tend à devenir chronique, semble affecter non seulement la sphère des obligations professionnelles et familiales mais aussi le champ des pratiques de loisirs. Dans un contexte de pénurie temporelle, où le temps est devenu une denrée aussi rare que précieuse, consentir d'y consacrer une partie à des activités non productives suppose de pouvoir obtenir un retour sur investissement. Quels types d'activités sportives peuvent satisfaire cette condition en permettant désormais aux pratiquants d'en avoir non seulement pour leur argent mais surtout pour leur temps ? À partir d'une étude de cas, la pratique d'un sport de combat de synthèse, le *Mixed Martial Arts*, par des étudiants de l'École Normale Supérieure de Lyon et anciens élèves des Classes Préparatoires aguerris à la gestion de l'urgence temporelle, nous montrerons que les activités sportives dites « hybrides » apparaissent, pour cette population, comme une réponse particulièrement pertinente au manque de temps en autorisant un engagement jugé rentable et efficient.

Mots-clés : pénurie temporelle ; accélération des rythmes de vie ; activité hybride ; socialisation temporelle ; Classes Préparatoires aux Grandes Écoles ; *Mixed Martial Arts*.

Abstract: Nowadays, most of the social agents make the daily experience of a generalized acceleration of the pace of life. This race against the clock, which tends to become chronic, seems to affect not only the professional and family obligations but also the field of leisure activities. In a context of temporal shortage, where the time becomes a commodity as rare as valuable, dedicating a part of his free time to unproductive activities can only be granted on condition that one can get a return on investment. What kind of sport activities could satisfy this condition, allowing its practitioners to get value not only for the money but also for the

time? Using a case study, the practice of the Mixed Martial Arts, a synthetic fighting sport, by the students at the *École Normale Supérieure de Lyon* and former alumni in the Preparatory Classes where they've learnt how to manage the temporal urgency, we underline that the so called "hybrid" sports provide a satisfactory answer, for this population, to the temporal scarcity by allowing a commitment judged as efficient.

Keywords: temporal paucity; acceleration of the pace of live; hybrid activity; temporal socialization; Preparatory Classes for the French leading schools; Mixed Martial Arts.

1. Introduction.

L'accélération contemporaine des rythmes de vie, dont chacun peut faire quotidiennement l'expérience, questionne le rapport que nous entretenons, au-delà de nos obligations professionnelles et familiales, aux pratiques de loisirs. En effet, à l'heure où le temps semble manquer de façon chronique, à quelles conditions peut-on consentir à s'adonner à des activités *a priori* non productives (Loudcher, 2011) ? Quels usages fait-on du temps libre à l'heure même où il vient à se raréfier ? Il semblerait qu'il s'agisse désormais d'en avoir au moins autant pour son temps que pour son argent. En nous attachant spécifiquement au cas des loisirs sportifs, nous montrerons qu'une nouvelle catégorie d'activités, que nous qualifierons d'hybrides, fournit une réponse satisfaisante au contexte de « famine temporelle » (Rosa, 2012) au sein duquel prévaut une exigence de rentabilité.

1.1. De l'accélération effrénée des rythmes de vie.

Dans son étude des structures temporelles contemporaines, Rosa (2012) distingue trois types d'accélération sociale. En premier lieu, l'accélération technique témoigne d'un accroissement fulgurant de la vitesse dans les domaines du transport, de la communication et de la production. L'accélération concerne ensuite le rythme des changements sociaux, se traduisant par une transformation rapide des valeurs, des modes de vie, des savoirs mais aussi des structures du travail et de la famille. Ces deux dernières institutions sont ainsi passées « d'un rythme intergénérationnel de changement aux débuts de l'ère moderne à un rythme générationnel dans la modernité classique » pour atteindre « un rythme intra-générationnel dans la modernité tardive » (Rosa, 2012, p. 23). Enfin, le dernier type d'accélération, qui retiendra notre attention, affecte les rythmes de vie. Nous faisons, en effet, quotidiennement l'expérience d'une sensation oppressante de famine temporelle. Selon Rosa (2012, p. 25), « dans la modernité, les acteurs sociaux ressentent de manière croissante qu'ils manquent de temps et qu'ils l'épuisent. C'est comme si le temps était perçu comme une matière première

consommable telle que le pétrole et qu'il deviendrait, par conséquent, de plus en plus rare et cher ». Cette modification de la perception subjective du temps semble de plus en plus partagée : les acteurs sociaux se déclarent oppressés par un rythme stressant, se plaignent que tout va trop vite et craignent de ne pas être durablement capables de suivre le rythme effréné de la vie sociale. Pour Rosa, cette perception d'une pénurie temporelle pourrait, à première vue, apparaître paradoxale dans la mesure où l'accélération technique aurait dû, *via* un accroissement du rendement des processus de transport et de communication, augmenter la quantité de temps disponible. Le temps serait devenu abondant si la quantité totale d'actions était restée constante. Or, celle-ci n'a cessé d'augmenter, provoquant ladite famine temporelle. Il s'agit désormais de faire un maximum de choses en un minimum de temps. L'accélération du rythme de vie s'objective à ce titre par une augmentation du nombre d'épisodes d'actions par unité de temps. Cela conduit à réduire les temps de pause, à accomplir plus rapidement chaque tâche ainsi qu'à les superposer. L'effectuation de tâches multiples simultanées (ou *multi-tasking*) constitue par exemple une stratégie spontanée de survie en contexte de pénurie temporelle.

Le mouvement d'accélération des rythmes de vie, à la fois vécu et objectivable, résulte, selon Rosa (2012, p. 33-43), des tendances conjuguées à la « sécularisation de l'existence » et à la « généralisation de la compétition ». Cette seconde force motrice émane de la diffusion du modèle productiviste et compétitif à l'ensemble des sphères de la vie sociale. Ainsi, la distribution des biens, ressources et statuts fait-elle désormais l'objet de luttes concurrentielles permanentes. Dans un contexte où « le concurrent ne dort jamais », la capacité à accélérer, à économiser du temps et donc à faire toujours plus de choses en un minimum de temps, devient un facteur puissamment discriminant afin d'obtenir de la reconnaissance sociale comme professionnelle.

La tendance accélératoire est renforcée par une force culturelle complémentaire : dans une société sécularisée, la promesse d'éternité et d'existence supérieure *post-mortem* ayant cessé d'être structurante, l'accent est désormais placé sur la vie avant la mort. Sa richesse et sa qualité se mesurent alors au nombre et à la profondeur des expériences réalisées ici-bas. Il s'agit désormais d'actualiser, de son vivant, un maximum d'options parmi les vastes choix disponibles. Mais le monde a plus à offrir que ce qui peut être accompli au cours d'une seule vie. L'accélération du rythme de vie apparaît dès lors comme une solution réactionnelle au drame de la finitude humaine : en effet, si nous vivons deux fois plus vite, si nous prenons seulement la moitié du temps nécessaire pour réaliser une action, nous pouvons doubler la somme des expériences vécues. L'accélération sert ici d'équivalent fonctionnel à la croyance

religieuse perdue en la vie éternelle. Cette conception ne tient néanmoins pas ses promesses : la proportion d'options réalisées par rapport à celles ratées n'augmente pas mais chute sans arrêt. Nous pourrions y voir une tragédie de l'homme moderne, qui, bien qu'effréné, demeure frustré.

Finalement, la conjonction de ces deux moteurs fait de l'accélération une force normative excessivement puissante, que Rosa va jusqu'à considérer comme un pouvoir « totalitaire » (p. 84). Elle présente en effet la particularité d'exercer une pression sur les volontés et actions individuelles, d'affecter tous les sujets, d'être difficilement soumise à la critique mais aussi d'être omniprésente et de s'étendre à tous les domaines de la vie sociale. Ainsi, pour Rosa (p. 85), « il n'y a presque aucune arène de la vie sociale qui ne soit affectée ou transformée par les diktats de la vitesse ». C'est sur ce dernier point que nous insisterons. Le domaine des loisirs ne fait pas ici exception : relevant d'un temps libéré sur les contraintes du travail et *a priori* exclu de toute préoccupation productive d'efficacité, il n'en demeure pas moins désormais, dans les faits, également touché par ce ressenti de famine temporelle et surtout par cette exigence corrélative de rentabilité. Nous étudierons les modalités suivant lesquelles ce contexte généralisé d'accélération du rythme de vie se traduit aujourd'hui dans la pratique des loisirs, notamment sportifs. Plus précisément, à quelles conditions des individus, dont le temps est devenu une denrée fuyante, sont-ils prêts à consentir à en consacrer une partie pour s'adonner à des pratiques physiques non productives (Pfister, 2011) ? Ne s'agit-il pas désormais, pour une large partie de la population, d'en avoir pour son temps dans des activités pourtant désintéressées par définition ? Dit autrement, quelles réponses les acteurs sociaux vont-ils déployer pour continuer à se distraire en temps de crise temporelle ?

1.2. Famine temporelle et loisirs sportifs.

S'intéressant aux raisons invoquées par les acteurs pour justifier leur non pratique sportive, Pfister (2011) démontre que le manque de temps apparaît en première position. L'*Eurobarometer of Sport and Physical Activity*, diligenté en 2010 par la Commission européenne, révèle par exemple que 45% des sujets se plaignent du manque de temps qui les empêche de faire du sport plus régulièrement (là où seulement 13% des sujets interrogés évoquent une incapacité ou une maladie et 5% le manque d'argent). Les femmes seraient en outre davantage affectées, Pahmeier (2008) soulignant que 38% des femmes danoises (contre

28% des hommes) rapportent ne pas avoir de temps pour le sport. Les obligations familiales¹ et la surcharge de travail² sont fréquemment invoquées comme causes du manque de temps, notamment chez les 30-39 ans.

