



# Maîtrise universitaire en sciences du mouvement et du sport Université de Lausanne

---

## **ENGAGEMENT CORPOREL DANS LE *MIXED MARTIAL ARTS* : ENJEUX, DIMENSIONS ET RAPPORT AUX RISQUES**



**Présenté par Louis Trolliet**

**Direction : Fabien Ohl  
Expertise : Bertrand Fincoeur**

*Printemps 2021*

### *Remerciements*

Dans un premier temps, je tiens à remercier du fond du cœur toutes les actrices et tous les acteurs du MMA ayant accepté de participer à cette recherche. Sans leur collaboration, ce travail n'aurait pas pu voir le jour. Que ce soit dans leurs salles, ou dans des cafés parisiens, toutes et tous ont été très chaleureux, et ce fut un plaisir de les rencontrer.

J'adresse aussi mes remerciements à mes collègues étudiant-e-s ayant également participé à l'étude de M. Fincoeur. Ce fût un véritable plaisir de travailler avec chacun-e-s d'entre vous.

Un grand merci également à mon directeur, le professeur Ohl, pour ses conseils avisés et son implication dans ce travail, au travers de nombreux séminaires « zoom » toujours très instructifs.

Finalement, Bertrand, ces quelques lignes sont pour toi. Je te remercie de m'avoir donné l'opportunité de travailler sur ce sujet. Pour ces superbes souvenirs lors de nos expéditions en France pour la réalisation d'entretiens, pour ton aide et tes conseils constructifs, pour tout le temps que tu m'as dédié afin d'assurer la bonne réalisation de ce travail. Tout simplement, MERCI.

## Résumé

Les arts martiaux mixtes, plus communément connus sous l'abréviation « MMA », connaissent un essor important. Cet élan est guidé par le succès croissant de son organisation phare ; l'*Ultimate Fighting Championship* (UFC). Descendant des combats libres, le MMA apparaît comme une nouvelle forme hybride d'arts martiaux.

En 2018, alors tenant du titre *UFC* de la catégorie des poids légers, l'irlandais Conor McGregor était le quatrième sportif le mieux payé de l'année à l'échelle mondiale selon le média français « L'Equipe ». Au-delà de la notoriété croissante de l'UFC, le MMA se développe à l'échelle mondiale en tant que sport de combat. Toujours plus de clubs proposant du MMA ouvrent leurs portes, et voient leurs adhérents toujours plus nombreux.

Toutefois, différents champs politiques, médiatiques et sportifs accusent cette pratique d'être contraire à certaines valeurs humaines et sportives, renvoyant notamment, selon ces champs, une image très violente.

Ce travail tente de rendre compte de l'engagement corporel des athlètes de MMA face aux risques engendrés par la pratique. Sur la base d'études précédemment menées, ce travail s'intéresse premièrement à l'état actuel des recherches scientifiques relatives aux risques de blessures dans la pratique du MMA. À partir de là, une recherche qualitative a été effectuée, regroupant des données récoltées auprès de pratiquants, entraîneurs et promoteurs en France et en Suisse, entre 2019 et 2020. Les entretiens ont eu pour objectif d'observer la façon dont les pratiquants engagent leurs corps dans la pratique. L'étude explore donc les différentes dimensions dans lesquelles le corps du pratiquant est engagé afin de faire face aux risques de ce sport, ainsi que les enjeux auxquels peuvent être soumises ces différentes dimensions de l'engagement corporel.

## Lexique

MMA : *Mixed Martial Arts*

UFC : *Ultimate Fighting Championship*

KO : *Knock Out*

TKO : KO technique

Sparring : terme désignant une forme d'entraînement propre à plusieurs sports de combats et arts martiaux, dans laquelle deux pratiquants combattent selon les règles de leurs sports. Ils s'accordent afin de ne pas s'infliger de blessures ou de provocations lors de cet entraînement. Il y a différentes intensités de *sparrings*.

Cutting : Le cutting est le terme employé dans plusieurs sports de combats et arts martiaux pour désigner la perte de poids que les athlètes effectuent avant leur combat, afin d'être admis dans une catégorie de poids spécifique.

<b>Approche théorique et problématique</b> .....	6
Contexte : Pratique du MMA et risques associés.....	6
Introduction théorique sur la pratique du MMA : origines, influences, le MMA aujourd'hui, les règles et leurs évolutions.....	6
Le MMA dans le discours médiatique, politique et sportif.....	9
Les blessures et risques liés à la pratique du MMA : état de la situation et comparaisons .....	13
Questionnement et Problématique .....	26
<b>Cadre théorique et méthodologique</b> .....	28
Cadre théorique .....	28
Outsiders : Une carrière de déviant selon Howard Becker.....	28
Corps et sports de combat : L'approche de Loïc Wacquant.....	30
Max Weber et les Idéaltypes.....	31
Méthodologie .....	32
Définition du champ d'étude .....	32
Méthode de collecte des données .....	33
Méthode d'appréhension & traitement des résultats.....	36
<b>Résultats</b> .....	41
L'entraînement : <i>un investissement de tous les instants</i> .....	41
La gestion des risques corporels : <i>le corps et ses blessures face à une violence     instrumentalisée</i> .....	43
Médicalisation du corps : <i>suivi des athlètes, compléments alimentaires et dopage</i> .....	51
Gestion du poids : <i>engagement corporel dans la pratique du cutting</i> .....	58
<b>Interprétation et discussion</b> .....	61
Une culture <i>insider</i> propre aux pratiquants de MMA ? .....	62
Typologie des clubs selon le modèle des 4C.....	67
Positionnement des enquêtés sur une échelle d'évaluation des risques .....	69
Limites et perspectives de l'étude .....	79
<b>Conclusion</b> .....	80
<b>Bibliographie</b> .....	82
<b>Annexes</b> .....	87
Tableau des légendes .....	87
Guide d'entretien employé.....	88

## Approche théorique et problématique

### Contexte : Pratique du MMA et risques associés

#### Introduction théorique sur la pratique du MMA : origines, influences, le MMA aujourd'hui, les règles et leurs évolutions

Ce que l'on appelle aujourd'hui *Arts Martiaux Mixtes*, MMA, est le descendant lointain du *pancrace* autrefois pratiqué dans la Grèce Antique. « Pan » signifiant *tout* et « crace » rapportant à *puissant*, cette pratique antique n'était alors composée que de deux règles ; ne pas mordre et ne pas frapper aux yeux. Les combats se terminaient uniquement lorsque l'un des adversaires était inconscient ou s'avouait vaincu par un geste de la main. Les affrontements pouvaient alors avoir lieu durant plusieurs heures et parfois aboutir à la mort de l'un, voire des deux combattants (Vignal et J. Groperrin, 2016). Le *pancrace* de la Grèce Antique est en quelque sorte l'ancêtre et la première forme de combats libres.

Dans le courant du XX<sup>ème</sup> siècle, plus précisément dans les années 1920, le Brésil verra émerger la pratique à l'origine des combats libres modernes ; Le *Vale Tudo*, signifiant en portugais « *tout est permis* ». Il s'agit de combats minimalement réglementés afin de laisser s'exprimer différentes techniques de combats et leurs efficacités (Quidu, 2018). Selon Gaudin (2009), trois étapes viennent marquer l'évolution des arts martiaux. La première s'illustre d'une transition de combats réels vers des combats codifiés, donnant lieu à une pacification des formes d'engagements corporels. La deuxième se situant au cœur du XX<sup>ème</sup> siècle se résumerait par une démarche de spiritualisation des arts martiaux, contribuant à enlever toute fonction guerrière pour se centrer sur une dimension philosophique orientée vers le développement personnel (Delalandre & Collinet, 2012). Gaudin (2009) a qualifié la troisième étape de *retour à l'agôn* (p.28), apparaissant dans le dernier quart du XX<sup>ème</sup> siècle. Comme le précise l'auteur, le modèle sportif avait mené à délaisser l'efficacité combative pour donner lieu à d'autres priorités, spirituelles, esthétiques, ou autres. Cette troisième étape marque donc le retour vers la recherche de cette efficacité combative et de confrontation. Et c'est dans cette dynamique qu'émerge l'essor des combats libres, notamment aux Etats-Unis, au Japon et en Russie, reprenant les principes du *Vale Tudo*. Appelés alors *No Holds Barred* (tout est permis), ou *Extreme fight*, la pratique des combats libres se développe (Delalandre & Collinet). Des organisations proposant ces combats vont alors apparaître, parmi elles, l'*Ultimate Fighting Championship*, UFC, verra le jour en 1993 avec un gala à Denver organisé par un instructeur de Jiu-Jitsu brésilien, Rorion Gracie (Stenius, 2015). Ces premiers combats ne présentent que très peu de règles ; pas de coup sous la ceinture, ni de *Fish Hooking*<sup>1</sup> (Stenius, 2015). Pour le reste, tous les coups sont permis, il n'y a pas de catégorie de poids, ni de limite de temps, et les gants ne sont pas obligatoires (Bledsoe G.

---

<sup>1</sup> Pratique qui consiste à attraper un adversaire par un orifice, comme la bouche par exemple, et tirer depuis cette accroche.

H., Brill J. D., Grabowski J. G., Hsu E. B. & Li G. (2006). L'UFC, à l'image du *Vale Tudo* et autres combats libres, est né avec un objectif précis : déterminer qui, du boxeur, karatéka, judoka, lutteur, ou pratiquant d'autres sports de combats ou art martial, est le meilleur combattant ? Les combats prennent donc la forme d'une opposition de styles, et de confrontation de leurs efficacités respectives. Malgré un rapide succès populaire aux USA, la brutalité et la violence des combats ont suscité de fortes critiques du monde politique et médiatique américain, incitant les chaînes de rediffusion américaines à se retirer les unes après les autres.<sup>2</sup> Ce retrait est notamment déclenché avec l'influence du Sénateur John McCain, qui en 1997, qualifiait ces événements de « human cock fighting », combats de coqs humains (Rainey, 2009). L'UFC a ensuite survécu de manière quelque peu marginale, par internet et bouche à oreille. C'est en 2001 que des contrats télévisés sont à nouveau signés, après l'accord de l'UFC de déléguer à la *Nevada State Athletic Commission* et la *New Jersey State Athletic Control Board* la tâche de renouveler leurs règlements (Rainey 2009), réduisant ainsi fortement la violence et les risques de blessures présents dans les combats initiaux.

Les combats s'organisent alors en trois rounds de cinq minutes avec une minute de pause entre chaque round. S'il s'agit d'un combat pour le titre de champion, il se déroulera sur cinq rounds. Différentes catégories de poids sont mises en place, et les adversaires s'affrontent selon leurs expériences (*fight record*).

Les pratiquants portent des protections au visage (protège-dents), à l'aine, ainsi que des gants (4 à 6 Oz<sup>3</sup>). Les issues du combat (KO, TKO, soumissions et autres) sont également mieux structurées afin d'optimiser la sécurité des combattants (Rainey 2009). Ces issues seront davantage présentées avec les règles actuelles en vigueur.

Progressivement, les combats *No Holds Barred* auxquels nous pouvions assister à l'UFC, ou encore au Pride Fighting Championship<sup>4</sup>, qui donnaient lieu à des oppositions de styles issus de cultures et écoles d'arts martiaux différentes vont mener à l'émergence d'une nouvelle forme de combat. Une pratique qui verra des combattants mobiliser un panel technique plus complet et développer une certaine expertise dans tous les différents secteurs du combat, illustrant l'expression de *Mixed Martial Arts* employée aujourd'hui, comme le résumant Delalandre et Collinet (2012) : « Le décroisement des disciplines lié à l'augmentation du panel technique mobilisé par les combattants s'est également traduit, dans l'hexagone, par l'adoption de l'acronyme américain MMA, désignant un ensemble de pratiques un peu disparates que leurs représentants tentent de structurer. » (p.295)

Ce que l'on appelle aujourd'hui MMA est donc le résultat des combats libres opposant différents styles et cultures différentes, ayant abouti sur un panel technique spécifique et complet, possédant sa propre identité et culture.

---

<sup>2</sup> Reportage France 4 2014 « Free Fight : au cœur de l'Ultimate Fighting Championship » : <https://www.dailymotion.com/video/x1f2oqe>

<sup>3</sup> Unité graduant l'épaisseur des gants

<sup>4</sup> Organisation japonaise de combats libres née en 1997, rachetée par l'UFC en 2007.

Avec une structuration des combats ainsi que l'imposition progressive de nouvelles règles, le MMA actuel a drastiquement changé et ne ressemble plus beaucoup aux combats *No Holds Barred* des années 1990.

### *Les règles liées au MMA*

Comme déjà mentionné, ces règlements sont apparus aux Etats-Unis en 2001. Ils faisaient suite à l'interdiction de diffusion des combats sur les chaînes télévisées américaines proclamée en 1997. Ils ont eu pour but de réduire la brutalité des combats ainsi que d'optimiser la sécurité des pratiquants.

Les règlements du MMA d'aujourd'hui avaient donc été édictés par cette organisation privée, l'UFC<sup>5</sup>. Comme le rappelle le Comité National de MMA français (CNMMA), les règlements, tout comme le MMA en général sont encore, au jour d'aujourd'hui, fortement influencés par cette organisation, étant donné qu'elle est à l'origine de la quasi-totalité de tous les événements majeurs de ce sport.<sup>6</sup>

Les règles mises en place concernent cinq axes principaux.