Au-delà de ces données quantitatives, Pfister (2011) tente d'explorer dans une perspective qualitative les stratégies de gestion temporelle déployées au quotidien par les acteurs en les confrontant à leurs emplois du temps objectivables. Comment ceux-ci structurent-ils leur existence ordinaire entre le travail rémunéré, les obligations familiales et les pratiques de loisirs ? Comment et quand parviennent-ils à trouver – ou négocier – du temps pour les activités sportives ? L'auteure démontre alors que la quantité de temps objectivement disponible ne constitue pas en soi un facteur discriminant de l'engagement sportif : “the physically active informants did not have a greater amount of leisure time available to them than inactive informants; on the contrary, belonging to the active group were informants who were under great time pressure in their jobs” (Pfister, 2011, p. 14). Les sujets qui ne pratiquent pas disposent pourtant dans leur emploi du temps de plages horaires vides ; le manque de temps serait davantage une « excuse légitime » à la non pratique. À l'inverse, les sportifs actifs ne sont pas nécessairement les plus disponibles d'un point de vue temporel : “almost all physically active informants reported “time problems”, at least at some stages of their lives. Very few seem to have always had enough time to devote their energies to sporting activities, but they found a way to “squeeze” sport in” (p. 15). Les pratiquants ont dû, pour se libérer quelques plages disponibles, négocier avec leurs autres contraintes familiales et professionnelles : “besides the amount of leisure time, there are other time-related factors contributing towards opting for or opting against sporting activities” (p. 15). Parmi ces facteurs permettant l'assiduité et la construction d'un style de vie physiquement actif, Pfister insiste sur l'importance de pratiquer dans un créneau régulier d'une semaine à l'autre. Néanmoins, la flexibilité des horaires peut parfois favoriser la pratique, à l'instar des disciplines comme le jogging, le cyclisme ou la randonnée³. L'implication compétitive oblige également à la régularité, tout comme la pratique en couple. Moyennant quelques

¹ “66% of the 30-39 age cohort reported lack of time due to family obligations as the reason for not taking part in physical activities. By contrast, only 25% of the 50-60 age cohort and 17% of the over-60s named the family as a reason for non-participation” (Pfister, 2011, p. 11).

² “46% of the Danes between the ages of 30 and 39 and 40% of those between 40 and 49 reported that they had no time for sporting activities because of their work”. À l'inverse, “among the older respondents, the time devoted to family and work decreases, and they seem to have sufficient time at their disposal for leisure activities” (Pfister, 2011, p. 11).

³ Avec certaines nuances toutefois: “although the permanent availability of opportunities for sport and physical activities may apply to people who live with a tight time schedule, the lack of any obligation and/or (self-) commitment tempts people to “postpone” physical exercise” (p. 16).

négociations, pratiquer en dépit d'un emploi du temps chargé s'avère possible, à la condition d'ériger le sport en priorité. Selon Pfister, avant toute chose, "using time is choosing priorities" (p. 16). Ainsi, pour la plupart des pratiquants assidus, ayant construit un habitus sportif depuis de nombreuses années, "the time devoted to sport was sacrosanct. In the event of conflicts over time or conflicting schedules, sport was the priority, and other activities or duties were either given up or organised around the times devoted to sport" (p. 16). La non pratique sportive relèverait, à l'inverse, plutôt d'un manque d'intérêt que de temps : "when one listens to the narratives of the "inactive" interviewees and looks at their schedules, it becomes clear that "inactivity" is not a matter of time but a matter of tastes and priorities" (p. 18). De leur côté, ceux pour qui l'activité physique est ressentie comme indispensable parviennent à déployer des « solutions créatives » (cf. *infra* 1.3) dans un contexte de pénurie temporelle et d'obligations multiples. Nous chercherons à comprendre comment les acteurs sociaux vont exploiter, dans le secteur des loisirs, le temps qu'ils ont économisé : à quelles conditions consentent-ils de s'y impliquer ? L'exigence de rentabilité est-elle structurante de leur engagement ?

1.3. Des activités sportives rentables du point de vue temporel ?

Quatre grands types d'activités sportives peuvent fournir des réponses adaptées, dans le domaine non productif des loisirs, au contexte d'accélération des rythmes de vie et à l'exigence renouvelée de rentabilité temporelle. Une première solution créative consiste à concevoir la pratique physique comme une parenthèse, voire une oasis de ralentissement⁴, « un repos à l'écart de la course ». Rosa perçoit dans ces « formes intentionnelles de décélération » un puissant enjeu « fonctionnel » puisque leur but même est d'aider à supporter l'accélération générale des rythmes de vie. Il s'agit moins alors de « reculer pour mieux sauter » que de « ralentir pour mieux accélérer ». Nous incluons dans cette première famille les pratiques « douces » comme le yoga, le *pilates* ou la méditation de pleine conscience.

La deuxième forme de réponse sportive à la pénurie temporelle adopte une stratégie inverse puisqu'il s'agit de s'adonner à des pratiques extrêmement intenses du point de vue énergétique, visant l'épuisement de l'organisme en un minimum de temps. Ces efforts brefs et intenses présentent une efficacité maximale puisqu'il y est possible de dépenser un maximum de calories par unité de temps. Nous pensons notamment aux programmes de préparation

⁴ Voir l'émergence d'un *slow movement* incarné par l'ouvrage de Honoré (2013) : « Lenteur, mode d'emploi : mieux vivre et mieux penser dans un monde accro à la vitesse ». Voir aussi le mouvement international *Slow Food*.

physique comme le *CrossFit*, le *High Intensity Interval Training* (voir par exemple le programme *Insanity* proposé par Shaun T) ou le *RPM*TM mais aussi à des pratiques comme le squash prévues pour des durées n'excédant pas 45 minutes.

Une troisième forme de réponse à la crise temporelle réside dans la recherche d'un engagement sportif sur le mode de la flexibilité, sans contrainte de créneaux fixes. Parmi ces activités soustraites à l'exigence de régularité, mentionnons la marche et la randonnée, le cyclisme, la pratique en salle de remise en forme ou encore le recours à un coach sportif.

La dernière réponse sportive – qui focalisera notre réflexion – à la raréfaction temporelle réside dans la pratique d'activités hybrides⁵, c'est-à-dire résultant de la combinaison de différentes disciplines existantes. Il semble particulièrement rentable de s'y investir puisque l'hybridation permet, d'une certaine façon, de pratiquer plusieurs spécialités dans une même unité de temps. Nombre d'activités nouvelles relèvent de cette catégorie des hybridations sportives en ce qu'elles proposent un « tout en un ». Nous pouvons mentionner entre autres le *Piloboxing*⁶, le *Teqball*⁷, les parcours acrobatiques en hauteur (Hanula, Travert, Griffet, 2012) ou encore le Foot-golf. Dans le cadre de la présente contribution, nous étudierons plus particulièrement le *CrossFit*, qui est une méthode de préparation physique combinant des exercices issus de l'haltérophilie, de la gymnastique et des sports d'endurance (Quidu, 2015).

Au sein de ce large éventail des disciplines hybrides, c'est principalement le cas singulier du *Mixed Martial Arts* (MMA) que nous avons choisi d'approfondir. Le MMA s'est progressivement autonomisé en tant que discipline de combat de synthèse sur la base d'une intégration de divers sports de percussion, de projection et de soumission (Delalandre, Quidu, 2015). Aujourd'hui, le MMA combine, en une même opposition, des techniques se déroulant à des distances de combat variables (distance élevée dans le cadre d'échanges en pieds-poings, distance restreinte dans le cadre de phases de lutte, debout ou au sol). À son origine au milieu des années 1990, dans le cadre de l'*Ultimate Fighting Championship* (UFC), s'affrontaient, au sein d'oppositions minimalement réglementées⁸ (les frappes de pieds sur un adversaire au sol étaient par exemple autorisées) et se déroulant en cage, des combattants professionnels issus de styles martiaux variés, dans le but de comparer leur efficacité

⁵ Lesquelles sont à distinguer fermement des activités « combinées » qui, à l'instar du décathlon, du triathlon ou du pentathlon, sont fondées sur une logique de juxtaposition les rendant à l'inverse extrêmement chronophages.

⁶ Combinaison du *pilates* et de la boxe.

⁷ Hybridation du football et du ping-pong.

⁸ Selon Gaudin (2009), cette tendance à la dé-sportivisation (Van Bottenburg, Heilbron, 2009 ; Brent, Kraska, 2013), c'est-à-dire à l'accroissement du degré de violence autorisé, n'est pas réductible au seul « combat libre » mais participe d'une vague plus globale de « retour à l'agôn » dans le champ des activités de combat codifié.

différentielle (Van Bottenburg, Heilbron, 2006 ; 2009). Ces « rencontres inter-styles » ont progressivement débouché sur l'autonomisation d'un style singulier de combat, présenté comme synthétique voire total et possédant son propre corpus réglementaire⁹ et technique (Downey, 2006). Ainsi les *mixed martial artists* sont-ils devenus de « véritables décathlètes des sports de combat » (Mark Kerr, cité par Pellaud, 2009), désormais capables pour la plupart d'évoluer efficacement aux différentes distances de combat et de conclure les oppositions au moyen de techniques variées de percussion et de soumission (Quidu, 2017).

Ces combats mixtes, vendus par l'UFC comme ultimes et authentiques, visaient initialement à faire sensation afin de maximiser les audiences télévisuelles (Downey, 2014 ; Bolelli, 2014). L'exacerbation de la dimension transgressive explique en partie l'hostilité avec laquelle ils ont été reçus en France par les Ministres des sports successifs (Ramirez, 2015). Comparé à des « combats de coq portant atteinte à la dignité humaine » (Chantal Jouanno, citée par Delalandre, Collinet, 2013), à l'origine d'une « panique morale » (Cohen, 1972), le MMA demeure encore aujourd'hui à la « marge du système sportif » et souffre d'une image violente voire barbare (Quidu, 2016). Pourtant, la discipline est de plus en plus pratiquée en dehors du champ professionnel, en loisirs ou en compétition, par des catégories de populations *a priori* peu enclines à la transgression et à l'agressivité, parmi lesquelles les *muscular christians* (Greve, 2014) ou les membres de la *middle-class* américaine (Abramson, Modzelewski, 2011) et espagnole (Sanchez-Garcia, 2017).

Au-delà du MMA, que nous allons développer plus avant, la liste des pratiques mixtes récemment constituées aurait très bien pu être allongée¹⁰ au point que, aujourd'hui, l'hybridation semble pouvoir être considérée comme le principal moteur de l'innovation en matière d'activités sportives. Haudricourt (1979, p. 73) soutient à ce titre que « toute invention n'est que la combinaison nouvelle d'éléments préexistants empruntés au milieu ambiant, aux techniques déjà connues ». Les multiples atouts psychiques mais aussi axiologiques des activités hybrides sont susceptibles d'expliquer leur prolifération. En effet, dans un contexte de profusion de l'offre d'activités sportives, les acteurs sociaux peuvent être confrontés à l'« angoisse du choix ». Salecl (2012) démontre que s'y conjuguent frustration d'avoir à renoncer à certaines options et culpabilité d'avoir opté pour la mauvaise orientation.