- ✓ *La durée* : les combats se déroulent en trois rounds de cinq minutes avec une minute de repos entre chaque round. S'il s'agit d'un combat pour une ceinture, le combat se structurera en cinq rounds de cinq minutes.
- ✓ *Les préparatifs* : ils exigent que les combattants aient une expérience (ndlr : fight record) à peu près similaire, imposent un temps de repos minimal depuis le combat précédent. Mais également une présence, du moins statutaire, lors du briefing ayant lieu avant l'événement. Il y a également un certain nombre de documents relatifs à des tests médicaux à fournir (certificat médical d'aptitude au MMA, scanner crânien à la suite d'un KO, carnet répertoriant les KO subis, examen du fond de l'oeil, électrocardiogramme, test VIH et hépatite).
- ✓ *Les catégories de poids* : Elles ont été définitivement adoptées en 2003. Elles sont au nombre de huit pour les hommes, et de quatre pour les femmes<sup>7</sup>. La pesée a lieu la veille de l'affrontement.
- ✓ *Les issues possibles d'un combat* : huit issues possibles ont été mises en place. Le KO, de l'anglais *Knockout*, lorsqu'un adversaire est rendu inconscient par n'importe quel coup légal. Le TKO, de l'anglais *Technical Knockout*. Cette issue s'illustre par la décision de l'arbitre, du médecin, ou du coin (staff accompagnant le combattant) d'un des combattants de mettre fin au combat, lorsque l'une de ces trois parties estime que l'un des combattants n'est pas en mesure de poursuivre la partie.  
La troisième issue est la soumission. Elle s'illustre par l'abandon d'un des combattants se trouvant pris au piège par un étranglement ou une clé de son adversaire. La quatrième issue est la soumission technique. Dans la

---

<sup>5</sup> En collaboration avec la *Nevada State Athletic Commission* et la *New Jersey State Athletic Control Board*

<sup>6</sup> Site du CNMMA <http://cnmma.fr/regles/>

<sup>7</sup> Catégories de poids officielles UFC <https://www.ufc-fr.com/les-categories-de-poids.html>



même logique que le TKO, cette issue intervient lorsqu'il est estimé par l'arbitre, le médecin ou le camp du combattant que celui-ci ne peut plus supporter une clé ou un étranglement.

La cinquième issue est la décision. Celle-ci intervient lorsqu'à la fin des trois ou cinq rounds, aucune des issues précédentes n'est intervenue. Les trois juges vont donc élire un vainqueur. Toutefois, d'autres types de décisions peuvent être prononcées par les juges, notamment durant le combat. La décision technique intervient alors, s'ils estiment que le combat doit être arrêté pour une certaine raison. Si l'un des combattants émet, de manière délibérée une violation au règlement, par un coup prohibé, l'issue est alors la disqualification. La dernière issue possible est le *No Contest (NC)*. Elle intervient lors d'une contestation d'un combattant suite à un arrêt qu'il juge trop hâtif, ou lors de résultats positifs à des tests de dopage.

✓ *Les coups prohibés :*

Il y a aujourd'hui 31 interdictions<sup>8</sup>, parmi lesquelles figurent notamment les coups portés avec la tête, tout comme les attaques visant l'arrière de la tête, la colonne vertébrale ou les parties intimes. Il en va de même pour les coups portés à la gorge ainsi que la saisie de la trachée. Au sol, les coups de coude de haut en bas, coups de pieds ou de genoux sont prohibés également. Toutes les griffures, morsures, pincements et doigts dans les orifices sont également proscrits. C'est également le cas des crachats, insultes ou tirages de cheveux. Les projections ou amenées au sol qui font tomber l'adversaire sur le cou ou la tête, ainsi que les projections hors de la zone de combat sont bannies également. Enfin, la manipulation de petites articulations (comme celles des doigts par exemple) est interdite.<sup>9</sup>

En revanche, les coups de pieds, de poings, de genoux, et de coudes sont acceptés, tout comme les projections au sol, les techniques de soumissions (étranglement ou pression sur une articulation, comme la clé de bras), ainsi que certaines frappes au sol (Slavieck, 2020).

### Le MMA dans le discours médiatique, politique et sportif

Malgré les nombreuses réglementations et modifications qui ont été mises en place dans la pratique du MMA, celle-ci reste très mal reçue par de nombreux acteurs du monde sportif. En effet, le MMA d'aujourd'hui, bien qu'il soit drastiquement différent des combats libres de la fin des années 1990, reste mal reçu à l'heure actuelle dans le monde sportif et médiatique.

---

<sup>8</sup> Vidéo du journal « L'équipe » <https://www.youtube.com/watch?v=DynRJAmUpGc>

<sup>9</sup>Coups prohibés issus du site officiel de l'UFC <https://www.ufc.com/unified-rules-mixed-martial-arts>

En France par exemple, si les entrainements de MMA étaient tolérés, les combats sur territoire français étaient, quant à eux, prohibés il y a encore quelques mois. Les combats de MMA n'ont en effet été officiellement légalisés seulement le 4 février 2020.<sup>10</sup>

Plusieurs personnalités de la sphère politique française avaient d'ailleurs émis de nombreuses critiques à l'égard de ce sport, à l'image de Chantal Jouanno, en décembre 2010, alors ministre des sports en France sous la présidence de Nicolas Sarkozy, qui affirmait dans un interview : « *On ne va pas légaliser des combats de chiens ou de coqs, c'est la même logique pour le MMA.* » Rajoutant également : « *c'est contraire à toute éthique, contraire à toutes les valeurs du sport que l'on essaie de défendre, à toute forme d'art au sens propre, cela n'a rien à voir avec le sport* ». <sup>11</sup>

En 2015, Thierry Braillard, alors secrétaire d'Etat chargé des sports sous la présidence de François Hollande, rejoignait ces propos en décrivant les frappes au sol d'une « *atteinte à la dignité humaine* ».

Selon lui, « *elles [les frappes au sol] ne sont pas tolérées par le code du sport, qui plus est dans des cages, ce qui rappelle plus les jeux de cirque* ». <sup>12</sup>

Rejoignant ainsi l'opinion de Valérie Fourneyron, sa prédécesseure : « *Je prône un sport qui soit respectueux des valeurs éducatives, de l'intégrité physique, de la dignité humaine, de la santé, du respect de l'adversaire. Un sport qui se déroule dans une cage, qui permet de frapper au sol son adversaire, est un sport qui ne respecte tout simplement pas ces valeurs éducatives* » <sup>13</sup>.

Ces personnalités de la sphère politique française se sont appuyées notamment sur la recommandation n°R (99) 11 du Conseil de l'Europe de 1999<sup>14</sup>. Cette recommandation considère « *que la violence et les actes barbares et sauvages commis au nom du sport sont dénués de valeur sociale dans une société civilisée qui respecte les droits de l'homme* » et ajoute être « *Préoccupé par le développement du phénomène de la violence soi-disant "sportive" comme divertissement, phénomène qu'on observe par exemple dans le cas des combats libres* », encourageant donc « *aux gouvernements des Etats membres d'entreprendre toutes les mesures nécessaires pour interdire et empêcher les combats libres tels que la lutte en cage* ».

Notons toutefois que cette recommandation date de 1999, et s'attaque aux combats libres, qui, comme déjà mentionné, n'ont plus beaucoup de points communs avec le MMA codifié et réglementé d'aujourd'hui. Or, il semble que ses détracteurs associent toujours le MMA d'aujourd'hui aux combats « No Holds Barred » ayant eu lieu au cours des années 1990.

---

<sup>10</sup> <https://www.lequipe.fr/Mma/Actualites/Legalisation-des-competitions-de-mma-sous-l-egide-de-la-federation-francaise-de-boxe-anglaise/1101112>

<sup>11</sup> Interview de Chantal Jouanno dans le magazine *Karaté Bushido*, 1012, Janvier 2011

<sup>12</sup> Entretien diffusé le 26 avril 2015 dans l'émission *Stade 2* sur la chaîne France 2

<sup>13</sup> Entretien diffusé le 24 février 2013 dans *Stade 2*

<sup>14</sup> Recommandation du Conseil de l'Europe à l'encontre des combats libres  
<https://rm.coe.int/16804c63e0>

Mais la sphère politique n'est pas l'unique détractrice des arts martiaux mixtes. Le monde du sport a également émis plusieurs critiques à leur encontre. Notamment Jean-Luc Rougé, président de la fédération française de judo et disciplines associées de 2005 à 2020 et à l'heure actuelle encore secrétaire général de la fédération internationale de judo. Il considère le MMA comme « *une expression de la violence qu'on banalise* »<sup>15</sup>. Selon lui, « *les sports de combats doivent respecter certaines règles, ne pas mettre des gens dans des situations dégradantes, par exemple dans une cage, ne pas frapper quelqu'un qui est au sol, qui ne peut pas se défendre* ». <sup>16</sup>

Mais Jean-Luc Rougé n'est pas le seul acteur issu du monde sportif à avoir émis des critiques envers le MMA.

En effet, des acteurs de la sphère de la boxe anglaise ont également rejoint ces propos, notamment dans des entretiens menés par Burlot (2013) ; « *de nos jours, les jeunes préfèrent de plus en plus aller vers des trucs comme le Free Fight, car ça ressemble à du combat de rue et c'est ce qui les intéresse [...] Dans ces nouvelles activités, les jeunes se frappent vraiment fort et sans protection [...] ; c'est vraiment de la bagarre et je ne parle pas des blessures* » (p.43).

Si nous avons déjà pu constater que plusieurs détracteurs de la pratique du MMA proviennent des sphères politiques et sportives, le champ médiatique a également, par le discours de plusieurs journalistes, contribué à la diabolisation de la pratique. Notons pour commencer, que le Conseil supérieur de l'audiovisuel français, de par une délibération parue en décembre 2005, recommandait de ne pas diffuser les combats de MMA en affirmant que ces derniers « *portent atteinte à la dignité des participants, qu'ils sont susceptibles de nuire gravement à l'épanouissement physique, mental ou moral des mineurs et sont contraires à la sauvegarde de l'ordre public* » (Quidu, 2019, p.116). Notons toutefois que, en coordination avec la légalisation des combats de MMA survenue en début d'année 2020, le Conseil est revenu sur cette recommandation, autorisant à nouveau les retransmissions des combats.<sup>17</sup>

Il est possible d'ajouter à cela plusieurs publications de la sphère médiatique ayant stigmatisé le MMA.

Nous pouvons premièrement citer le reportage du magazine *Enquête Exclusive* diffusé en 2014 sur la chaîne M6 : « *Le free fight : la folie des combats clandestins* »<sup>18</sup>.

Ce reportage décrivait la pratique comme « *un nouveau phénomène qui fait fureur dans les cités : les combats clandestins. Pas de règle, pas de ring, pas de gants...* ». Il a en effet

---

<sup>15</sup> Entretien de Jean-Luc Rougé sur le site du parisien <https://www.leparisien.fr/sports/judo-jean-luc-rouge-les-arts-martiaux-sont-des-refuges-pour-jihadistes-25-06-2015-4893127.php>

<sup>16</sup> Interview accordée à *L'équipe TV* en 2011 et visible sur le lien : [https://www.youtube.com/watch?v=iem6Kr\\_Fn-c](https://www.youtube.com/watch?v=iem6Kr_Fn-c)

<sup>17</sup> Recommandation du Conseil disponible sur ce lien : <https://www.csa.fr/Reguler/Espace-juridique/Les-textes-reglementaires-du-CSA/Les-deliberations-et-recommandations-du-CSA/Recommandations-et-deliberations-du-CSA-relatives-a-d-autres-sujets/Deliberation-n-2020-58-du-21-octobre-2020-du-Conseil-superieur-de-l-audiovisuel-relative-a-la-retransmission-des-combats-d-arts-martiaux-mixtes-sur-les-services-de-television-et-les-services-de-medias-audiovisuels-a-la-demande>

<sup>18</sup> [https://www.6play.fr/enquete-exclusive-p\\_831#/m6/enquete-exclusive/11398292-free-fight-la-folie-des-combats-clandestins](https://www.6play.fr/enquete-exclusive-p_831#/m6/enquete-exclusive/11398292-free-fight-la-folie-des-combats-clandestins)

été reproché par certains acteurs du MMA à la production d'avoir confondu l'activité codifiée du MMA avec les combats clandestins. Ces deux pratiques étant complètement distinctes. Ancien combattant UFC et actuel entraîneur de la *Snake Team*, Cyril Diabaté<sup>19</sup> s'était d'ailleurs montré très révolté contre ce reportage au travers de la plateforme Facebook :



Figure 1 : Publication de Cyril Diabaté sur son profil Facebook à propos du reportage d'Enquête Exclusive<sup>20</sup>

Une seconde polémique d'origine médiatique impliquant le MMA était également apparue en 2016, par le biais du média suisse *20 Minutes*. L'auteur de l'article accusait un combattant d'avoir « fait l'apologie du terrorisme et de l'Islam radical » lors d'un gala à Montreux.<sup>21</sup> L'information a ensuite été relayée par plusieurs médias. Mais comme le montre Matthieu Quidu (2019), « *La connexion médiatiquement construite entre le MMA*

<sup>19</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Cyrille\\_Diabat%C3%A9](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cyrille_Diabat%C3%A9)

<sup>20</sup> [https://www.lexpress.fr/culture/tele/le-reportage-freefight-d-enquete-exclusive-s-attire-les-foudres-du-milieu\\_1602937.html](https://www.lexpress.fr/culture/tele/le-reportage-freefight-d-enquete-exclusive-s-attire-les-foudres-du-milieu_1602937.html)

<sup>21</sup> <https://www.20min.ch/fr/story/allah-akbar-sur-le-ring-l-organisateur-se-defend-378696131631>

*et la radicalisation dépasse ce fâcheux épisode : dans leur présentation biographique de terroristes, plusieurs journalistes font en effet état de leur pratique du MMA » (p.117).*

Ces propos peuvent s'illustrer au travers d'articles comme celui paru en 2015 dans le média *L'express* : « *Radicalisation : les arts martiaux sous haute surveillance* ». <sup>22</sup> Bien que le titre de l'article semble prendre en considération les arts martiaux dans leur ensemble, l'auteur ne fait, en revanche, que des allusions au MMA.

Nous trouvons donc des détracteurs de la pratique des arts martiaux mixtes dans ces trois sphères. Les discours provenant du monde sportif et politique à l'encontre de ce sport ont été relayés par les médias au travers d'interviews. Les discours détracteurs provenant du monde sportif et politique semblent encore parfois confondre les combats libres des années 90 avec le MMA actuel. Mais comme il a pu être observé dans ce chapitre, il y a tout de même deux critiques essentielles portées à la pratique du MMA d'aujourd'hui. La première trouve sa place dans l'environnement dans lequel a lieu un combat de MMA : un ring de forme octogonale entouré d'un grillage souple, plus communément appelé une cage. La deuxième critique essentielle concerne l'autorisation de frapper son adversaire au sol. Il semblerait que cela soit essentiellement ces deux critiques qui font qu'aujourd'hui encore, le MMA attise de nombreux détracteurs, pour qui ce sport « s'agirait d'une activité barbare, dangereuse, indigne, voire inhumaine » (Quidu, 2019, p.118).