⁹ La phase de « re-sportivisation » (Van Bottenburg, Heilbron, 2009), initiée à partir de 2001, est ainsi caractérisée par une augmentation du nombre de techniques prohibées, l'obligation du port de gants-mittaines, la standardisation des durées de combat (3 reprises de 5 minutes, 5 reprises dans le cadre d'un combat pour le titre), la mise en place des catégories de poids et des contrôles anti-dopage, etc.

¹⁰ Voir le *Fitping* (association du fitness et du tennis de table), le *Cardioboxing* (combinaison du fitness et de la boxe), l'*Aqua-combat* (pratique du cardioboxing dans l'eau), l'*Aqua-yoga* mais aussi avec le *Padel* (hybridation du squash et du tennis), la *Spartan race* (alliant les sports d'endurance et les parcours du combattant).

L'hybride apparaît alors comme une source d'allègement de cette expérience décisionnelle inconfortable en conférant au sujet la conviction de « pouvoir tout faire en même temps ». D'autre part, les disciplines mixtes développent une variété de qualités physiques, techniques et mentales. Or, la polyvalence, la flexibilité et l'adaptabilité constituent des « grandeurs » valorisables sur un marché du travail caractérisé par l'incertitude et l'instabilité (Boltanski, Chiapello, 1999).

Les profits temporels associés à la pratique d'activités hybrides seront d'autant plus appréciés et valorisés par les individus que ceux-ci ressentent une crise de temps dont la gestion même est devenue le mode d'existence : parmi ces acteurs qui vont vite, veulent beaucoup en un minimum de temps et sans avoir à renoncer, surgit la figure du « jeune cadre dynamique », urbain et hyperactif, rompu aux normes du rendement et aux emplois du temps surchargés mais aussi soucieux d'incarner un style de vie physiquement actif. Il n'est pas anodin à cet égard de constater que nombre de clubs de *CrossFit* ou de MMA sont implantés dans les zones d'affaires et les quartiers huppés des grandes villes commerçantes. Pfister (2011) souligne à ce sujet que les catégories sociales élevées, aux calendriers pourtant chargés, pratiquent en masse¹¹. Nous émettons l'hypothèse que cet engagement pratique ne pourra être consenti qu'à la condition d'y trouver un intérêt certain, notamment du point de vue de l'efficacité temporelle.

2. Étude de cas : la pratique du MMA à l'ENS de Lyon comme moyen d'optimisation temporelle.

2.1. Le cursus en CPGE et l'intégration de « dispositions temporelles ».

Une autre catégorie d'acteurs est, selon Darmon (2013), particulièrement accoutumée à la norme de l'urgence temporelle érigée en mode d'existence. Elle concerne les élèves de Classes Préparatoires aux Grandes Écoles (CPGE). Durant deux voire trois années post-bac, ceux-ci vont incorporer des dispositions affectives, cognitives et pratiques leur permettant d'apprendre à rationaliser des ressources temporelles rares en contexte de forte pression.

Plus précisément, Darmon considère la classe préparatoire comme une institution « enveloppante » qui étend sa « prise » sur les élèves et se donne les moyens de les transformer *via* l'incorporation de dispositions particulières. Parmi celles-ci, l'auteure insiste particulièrement sur la socialisation temporelle, à la fois explicite et silencieuse, qui conduit à

¹¹ D'après Pfister (2011, p. 10), “sports participation increases in proportion to length of education and size of income (Pilgaard 2008). High education and extensive physical activity for the purposes of body maintenance go together (Warde 2006; Klein, Becker 2008)”.

la stabilisation d'un « usage intensif du temps » (Bourdieu, 1989). Notons tout d'abord que le discours sur le temps est omniprésent en CPGE, autour des questions de durées (de travail, de devoirs, de vacances), de rythme scolaire, de perception de l'écoulement du temps et de son organisation. S'y acquiert en premier lieu une logique de l'urgence : il s'agit tout à la fois d'« apprendre dans l'urgence », d'« apprendre par l'urgence » et d'« apprendre l'urgence ». Pour Bourdieu (1989, p. 112-117), « la course contre-la-montre » et la « logique de l'urgence » seraient même la marque propre de la forme préparatoire à travers les conditions tacites d'enseignement. L'urgence et la gestion temporelles y deviennent ainsi des modes normaux de rapport au temps. Celui-ci semble en outre affecté d'un mode « avance rapide » : le rythme soutenu se combine à une anticipation constante du futur dans une optique planificatrice.

S'avancer constitue une nécessité aussi impérieuse qu'impossible. Cette exigence s'avère d'autant plus cruciale que les élèves de « prépa », à l'instar des étudiants en médecine (Becker *et al.*, 1961), sont d'emblée confrontés à une surcharge de travail, c'est-à-dire à une situation où le travail à faire est inéluctablement supérieur au temps disponible. Toutefois, la confrontation prolongée et répétée à un temps structurellement manquant conduira à une certaine routinisation de la perception de cette panique temporelle et à une normalisation du sentiment d'impuissance.

Pour survivre dans cette course contre le temps, les élèves apprendront à hiérarchiser les tâches à réaliser en parant systématiquement au plus pressé ainsi qu'à rentabiliser chaque période afin de maximiser le temps dévolu au travail ; pour ce faire, il s'agit par exemple de « minuter la vie quotidienne », d'« aller à l'essentiel sans s'encombrer des détails », de « limiter les déplacements et [de] les rendre productifs » (p. 152). « S'organiser, prévoir, anticiper font ainsi partie des réquisits et des apprentissages au même titre qu'apprendre son cours ou faire ses exercices ». Il s'agit en outre de traquer « tout usage vide du temps » : l'incorporation d'un « rapport ascétique et intensif au temps » (p. 150) rend ainsi illégitimes « les moments qui ne sont pas activement récréatifs ou enrichissants, c'est-à-dire qui ne peuvent pas servir le travail par d'autres voies » : « si on ne travaille pas, il faut que ça en vaille la peine » (p. 146-147). En outre, la distinction entre temps de travail et de loisir se fait plus « floue » (p. 151), à l'image de ce que ces futurs professionnels se destinant à des postes intellectuels et/ou de pouvoir vivront sur le marché du travail (Lahire, 2000).

La prépa amène également les étudiants à « faire du temps la mesure de toute chose » (Darmon, 2013, p. 153). Le temps y est ainsi érigé en unité fondamentale d'appréciation, en étalon de base permettant d'évaluer aussi bien l'excellence scolaire, les progrès, les difficultés

que les hiérarchies disciplinaires. Le lexique temporel est ainsi étendu à tous les aspects de l'existence préparatoire. Darmon insiste particulièrement sur la figure des « maîtres du temps », devenus experts dans la gestion légitime de la pénurie temporelle. Ces derniers, alliant excellence et vitesse, peuvent par exemple se permettre de consacrer du temps à autre chose que le travail académique (sports, sorties, musique) ; ils définissent ainsi des plages temporelles à consacrer à telle matière, tel exercice ou tel loisir mais sans culpabilité. Loin de se sentir submergé, le maître du temps a conscience d'avoir beaucoup de choses à faire mais sans panique temporelle ; il « prend » son temps, au sens littéral de « prendre des décisions », ce qui témoigne d'un « usage contrôlé du temps ».

Nous nous demanderons si ce rapport spécifique au temps, productif, ascétique et réflexif, que les étudiants de CPGE ont stabilisé durant deux à trois ans continue de les organiser une fois intégrées les Écoles prestigieuses auxquelles ils aspiraient, et ce, non seulement dans leurs activités académiques, mais aussi dans leurs pratiques de loisirs. Nous partons alors du fait, significatif selon nous, qu'une activité hybride comme le MMA est enseignée dans plusieurs Écoles dites d'élite, comme l'Institut d'Études Politiques de Paris, l'École de Santé des Armées ou encore l'École Normale Supérieure de Lyon. C'est sur les étudiants de cette dernière institution prestigieuse, âgés de vingt à vingt-cinq ans et qui pratiquent le MMA de façon prolongée, volontaire et non évaluée¹², que nous avons décidé d'enquêter. Cette immersion a été favorisée par le poste d'enseignant agrégé d'Éducation physique et sportive que nous occupons au sein de l'ENS de Lyon depuis 2010.

Cette grande École forme, « par et pour la recherche », les futurs « cadres de l'enseignement supérieur et de la recherche » (Ferrand, Imbert, Marry, 1999). Les Normaliens, recrutés par la voie d'un concours sélectif, sont rémunérés pendant quatre ans en tant que fonctionnaires-stagiaires. Leur cursus de formation académique, ponctué par l'agrégation, se poursuit fréquemment en thèse de doctorat dans un spectre varié de disciplines scientifiques et littéraires. Rien ne semblait *a priori* devoir favoriser la rencontre de ces étudiants au cursus d'excellence (tantôt agrégatifs, agrégés ou doctorants en lettres classiques, chimie théorique, biophysique ou histoire médiévale et issus de CPGE prestigieuses comme Henry IV ou Lakanal) avec une discipline sportive controversée comme le MMA, fréquemment décriée tant pour sa violence que pour son mercantilisme (Delalandre, Collinet, 2013).

¹² La pratique du sport à l'ENS n'est incluse dans aucune maquette de licence ou de master.

2.2. Matériaux et analyses pour une approche compréhensive des rapports au temps.

L'enjeu empirique de cet article consiste à révéler le sens intime de l'engagement en MMA des Normaliens et Normaliennes, lesquels ont appris à devenir, en CPGE, des « maîtres du temps ». Quelles significations projettent-ils dans leur pratique du combat mixte ? Quelles motivations les animent ? Les ressources temporelles de la discipline attirent-elles spécifiquement ces étudiants ?