### **Les blessures et risques liés à la pratique du MMA : état de la situation et comparaisons**

Comme déjà démontré précédemment, plusieurs détracteurs dénoncent le MMA comme une pratique d'une grande violence, en citant notamment l'autorisation de frapper son adversaire au sol pour justifier cette dénonciation.

La question des blessures et des risques qu'encourent les pratiquants vis à vis de leur santé se pose donc. Afin de pouvoir mieux visualiser les risques de blessures, il est également important, selon moi, de pouvoir émettre des comparaisons avec d'autres sports de combats ou de contacts, et ainsi de situer le MMA par rapport à d'autres pratiques, même si les chiffres et statistiques sont délicats à manipuler. Plusieurs études ont eu pour objectif de rendre compte des blessures dans cette pratique, comme par exemple celle menée par Rainey (2009) cherchant à déterminer la prévalence, évaluer la sévérité, et le type de blessures chez les athlètes de MMA, en s'intéressant tant à l'entraînement qu'à la compétition, et aux amateurs qu'aux professionnels. Blesdoe, et al. (2006) quant à eux, ont mené un travail ayant pour but de rendre compte de l'incidence des blessures dans les compétitions professionnelles de MMA. Dans la même ligne de mire, Lystad, et al. (2014) ont tenté, en reprenant plusieurs travaux, d'estimer quantitativement l'incidence des blessures et les facteurs de risques liés à la pratique. Le but de ce chapitre est donc de reprendre les données présentes dans ces travaux afin de tirer un premier bilan sur la prévalence, l'incidence et le type de blessures constatées

---

<sup>22</sup> Article en ligne : [https://www.lexpress.fr/actualites/1/styles/radicalisation-les-arts-martiaux-sous-haute-surveillance\\_1737947.html](https://www.lexpress.fr/actualites/1/styles/radicalisation-les-arts-martiaux-sous-haute-surveillance_1737947.html)

dans la pratique. Il s'agit ensuite, à titre indicatif, de les comparer avec des travaux similaires menés sur d'autres pratiques sportives, permettant ainsi en quelque sorte de situer le MMA et ses risques de blessures par rapport à d'autres pratiques sportives. Il est important de préciser dès le départ que ces comparaisons et situations par rapport à d'autres pratiques restent très subjectives, du fait qu'elles se basent uniquement sur quelques études, études qui, pour la plupart, datent d'il y a déjà plus de 10 ans. Le traitement de ces informations doit donc se faire très délicatement.

### *Blessures et MMA : état de la situation*

Rainey (2009) a suivi un total de 55 athlètes âgés entre 18 et 25 ans. Les sujets étaient masculins comme féminins, amateurs comme professionnels. L'enquête fut élaborée par questionnaire en deux temps afin de collecter des données personnelles dans un premier temps (heures d'entraînement hebdomadaires, années d'expérience, âge, sexe, et ainsi de suite). La deuxième partie du questionnaire était quant à elle médicale se penchant exclusivement sur les blessures subies, diagnostics médicaux, les traitements liés, temps de repos, etc. (Rainey, 2009).

**Table 1**

**General Region of Injury (n = 55)**

<b>Body region injured</b>	<b>Number of injuries</b>	<b>Percentage of injuries</b>
Head/face/neck	79	38.2
Lower extremities	63	30.4
Upper extremities	47	22.7
Torso	17	8.2
Groin	1	0.5
<b>Total</b>	<b>207</b>	<b>100</b>

**Figure 2 : Zones corporelles les plus touchées durant l'étude de Rainey (2009). Un Total de 207 blessures a été observé parmi les 55 enquêtés (Rainey, 2009, p.5).**

Ce premier graphique nous montre les régions générales les plus touchées par des blessures. Nous observons que la tête/visage/cou est la région corporelle ayant subi le plus de blessures dans cette étude (38,2% des blessures). Les extrémités du bas du corps suivent de peu (30,4%). S'en suivent les extrémités du haut du corps (22,7%), le buste (8,2%), et l'aine (0,5%).

Nous pouvons ensuite observer sur la figure 3, plus en détail, quels membres sont concernés par ces catégories :

**Table 2**

Specific Region of Injury (n = 55)

Injury Type	Number of injuries	Percentage of injuries
Nose	13	6.3
Shoulder	13	6.3
Toe	13	6.3
Eye	12	5.8
Neck	12	5.8
Knee	12	5.8
Head	11	5.3
Ear	11	5.3
Ankle	10	4.8
Finger	9	4.3
Lower Leg	9	4.3
Foot	9	4.3
Lip	8	3.9
Cheek	7	3.4
Elbow	7	3.4
Upper Back	6	2.9
Lower Back	6	2.9
Upper Arm	6	2.9
Hand	6	2.9
Jaw	5	2.4
Chest	4	1.9
Wrist	4	1.9
Hamstring	4	1.9
Thigh	3	1.4
Forearm	2	1.0
Abdomen	1	0.5
Pelvis	1	0.5
Hip	1	0.5
Coccyx	1	0.5
Groin	1	0.5
<b>Total</b>	<b>207</b>	<b>100</b>

Figure 3 : Tableau détaillé des membres concernés par des blessures dans l'étude de Rainey (2009, p.6)



Afin de compléter les informations présentes sur la figure 3, l'auteur a également dressé un tableau comportant la nature des blessures, comme nous l'observons dans la figure 4 :

#### Injury Type (n = 55)

<b>Injury Type</b>	<b>Number of injuries</b>	<b>Percentage of injuries</b>
Contusion	67	29.4
Strain	37	16.2
Sprain	34	14.9
Abrasion	23	10.1
Joint Trauma	21	9.2
Fracture	13	5.7
Laceration	12	5.3
Other	11	4.8
Dislocation	6	2.6
Concussion	4	1.8
Internal Organ	0	0
<b>Total</b>	<b>228</b>	<b>100</b>

Figure 4 : Classification des différents types de blessures observés par Rainey (2009, p.7)

Nous observons donc, dans le cadre de cette étude, que les blessures observées les plus fréquentes sont des contusions (29,4%), suivies de déchirures musculaires (16,2%), puis des entorses / foulures (14,9%). Les écorchures apparaissent ensuite avec 10,1%, puis les traumatismes articulaires (9,2%).

Pour compléter ce tableau, Rainey (2009, p.8) précise que dans 56,8% des cas, le temps de repos nécessaire au soin de la blessure était de 0 jour. Dans 11,5% des cas, ce temps était de 4 à 6 jours, de 1 à 3 jours dans 10,9% des cas, de 7 à 9 jours dans 10,4% des cas, tout comme pour les repos de plus de 10 jours.

Nous remarquons donc que plus d'une blessure sur deux ne nécessitait aucun repos, et que la grande majorité des blessures (89,6%) nécessitaient moins de 10 jours de repos, ce qui laisse suggérer que presque 90% des blessures n'étaient pas des blessures graves. Rejoignant ainsi que la figure 4, montrant que seules 5,7% des blessures concernaient des fractures, et qu'en revanche les contusions, écorchures, foulures et déchirures musculaires, qui sont généralement des blessures légères, comprennent plus de 70% des données.

De même, nous remarquons dans la figure 1 que 38,2% des blessures sont liées à la région tête/visage/cou. Cependant, la figure 4 nous montre ici que les commotions



concernent seulement 1,8% des blessures, laissant suggérer que la majorité des blessures au visage sont légères également.

Une dernière figure que nous pouvons relever concerne les protections employées :

**Protective Equipment Utilized (n =31)**

<b>Protective Equipment</b>	<b>Number of usage</b>	<b>Percentage of usage</b>
Mouth Guard	31	100
Groin Protector	27	87.1
MMA Gloves	26	83.9
Hand Wraps	20	64.5
Shin Guards	18	58.1
Boxing Gloves	14	45.2
Head Gear	12	38.7
Knee Pads	6	19.4
Wrestling Shoes	6	19.4
Other	5	16.1

**Figure 5 : Equipement utilisé par les athlètes lors de leur entraînement (Rainey, 2009, p.8)**

Nous remarquons ici que la totalité des enquêtés étaient équipés de protège-dents. La coque de protection à l'aine est également une protection très employée, tout comme les gants.

Dans la même ligne de mire, Blesdoe et al. (2006) avaient mené une observation se concentrant sur tous les combats de MMA professionnels ayant lieu dans l'état du Nevada entre 2001 et 2004. Il s'agit donc des premiers combats professionnels étant réapparus après les changements importants imposés aux combats libres, et donc le début du MMA que nous connaissons aujourd'hui. L'étude a englobé 171 combats et 220 combattants différents. Les données relatives aux blessures se basaient sur le rapport du médecin au bord du ring. Le travail ne comprenait pas de suivi longitudinal s'assurant de la justesse du diagnostic.

Un premier graphique reprend le ratio des différentes zones de blessures pour 100 compétiteurs :

Frequencies and rates of mixed martial arts injuries to professional competitors, September 2001 through December 2004, Nevada.<sup>7</sup>

Injury site	Number	(%)	Injury Rate per 100 Competitors
Facial Laceration	46	(47.9)	13.45
Eye	8	(8.3)	2.34
Ear	1	(1.0)	.29
Nose	10	(10.4)	2.92
Mouth	0	(0.0)	.00
Jaw	1	(1.0)	.29
Neck	1	(1.0)	.29
Shoulder	5	(5.2)	1.46
Arm	1	(1.0)	.29
Elbow	2	(2.1)	.58
Hand	13	(13.5)	3.80
Chest	0	(0.0)	.00
Abdomen	0	(0.0)	.00
Back	2	(2.1)	.58
Knee	3	(3.1)	.88
Ankle	2	(2.1)	.58
Foot	1	(1.0)	.29

Figure 6 : Zones corporelles concernées par des blessures, sur un ratio de 100 compétiteurs (Bledsoe et al, 2006).

Nous remarquons ici que les zones corporelles essentiellement touchées sont relativement semblables à l'étude menée par Rainey (2009). Les ratios les plus importants concernant en effet les zones tête/visage/cou.

Notons toutefois, à la différence de l'étude de Rainey (2009), que ces chiffres ne prennent en compte que des combats, qui plus est, professionnels. Or, dans l'étude de Rainey (2009), les combats professionnels affichaient un bilan de blessures bien plus élevé que les autres observations (entraînements, combats amateurs). Il est donc assez normal que le bilan de blessures soit différent dans l'étude de Bledsoe et al. (2006).

Incidence rates of injury in mixed martial arts matches by competition characteristics, September 2001 through December 2004, Nevada.

	Competitors #(%)	Injured Competitors #(%)	Injury Rate per 100 Competitors	Rounds fought #(%)	Injury Rate per 100 Fought Rounds
<b>Age Groups (years)*</b>					
<25	76 (22.3)	13 (16.9)	17.1	132 (21.2)	9.8
25-29	144 (41.5)	29 (37.7)	20.6	260 (41.8)	11.2
30+	124 (36.4)	35 (45.5)	28.2	230 (37.0)	15.2
			$\chi^2=3.9, p=0.14$		$\chi^2=2.2, p=0.33$
<b>Weight Class</b>					
Fly, bantam, feather, or light	32 (9.4)	5 (6.4)	15.23	53 (8.5)	9.4
Welter or Middle	150 (43.8)	35 (44.9)	23.33	300 (48.1)	11.7
Light heavy, heavy, or super heavy	160 (46.8)	38 (48.7)	23.75	271 (43.4)	14.0
			$\chi^2=1.04, p=0.59$		$\chi^2=0.95, p=0.62$
<b>Match Outcome</b>					
Win	169 (49.4)	27 (34.6)	16.0	306 (49.0)	8.8
Loss	169 (49.4)	51 (65.4)	30.2	306 (49.0)	16.7
Draw	4 (1.2)	0 (0)	0.0	12 (1.9)	0.0
			$\chi^2=9.6, p<0.001$		$\chi^2=8.2, p=0.02$ †
<b>Type of Outcome</b>					
TKO or KO	158 (46.2)	42 (54.0)	26.6	240 (38.5)	17.5
Other	184 (53.8)	36 (46.2)	19.6	384 (61.5)	9.4
			$\chi^2=2.38, p=0.12$		$\chi^2=6.8, p=0.009$
<b>Rounds fought</b>					
1	176 (51.5)	32 (41.0)	18.2	176 (28.2)	18.2
2	76 (22.2)	19 (24.4)	25.0	152 (24.4)	12.5
3 - 5	90 (26.3)	27 (34.7)	30.0	296 (47.4)	9.12
			$\chi^2=5, p=0.08$		$\chi^2=6.3, p=0.04$

Figure 7 : Illustration des incidences de blessures dans les combats de MMA professionnels au Nevada entre 2001 et 2004 (Blesdoe et al, 2006, p.6)

Ce graphique est intéressant du fait qu'il expose de nombreux ratios selon différentes caractéristiques propres aux athlètes ainsi qu'aux catégories de poids, et scénarios de combats (victoire par KO, KO technique, ou autre).

La première observation que nous pouvons faire se situe dans les différents ratios de blessures selon les âges. Cette étude montre un ratio plus élevé chez les enquêtés plus âgés. De même avec les catégories de poids, il y a plus de blessures dans les catégories

« lourdes ». Nous remarquons une différence significative des ratios de blessures selon l'issue du combat (victoire ou défaite) ce qui est instinctivement assez logique.

Dernière observation, qui, quant à elle, est très importante : la différence de ratio entre une issue de combat par « KO » et « KO technique », ou alors une autre issue. En effet, cette première option affiche des ratios largement plus élevés.

<b>Result</b>	<b>Number (%)</b>
Technical Knockout	68 (39.8)
Tap Out	52 (30.4)
Decision	31 (18.1)
Knockout	11 (6.4)
Choke	4 (2.3)
Disqualification	3 (1.8)
Draw	2 (1.2)
<b>Total</b>	<b>171</b>

Figure 8 : Issues différentes des combats lors de l'étude (Blesdoe et al, 2006, p.5)

Nous remarquons ici que le nombre de KO lors de cette étude était relativement bas (6,4%). Le nombre de KO techniques est en revanche le plus fréquent (39,8%), montrant bien le changement par rapport aux combats libres des années 90 durant lesquels les combats duraient jusqu'au KO. Pour rappel, les KO techniques impliquent la décision de l'arbitre, du médecin en charge ou du coin du combattant (référence page 8). Le fait que le nombre de KO techniques soit élevé suggère une certaine prudence des différentes parties prenantes, celle-ci s'illustrant par la décision d'arrêter le combat afin d'épargner des blessures importantes au perdant.

Les combats par abandon (30.4%) et décision (18.1%) suggèrent également des issues de combats moins violentes pour les parties prenantes qu'un KO ou TKO, et représentent à elles deux presque 50% des issues de combats.

Comme déjà mentionné, l'étude de Rainey (2009) a rendu compte d'une différence importante du nombre de blessures entre les combattants professionnels et amateurs, avec un ratio de blessures significativement plus important chez les professionnels. Cette différence pourrait s'expliquer par l'autorisation de porter des coups de coude au corps et visage de l'adversaire dans le monde professionnel, mais également par la durée des rounds, plus longue lors des combats professionnels, organisés en rounds de 5 minutes, alors que ceux-ci durent généralement trois minutes en combat amateur (Rainey, 2009).

Parmi les amateurs, l'étude a montré un important écart entre des combattants expérimentés, de bon niveau, et des athlètes de niveau plus bas. Le manque d'expérience dans les « sparrings » chez les athlètes de niveau plus bas peut être une explication à cet écart observé. Le chercheur montre également que les débutants, quant à eux, affichent également un ratio plus faible. Cela pourrait s'expliquer par une exposition différente aux « sparrings » en terme d'intensité et de temps consacré à ceux-ci dans leurs entraînements (Rainey, 2009).

Ces chiffres se basent, dans le cas de l'étude de Blesdoe et al. 2006, sur des rapports du staff médical présent sur place. Le travail n'a pas repris de rapports allant au-delà. Pour l'étude de Rainey (2009), ce sont les enquêtés eux-mêmes qui ont rempli le questionnaire comportant les données médicales. Dans les deux cas, il n'y a pas eu un suivi longitudinal pouvant rendre compte des risques de blessures et séquelles sur un moyen ou long terme. C'est d'ailleurs ce que remarque Lystad et al. (2014), dans un travail reprenant plusieurs études menées sur les blessures dans les MMA, dont celles de Rainey et Blesdoe (Lysad, R.P., Gregory, K., & Wilson, J, 2014).

Ce travail rappelle que la grande limite dans le sujet est le manque de données sur les traumatismes à long terme.

### **Blessures dans le MMA et dans d'autres pratiques : comparaison et situation**

Rainey (2009) affirmait dans son travail que « *En termes de sécurité, le MMA a été comparé à d'autres sports de combats, comme la boxe anglaise. Les Arts Martiaux Mixtes ont un meilleur bilan en termes de blessures sérieuses et décès. Le taux de KO est plus bas dans les compétitions de MMA que dans celles de Boxe, suggérant ainsi un risque plus bas de lésions cérébrales traumatiques (TBI) dans le MMA que dans les autres sports de combats impliquant des frappes* » (Rainey, 2009, p.3).

L'auteur rappelle également qu'entre 2001 et 2009, seulement quatre morts ont été à déplorer dans le MMA, dont trois en dehors des Etats-Unis lors de combats non officiels (Rainey, 2009). Tandis que du côté de la boxe anglaise, 71 décès sont survenus entre 1993 et 2007. Au total, 1355 décès ont été enregistrés entre 1890 et 2007, soit en moyenne 11.6 morts par année durant l'ère moderne du sport (Svinth, 2007).

La comparaison entre le MMA et la boxe est fréquemment employée dans le but de relativiser la violence et les risques liés à la pratique du MMA. Un bon exemple de cette fréquente comparaison s'illustre avec Nicolas Dixon (2015) : « *Ces blessures [que l'on retrouve fréquemment dans le MMA] sont par ailleurs, pas significativement pires que celles risquées par des participants de nombreux sports de contact. De plus, du fait que les combattants de MMA portent des gants plus fins que les boxeurs, les coups tendent à être plus douloureux et endommageant, les combats ont tendance à être plus courts que dans la boxe, et les combattants de MMA reçoivent bien moins de coups que les boxeurs. Même si le MMA est plus sanglant que la boxe, avec un plus grand potentiel de blessures comme des fractures ou dommages articulaires, ses participants semblent moins probablement souffrir de dommages au cerveau que les boxeurs* » (Dixon, 2015, p.366).

L'auteur rappelle également qu'en plus de la boxe, d'autres sports de contact, comme le football américain par exemple, exposent leurs pratiquants à un risque considérable d'encéphalopathie traumatique chronique (Dixon, 2015).

Cet avis rejoint une étude sociologique menée par Stenius (2015) s'intéressant aux opinions et perceptions que les pratiquants de MMA portent sur leur sport.

Un enquêté de cette étude confirme les propos de Dixon : « *Fondamentalement, je n'ai jamais subi de blessures ou vu quelqu'un se blesser sérieusement en MMA jusqu'à maintenant. Mon corps va bien. Il y a cette opinion exagérée que le MMA devrait être interdit car il est violent, mais il ne diffère pas vraiment des autres sports ou arts martiaux que j'ai essayés. Prenez l'exemple de la boxe : tu frappes uniquement vers la tête, il n'y a pas la partie lutte* » (Stenius, 2015, p.85).

Nous remarquons que ce pratiquant compare à nouveau le MMA avec la boxe anglaise afin de relativiser la violence présente dans sa pratique.

Stenius lui-même en arrive à la conclusion que le MMA est « *un sport de combat dont la violence et ses combats offrent un show spectaculaire voire chaotique, qui a renforcé une croyance favorisant une image d'un corps combattant, vicieux et exposé à des risques. Toutefois, cette représentation du MMA n'est pas supportée par ses pratiquants, qui affirment que le combat est instrumentalisé dans un cadre sécurisé et contrôlé, et qu'il n'est pas plus dangereux que d'autres sports extrêmes comme le football américain, le football, le parachutisme, le ski alpin, ou le hockey sur glace* » (Stenius, 2015, p.87).

Rejoignant ainsi l'opinion de Quidu (2018) observant que « *la violence [dans le MMA] y est plus visuelle qu'effective et plus instrumentale qu'affective* » (Quidu, 2018, p.357).

En termes de chiffres, une étude menée sur 16 ans par Zazryn (2003) examinant les blessures chez les boxeurs professionnels en Australie reportait un taux de 25 blessures pour 100 combats professionnels de boxe, alors que l'étude menée par Blesdoe (2006) présentait un ratio de 28.6 blessures pour 100 combats professionnels en MMA. Bien que les compétitions de MMA démontrent un bilan de blessures élevé, il est aligné avec les autres sports de combat comprenant des frappes.

**Table 3** Injury pathologies and corresponding injury rates per 1000 fight participations (n=107 injuries)

Injury pathologies	Number of injuries	Percentage of all injuries	Injury rate per 1000 fight participations
Open wound/laceration	71	66.4	166.3
Concussion	17	15.9	39.8
Superficial*	8	7.5	18.7
Fracture	5	4.7	11.7
Other (combined)	6	5.5	14.1
Total	107	100.0	-

\*Includes bruising, blisters, and inflammation.

Figure 9 : Types de blessures constatées lors de combats de Boxe dans l'étude de Zazryn, 2003, p.322

Nous remarquons ici un nombre bien plus élevé de commotions cérébrales que dans l'étude de Rainey (2009) par exemple. Les blessures ouvertes sont également plus fréquemment observées que dans les études de Rainey (2009) et Blesdoe et al. (2006). Nous remarquons en revanche aucune foulure ou déchirure musculaire, laissant suggérer également que ce type de blessures proviendrait des techniques inspirées des sports de lutte, confirmant ainsi les propos de Rainey, affirmant que les sports de frappe, comme la boxe, affichent des contusions et lacérations dans la zone tête/visage/cou comme la blessure avec la plus grande prévalence, alors que dans les sports de lutte, il s'agirait plus de déchirures musculaires ou foulures.

*« Le fait de donner et recevoir des coups à haute intensité semble être la variante la plus significative pour qu'un sport affiche un risque accru de blessures. Les pratiques incluant des frappes [...] ont montré une plus grande incidence de blessures que les pratiques incluant uniquement des styles de lutte. »* (Blesdoe et al, 2006, p.9).

Le bilan des blessures dans une étude menée sur la lutte collégiale affichait en effet, de son côté, un ratio bien plus bas ; une seule blessure était comptabilisée pour 100 participations, entraînements et compétitions confondus. (Blesdoe et al, 2006).

Comme déjà mentionné, Rainey (2009) affirmait que la boxe anglaise constatait davantage de KO que le MMA, suggérant ainsi que le MMA afficherait un risque moins élevé de lésions cérébrales traumatiques que les sports de frappes.

**Table 5** Status of fight result for fight participations leading to injury (n=79, 15 missing values)

Fight result status	Number of fight participations	Percentage of all fight participations
Points	34	43.0
Technical knock out/referee stopped fight	25	31.6
Knock out	19	24.1
Disqualified	1	1.3
Total	79	100.0

Figure 10: Issues des combats professionnels observés en boxe anglaise dans l'étude de Zazryn (2003, p.323).

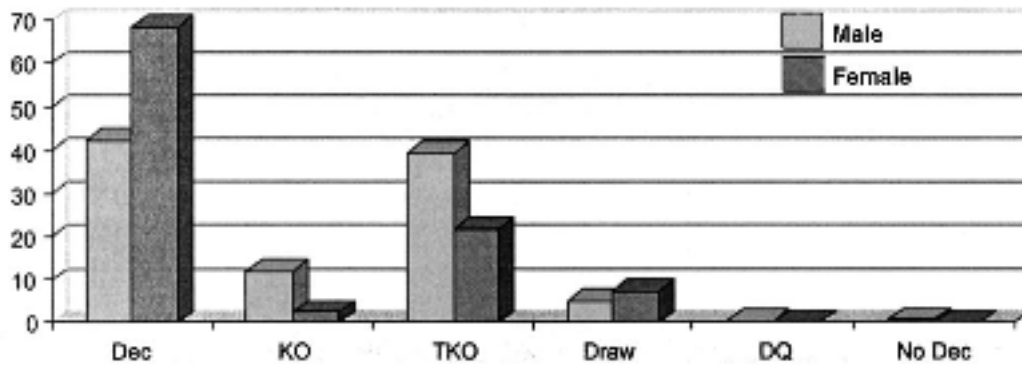
Dans les observations de Zazryn (2003), nous observons un pourcentage de *KO* bien plus élevé que dans le travail de Blesdoe et al. (2006). Notons toutefois qu'il s'agit uniquement d'issues de combats dans lesquels des blessures ont été observées.

Toutefois, nous observons un bilan de presque 25% de *KO* et 31,6% de *KO techniques*, contre 39,8% de *KO techniques* dans l'étude de Blesdoe et al. (2006) et 6,4% de *KO*.

Dans une étude préalable, Blesdoe et al. (2005) s'étaient également penchés sur la problématique des blessures lors de combats de boxe professionnels dans l'état du Nevada entre 2001 et 2003.



## Boxing Match Results by Percentage



**Fig. 1** Male versus female boxing match results. Dec, decision; KO, knockout; TKO, technical knockout; DQ, disqualification; No Dec, no decision.

Figure 11 : Résultats des combats de boxe professionnels observés dans l'étude de Blesdoe et al. (2005)

À la différence de l'étude de Zazryn (2003), nous observons sur ce tableau, en ce qui concerne les chiffres masculins, un pourcentage de *KO* plus faible, celui-ci se situant légèrement au-dessus des 10%. En revanche, le nombre d'issues par décisions ne diffère pas vraiment, celui restant autour des 40%. Les *KO techniques* sont ici une proportion importante, regroupant presque 40% des issues de combats.

Les *KO* restent toutefois bien plus nombreux que dans l'étude parallèlement menée sur le MMA (6,4%), confirmant ainsi les propos de Rainey (2009), Blesdoe et al. (2006), et affirmant tous les deux que le pourcentage de *KO* dans le MMA est plus bas que celui observé dans la boxe anglaise, voire dans les autres sports de combats selon Stenius (2015, p.87). « *Le ratio de KO est plus bas dans les compétitions de MMA qu'en boxe. Cela suggère un moins grand risque de lésions cérébrales traumatiques dans les compétitions de MMA, en comparaison à d'autres événements impliquant des frappes* » (Blesdoe et al, 2006, p.8).

## Questionnement et Problématique

La transition des combats libres vers la pratique appelée aujourd'hui MMA s'est effectuée au travers de grands changements au cours des 25 dernières années. Ces changements étant dus aux nombreuses critiques du monde politique et médiatique de l'époque. La modification des règlements et la spécialisation des athlètes dans cette pratique ont permis une évolution des combats libres prônant une opposition de styles d'arts martiaux différents, vers une pratique sportive complète, réglementée, possédant son panel technique spécifique, une identité et culture lui étant propre.

Malgré tous les efforts fournis par les promoteurs de la pratique, le MMA reste malheureusement, aujourd'hui encore, fortement dénigré dans les différentes sphères politiques, médiatiques et sportives. Ce dernier peine en effet à se différencier, aux yeux de ces sphères, des combats libres étant à son origine.

De plus, l'autorisation de frapper son adversaire au sol, et le fait que le combat se déroule dans un ring octogonal grillagé, étant souvent comparé à une cage, attise fortement les critiques à l'heure actuelle, accusant le MMA d'être contraire aux valeurs sportives et dégradant envers la dignité humaine.