Pour ce faire, nous avons tenté d'investiguer, dans le cadre d'une approche compréhensive attentive au sens singulièrement investi par l'acteur dans son action, l'expérience de la pratique du MMA telle qu'elle est effectivement éprouvée, « en première personne », par l'acteur lui-même (Quidu, Favier-Ambrosini, 2014 ; Vermersch, 2010). Nous avons ainsi réalisé vingt entretiens semi-directifs, d'une durée moyenne de 90 minutes, dans les locaux de l'ENS de Lyon. L'objectif précis de la recherche n'a jamais été affiché explicitement aux sujets afin de limiter les effets de désirabilité sociale. Ces derniers ont été sollicités, de façon très évasive, pour une « discussion autour de leurs motivations à pratiquer le MMA ».

Dans leur mise en œuvre effective, ces entretiens, sans pour autant relever de l'« auto-confrontation » (Theureau, 2006) ni de l'« explicitation » (Vermersch, 1994), ont permis de coller au plus près de la perspective subjective, privée et singulière des acteurs, suivant leur propre point de vue. Il s'est ainsi agi de prêter attention à ce qui fait sens pour le sujet et lui apparaît, sans la réfutation préalable de l'objectivité ou de la validité extrinsèque. Les relances visaient à ancrer les réponses des sujets sur des expériences mémorables de leur pratique du combat mixte. Ils étaient incités à s'y replonger en retrouvant des sensations, des émotions ou des perceptions caractéristiques de leurs vécus intimes et des bienfaits ressentis. Parmi les items du guide d'entretien, il convenait notamment de cerner les conditions de la rencontre des étudiants avec le MMA, leurs représentations originelles de la discipline ainsi que leurs rapports aux compétitions professionnelles. Nous avons d'autre part tenté de saisir leurs motifs d'engagement, les objectifs poursuivis ainsi que leur évolution. Pour chaque élève, ont également été recueillies les informations biographiques suivantes : cursus sportif et martial, parcours académique et projet professionnel, autres pratiques de loisirs, professions des parents. Parallèlement à ces recueils ponctuels, une observation participante a été menée pendant six ans par l'auteur de l'article, impliqué dans la mise en place du créneau de MMA à l'ENS. Cette observation de longue durée a permis de confronter les rapports déclarés et pratiques des élèves vis-à-vis de l'activité et *a fortiori* de contrôler les biais de conformisme inhérents à toute situation d'entretien.

Deux modalités d'analyse de contenus ont ensuite été appliquées à ce corpus empirique (Blanchet, Gotman, 2006). La première a consisté en une « analyse par entretien » ou « analyse thématique verticale ». Dans une perspective « clinique » (Bénony, Chahraoui, 1999), il s'est agi d'organiser les différents thèmes d'un même entretien afin de reconstituer la trame singulière structurant l'engagement de chaque acteur en MMA et de déplier le rapport intime qui le lie à cette pratique, en fonction de ses mobiles particuliers, de son histoire propre et de ses dispositions stabilisées. Suivant la seconde modalité, l'« analyse thématique horizontale », les différents entretiens ont été découpés transversalement par thèmes. Nous avons ainsi pu confronter les verbalisations de chaque acteur sur un item commun afin de repérer les processus convergents, ou à l'inverse discordants, d'un pratiquant à l'autre.

3. Résultats : des motivations temporelles omniprésentes.

Les avantages temporels du sport de combat hybride qu'est le MMA sont apparus comme fortement structurants de l'engagement dans la discipline des actuels Normaliens, anciens élèves de CPGE, socialisés à faire du temps l'unité de mesure de toutes choses.

3.1. Un moyen efficient de décompression.

Le MMA est tout d'abord plébiscité pour sa capacité à remplir une fonction de délassement et de « relâchement des tensions » (Elias, Dunning, 1994). Il est saisi par les étudiants-combattants comme un sas de décompensation efficient¹³ : en effet, en autorisant un maximum de décompression en un minimum de temps, il permet de retrouver, après la séance, une grande disponibilité au service de ses obligations académiques. Ainsi la pratique du MMA 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 ». Et de poursuivre : « cet effet bouffée d'oxygène suppose de me dépasser. Je ne suis pas satisfait quand je sors d'un entraînement sans avoir transpiré et j'ai pu trouver cela dans le MMA ». Gary (agrégatif en géographie) corrobore : « rien de tel qu'une bonne séance de MMA pour se vider. Après l'entraînement, je me sens très bien, optimiste et en pleine forme, prêt à supporter, gérer et dépasser le stress, le travail, les relations ». Le MMA, en tant qu'exutoire, s'avère parfois irremplaçable, comme chez Marius (master en physique) : « rien

¹³ Nous distinguons les notions d'efficience et d'efficacité. Cette dernière, dans le cadre d'une « rationalité instrumentale » également dite « en finalité » (Weber, 1905), décrit la capacité à atteindre une fin explicite à l'aide des moyens les plus appropriés. De son côté, l'efficience, en plus de cette exigence d'adéquation objectifs-moyens, implique une norme de rendement, au sens où il convient d'atteindre une efficacité optimale en un minimum de temps et de coûts.

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. Je pense que la pratique d'un sport de combat est indispensable au même titre que la marche, la course ou l'amour. Le combat est inscrit dans notre nature animale, la société ne nous permet pas 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 ». Il voit même dans la séance de MMA un puissant stimulant : « avant, je me disais 'il faut me motiver pour aller au MMA'. Puis, je me suis rendu compte que c'est en fait le cours qui me donne de la motivation. Au début, je me disais 'il faut que j'y aille en forme' ; désormais, je me dis 'j'y vais et après je serai en forme' ». Pour sa part, Marie H. (master en langues) nous explique : « l'escalade, que j'ai essayée, fatigue les muscles mais ne me défoule pas assez, comme un sport de combat peut le faire. Le MMA participe à mon bien-être car ça me défoule. Après l'entraînement, j'ai des bénéfices pour trois jours. Je me sens moins stressée, plus détendue et, physiquement aussi, j'ai fait du sport et ça me fait du bien ; quand je rate plusieurs séances, cela me manque ».

Certains élèves relient directement ce besoin de compensation à un parcours étudiant jugé stressant et dominé par une pression à l'excellence. Marie H. poursuit : « le MMA me rend plus disponible pour mon travail ; je me suis défoulée, j'ai fait un truc qui me plaît, j'ai pris mes deux heures pour faire quelque chose qui est bien pour moi, du coup je suis disponible après pour donner. En ce moment, mon quotidien d'étudiant est très prenant, le MMA est plutôt une soupape, un moment où je me défoule, qui me rend plus disponible pour les autres choses que j'ai à faire ». Cette fonction compensatrice n'est toutefois pas vécue comme une rupture : « je ne vis pas de grand écart entre le MMA et mon activité quotidienne dans le théâtre ; les sports de combat font partie de mon quotidien depuis que je suis jeune. Chacun a une soupape et moi, c'est celle-là ». Ce que confirme Marie C. (agrégée en lettres modernes) : « la pratique du MMA n'a pas été un méfait pendant mes années d'étude, puisque ces cours me permettaient au contraire d'être plus efficace et motivée, à tel point que je ne pouvais pas travailler correctement si j'avais manqué trop d'entraînements. Ma pratique du MMA n'était ni en rupture ni en continuité avec mon quotidien d'étudiante, mais plutôt une composante à part entière, qui m'apportait des choses que les études ou les autres loisirs ne pouvaient m'apporter ». On retrouve cette connexion chez Guillaume : « j'ai en ce moment un quotidien un peu chargé ; je suis content d'avoir le cours de MMA pour ne plus penser aux devoirs qui s'accumulent, ça fait du bien, c'est une bouffée d'oxygène ». Il en va de même

chez Jean-Daniel (doctorant en biophysique) : « le MMA m'a apporté, en plus d'une bonne condition physique, du bien-être psychologique : faire une pause entre deux jours de boulot. Cela 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 ».

Cette connexion entre la pratique du MMA et la fonction de décompression par rapport au quotidien étudiantin semble renforcer l'interprétation de Lahire (2004a) suivant laquelle nombre de pratiques dissonantes en termes de légitimité culturelle sont investies, chez les membres des professions intellectuelles supérieures, comme des compensations permettant de contrebalancer la pression au résultat subie dans un univers professionnel stressant. Sans renier la valeur explicative de cette hypothèse, il convient de la relativiser doublement : d'une part, ce lien n'est pas avéré chez tous les Normaliens pratiquant le MMA qui sont loin de vivre de façon accablante l'incitation à l'excellence, à l'instar d'Alexandre (doctorant en chimie théorique) : « mon quotidien génère du stress mais je ne suis pas une cocotte minute sous pression ». Pour Hortense (master en philosophie), « le cours de MMA défoule, c'est sûr, 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, de débrancher ». Ou encore chez Jérôme : « je suis en agrégation de mathématiques donc je ne suis pas très stressé car il y a trop de places à distribuer. C'est plutôt l'inverse, il faudrait que je sois un peu plus stressé. Mais ça fait du bien de me défouler même si je n'ai pas un stress énorme ». On entrevoit ici la figure des « maîtres du temps » tels que dégagée par Darmon (2013). D'autre part, les élèves relativisent la fonction de décompression en refusant de voir dans cette pratique qui leur procure bien-être et équilibre personnels un pur exutoire. Ainsi, pour Gary, « le cours de MMA est plus qu'un exutoire ; ça participe à un équilibre de vie global. Ça s'inscrit dans mon quotidien au même titre qu'une alimentation saine, un bon rythme de sommeil, des lectures enthousiasmantes, un travail bien fait, des relations heureuses ».

3.2. Un rendement énergétique optimal.

Les élèves qui s'engagent durablement en MMA valorisent la haute intensité énergétique qui y prévaut et suppose le dépassement de soi, à l'instar de ce qu'évoque Jérôme : « à l'issue des premiers cours, j'étais violemment épuisé, je ne pouvais plus lever le bras, j'ai trouvé ça énorme. J'étais fier d'être allé jusqu'au bout, de m'être dépassé ». Le rendement énergétique est jugé maximal en ce qu'il permet de dépenser un maximum de calories en un temps limité. Cette rentabilité énergétique a notamment conduit Alexandre à

privilégier le MMA au jujitsu : « le jujitsu, j'avais un ami qui en faisait et qui m'a raconté ses entraînements, cela n'avait pas l'air assez dépensant physiquement, il sortait frustré de ses entraînements ; le MMA, si ça s'est mal passé, tu as au moins transpiré ».