Pourtant, bien que l'argument de la violence démesurée des combats de MMA soit constamment repris pour dénoncer cette pratique, les blessures ne semblent pas y être plus abondantes que dans d'autres sports de combats ou pratiques extrêmes. Bien que ces chiffres soient délicats à analyser et qu'il soit difficile d'émettre des comparaisons objectives avec d'autres sports de combats ou de contacts, rien ne semble pouvoir permettre d'affirmer qu'un risque de blessures, graves ou non, soit plus élevé dans le MMA que dans d'autres sports de combat, ou pratiques sportives comprenant des contacts. Au contraire, le risque de blessures graves et de séquelles pourrait même être moins important que dans d'autres sports comme la boxe anglaise, selon les études préalablement citées.

Dans tous les cas, en ce qui concerne les sports de combat et arts martiaux, le facteur décisif semble être les frappes comme vecteur principal de blessures, celles-ci touchant tant les régions corporelles visées par ces frappes, que les extrémités utilisées pour porter les coups, comme le montraient Blesdoe et al. (2006, p.7). Si divers types de frappes sont autorisées en MMA, elles ne représentent qu'une partie du panel technique mobilisé par le pratiquant. En effet, en plus des frappes, le MMA se compose de différentes techniques de lutte, debout comme au sol, phases durant lesquelles beaucoup moins de frappes sont effectuées, ce qui n'est pas le cas de la boxe anglaise, du kickboxing ou du karaté par exemple. Concernant les frappes au sol, qui sont à l'origine de la plupart des critiques concernant le MMA, elles ne semblent toutefois pas être un vecteur de blessures plus important que les frappes debout. Au contraire, selon Raphaël Martinelli, président de la Fédération Internationale des Luites Associées : « *Toutes les*

*études scientifiques montrent que les frappes au sol ont un plus faible impact que les frappes debout ».*<sup>23</sup>

Cette recherche tente donc de comprendre comment les pratiquants s'identifient et se développent au travers de ce sport. Il s'agit, à partir de là, de se demander comment ces adeptes construisent leurs carrières en tant qu'athlètes de MMA ceci malgré les critiques et préjugés négatifs. Elle cherche à comprendre comment ils appréhendent ces accusations, et quel sens attribuent-ils à leur pratique sportive, pouvant être considérée comme déviante dans plusieurs opinions politiques et médiatiques.

Bien que le MMA, selon les études préalables, ne semble pas nécessairement être une pratique plus à risque en termes de blessures que d'autres sports de combats, la prévalence et le risque de se blesser restent élevés. Un bilan considérable de blessures se constate en effet dans les combats de MMA. S'il n'y a pas encore à l'heure actuelle d'études entreprenant un suivi de potentielles séquelles à long terme liées à la pratique du MMA, et que Rainey (2009), Blesdoe et al. (2006), ou encore Dixon (2015) suggèrent un risque plus faible de dommages au cerveau et pathologies traumatiques dans le MMA par rapport à d'autres sports de combats comme la boxe anglaise par exemple, il est tout de même fort probable qu'un risque considérable de séquelles sur le long terme soit également observable dans la pratique du MMA. Ma recherche a donc, dans un deuxième temps, pour but d'observer comment les adeptes de la pratique appréhendent ce risque de blessures, mais surtout de quelle manière est-ce qu'ils l'intègrent et le surmontent, afin de maintenir leur engagement dans la pratique. En suivant cette piste, il s'agit de tenter d'observer quels rapports les pratiquants ont-ils avec leurs corps, et pour lier cette question de recherche avec la première, comment utilisent-ils leur propre corps dans leurs carrières d'athlètes de MMA. Il est important d'observer comment le corps est engagé lors de cette carrière et quels sacrifices sont effectués.

Ma recherche a pour objectif de répondre aux deux questions suivantes :

Comment les athlètes de MMA engagent-ils leurs corps dans cette pratique afin d'en surmonter les risques ? Et quel sens attribuent-ils à cet engagement ?

---

<sup>23</sup> Lettre datée du 1er mars 2011, de Raphaël Martinelli, adressée à Christian-Lucien Martin, sous-directeur de la vie fédérale et du sport de haut niveau au ministère des sports ; Delalandre M. & Collinet C. (2012). Le Mixed Martial Arts et les ambiguïtés de sa sportification en France. *Loisir et société*. 35(2). 293-316, page 302

## Cadre théorique et méthodologique

### Cadre théorique

Il s'agit ici de présenter brièvement les approches théoriques dont je vais me servir afin d'aborder ma problématique. Du fait que je m'intéresse au sens que les acteurs donnent à leurs pratiques, il me semblait évident de mobiliser l'un des auteurs de l'école de Chicago. Dans ce contexte, j'ai choisi l'approche d'Howard Becker et son travail sur la sociologie de la déviance. Le MMA pouvant en effet être considéré comme une pratique *déviant*e aux yeux de plusieurs opinions.

J'ai fait le choix de la lier avec l'approche de Loïc Wacquant sur la sociologie du corps au travers de son ouvrage *Corps et Âmes* (2000). Bien que l'association de ces deux auteurs puisse paraître particulière, ces deux approches s'articulent ici dans le fait que ma problématique traite à la fois de l'engagement corporel et du sens qui est donné à cet engagement.

Enfin, j'ai également fait le choix de mobiliser le concept des *Idéal*types selon Weber pour mon cadre interprétatif. En effet, celui-ci se basant sur des données issues d'observation d'une sphère sociale très importante, et donc difficilement déchiffrable, le concept d'idéaltype au sens Wébérien facilite « la lecture du réel ».<sup>24</sup>

### Outsiders : Une carrière de déviant selon Howard Becker

En travaillant sur le concept de carrière en tant que pratiquant de MMA ainsi qu'en abordant cette pratique au travers des critiques émises par plusieurs opinions et discours provenant de différents environnements (politiques, médiatiques, sportifs), je considère donc les athlètes de ce sport comme des *Outsiders* et la carrière en tant qu'adepte de cette pratique comme une *carrière dans la déviance* sous la loupe théorique d'Howard Becker. Ce choix se justifie du fait que selon moi, la définition d'un *Outsider* selon cet auteur s'applique de façon cohérente à notre contexte. En effet, selon Becker « *Les normes sociales définissent des situations et les modes de comportement appropriés à celles-ci : certaines actions sont prescrites (ce qui est "bien"), d'autres sont interdites (ce qui est "mal"). Quand un individu est supposé avoir transgressé une norme en vigueur, il peut se faire qu'il soit perçu comme un type particulier d'individu [...]. Cet individu est considéré comme étranger au groupe (outsider). Mais l'individu qui est ainsi étiqueté comme étranger peut voir les choses autrement. Il se peut qu'il n'accepte pas la norme selon laquelle on le juge ou qu'il dénie à ceux qui le jugent la compétence ou la légitimité pour le faire. Il en découle un deuxième sens du terme : le transgresseur peut estimer que ses juges sont étrangers à son univers* » (Becker, 1985, p.25).

Le double sens du terme est très intéressant. Il permet d'approcher les athlètes de MMA comme des *Outsiders* aux yeux des détracteurs de cette pratique issus des milieux politiques, médiatiques et sportifs, et permet de suggérer que les pratiquants

---

<sup>24</sup> <https://wp.unil.ch/bases/2013/08/max-weber-et-la-sociologie-comprehensive/>

n'acceptent pas ce jugement et considèrent les détracteurs comme étrangers à leur univers. À partir de ce postulat, il s'agit donc de comprendre le MMA comme un univers comportant des normes lui étant propres et se composant d'*Insiders*, pratiquants, ou personnes adhérant aux normes sociales de cet univers.

Il est également important, dans ce cadre théorique, de comprendre le terme de *déviance*. En reprenant Becker, « *les groupes sociaux créent la déviance en instituant des normes dont la transgression constitue la déviance, en appliquant ces normes à certains individus et en les étiquetant comme des déviants. De ce point de vue, la déviance n'est pas une qualité de l'acte commis par une personne, mais plutôt une conséquence de l'application, par les autres, de normes et de sanctions à un "transgresseur". Le déviant est celui auquel cette étiquette a été appliquée avec succès et le comportement déviant est celui auquel la collectivité attache cette étiquette [...] je considérerai la déviance comme le produit d'une transaction effectuée entre un groupe social et un individu qui, aux yeux du groupe a transgressé une norme* » (Becker, 1985, p.33). Cette définition de la déviance rappelle bien que le fruit de la déviance ne se situe pas dans l'acte, donc ici dans la pratique du MMA, mais dans la dénonciation de cette dernière comme contraire aux normes. Ainsi, les détracteurs de ce sport vont appliquer une étiquette de déviants aux pratiquants, procédant ainsi à une certaine catégorisation. Cette étiquette va avoir des répercussions dans la culture des *Insiders* de la pratique, car il s'agit pour eux d'apprendre à vivre et à se construire avec. C'est à partir de ce postulat que nous employons le terme de *carrière* en tant qu'athlète de MMA comme une *carrière déviante* au sens Beckerien ; le concept de *carrière* renvoie « *à la suite des passages d'une position à une autre accomplis par un travailleur dans un système professionnel. Il englobe également l'idée d'événements et de circonstances affectant la carrière. Cette notion dépend de la mobilité d'une position à une autre, c'est-à-dire aussi bien les faits objectifs relevant de la structure sociale que les changements dans les perspectives, les motivations et les désirs de l'individu. Les études consacrées aux professions utilisent généralement le concept de carrière pour distinguer ceux qui réussissent de ceux qui ne réussissent pas (quelle que soit la définition de réussite que l'on adopte). Mais on peut aussi l'utiliser pour distinguer divers types d'aboutissements des carrières, indépendamment de la question de réussite* » (Becker, 1985, page 47).

Cette définition permet de bien rappeler que lorsque je parle de *carrière* en tant qu'athlète de MMA, je ne fais pas nécessairement allusion à un combattant professionnel, mais tout bonnement à un adhérent de la pratique, un *insider*.

Cette définition pose également l'enjeu du sens que les acteurs attribuent à leurs pratiques, enjeu essentiel dans mon travail.

Si cette définition englobe le concept de *carrière*, vient encore s'ajouter à cela le concept de *carrière déviante*, dont la première étape consiste « *la plupart du temps à commettre une transgression, c'est-à-dire un acte non conforme à un système particulier de norme* » (Becker, 1985, page 48).

Mais cette transgression n'est qu'une première étape, une *carrière déviante* s'illustre ensuite par « *celui qui maintient sur une longue période une forme déterminée de*

*déviance, qui fait de la déviance un genre de vie, et qui organise son identité sur la base d'un mode de comportement déviant* » (page 53).

L'idée, par cette approche théorique, est donc de considérer le pratiquant de MMA comme un *Outsider*, mais un *outsider* au double sens beckérien, tant ce pratiquant est considéré comme tel par les détracteurs de ce sport, tant il va estimer que ces détracteurs sont étrangers à son univers et ne le comprennent pas. Il va ensuite permettre d'aborder son univers comme un espace répondant à certaines normes qui ne sont pas nécessairement les mêmes que celles de l'univers des détracteurs de la pratique. Ceci permettant ainsi de comprendre quels sens ce pratiquant attribue à sa pratique du MMA et comment il y construit sa carrière de pratiquant de MMA.

### Corps et sports de combat : L'approche de Loïc Wacquant

Au travers de son ouvrage *corps et âme*, Loïc Wacquant (2000) expose son étude ethnographique menée dans une salle de boxe située dans un ghetto de Chicago. Cette étude a été menée à la fin des années 80. Par ses descriptions de terrain, l'auteur aborde à plusieurs reprises le rapport que les boxeurs ont avec leurs corps. La manière dont le corps du boxeur est employé et sa signification dans le monde de la boxe.

Bien que le contexte d'observation soit radicalement différent de celui dans lequel j'ai moi-même mené mes entretiens, et qu'il s'agisse de boxe anglaise et non de MMA, cette approche est tout de même très intéressante pour mon travail. En effet, en analysant la manière dont l'auteur décrit et appréhende le rapport que ses enquêtés ont avec leurs corps, nous comprenons que, dans la boxe anglaise comme dans le MMA, il s'agit de pratiques dans lesquelles « *le corps est tout à la fois le siège, l'instrument et la cible* » (page 19).

Le corps occupe en effet une place centrale dans les sports de combat, comme le montre Loïc Wacquant ici avec la boxe : « *le corps du pugiliste est à la fois son outil de travail – arme d'attaque et bouclier de défense – et la cible de son adversaire. [...] Le boxeur en vient à considérer son corps, et particulièrement ses mains comme son capital professionnel* » (pages 126-128). Rajoutant également : « *les boxeurs professionnels considèrent leur entraînement comme un travail [...] et leur corps comme un outil* » (pages 67-68). De cela découle donc tout l'intérêt de « *Gérer son capital corps* » (page 125). Le fait de considérer le corps comme un *outil de travail* serait alors un phénomène qui se construit au fur et à mesure que l'athlète se socialise avec sa pratique. La pratique du MMA, de la même manière que la boxe s'illustrerait donc par « *un ensemble de techniques au sens de Mauss, c'est-à-dire d'actes traditionnellement tenus pour efficaces, un savoir pratique composé de schèmes immanents à la pratique. Il s'ensuit que l'inculcation des dispositions qui font le boxeur se ramène pour l'essentiel à un procès d'éducation par le corps, à une socialisation particulière de la physiologie, dans lequel le travail pédagogique a pour fonction de substituer au corps sauvage un corps habitué, c'est-à-dire temporellement structuré et physiquement remodelé selon les exigences propres du champ* » (page 61).

En partant de ce postulat, je suggère que la pratique du MMA va restructurer le corps de ses pratiquants ainsi que le rapport que ces derniers ont avec.

Au travers de la pratique, le corps subit une transformation se construisant tout autant socialement que physiquement. De ce fait « *Apprendre à boxer (ndlr : ou combattre en MMA), c'est insensiblement modifier son schéma corporel, son rapport au corps et à l'usage que l'on en a habituellement de façon à intérioriser une série de dispositions inséparablement mentales et physiques, qui, à la longue, font de l'organisme une machine à donner et recevoir des coups de poings, mais une machine intelligente, créatrice et capable d'autoréguler* » (page 95).

Analyser à travers cette loupe méthodologique la manière dont les athlètes de MMA abordent et justifient les risques de blessures liés à leur pratique permet donc selon moi, de mieux saisir la manière dont ces pratiquants intègrent ces risques ainsi que les manières dont ils les acceptent et les appréhendent. Cette approche permet, selon moi, de mieux comprendre comment le corps s'engage dans une pratique à risque et de quelle façon celui-ci est manipulé dans cette pratique.