Le plaisir d'« aller au bout de soi » est stimulé par le collectif à l'image de Marie H. : « le fait d'être un groupe, c'est aller plus loin que ce qu'on aurait fait tout seul. Quand on se bat avec quelqu'un et qu'on est super fatigué, on ne va pas dire « attends j'arrête », sinon on va juste s'en prendre une. Ça permet donc d'aller plus loin, d'aller à des endroits où on ne serait pas allé tout seul ». Ce que corrobore Gary : « le collectif aide beaucoup dans le dépassement systématique de ses capacités physiques ».

Plusieurs élèves voient d'autre part dans le MMA un mode ludique, au sens de non fastidieux, d'exercice physique, 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 combat libre, il y a toujours un objectif intermédiaire qui donne sens à ce que tu fais ». Il en va de même chez Arthur (agrégatif en histoire) : « il y a cet aspect ludique, ce n'est pas du jogging, on s'amuse ».

3.3. Un maximum de qualités développées simultanément.

Le caractère complet des sollicitations constitue un puissant facteur d'attrait : ainsi Clément H. (master en physique) envisage-t-il le MMA « comme une sorte de gym ludique, un moyen de faire du sport pour améliorer [sa] condition physique générale. La discipline offre une immense diversité dans les muscles et les qualités sollicités (rapidité, agilité, souplesse, équilibre, réflexe) ». Une même logique se retrouve chez Jean-Daniel : « la partie développement physique m'intéresse car c'est très complet au niveau physique : endurance, puissance, dextérité, force. Utiliser tous tes muscles et de toutes les manières possibles, en force ou en endurance. Je trouvais moins cela en judo et en karaté où j'ai trouvé que l'endurance était moins importante ». De son côté, Jérôme indique : « il y a plein de raisons qui m'ont poussé à faire du combat libre, mais la possibilité de tout faire travailler en même temps et de pouvoir muscler tout en même temps m'intéresse beaucoup ». Et de poursuivre : « c'est une façon très ludique et sympa de s'entretenir et de se muscler. Et ça m'intéresse plus que la course ou la musculation en tant que telles que je trouve chiantes alors que dans le combat libre il y a quand même un objectif qui motive vraiment pour tout faire travailler ». Cette ambition de développement complet est confirmée par Hortense qui cherche « un truc qui puisse tout renforcer à la fois » : « les sports de combat, ça fait tout à la fois, les épaules, les bras, les fesses, les cuisses, tout ; la souplesse aussi ».

Au-delà de ce développement simultané de multiples qualités physiques, les élèves sont attirés par la dimension complète de la discipline du point de vue technique puisqu'il y est possible à la fois de boxer, de lutter au corps à corps, d'appliquer des mouvements de soumission et de combiner ces différentes techniques. Cette polyvalence interdisciplinaire a notamment attiré Jean-Daniel : « être capable d'atteindre un très haut niveau dans plusieurs disciplines de combat, je trouvais cela fascinant ». Les anciens pratiquants d'un sport de combat spécialisé ont ainsi vu dans le MMA l'opportunité d'« élargir leur panoplie technique pour devenir un combattant complet », à l'image de Guillaume : « le MMA m'a plus attiré que la boxe française car il est plus complet, on emploie bien plus de parties de son corps ; la possibilité de tout faire travailler et de muscler tout en même temps m'intéresse beaucoup ».

Certains vont jusqu'à associer cette interdisciplinarité martiale à l'interdisciplinarité scientifique qu'ils développent dans leur parcours académique et qui est encouragée par l'institution. C'est le cas de Guillaume : « j'ai toujours eu envie d'être complet, pas que spécialiste et pas seulement en sport. En science aussi, je fais de la géophysique ; j'ai toujours aimé être complet et ne pas me mettre dans une discipline trop pointue, le MMA correspond à cet objectif ». Il en va de même chez Alexandre et Jean-Daniel. Le premier affirme : « la recherche de polyvalence m'intéresse, y compris dans ma carrière professionnelle : je veux pouvoir changer du tout au tout ; pas forcément être le meilleur partout mais pouvoir jouer chaque rôle ». Le second va plus loin : « je suis content de travailler dans une équipe de recherche multidisciplinaire ; c'est une richesse au quotidien, dans les échanges. J'ai l'impression de parler du MMA quand j'évoque cette diversité ; le fait de travailler ensemble alors qu'on a différentes spécialités pour construire quelque chose de commun ».

3.4. Le MMA et la variété pédagogique contre l'ennui.

La pluridisciplinarité technique du MMA induit un enseignement varié en termes de situations pédagogiques. Celui-ci prévient, dans une époque où l'on se lasse aussi soudainement que l'on se passionne, l'apparition d'une lassitude qui serait liée à un sentiment de répétition. Il en va ainsi chez Jean-Daniel : « ce qui me gênait dans les sports de combat traditionnels, c'était le côté répétitif et fastidieux 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 ». Ce que confirme Johannes : « dans l'idéal, si j'ai le choix entre le *grappling*¹⁴ et le MMA, je choisirai le second qui est plus divers. Même si je préfère le combat au sol, ne faire

¹⁴ Il s'agit d'une discipline de combat focalisée sur la lutte debout et au sol ainsi que sur le travail de soumission.

que ça pourrait être plus ennuyeux. Le MMA a cet avantage de la diversité. Je n'ai pas de lassitude dans le MMA ; chaque semaine est différente ».

La pratique du MMA remplit d'autant mieux sa fonction de dé-routinisation et de dépaysement qu'y prévalent la variabilité et la surprise, par contraste avec le caractère planifié du quotidien de ce même Johannes : « le MMA me distrait ; toute la semaine, je me réjouis de l'entraînement. Cela 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, car même quand je fais de la musculation, c'est très régulier et cadré. Le MMA, en cassant la régularité, m'apporte de la liberté par rapport aux études ».

3.5. Apprendre en MMA « ce qui fonctionne » : la recherche d'efficacité immédiate.

Dans le cadre d'un affrontement ouvert et faiblement réglementé (tout du moins en apparence)¹⁵, le MMA valorise des techniques qui « fonctionnent sur le ring »¹⁶, ce à quoi Gilles (master en physique) semble particulièrement sensible : « l'énorme attrait que le MMA avait pour moi est que les combattants ont extrait beaucoup de techniques de toutes les disciplines en les rendant efficaces et efficaces ». En effet, le MMA s'est développé en retenant principalement de ses diverses disciplines d'appui leurs techniques élémentaires¹⁷, lesquelles s'avèrent en revanche extrêmement efficaces dans le contexte d'un assaut mixte sur ring. Gilles poursuit : « le style propre du MMA est une recherche de l'efficacité ; on ne s'amuse pas à faire des coups qui peuvent nous mettre en danger mais qui nous mettraient moins en danger dans d'autres styles ». Le souci de l'efficacité en contexte réel anime également Mathieu (agrégatif en mathématiques) : « dans le jujitsu et le judo, que j'avais pratiqués, il y avait trop de figures imposées et de séquences à apprendre par cœur. Le combat n'est plus alors naturel. J'ai vraiment apprécié les oppositions en MMA où l'on pouvait se

¹⁵ En effet, le MMA est, dans les faits, une pratique canalisée par un nombre important de règles. À l'UFC par exemple, on dénombre plus de 30 techniques prohibées parmi lesquelles l'interdiction d'asséner un coup de genou à la tête d'un adversaire au sol, d'effectuer des clés sur les petites articulations ou encore de projeter son adversaire sur la nuque. La force marketing de l'UFC est de continuer à vendre le MMA comme un combat total voire ultime en dépit de ces nombreuses restrictions. Ces dernières ne sont toutefois pas incompatibles avec un engagement corporel particulièrement intense de la part des combattants professionnels.

¹⁶ Sur ce point de l'efficacité combative du MMA, il convient de marquer une distinction franche entre les techniques qui peuvent se pratiquer dans le cadre d'un combat codifié (avec ses règles, son espace standardisé, ses durées propres d'opposition) et ce qui pourrait se dérouler dans le cadre d'une agression dans l'espace public : une efficacité sportive ne signifie en aucun cas une efficacité dans une « bagarre de rue », laquelle sera marquée par une forte indétermination. Certains étudiants sont conscients de cette distinction, d'autres ne l'explicitent pas réellement.

¹⁷ Quidu (2017) a ainsi montré que les techniques de frappes et de soumissions qui sont apparues comme les plus décisives à l'UFC (notamment les frappes en crochet pour la percussion, le *juji gatame* pour les clés articulaires ; le *rear naked choke* et la guillotine pour les étranglements) correspondent dans les faits aux techniques qui sont enseignées en premier dans les cursus pédagogiques des diverses disciplines de combat spécialisé (boxe anglaise, judo, jujitsu brésilien...).

confronter vraiment à quelqu'un, et pas seulement une simple récitation d'enchaînements appris par cœur ». Ce que confirme Sion (master en physique) : « je savais déjà par mes pratiques précédentes que le meilleur moyen de réussir à se battre, c'était de se battre, plus encore que de travailler des techniques, parce qu'on est peu habitué à des situations de combat réel et que ça diffère beaucoup de l'entraînement. Je me suis ainsi tourné vers une pratique réaliste ».

Les étudiants recherchent en outre une activité qui puisse les doter d'outils cognitifs et affectifs efficaces, mobilisables dans la vie quotidienne, à l'instar de Clément R. (master en chimie) : « je cherchais une pratique qui fasse partie intégrante de ma vie, pas seulement une activité cloisonnée, mais qui puisse me bénéficier dans la vie quotidienne. Le MMA m'a permis, en me mettant volontairement dans une situation délicate, de me connaître et de mieux gérer des situations de stress ». De son côté, Alexandre admet : « avec cette exigence de concentration (ne pas faire mal, bien exécuter la technique), je suis plus calme, je jure moins et plante moins de calculs car je fais attention aux détails et reste concentré plus longtemps ». Le MMA a aussi apporté à Arthur (agrégatif en histoire) une « attention permanente » : « durant l'assaut, je ne ressens pas beaucoup d'émotions, c'est de l'attention pour essayer de voir venir le coup. Or, j'ai parfois des problèmes de concentration. C'est un bon exercice ».

3.6. Des possibilités de progrès à court-terme.

L'attrait pour le MMA est aussi lié au fait que les apprentissages y sont perceptibles à relativement court-terme. Tout d'abord, la sélection des techniques élémentaires issues des différentes disciplines de combat codifiées en accélère l'apprentissage. En effet, pour être performant en MMA, nul besoin de répéter à l'infini un même mouvement complexe pour parvenir à une sorte de pureté technique. Ce souci moindre de perfection esthétique, au profit de la stricte efficacité combative, pourrait expliquer comment il est possible de devenir très performant en MMA en dépit d'une expérience réduite : à titre d'exemple, Fabrizio Werdum, qui a été Champion des Lourds à l'UFC, a effectué son premier combat à l'âge de 25 ans (à l'inverse, le multiple champion du monde et olympique de judo, Teddy Riner, a découvert sa discipline à l'âge de 5 ans). Par ailleurs, les assauts libres interviennent dès le début de la pratique, mettant ainsi le pratiquant dans une situation d'opposition quasi complète. Enfin, la diversité est telle qu'il y « est possible de progresser simultanément sur plusieurs fronts » ; ainsi, pour Gilles, « en MMA, on progresse plus vite car il y a plusieurs aspects ; si on a du mal à progresser dans la partie sol, on peut progresser dans la partie debout. La progression y

est davantage possible que dans une discipline spécialisée où l'on peut être bloqué dans son évolution par une technique rédhibitoire ».

D'autre part, la fierté d'avoir appris une habileté complexe, fierté que Delignières (2009) envisage sous le concept de « satisfaction » et Snyders (2008) de « joie », se retrouve chez 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, je me suis entraînée et ça s'est débloqué ». On retrouve ce sentiment accru de compétence chez Jérôme, qui a « l'impression de gagner en technicité et ça c'est sympa » : « acquérir de nouveaux enchaînements m'intéressait vu que j'arrivais sans aucune technique ». Alvaro ne dit pas autre chose : « le fait d'apprendre de nouvelles techniques était motivant pour moi. Tu as l'impression de progresser quand tu apprends de nouvelles choses, c'est toujours agréable ». Il en va de même concernant les progrès physiques dont Jérôme apprécie la rapidité : « assez vite, cela m'a plu car tu gagnes en muscle, un truc de malade, j'étais assez bluffé, notamment dans l'apparence physique, c'était cool. J'ai désormais l'impression de voir mes muscles et c'est assez flatteur ».

Notons que cette recherche de rendement immédiat est congruente avec la disposition pragmatique que les Normaliens ont incorporée durant leur cursus en CPGE. En effet, si l'idéal scientifique de leur discipline y était valorisé, la rentabilité à court-terme était également très présente pour préparer les concours (Darmon, 2013)¹⁸. Ici, des dispositions à l'efficacité, non originellement sportives puisqu'acquises dans le cursus académique, influencent le type d'engagement dans l'activité physique.

3.7. Au-delà de l'efficacité et de l'efficacité, incorporer un *nouveau* rapport au temps.

La quête de l'efficacité, de l'efficacité et du rendement ne peut toutefois résumer à elle-seule la nature du rapport au temps qui se noue, chez les étudiants-Normaliens, dans leur pratique hebdomadaire du MMA. En effet, certains d'entre eux y trouvent l'opportunité de développer une nouvelle forme d'attention et de conscience, associée à une nouvelle qualité d'expérience. Il en va ainsi chez Max (doctorant en neurosciences) : « le MMA m'a montré un nouveau rapport avec mon corps et développe une nouvelle façon de faire attention à mon environnement, une intuition sans l'esprit discursif ». De son côté, Clément R. essaie de « [se] lâcher pour avoir accès à quelque chose d'instinctif » : « je suis content quand les coups

¹⁸ L'auteure évoque l'intégration d'une disposition pragmatique en ce « qu'elle fait de la vérité ce qui marche aux concours ». Un ensemble d'injonctions contribue ainsi à « faire des concours l'aune des apprentissages scolaires ».

ressortent de façon instinctive plutôt que planifiée ; j'essaie d'éliminer mon envie de programmer le coup suivant, car cela ne permet pas de s'adapter ». Marie C prolonge cette idée en affirmant tenter de lutter contre cette tentation pernicieuse consistant à se projeter sans cesse vers le futur : « les cours étaient vraiment des moments où j'arrivais à ne penser à plus rien d'autre qu'au moment présent. C'est surtout cette déconnection complète éprouvée pendant les entraînements qui m'a plu ; c'était une sensation de concentration extrême qui coupait du monde extérieur, et qui faisait que l'on était seulement dans le moment, sans pensées parasites. J'ai toujours trouvé fascinant cette concentration extrême que pour l'instant seule la boxe m'a permis d'expérimenter ». La pratique du MMA offre ici une parenthèse permettant de se reconnecter avec l'ici-et-maintenant de l'expérience vécue, à contre-courant d'une époque où le présent n'a de cesse de « se comprimer », de « se rétracter » (Rosa, 2012, p. 20). Notons toutefois que la recherche ou la valorisation d'une telle re-centration sur l'instant présent ne concerne qu'une minorité d'étudiants à la différence de la quête d'efficacité et d'efficience qui est apparue, quant à elle, comme unanimement partagée et explicitée.

En complément de la volonté d'optimisation temporelle, quelques pratiquants se révèlent donc friands de cet état singulier de conscience, non discursif, que les auteurs ont pu respectivement qualifier de « conscience directe » (Vermersch, 2000), de « conscience incorporée » (Wacquant, 2000) ou encore de « conscience en acte » (Varela, 1996). Dans le cadre de la psychologie positive, Csikszentmihályi (1990, 2004) a pour sa part développé l'idée de « flow » : cette sensation de fluidité sans effort correspond à un état psychologique optimal pouvant être ressenti dans divers domaines tels que l'art ou encore la recherche scientifique. Il correspond à une expérience intrinsèquement agréable qui se manifeste lorsque le sujet perçoit une sensation de contrôle résultant d'un équilibre entre ses compétences personnelles et les exigences de la tâche. Dans le domaine sportif, Demontrond et Gaudreau (2008) ou encore Jackson et Csikszentmihalyi (1999) montrent que cet état de flow est ressenti lorsqu'un athlète est complètement immergé dans la réalisation de sa performance, absorbé par la tâche, en ignorant les distractions. Les mouvements se déclenchent alors de façon automatique. S'ensuit une impression de plénitude associée à une grande concentration sans effort ni crispation. Le sujet, animé par une seule intention à la fois, se trouve alors totalement impliqué dans le moment présent. S'ensuit une modification de la perception de la vitesse d'écoulement du temps.

Il est intéressant de noter que plusieurs élèves-combattants valorisent de telles « oasis de décélération » (Rosa, 2012, p. 45) qui semblent faire contre-point à une prévalence des

exigences de rentabilité, d'efficience et d'efficacité structurant majoritairement leur engagement dans l'activité sportive hybride que représente le MMA. Dans une perspective critique, Rosa (p. 48) se demande toutefois si ces « formes limitées ou temporaires de décélération » n'ont pas pour seul but de « préserver [chez l'individu] la capacité de fonctionner et d'accélérer encore plus à l'intérieur de systèmes accélérateurs ».

4. Discussion : les motivations temporelles à la pratique d'activités hybrides.

4.1. Les atouts temporels perçus du MMA.

L'engagement des Normaliens dans l'activité hybride – et à l'image sulfureuse si l'on se réfère aux diatribes répétées contre la discipline menées par nombre de journalistes, hommes politiques et dirigeants sportifs (Delalandre, Quidu, 2015) – qu'est le MMA semble en ligne avec l'idée avancée par Lahire (2004b, p. 34) suivant laquelle « le pratiquant d'une activité sportive n'entretient pas un rapport d'adhésion totale à celle-ci ; toutes les propriétés de l'activité ne sont pas nécessairement en harmonie avec les dispositions incorporées du pratiquant ». Ici, très peu d'étudiants manifestent par exemple un intérêt global pour la discipline, notamment dans sa version spectaculaire professionnelle. Ils ne sont pas non plus attirés par sa dimension transgressive. À l'inverse, ils se montrent très attachés à plusieurs de ses propriétés liées à son caractère hybride, notamment la polyvalence technique et physique, la variété pédagogique ou encore la recherche pragmatique d'efficacité.

Nous souhaitons ici insister sur le fait que les diverses motivations des étudiants ci-avant dégagées sont, de façon systématique, pré-structurées par des considérations, appréciations et évaluations éminemment temporelles, principalement en référence à des exigences d'efficience, de rendement et d'efficacité. Ces motivations temporelles sont apparues en continuité avec les dispositions temporelles et pragmatiques acquises en CPGE. Le temps est effectivement apparu comme une « unité de mesure universelle de la valeur de toutes choses » (Darmon, 2013, p. 153). Tous les bienfaits ressentis dans la pratique du MMA sont en effet pensés en référence à la dimension temporelle ; la pratique du MMA permet bien d'en avoir pour son temps, de rentabiliser un investissement temporel consenti dans un emploi du temps serré.

Le MMA constitue tout d'abord une compensation et un délassement rentables en ce qu'il autorise un relâchement maximal des tensions en un minimum de temps afin de retrouver une grande disponibilité dans ses activités académiques ultérieures. Ensuite, de par la grande intensité énergétique qu'il requiert, il recèle un engagement efficient car permettant une grande dépense calorique en une heure trente. Il permet en outre, dans une même unité de

temps et d'espace, de développer un nombre conséquent de zones musculaires, de filières énergétiques mais aussi d'acquérir un large spectre d'habiletés techniques dans les domaines variés de la percussion, de la projection et de la soumission. N'y sont en outre enseignées que des techniques qui fonctionnent dans le contexte d'un assaut mixte, ce qui constitue un atout indéniable en conformité avec la disposition pragmatique. Se focaliser sur les techniques relativement basiques permet d'autre part des progrès rapides, à court-terme ce qui est également valorisé par les étudiants-Normaliens. Enfin, venant quelque peu relativiser cette quête organisatrice de l'efficacité et de l'efficacité, certains étudiants perçoivent dans le MMA l'occasion de vivre un nouveau rapport à la temporalité dans le cadre d'une parenthèse de décélération. La tentation compulsive de se projeter vers le futur est momentanément inhibée au profit d'une pleine immersion dans l'instant présent qui s'apparente à une expérience optimale de fluidité ou *flow*.