### Max Weber et les Idéaltypes

L'idéaltype au sens Wébérien se présente comme « *une construction intellectuelle obtenue par accentuation délibérée de certains traits de l'objet considéré. Cette création conceptuelle n'est pas sans lien avec la réalité observée mais elle en présente une version volontairement stylisée* » (Coenen-Huther, 2003, page 532).

Dans un travail comme celui-ci comportant une quantité ainsi qu'une profondeur de données qualitatives importantes, utiliser les *idéaltypes* au sens Wébérien permet de faciliter le déchiffrement de ces dernières. Ces *idéaltypes* n'émergent donc pas directement de la réalité empirique, et il est important de prendre en compte la part de fiction liée à ces derniers. Ils offrent en quelque sorte une « *représentation purifiée de variations contingentes, réduite à ce qui est strictement nécessaire pour comprendre la logique d'une certaine conduite* » (Coenen-Huther, 2003, p.533)

Il s'agit d'être conscient que ces idéaltypes n'émergent pas de la réalité empirique observée sur le terrain, mais qu'ils permettent une certaine clarification de cette réalité. Ainsi, il y a une part d'utopie dans cette approche, du fait qu'il s'agirait de ce que l'on pourrait appeler une sociologie du « *comme si* » (Tenbruck, 1959, p.625). Cette appellation ne cherche pas à être péjorative, elle indique simplement que cette construction pourrait être conforme à la réalité observée si les actions et interactions en cause obéissaient à une logique pure sans facteurs extérieurs à celle-ci (Coenen-Huther, 2003).

Dans le cas spécifique de ma recherche, il s'agit donc de construire des types idéaux de pratiquants de MMA. Ces types idéaux seraient déterminés par deux axes relatifs à l'engagement corporel d'un athlète de MMA ; un axe de qualité, en fonction de l'objectif que l'athlète recherche par son engagement dans la pratique (loisir vs performance). Le deuxième axe est un axe de quantité (engagement fort vs engagement faible). Depuis là, quatre types idéaux d'athlètes vont émerger. Mais il est important, une fois de plus, de rappeler que ces derniers n'ont pas émergé de la réalité du terrain, cette réalité ne



correspondant jamais pleinement à l'un des types idéaux. En revanche, il est possible d'observer de quel(s) type(s) émergé(s) notre réalité empirique (ici les enquêtés) se rapproche, permettant ainsi une analyse plus clarifiée.

## Méthodologie

### Définition du champ d'étude

Ayant opté pour une recherche qualitative, mon corpus de données collectées se compose d'entretiens effectués auprès de personnes impliquées dans la pratique du MMA.

Ayant été engagé comme assistant de recherche par le professeur Bertrand Fincoeur pour une étude portant sur le MMA en France, mon champ d'étude s'est donc vu s'élargir au-delà des frontières suisses, plus précisément s'engager dans la région parisienne, berceau important du MMA français.

Afin de faciliter la collecte des données et de privilégier la spontanéité des entretiens, j'ai préféré ne pas imposer trop de critères dans la sélection de mon échantillonnage. La seule caractéristique choisie étant que l'enquêté soit familier à la compétition ; qu'il y prenne part ou qu'il y ait pris part dans son parcours de vie, en tant qu'athlète, entraîneur, promoteur ou organisateur de combats.

Aussi, il était à mes yeux important de collecter des données auprès d'un champ plus large que les athlètes eux-mêmes, approcher les entraîneurs ainsi que les promoteurs de combats afin d'enrichir mon champ d'étude.

De par mon poste d'assistant, les données collectées proviennent essentiellement de salles d'entraînement parisiennes, dans lesquelles trente-trois entretiens ont été effectués. Cinq autres entretiens avaient été effectués en préalable par Bertrand Fincoeur dans des salles d'entraînement marseillaises, et sept entretiens supplémentaires ont été effectués en Suisse, entre Lausanne et Neuchâtel.

Le champ d'étude n'a donc pas eu de critères géographiques ou démographiques spécifiques. Dans un premier temps, pour le terrain français, les premières recherches se sont déroulées via internet ; repérer les zones géographiques comportant un nombre intéressant de salles proposant du MMA, et donc par déduction un échantillon important de compétiteurs. Les moteurs de recherches internet ont donc servi de premiers outils de localisation de champ d'étude. Les réseaux sociaux, blogs et autres outils numériques se sont également avérés très utiles. Ils permettent d'accéder à de nombreuses informations sur les salles proposant du MMA, des photos, vidéos, portraits, et autres. Ceci me permettant également de cibler les salles formant des compétiteurs, de les connaître numériquement dans un premier temps.

Pour le terrain suisse, ayant déjà dans mon entourage des compétiteurs en MMA, ces connaissances m'ont permis d'accéder directement à un échantillon intéressant.



Le fait de pratiquer moi-même de la boxe anglaise depuis plusieurs années m'a également permis une approche quelque peu facilitée. La salle dans laquelle je m'entraîne proposant également des entraînements de MMA, par exemple.

Je ne me suis pas imposé de critères sélectifs lors de la définition de mon champ d'étude. Certes, j'ai mis la priorité sur des athlètes étant familiers à la compétition. Ces athlètes avaient, selon moi, une expérience plus approfondie et un rapport plus important avec les risques liés à la pratique du MMA par le biais de l'intensité de la compétition. Toutefois, de par la spontanéité de nos rencontres avec les athlètes, il m'est également arrivé d'effectuer des entretiens avec des pratiquants étant étrangers à toute expérience compétitive en cette pratique. Obtenir leurs points de vue m'a également permis de contraster le rapport aux risques ressenti par cette strate d'athlètes, leurs appréhensions, intégrations et interprétations de ceux-ci. Cela a permis d'observer certaines similitudes ou divergences avec les athlètes familiers à la pratique compétitive.

### Méthode de collecte des données

Après le recensement des salles, vient l'étape de la prise de contact avec les propriétaires de celles-ci.

Les premiers contacts établis furent numériques, par le biais d'adresses mails ou contacts de réseaux sociaux que les responsables des salles laissent paraître sur internet.

Mon professeur, travaillant sur la question du dopage dans cette pratique, nous avons dû opter pour une approche comprenant une certaine subtilité afin que les enquêtés acceptent de nous recevoir. Se présenter avec une transparence complète aurait amené le risque de rendre nos contacts méfiants et réticents à l'idée de nous recevoir. Nous nous sommes donc introduits en tant que chercheurs universitaires s'intéressant à l'essor de la pratique du MMA.

Nous avons alors pu nous accorder avec plusieurs propriétaires de salles ou entraîneurs par e-mail ou téléphone afin de leur rendre visite sur rendez-vous lors de séances d'entraînement.

Une fois sur place, la première étape fut d'abord de bien nous introduire auprès des personnes préalablement contactées et d'avoir une première discussion avec celles-ci.

Les rendez-vous étaient organisés en fonction des horaires d'entraînements, nous permettant ainsi de faire connaissance des athlètes et de pouvoir trouver un moment qui leur convient pour effectuer l'entretien. Les entraîneurs ou propriétaires de salles préalablement contactés nous ont également beaucoup aiguillés vers certains athlètes en particulier ou d'autres salles qui leur semblaient répondre à nos critères. Notre échantillonnage s'est donc essentiellement construit sur du bouche à oreille, des contacts, avec une sorte « d'effet boule de neige ». Le fait de venir durant les séances d'entraînement permettait à la fois de pouvoir observer les athlètes en situation. Nous avons pu effectuer de nombreux entretiens directement à la fin des entraînements. Si les

athlètes n'avaient pas toujours le temps de rester, c'était également plus facile de trouver un moment postérieur dans leurs disponibilités pour effectuer un entretien.

Comme mentionné, cette recherche étant qualitative à part entière, il s'agissait donc de préparer au mieux les entretiens et de choisir un modèle théorique apparaissant comme efficace dans ce contexte. Je me suis beaucoup inspiré de la conception de l'entretien selon Jean-Claude Kaufmann (2011), notamment son ouvrage, *l'entretien compréhensif*. En accord avec le professeur Fincoeur, nous avons donc élaboré une grille d'entretien se composant de thèmes que nous désirions aborder et non de questions précises. Nous avons mémorisé cette grille et tenté au mieux que nos entretiens se déroulent davantage sous forme de discussions plutôt qu'une suite de questions préétablies. Cette dernière aurait en effet, selon nous, barré l'accès à une richesse d'informations importantes et enfermé l'enquêté dans certains retranchements le limitant dans son expression. « *C'est un simple guide, pour faire parler les informateurs autour du sujet, l'idéal étant de déclencher une dynamique de conversation plus riche que la simple réponse aux questions, tout en restant dans le thème. D'une certaine manière, d'oublier la grille. Mais pour y parvenir, il faut qu'elle ait été au préalable rédigée avec attention, totalement assimilée, apprise par cœur ou presque* » (Kaufmann, 2011, p.43) Cela permet de donner à l'entretien une apparence plus amicale et moins formelle, permettant ainsi de rompre la hiérarchie. Comme le précise Jean-Claude Kaufmann : « *le ton à trouver est beaucoup plus proche de celui de la conversation entre deux individus égaux que du questionnement administré de haut* » (page 47).

Le fait d'avoir, pour ma part, de l'expérience dans les sports de combat a été un élément utile pour sympathiser avec les athlètes, parfois m'entraîner avec eux et ainsi d'autant plus rompre cette hiérarchie de l'enquêteur et de l'enquêté.

Il était également important de garantir l'anonymat et la confidentialité de nos enquêtés. L'entretien compréhensif aide également à la rupture de la hiérarchie du fait qu'il encourage l'enquêteur à être proactif dans l'entretien, à s'y engager, lancer la discussion, donner son avis, permettant ainsi une richesse de contenu plus importante. Il s'oppose donc en ce sens à l'entretien impersonnel, visant une certaine standardisation par une retenue de l'enquêteur dans ses réponses. Comme le dit J-C Kaufmann : « *L'entretien compréhensif s'inscrit dans une dynamique exactement inverse : l'enquêteur s'engage activement dans les questions, pour provoquer l'engagement de l'enquêté. Lors de l'analyse de contenu, l'interprétation du matériau n'est pas évitée mais constitue au contraire l'élément décisif* » (Kaufmann, 2011, page 19).

Cet engagement permet, selon moi, dans ce contexte, une ouverture plus importante de mes enquêtés. S'intéressant aux rapports qu'ils ont avec leurs corps, à leurs gestions des risques, à leurs peurs, il s'agit ici de sujets relativement tabous parfois ambigus à aborder. Une retenue de ma part aurait certainement engendré une retenue dans leurs réponses également. Comme le souligne également l'auteur : « *La retenue de l'enquêteur déclenche une attitude spécifique chez la personne interrogée, qui évite de trop s'engager : à la non-personnalisation des questions fait écho la non-personnalisation des réponses* » (page 18).

Le dernier point méthodologique sur lequel je me suis concentré lors des entretiens était porté sur l'empathie. C'est, selon moi, dans cette direction, que le terme d'*entretien compréhensif* prend le plus de sens. : « *Tout en restant actif et en menant le jeu, l'enquêteur doit savoir rester modeste et discret. C'est l'informateur qui est en vedette, et il doit le comprendre à l'attitude de celui qui est en face de lui, faite d'écoute attentive, de concentration montrant l'importance accordée à l'entretien, d'extrême intérêt pour les opinions exprimées, y compris les plus anodines ou étranges, de sympathie manifeste pour la personne interrogée* » (page 50).

Selon mon interprétation, il s'agissait donc de venir sur le terrain en s'efforçant au mieux d'oublier ses idées préalables, ce que je croyais savoir et être prêt à me laisser surprendre, être prêt à essayer d'aborder le sujet avec l'œil de mon enquêté, de me plonger dans son environnement. « *L'enquêteur doit totalement oublier ses propres opinions et catégories de pensée. Ne penser qu'à une chose : il a un monde à découvrir, plein de richesses inconnues* » (page 51). Cette empathie, liée à un véritable engagement dans mes questions, le choix d'un entretien semi-directif à la limite d'une conversation totalement libre, m'ont selon moi, permis d'accéder à une richesse plus large et un accès plus profond à l'intérieur de l'environnement de mes enquêtés.

Concrètement, les données ont été récoltées auprès de 46 enquêtés. Pour ma part, j'ai personnellement assisté à 22 entretiens. Les autres entretiens ont été effectués par Bertrand Fincoeur ou d'autres assistants.

Parmi les 46 enquêtés, nous comptons un total de 85,1% d'hommes (40 enquêtés) pour 14,9% de femmes (6 enquêtées).

<b>Genre</b>	<b>nombre</b>	<b>ratio</b>
Hommes	40	85,1
Femmes	6	14,9
<b>totaux</b>	<b>N= 46</b>	<b>100</b>

Le nombre d'enquêtés ayant une expérience du combat se monte à 38, pour seulement 8 pratiquants n'ayant jamais combattu. Pour un choix méthodologique, j'ai inclus dans les combattants des athlètes ayant combattu dans d'autres pratiques que le MMA. En effet, étant donné que de nombreux entretiens ont eu lieu en France, plusieurs combattants amateurs n'ont pas encore pu expérimenter de combats de MMA, du fait que les combats étaient encore interdits en France au moment des entretiens. Une partie des enquêtés étaient donc pratiquants de MMA mais n'avaient, lors de notre rencontre, pas encore combattu dans cette discipline. Ils avaient en revanche expérimenté le combat par le pancrace<sup>25</sup> notamment.