En somme, la temporalité est apparue comme structurant de part en part l'engagement des Normaliens dans le MMA. La structure hybride de l'activité lui a conféré des avantages temporels que ceux-ci n'ont pas manqué de valoriser, à la suite des dispositions temporelles acquises en CPGE. Celles-ci, malgré la fin du cursus préparatoire, continuent de structurer l'investissement des Normaliens, y compris dans leurs loisirs sportifs¹⁹. Ces dispositions apparaissent donc comme de véritables incrustations à la fois durables et transférables. Toutefois, les évaluations temporelles s'opèrent également chez les Normaliens en prévision des qualités qui seront attendues d'eux sur le marché du travail, dans une forme de « socialisation anticipatrice » (Merton, 1965), en lien avec leurs futurs postes de chercheurs et de cadres de l'enseignement supérieur. Rappelons à cet égard que les diverses compétences, à fondement temporel, susceptibles d'être développées en MMA (polyvalence, adaptabilité, pragmatisme), sont fortement valorisées sur un marché du travail ultralibéral, caractérisé par l'instabilité ainsi que l'exigence d'agilité et d'efficacité (Boltanski, Chiapello, 1999). Au final, l'urgence qui a constitué le principe de formation de ces étudiants, mais représentera aussi leur horizon professionnel, conditionne également leurs goûts et pratiques sportifs en déterminant ce qui mérite un investissement temporel.

¹⁹ Nous avons en outre été étonnés par certaines pratiques déployées par les étudiants de l'ENS de Lyon en salle de musculation : d'aucuns pratiquaient du vélo ou de la course à pied en lisant leurs cours (ou en les réécoutant avec un baladeur), voire lisaient tout en soulevant de la fonte.

4.2. L'hybride par-delà le MMA : *CrossFit* et rhétoriques temporelles.

À la suite de notre enquête sur les Normaliens-combattants, nous avons cherché à savoir si de telles valorisations et motivations temporelles pouvaient affecter d'autres activités hybrides. Pour ce faire, nous avons étudié, à titre exploratoire, les rhétoriques argumentaires développées sur le web par les salles privées proposant du *CrossFit*. D'un point de vue temporel, cette méthode de renforcement musculaire possède l'intérêt d'être, d'une part, une activité hybride (combinaison de la gymnastique, de l'haltérophilie et des sports d'endurance) et une pratique promouvant des efforts brefs et intenses (les *Workouts Of the Day*²⁰ excédant rarement les trente minutes). Il s'agit donc d'effectuer une dépense maximale en un minimum de temps, ce qui permet « une optimisation du temps dans la préparation physique ». Les adeptes du *CrossFit* revendiquent ainsi une « culture de l'intensité » contre celle du « faut-pas-trop-forcer » (Gendron, 2014)²¹ : ceux-ci « n'ont pas peur des difficultés, ils sont toujours prêts à relever des défis et à se dépasser. La discipline est conçue pour les gagnants ». Dit autrement, il s'agit de « viser plus loin, de vouloir toujours plus et de se donner les moyens d'atteindre ses objectifs »²². Valet (2014), interviewé par Gendron, évoque à cet égard un « idéal de corps améliorable dans la souffrance ».

D'autre part, la dimension globale du *CrossFit* permettrait aux adeptes, selon ses promoteurs, de « développer simultanément dix qualités physiques »²³. Devenir *CrossFitter*, c'est « être globalement bon à tout type d'exercices » mais surtout « être prêt pour l'imprévisible », car « celui qui survit est celui qui peut s'adapter », « la nature puni[ssan]t le spécialiste » (Marty, 2014)²⁴. Il s'agit alors de viser l'efficacité en contexte réel en travaillant sur des mouvements poly-articulaires, globaux et fonctionnels. Il convient de « réaliser des mouvements de tous les jours pour se faciliter la vie au quotidien »²⁵.

La diversité des formats de travail en *CrossFit* permet également une variété ludique d'une séance à l'autre ; chaque nouvelle séquence est dépayssante. Les salles se targuent ainsi

²⁰ Ou « entraînement du jour ».

²¹ http://next.liberation.fr/culture-next/2014/10/31/crossfit-les-forcats-de-l-haltere_1116038 Consulté le 14/04/2017.

²² <https://regimepaleo.wordpress.com/2013/09/19/ouverture-de-la-salle-crossfit-grenoble-interview-de-johan/> Consulté le 14/04/2017.

²³ Les sites internet des salles de *CrossFit* mobilisent systématiquement cet argument des « dix qualités », même si leur contenu diffère parfois d'un site à l'autre. De façon globale, il s'agit de développer l'endurance cardiovasculaire et respiratoire, l'endurance musculaire, la force, la souplesse, la puissance, la vitesse, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la précision (<http://www.crossfitlutece.com/faq/que-developpe-le-crossfit->). La redondance de plusieurs de ces qualités nous renforce dans la conviction que cette finalité des « dix qualités développées » relève plus du nombre symbolique et du slogan marketing que d'une réalité physiologique.

²⁴ http://next.liberation.fr/culture-next/2014/10/31/crossfit-les-forcats-de-l-haltere_1116038 Consulté le 14/04/2017.

²⁵ <http://physiquedereve.fr/le-crossfit-cest-quoi-pour-un-physique-et-un-mental-en-acier/> Consulté le 14/04/2017.

de ne « jamais proposer deux séances identiques », « chaque nouvelle séance étant un challenge »²⁶ : il s'agit bien d'« éviter la routine, ce qui revient à empêcher l'organisme de s'habituer ». Les directeurs de salles vantent également le fait que « l'effort proposé stimule des améliorations rapides et mesurables »²⁷. Dit autrement, pour ses promoteurs, « le *CrossFit* permet de juger le résultat de vos efforts par l'évolution de vos performances »²⁸.

Il serait ici intéressant de systématiser cette analyse de la rhétorique *CrossFit* mais aussi d'enquêter empiriquement sur le sens de l'engagement corporel de ses adeptes. En outre, il conviendrait de sonder précisément la structure sociale des pratiquants de ces deux activités hybrides que sont le *CrossFit* et le MMA. Leurs atouts temporels sont-ils spécifiquement prisés par des groupes sociaux considérés comme des élites économiques et éventuellement culturelles (cadres supérieurs, ingénieurs, chefs d'entreprise, professions libérales, etc. ...) dont la gestion de la crise temporelle est devenue la préoccupation centrale ?²⁹ Ou bien, à l'inverse, ces avantages temporels sont-ils unanimement plébiscités par des catégories diversifiées d'acteurs³⁰ dans un contexte de généralisation de l'accélération des rythmes de vie ? On voit ici que des recherches supplémentaires, notamment comparatives, doivent être poursuivies sur ces pratiques physiques émergentes.

5. Conclusion : logiques d'accélération et risques de pathologies sociales.

Dans une période où la gestion de la famine temporelle est devenue une préoccupation centrale des acteurs sociaux, y compris dans leurs pratiques des loisirs, les activités sportives hybrides sont apparues comme des solutions créatives particulièrement pertinentes ; les pratiquants qui s'y adonnent sont animés par des motivations que l'on peut considérer comme éminemment temporelles, puisqu'il s'agit d'en avoir pour son temps. Loin donc d'être préservé de la dynamique accélératoire qui affecte la sphère des obligations professionnelles et familiales, le champ du loisir est de plus en plus normé autour des exigences d'efficacité, d'efficacité et de rentabilité. Il s'agit de pouvoir y vivre, en un laps de temps restreint, un

²⁶ <http://www.lifestyle-conseil.com/le-crossfit/> Consulté le 14/04/2017.

²⁷ <http://crossfit-lyon.com/le-crossfit/> Consulté le 14/04/2017.

²⁸ <https://grenoble-crossfit.com/grenoble-crossfit-38.html> Consulté le 14/04/2017.

²⁹ Le MMA est également pratiqué dans des cercles privés, comme le *Lagardère Paris Racing*, ou des comités d'entreprise tels celui de *Microsoft*. Cette dernière multinationale aurait par ailleurs engagé outre-Atlantique quarante instructeurs de *CrossFit* selon Gendron (2014).

³⁰ Burlot *et al.* (2016) étudient par exemple les stratégies de gestion de la pénurie temporelle déployées par les sportifs de haut-niveau qui subissent des volumes d'entraînement de plus en plus colossaux et collaborent avec un nombre diversifié d'intervenants (préparateurs mentaux et physiques, nutritionnistes...). Ces athlètes cherchent à rentabiliser le temps et négocient en permanence pour concilier engagements professionnels, obligations familiales, présence médiatique, études, pratiques de loisirs.

maximum d'expériences variées en évitant ce qui pourrait constituer « le plus mortel des péchés », à savoir la « perte de temps » (Weber, 1905).

Au-delà de la posture compréhensive ici retenue, attentive aux significations intimes et singulières investies par les acteurs eux-mêmes dans leur pratique du MMA, nous pouvons, à la suite de Rosa (2012), esquisser une approche critique des risques de pathologies et de souffrances sociales associées à cette pénétration de la logique de l'accélération jusque dans la sphère *a priori* non utilitaire et non productive des loisirs. Rosa insiste notamment sur la « crainte permanente d'un arrêt brutal se produisant à grande vitesse » conduisant à la forme de dépression spécifique aux contextes de changements frénétiques, mais dénués de direction, qu'est le « burn-out » (p. 134). La généralisation de l'accélération constituerait pour les acteurs sociaux une puissante source d'altération de la qualité de vie. La logique de la compétition serait aujourd'hui telle que « les concurrents doivent investir une énergie toujours accrue pour rester compétitifs au point que cet effort n'est plus un moyen de vivre une vie autonome en fonction de buts auto-définis mais le seul but général de la vie tant sociale qu'individuelle » (p. 37). Dès lors, pour les sujets, « le défi central est devenu de mener et de modeler leurs vies d'une manière qui leur permette de rester dans la course, de maintenir leur compétitivité » (p. 110-111). Aucune issue ne semble exister « si ce n'est le sacrifice de toutes les énergies individuelles et politiques à la machine de l'accélération » (p. 112). Puisque prendre un repos prolongé revient à devenir démodé, dépassé, anachronique, « les sujets se sentent contraints de suivre le rythme rapide du changement afin d'éviter de manquer des options potentiellement valables et surtout de garder leurs chances dans la compétition » (p. 43). L'aliénation prévaut alors sur la vie bonne ; l'être, saturé, peine de plus en plus à se sentir émotionnellement impliqué dans les relations aux nombreux espaces, expériences, choses et personnes rencontrés. Nous nous condamnons ainsi à un désengagement et à un déficit d'appropriation et de résonance ; nous devenons « étrangers à notre propre expérience ». Nous sommes « de plus en plus riches d'épisodes d'actions mais de plus en plus pauvres en expériences vécues » (p. 132). En outre, en cas de mauvaise gestion de son temps, le sujet sera individuellement considéré comme responsable et ne pourra dès lors que se blâmer lui-même. Alors même que nous ne sommes jamais capables d'arriver à la fin de notre liste de choses à faire, notre société produit des « sujets de culpabilité sans leur fournir des possibilités de rémission ni de pardon » (p. 103).