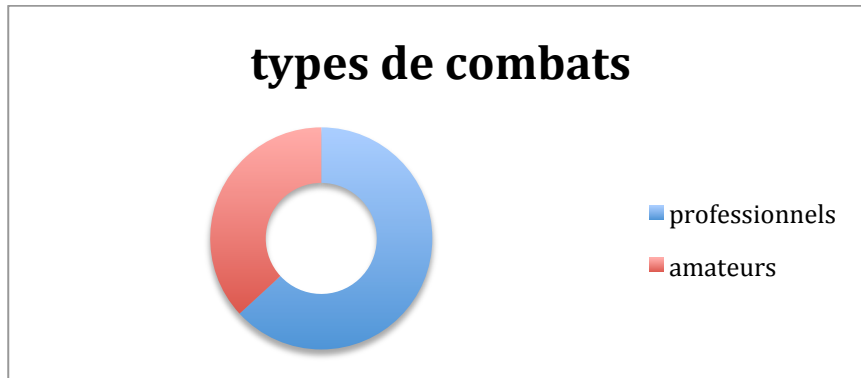
Le pourcentage de combattants s'élève donc à 82,6% par rapport à 17,4 % de personnes pratiquant le MMA pour le loisir uniquement.

---

<sup>25</sup> Art martial ressemblant au MMA mais dans lequel les frappes au sol ne sont pas incluses et les combats se déroulent sur un ring carré qui n'est pas grillagé.

	nombre	ratio
Combattants	38	82,6
Pratiquants Loisir	8	17,4
<b>totaux</b>	<b>N = 46</b>	<b>100</b>

Parmi les combattants, 24 enquêtés, soit 63,15% sur les 38 ont expérimenté des combats professionnels, à savoir des combats rémunérés.



Sur les 46 enquêtés, nous comptons un total de 12 entraîneurs. J'ai fait le choix méthodologique de compter comme entraîneurs uniquement les enquêtés s'adonnant prioritairement à la pratique du coaching, excluant ainsi les combattants donnant également quelques heures de coaching collectif dans leurs clubs. Sont donc considérés comme entraîneurs dans ces chiffres uniquement les enquêtés n'exerçant plus de compétitions de leur côté et accordant donc toute leur attention au coaching.

### Méthode d'appréhension & traitement des résultats

Si l'entretien compréhensif permet l'accès à des entretiens d'une richesse infinie, il impose en revanche de grands défis dans l'appréhension des résultats. En effet, pour reprendre les propos de J-C Kaufmann (2011), un entretien standardisé donne accès essentiellement à des opinions de *surface* (Kaufmann, 2011), opinions qui en soi, ne nous apportent pas d'éclairages suffisamment riches pour répondre à notre problématique. « *La démarche compréhensive s'appuie sur la conviction que les hommes ne sont pas de simples agents porteurs de structures, mais des producteurs actifs du social, donc des dépositaires d'un savoir important qui s'agit de saisir de l'intérieur, par le biais du système de valeurs des individus* » (Kaufmann, 2011, page 24). En partant de cette idée, on se dirige vers une analyse du discours qui est plus profonde. Mais ce postulat est quelque peu utopique, tant l'idée de profondeur laisserait croire que l'analyse porterait sur la totalité du contenu. Mais l'idée de « contenu » est elle-même quelque peu ambiguë, « *dans la mesure où elle laisse entendre qu'il pourrait être livré de manière intégrale, comme un sac que l'on vide. Or il est très important de comprendre que ceci est*

*absolument impossible. Tout entretien est d'une richesse sans fond et d'une complexité infinie, dont il est strictement impensable de pouvoir en rendre compte totalement»* (Kaufmann, 2011, p.19)

Il est donc important d'admettre une certaine subjectivité et imprécision potentielle des résultats, tant la complexité et la richesse de ceux-ci sont importants. Ces entretiens et leur appréhension ont pour but d'enrichir les recherches littéraires réalisées en parallèle et de comparer ces dernières avec une réalité observée directement sur le terrain. Ils permettent de recueillir l'avis des athlètes, leurs ressentis, leurs expériences et de comparer celles-ci à la littérature, d'élaborer d'éventuels parallèles ou contradictions. Mais également d'opposer les avis et réalités des différents enquêtés en tenant compte de leur propre environnement.

A partir de là, la première étape de l'appréhension de mes résultats est premièrement de tenter d'observer comment les thèmes abordés sont appropriés par les enquêtés, leurs façons de les approcher, d'y réagir. Essayer de remarquer si ceux-ci sont plus sensibles à certains sujets que d'autres, quels rapports peuvent-ils avoir avec ceux-ci, et à quel point certains points ont été intégrés par ceux-ci. Dans une recherche s'intéressant aux rapports aux risques d'une pratique, il va être intéressant lorsque nous abordons les dits risques, de voir comment certains risques de cette pratique sont intégrés chez certains enquêtés ou pas. Ces observations-là sont à la base même de mon interprétation et traitement de mes résultats. Elles complètent le schéma des idéaux-types.

Cette recherche suit une méthode inductive du fait qu'elle se base sur les observations afin d'essayer de construire une théorie ancrée dans la réalité. Elle est en effet constructiviste, ceci s'illustrant également par le modèle de construction d'idéaux-types, une montée en généralité effectuée en catégorisant les enquêtés selon certaines spécificités. Les entretiens s'assemblent à la revue de littérature afin d'essayer de faire émerger certaines théories ancrées dans la réalité. En effet, ces entretiens n'avaient pas pour but de confirmer ou contrer ce que j'ai pu apprendre par le biais de la littérature existante. En ce sens, ma recherche s'éloigne d'une démarche hypothético-déductive et positiviste. Bien que j'ai eu fortement recours à la littérature également, cette méthodologie de recherche trouve tout de même une légère teinte de la *Grounded Theory* de par la façon de traiter les entretiens et de les appréhender.

Toutefois, cette recherche ne peut pas être considérée comme purement constructiviste lorsque nous la replaçons dans son contexte. En effet, ma recherche était menée en symbiose avec une étude effectuée par Bertrand Fincoeur, étude pour laquelle j'occupais un rôle d'assistant.

Cette étude est sous mandat, ce qui fait que nous étions soumis à des impératifs fixés par notre mandant, l'Agence Française de la Lutte Anti-Dopage, AFLD. Mon travail a d'ailleurs émergé de cette étude, et il était donc fortement influencé par celle-ci. Ma méthode l'était également, du fait que les entretiens effectués étaient utilisés pour ces deux recherches simultanément.

Le fait d'avoir certains objectifs et obligations externes impactent ma méthode du fait que l'AFLD nous a soumis des questions de recherche auxquelles il fallait apporter des réponses. En ce sens, cette influence nuance quelque peu ma recherche se voulant purement constructiviste.

Dans le but de clarifier la présentation des résultats, il est important également de présenter les éléments qui les composent. Le tableau ci-dessous présente les neuf salles que nous avons visitées. Elles se situent pour la majorité dans la région parisienne, à une exception dans la région marseillaise. Concernant le terrain suisse, il s'agit plus d'enquêtés que nous avons rencontrés individuellement.

Numéro de Club	Typologie
<b>Club 1</b>	Grande structure se voulant la plus professionnelle possible, club composé essentiellement de compétiteurs.
<b>Club 2</b>	Club divisé en deux salles, accueillant essentiellement des compétiteurs, offrant toutefois également des places pour les pratiquants loisir.
<b>Club 3</b>	Club organisé comme centre de sport, avec une offre large tant pour les compétiteurs que les pratiquants loisir.
<b>Club 4</b>	Club divisé en deux salles, dans l'agglomération parisienne. Approche pédagogique accompagnant la recherche de performance.
<b>Club 5</b>	Club monté par l'un des meilleurs compétiteurs dans la pratique en France. Priorité donnée pour les compétiteurs, mais accueille également des pratiquants loisir, la séparation est toutefois bien établie.
<b>Club 6</b>	Club installé dans un quartier populaire. Cette salle a un objectif pédagogique primant sur la performance.
<b>Club 7</b>	Club se présentant davantage sous la forme d'une salle de sport que d'un véritable club de MMA. Il se compose presque intégralement de membres pratiquant le MMA en tant que loisir.
<b>Club 8</b>	Ce club ressemble au club numéro 7, se composant essentiellement de membres

	pratiquant le MMA pour se maintenir en forme et non pour performer en compétition.
<b>Club 9</b>	Ce club est composé de plusieurs champions reconnus en France. Il se concentre essentiellement sur les compétiteurs, tout en ayant un projet social également avec l'intégration des jeunes de quartier.

Figure 12 : Typologie des neuf clubs principaux ayant été visités lors de la recherche

Le tableau ci-dessous présente les enquêtés dont les entretiens ont été principalement utilisés pour cette recherche. Il est important de préciser qu'il s'agit de noms d'emprunts, afin de préserver leur anonymat.

Nom d'emprunt	Statut	Club	Sexe
Henry	Entraîneur	Club 5	Homme
Marc	Loisir	Club 3	Homme
David	Entraîneur	Club 3	Homme
Hervé	Professionnel	XX	Homme
Paul	Professionnel	Club 5	Homme
Blaise	Professionnel	Club 6	Homme
Frédéric	Entraîneur	Club 6	Homme
Georges	Amateur	Club 2	Homme
Elise	Professionnel	Club 3	Femme
Charles	Professionnel	Club 2	Homme
Karim	Professionnel	XX	Homme
Steve	Professionnel	XX	Homme
Bertrand	Loisir	Club 7	Homme
Alice	Amateur	Club 3	Femme
Florian	Amateur	XX	Homme
Walter	Professionnel	XX	Homme
Didier	Professionnel	Club 4	Homme
William	Entraîneur	Club 1	Homme
Jérôme	Entraîneur	Club 4	Homme
Stéphanie	Professionnel	Club 1	Femme
Patrick	Entraîneur / Loisir	Club 1	Homme
José	Professionnel	Club 1	Homme
Antoine	Entraîneur	Club 1	Homme
Thomas	Loisir	Club 7	Homme
Michel	Professionnel	Club 5	Homme
Anaïs	Amateur	Club 5	Femme
Salvatore	Entraîneur / Loisir	Club 1	Homme
Sébastien	Entraîneur	Club 2	Homme
André	Professionnel	Club 4	Homme
Maxime	Promoteur / Entraîneur	Club 9	Homme
Samuel	Professionnel	Club 1	Homme

Figure 13 : Présentation des enquêtés essentiellement mobilisés lors de cette recherche

L'appellation « XX » a été employée lorsque les enquêtés n'étaient pas liés à l'une des neuf salles principales que nous avons visitées.



## Résultats

Dans le but de clarifier la présentation de mes résultats, j'ai fait le choix de partager cette dernière en plusieurs parties distinctes. Celles-ci présentent chacune un aspect de l'engagement corporel effectué par les athlètes dans leur pratique. Cet engagement est alors mieux saisi et compris, par le travers des différents enjeux auquel il est soumis.

La première partie rend compte des observations de terrain sur l'entraînement des pratiquants. Elle essaie d'illustrer la façon dont les enquêtés structurent leurs entraînements, et comment ces entraînements sont encadrés. Il s'agit ici donc de comprendre comment les athlètes gèrent leur capital corps.

La deuxième partie s'intéresse à la gestion des risques corporels. Elle décrit à la fois la manière dont les enquêtés perçoivent la violence dans leur sport et la façon dont ils gèrent le risque de blessures.

Le troisième sous-chapitre s'intéresse à la médicalisation du corps dans cette pratique. Il décrit les phénomènes ayant pu être observés en rapport au suivi médical des athlètes, à leur nutrition, aux compléments alimentaires employés ainsi que leurs comportements face aux produits dopants.

Le quatrième et dernier volet en lien avec le troisième, rapporte d'un aspect important observé notamment chez les compétiteurs : la gestion du poids du corps, et particulièrement la pratique du cutting. En effet, comme déjà expliqué, les combats de MMA se divisent selon des catégories de poids. Cela place le poids du compétiteur comme facteur lui étant très important. Je vais donc essayer d'exposer la façon dont le corps est engagé par l'athlète dans la gestion de son poids.

### L'entraînement : un investissement de tous les instants

Comme présenté, 82,6% des enquêtés pratiquaient le MMA en compétition. Ces enquêtés ont affirmé avoir une routine très sérieuse et assidue en terme d'entraînement et de dévouement à leur pratique. Professionnels ou non, les compétiteurs affichaient tous un grand dévouement à leur pratique, ainsi que des sacrifices importants allant avec.

Il en va de même pour les enquêtés ne pratiquant pas de compétition. Ils ont également présenté un engagement important dans la pratique du MMA.

En ce qui concerne les compétiteurs, ils rappellent que c'est la nature du sport qui demande un tel engagement : « *Tu vas au combat, on ne s'amuse pas en fait, ce n'est pas un jeu* » (Henry, club 5). Cette différenciation entre combat et jeu est en effet apparue plusieurs fois. « *Tu joues au foot, au tennis, au basket, mais tu ne joues pas au MMA* » (Marc, club 3).

Les enquêtés affirment donc, à l'unanimité, qu'être combattant exige un engagement très important, et de grands sacrifices dans la vie sociale. « *C'est une vie de moine, si tu veux devenir un grand champion, c'est comme entrer dans un couvent* » (David, Club 3).

« *Les combats, c'est 0,0001% de ton temps. Tu n'imagines même pas, pour 15 minutes de combat, tu passes je ne sais pas combien de centaines d'heures à la salle* » (Henry, Club 5).

L'engagement des compétiteurs est quotidien, parfois même à raison de plusieurs fois par jour. « *Tu dois t'entraîner comme un professionnel, donc en tout cas deux fois par jour* » (Hervé).

« *Tu vas vraiment charbonner quoi* » (Paul, Club 5).

Si certains parviennent à vivre de leurs pratiques en conciliant combats et coaching, la majorité des compétiteurs rencontrés, même avec le statut de professionnel, sont forcés de travailler à côté. Parmi les 38 enquêtés compétiteurs que nous avons rencontrés, seuls deux combattants actuels parviennent à vivre uniquement de leurs performances, ainsi qu'un ancien combattant, aujourd'hui entraîneur, parvenait, lorsqu'il combattait à vivre de cela. Deux des trois enquêtés mentionnés avaient signé à l'UFC, et le dernier avait intégré une équipe américaine. Ils n'étaient donc ni en Suisse, ni en France. « *En Suisse, c'est impossible, t'es payé au lance-pierre, pour tout le travail que tu fais* » (Hervé). La situation française n'est guère plus avantageuse : « *Là on est pros, mais c'est des conneries, on a tous un travail à côté, on n'est pas des vrais pros, ce sont des mensonges, tu le vois* » (Paul, Club 5). La grande majorité des compétiteurs est donc soumise à de grands sacrifices engendrés par l'obligation de devoir concilier leur entraînement avec un travail, souvent à temps partiel, mais parfois à temps plein également. Mais ces sacrifices demandés ne semblent pas être un obstacle aux enquêtés que nous avons l'opportunité de rencontrer. « *Je suis à la salle tous les jours, tu l'as vu, on s'entraîne tous les jours durement* » (Blaise, club 6). Ce fort engagement engendrant des sacrifices importants sur la vie sociale et même, pour plusieurs, sur le sommeil : « *Je dois travailler jusqu'à 4 heures du matin. Mon sommeil est très réduit, je dors 5 heures par nuit* » (Frédéric, club 6).