Dans la mesure où les occasions auxquelles nous avons accès augmentent sans cesse alors que nos capacités concrètes de réalisation diminuent progressivement, nous tendons à compenser le déficit d'appropriation (laquelle appropriation demanderait trop de temps), par

une « consommation effrénée » (p. 126). La prolifération des activités hybrides dans le domaine des loisirs sportifs ne relèverait-elle pas d'un tel mécanisme compensatoire ? À ce titre, certains sportifs n'ont-ils pas accusé le MMA d'être devenu le « fast-food des sports de combat »³¹ ?

6. Bibliographie.

- ABRAMSON C., MODZELEWSKI D., 2011. "Caged Morality: Moral Worlds, Subculture, and Stratification among Middle-Class Cage-Fighters", *Qualitative Sociology*, n°34, pp. 143.
- BECKER H., GEER B., HUGUES E., STRAUSS A., 1961. *Boys in White*, Chicago, The University of Chicago Press.
- BENONY H., CHAHRAOUI K., 1999. *L'entretien clinique*, Paris, Dunod.
- BLANCHET A., GOTMAN A., 2006. *L'entretien : l'enquête et ses méthodes*, Paris, Armand Colin.
- BOLELLI D., 2014. "How Gladiatorial Movies and Martial Arts Cinema Influenced the Development of The Ultimate Fighting Championship", *@JOMEC: Journalism, Media and Cultural studies*, n°5.
- BOLTANSKI L., CHIAPELLO È., 1999. *Le nouvel esprit du capitalisme*, Paris, Gallimard.
- BOURDIEU P., 1989. *La noblesse d'État : Grandes Écoles et esprit de corps*, Paris, Les éditions de Minuit.
- BRENT J., KRASKA P., 2013. "Fighting is the most real and honest thing. Violence and the civilization/barbarism dialectic", *British Journal of Criminology* n°53, pp. 357-377.
- BURLOT F., RICHARD R., JONCHERAY H., 2016. "The life of high-level athletes: The challenge of high performance against the time constraint", *International Review for the Sociology of Sport*, n°1.
- COHEN S., 2011 [1972]. *Folk Devils and Moral Panics*, London, Routledge Classics.
- CSIKSZENTMIHALYI M., 2004. *Vivre*, Paris, Robert Laffont.
- CSIKSZENTMIHALYI M., 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York, Harper and Row.
- DARMON, M., 2013. *Classes préparatoires. La fabrique d'une jeunesse dominante*, Paris, La Découverte.
- DELALANDRE M., QUIDU M., 2015. « Arts martiaux mixtes », in Andrieu B. (dir), *Vocabulaire international de philosophie du sport*, Paris, L'Harmattan, pp. 409-422.

³¹ <https://www.boxingforum24.com/threads/is-mma-the-fast-food-of-the-martial-arts.293081/> Consulté le 14/04/2017.

- DELALANDRE M., COLLINET C., 2013. « Le MMA et les ambiguïtés de sa sportification en France », *Loisir et Société* n°35, pp. 293-316.
- DEIGNIERES D., 2009. *Complexité et compétences*, Paris, Revue EPS.
- DEMONTROND P., GAUDREAU P., 2008. « Le concept de “flow” ou “état psychologique optimal” : état de la question appliquée au sport », *STAPS*, n°79, pp. 9-21.
- DOWNEY G., 2014. “As Real As It Gets! Producing Hyperviolence in Mixed Martial Arts”, *@JOMEC: Journalism, Media and Cultural studies*, n°5.
- DOWNEY G., 2006. “Producing pain: Techniques and Technologies in No Holds Barred fighting”, *Social Studies of Science*, n°37, pp. 201.
- ELIAS N., DUNNING E., 1994. *Sport et civilisation*, Paris, Fayard.
- FERRAND M., IMBERT F., MARRY C., 1999. *L'excellence scolaire : une affaire de famille ; le cas des normaliennes et normaliens scientifiques*, Paris, L'Harmattan.
- GAUDIN B., 2009. « La codification des pratiques martiales : une approche socio-historique », *Actes de la recherche en sciences sociales*, n°179, pp. 4-31.
- GENDRON, G. 2014. « CrossFit : Les forçats de l'haltère », http://next.liberation.fr/culture-next/2014/10/31/crossfit-les-forcats-de-l-haltere_1116038
- GREVE J., 2014. “Masculinity, Theology, and Ideology in Christian MMA”, *Religion and American Culture*, n°24(2).
- HANULA, G., TRAVERT, M., GRIFFET, J., 2012. « Jouer au-dessus du vide. Les parcours acrobatiques en hauteur : une offre hybride de loisir sportif », *Ethnologie française* n°42(1), pp. 165-174.
- HAUDRICOURT, A-G., 1979. *La technologie, Science humaine*, Paris, Maison des sciences de l'homme.
- HONORE, C., 2013. *Lenteur, mode d'emploi*, Paris, Marabout.
- JACKSON S., CSIKSZENTMIHALYI, M., 1999. *Flow in sports*, Champaign, Human Kinetics.
- KLEIN T., BECKER S., 2008. “Gibt es wirklich eine Reduzierung sportlicher Aktivität im Lebenslauf?” [Y a-t-il vraiment une diminution de l'activité sportive au cours de la vie ?], *Zeitschrift für Soziologie* 37, n°3, pp. 226-245.
- LAHIRE B., 2004a. *La culture des individus*, Paris, La Découverte.
- LAHIRE B., 2004b. « Sociologie dispositionnaliste et sport », in SSSLF, *Dispositions et pratiques sportives*, Paris, L'Harmattan, pp. 23-36.
- LAHIRE B., 2000. « Conditions d'études, manières d'étudier et pratiques culturelles », in GRIGNON C. (dir.), *Les conditions de vie des étudiants*, Paris, Presses Universitaires de France, pp. 327-329.

- LOUDCHER J-F., 2011. « Limites et perspectives de la notion de Technique du Corps de Marcel Mauss dans le domaine du sport », *STAPS* n°91, pp. 9-27.
- MERTON R., 1965. *Éléments de théorie et de méthode sociologique*, Paris, Plon.
- PAHMEIER I., 2008. “Sportliche Aktivität aus der Lebenslaufperspektive” [Les activités sportives au prisme de l’approche du « parcours de vie »], *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* n°41, 3, pp. 168-176.
- PELLAUD A., 2009. *MMA : au cœur de l’expérience ultime*, Mémoire de Master, Université de Lausanne.
- PFISTER G., 2011. “Is Time a Problem? The work-life-leisure balance and its impact on physical activities”, *STAPS* n°94, pp. 7-23.
- PILGAARD M., 2008. *Danskernes motions- og sportsvaner: Nøgletal og tendenser* [L’activité physique et les habitudes sportives des Danois : données quantitatives et tendances], København, Idrættens Analyseinstitut.
- QUIDU M., 2017. « Le *Mixed Martial Arts* entre innovation et hybridation : genèse et développement techniques d’un sport de combat de synthèse », *Sciences sociales et sport*.
- QUIDU M., 2016. « La « drôle de guerre » contre la boxe anglaise, le *muay thai* puis le MMA : de la nécessité d’un étalon consensuel de la monstruosité morale », 13^{èmes} *JORRESCAM*, Lyon.
- QUIDU M., 2015. « Le *CrossFit* et le MMA : champions et symptômes du néolibéralisme ? », *Congrès de l’ISSA*, Paris.
- QUIDU M., DELALANDRE M., 2015. « Normaliens et combattants de MMA : une transgression conformiste ? ». *Congrès de l’ISSA*, Paris.
- QUIDU M., FAVIER-AMBROSINI B., 2014. « L’articulation des données en 1^{ère} et 3^{ème} personnes », *Intellectica* n°62, pp. 7-34.
- RAMIREZ Y., 2015. *Du free fight aux arts martiaux mixtes*, Thèse de doctorat, Université de Montpellier.
- ROSA H., [2010] 2012. *Aliénation et accélération : vers une théorie critique de la modernité tardive*, Paris, La découverte.
- SANCHEZ-GARCIA R., 2017. “Informalization, ways of engagement and class habitus in the development of MMA”, *Corps, numéro spécial sur le MMA*.
- SALECL R., 2012. *La tyrannie du choix*, Paris, Albin Michel.
- SNYDERS G., 2008. *J’ai voulu qu’apprendre soit une joie*, Paris, FSU-Sylepse.
- THEUREAU J., 2006. *Cours d’action*, Toulouse, Octares.

- VAN BOTTENBURG M., HEILBRON J., 2009. « *Dans la cage : Genèse et dynamique des combats ultimes* », *Actes de la recherche en sciences sociales*, n°179, pp. 32
- VAN BOTTENBURG M., HEILBRON J., 2006. "De-Sportization of fighting contests. The origins and dynamics of No Holds Barred Events and the Theory of Sportization", *International Review for the Sociology of Sport* n°41(3-4), pp. 259-282.
- VARELA F., 1996. *Quel savoir pour l'éthique ?* Paris, La découverte.
- VERMERSCH P., 2010. « Les points de vue en première, seconde et troisième personnes dans les trois étapes d'une recherche », *Expliciter* n°85, pp. 19-32.
- VERMERSCH P., 2000. « Conscience directe et conscience réfléchie », *Intellectica* n°31, pp. 269-311.
- VERMERSCH P., 1994. *L'entretien d'explicitation en formation continue et initiale*, Paris, ESF.
- WACQUANT E., 2000. *Corps et âme*, Marseille, Agone.
- WARDE A., 2006. "Cultural capital and the place of sport", *Cultural Trends* n°15, pp. 107-122.
- WEBER M., [1905] 1964. *L'Éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, Paris, Plon.