Les compétiteurs que nous avons rencontrés s'entraînent donc, à deux exceptions près, quotidiennement, parfois même à raison de plusieurs fois par jour. Leur entraînement se divise en plusieurs formes : les entraînements purement basés MMA, incluant de la technique, de la condition physique, et des *sparrings*. S'ajoutent à cela des entraînements à d'autres disciplines issues des sports de combat dont les techniques sont utiles en MMA ; le *grappling*, Ju-Jujitsu brésilien, la boxe anglaise, boxe thaïlandaise, kickboxing, et autres. D'autres séances de condition physique viennent encore s'ajouter au programme. Ces séances se concentrent tant sur le travail cardiovasculaire que musculaire, allant de la course à pied à la musculation, en passant également par différents types de *crosstraining*. Une fois par semaine généralement, une séance entièrement dédiée au *sparring* est effectuée. Cette séance a, dans la grande majorité des clubs, lieu le samedi. Ces *sparrings* se déroulent généralement à une intensité plus élevée que les potentiels autres *sparrings* de la semaine. Les athlètes restent, à quelques exceptions près, dans leurs salles pour les entraînements spécifiquement liés au MMA et aux disciplines associées. Quant aux entraînements liés à la condition physique, ils peuvent avoir lieu dans leurs clubs, mais aussi dans des salles de fitness, ou autres. Les *sparrings* se déroulent également dans les salles des clubs, avec parfois des *sparrings interclubs*, durant lesquels un club rend visite à un autre pour une séance. Pour supporter cette charge d'entraînement et structurer l'entraînement associé à la condition physique, les combattants sont, pour la grande majorité, suivis par des

préparateurs physiques, coordonnant leurs entraînements. Ces préparateurs physiques peuvent être internes dans certains clubs, mais dans la grande majorité, ils sont externes et dialoguent avec le coach et l'athlète. Pour quelques exceptions, l'entraîneur principal du club se charge lui-même de cet aspect. J'aborderai plus en détail le suivi médical des athlètes ainsi que leur nutrition liée à cet entraînement dans le sous-chapitre 3 concernant la médicalisation du corps.

Concernant les enquêtés n'ayant pas pris part à des compétitions, il est plus difficile d'obtenir des résultats valides, de par leur nombre restreint (8 enquêtés). De plus, nous avons été essentiellement orientés vers des pratiquants assidus et présents régulièrement, c'est également ce que nous avons privilégié. Les enquêtés n'étant pas compétiteurs avaient donc également une routine d'entraînement très chargée. La différence observable se situait dans le travail sur la condition physique faite en parallèle par les compétiteurs. Les pratiquants loisirs avaient, quant à eux, plus tendance à se contenter des divers entraînements proposés par le club. Ils prenaient également part, en plus du MMA, aux entraînements spécifiquement dédiés à d'autres sports de combat afin d'affûter leurs techniques, et pour une grande partie, aux *sparrings* également. Le suivi médical et l'aspect nutritionnel étaient, en revanche moins importants, comme je le montre dans le troisième sous-chapitre.

### **La gestion des risques corporels : le corps et ses blessures face à une violence instrumentalisée**

Lorsque nous avons abordé les potentiels risques corporels engendrés par la pratique du MMA avec nos enquêtés, ils ont affirmé, pour la majorité, avoir conscience des risques qu'ils encourent. Ils acceptent ces risques et sont prêts à les affronter.

*« C'est brutal, il y a des coups qui sont envoyés, on ne va pas se mentir. Mais il y a un cadre, une structure autour : Un arbitre, un règlement, et les combattants sont prêts, ils ont connaissance des risques qu'ils prennent »* (Georges, club 2)

*« Cela peut arriver que je me blesse un jour. Mais je l'accepte et je fais le combat »* (Georges, club 2).

*« En fait quand tu ressors blessé, tu te dis que cela fait partie du deal, cela fait partie des risques dès le départ. Tu engages ton intégrité physique, donc forcément, tu es exposé au fait que celle-ci soit endommagée »* (Elise, club 3).

La notion de préparation semble en effet centrale pour l'acceptation de ces risques. Un entraînement rigoureux et assidu est l'un des arguments principalement mobilisé pour justifier la prise de risque: *« Moi personnellement, je n'ai pas peur, mais je me dis qu'il y a toujours un certain risque. Donc je dois tout faire pour ne pas tomber dans une mauvaise situation. On s'entraîne, on répète pour que cela soit un réflexe de bien se protéger et de ne pas tomber dans une mauvaise situation »* (Charles, Club 2)

« *On est entraîné pour encaisser, esquiver et rendre des coups* » (Karim).

« *Il ne faut pas négliger l'entraînement, ce n'est pas un jeu. Je touche du bois, mais s'il devait m'arriver quelque chose, je préfère que cela m'arrive dans quelque chose que j'aime* » (Steve).

« *C'est violent, il faut le dire. C'est un sport extrême, un sport de performance. Cela va se jouer à celui qui est le mieux préparé, ou le plus malin. Mais les athlètes sont bien préparés et entourés* » (Hervé).

L'importance de l'entraînement et de la préparation au combat a été soulignée par de nombreux enquêtés comme facteur essentiel contre les risques potentiels. Les athlètes sont conscients que ce risque est présent, le fait que beaucoup d'entre eux précisent qu'il ne s'agisse pas d'un jeu le montre. Les risques sont toutefois acceptés, et la prise de risques est présentée comme raisonnable si elle est accompagnée d'une préparation adéquate.

En ce qui concerne les potentielles marques physiques que le combat, mais également que les entraînements peuvent laisser au visage notamment, la majorité des enquêtés, compétiteurs ou non, n'y accordent pas une grande importance. Ils les acceptent, elles font, selon eux, partie du sport. Beaucoup d'enquêtés abordent le sujet avec humour ;  
« *ça va avec quoi [les blessures au visage]. Je préfère les oreilles abîmées et les arcades cassées aux petits dégradés des footballeurs* » (Paul, club 5).

« *Moi, cela m'est arrivé plusieurs fois d'arriver à l'hôpital avec un cocard, des patients me demandent alors ce qui m'est arrivé, je raconte qu'un patient mécontent m'a jeté sa radiographie au visage, et cela fait rire tout le monde* » (Bertrand, club 7).

« *J'ai longtemps cherché à les dissimuler avec du fond de teint, un jour je suis arrivé à la fac, je me suis vue dans le miroir et le cocard était toujours bien visible. Tant pis, cela m'a donné envie de l'assumer, je me suis dit, allez vous faire voir, cela me rend heureuse ce sport, c'est tout* » (Alice, club 3).

La grande majorité des enquêtés, qu'ils soient pratiquants de MMA comme loisir ou compétiteurs, combattants professionnels ou amateurs, s'accordent sur le fait que le combat, tout comme le *sparring*, nécessite un apprentissage. Celui-ci serait nécessaire du fait qu'ils admettent percevoir un certain risque ainsi qu'une certaine brutalité dans leur pratique. Ils sont conscients du risque présent, mais celui-ci est accepté. Ils justifient cette prise de risque comme raisonnable du fait qu'ils sont préparés et entraînés. La notion d'entraînement et d'apprentissage est centrale ici pour permettre de légitimer un engagement corporel malgré les risques inhérents à ce dit engagement.

Quant aux blessures superficielles au visage que cet affrontement peut potentiellement engendrer, les enquêtés hommes comme femmes, combattants ou non, représentent un facteur accepté par les participants, qui ne les freine pas dans leur pratique. Cela fait partie intégrante de leur sport. En revanche, certains enquêtés reconnaissent que leur

approche par rapport à ce type de blessures pourrait être différent si leur situation professionnelle l'était également : « *Heureusement que je travaille dans une salle de sport et pas dans une banque* » (Karim).

Plusieurs enquêtés ont rejoint ce discours, rappelant que leurs situations professionnelles permettaient également d'assumer des blessures au visage sans soucis. Un enquêté toutefois, admet avoir arrêté les compétitions, privilégiant les compétitions de Jiu-Jitsu brésilien, du fait qu'il travaille dans une cuisine ouverte aux clients. Mais la tendance ressortant essentiellement restait tout de même une acceptation de ce risque de blessures au visage, jugeant celles-ci comme faisant partie du sport. Le regard des *outsiders* à la pratique leur important peu. Cette acceptation semble également passer par un certain apprentissage et expérience à acquérir.

Une différence de discours dans la gestion des risques corporels a toutefois été observée pour une petite minorité d'enquêtés. Ceux-ci étaient tous des compétiteurs, amateurs ou comptant quelques combats professionnels. La notion de risques semblait quelque peu s'effacer chez cette minorité, du moins elle était moins présente dans leurs discours, laissant plus place au dévouement pour la pratique : « *C'est un sport comme un autre. Il faut juste apprendre à aimer prendre des coups. [...] On ne va pas se laisser abattre par une blessure. On se dit qu'il y a tellement plus grave dans la vie que ce n'est pas cela qui va nous arrêter* » (Blaise, club 6).

« *L'engagement physique, l'intégrité physique engagée dans cette pratique c'est quelque chose de fou, qui peut-être transcende un peu l'idée de risques pour la santé à court ou à long terme* » (Elise, club 3).

Il est important de souligner que la grande majorité des compétiteurs, professionnels ou non, ne tenaient pas ce discours. Il s'agit ici d'une partie très minoritaire. Ces enquêtés étaient d'ailleurs moins suivis médicalement.

En réponse à la prise de risques corporels engendrée par la pratique du MMA, une tendance majoritairement ressortie des entretiens était la relativisation de la violence et des risques encourus. Cette relativisation a été observée sous deux aspects : premièrement, une relativisation de la perception et de la définition même de la violence, et deuxièmement, cette relativisation s'inscrit dans une comparaison avec d'autres pratiques, rappelant que le MMA n'est pas plus dangereux que bon nombre d'autres pratiques sportives.

« *La violence n'est pas dans le MMA, elle est dans les gens* » (Florian).

« *C'est un imaginaire qui est tout à fait développé, et qui au final ne correspond pas à la réalité* » (Elise, club 3).

« *J'ai une rengaine ; la violence c'est quoi ? La violence c'est un père qui bat ses enfants, sa femme. La violence, ce sont des gars dans la rue qui affrontent des gens sans défense. Pour*

*moi, c'est cela, la violence. Quelqu'un qui est plus fort physiquement et qui profite de sa force pour le battre, lui faire du mal. Là, nous sommes deux athlètes de haut niveau, préparés physiquement, mentalement, suivi par des médecins. On s'affronte pour voir qui est le meilleur. À la fin, il y a un gagnant et un perdant. Je ne sais pas si vous regardez souvent des combats de MMA, mais cela ne se passe que très rarement mal à la fin. Certes, il y a des KO's, des blessures. Mais il y a beaucoup de respect. Je ne pense pas que le père qui bat ses enfants a le même respect que les combattants à la fin du combat » (Walter).*

*« Chacun met son curseur de ce qu'il trouve violent ou non, voilà » (Elise, club 3).*

*« Il n'y a pas cette violence psychologique de deux personnes qui se battent dans la rue » (Georges, club 2).*

*« Il y a des gants, des protège-dents, une coquille, un arbitre, des juges. Il vous faut un certificat médical, ainsi qu'un électrocardiogramme. Elle devient quand même très sérieuse cette "bagarre". Avec tous ces paramètres, cela devient un combat intelligent » (Didier, club 4).*

*« La discipline n'a rien à voir avec l'avis que les néophytes ont d'une discipline » (William, club 1).*

Les athlètes ont en effet beaucoup relativisé ou redéfini leurs perceptions de ce qui est violent selon eux. La potentielle violence perçue et dénoncée par des outsiders, pouvant être des corps politiques, médiatiques ou acteurs du monde sportif, est perçue de manière complètement différente par les pratiquants aguerris, les *insiders*.

Cette relativisation de la violence s'illustre également par une certaine recontextualisation faite par les enquêtés ; plusieurs enquêtés ont rappelé que ce n'est pas le MMA en particulier qui est risqué, mais simplement que la pratique sportive en général est sujette à des risques de blessure importants. Le MMA n'est donc, selon eux, pas plus risqué que d'autres sports.

*« Tout sport extrême et de haut niveau est mauvais pour la santé. Il n'y a que le loisir qui soit bon pour la santé » (Jérôme, club 4).*

*« C'est un sport comme un autre » (Paul, club 5).*

*« Tous les sports sont dangereux, il y a des risques dans tous les sports » (Stéphanie, club 1).*

*« Ce sont des athlètes qui sont formés, et préparés pour le combat. Alors même si c'est impressionnant, ce n'est pas dangereux. Dans tous les cas, cela ne l'est pas plus que d'autres sports d'élite » (Patrick, club 1).*

*« Le sport de façon générale est violent, vous pouvez me dire ce que vous voulez, le sport est violent » (José, club 1).*

L'argument le plus employé par les pratiquants que nous avons rencontrés se construisait en effet par comparaison avec d'autres pratiques sportives spécifiques. Ils ont rappelé premièrement que de nombreuses pratiques sont bien plus risquées en termes de blessures que le MMA, et soulignent, de plus, que le respect présent entre les combattants dans le MMA, serait, selon eux, bien moins présent dans de nombreuses autres pratiques.

*« Il y a du risque dans tous les sports, il y a plus de blessures dans le football que dans le MMA selon moi » (Karim).*

*« Je vais être plus choqué par certaines blessures ou tricheries dans le football que dans le MMA. C'est une approche de chacun, c'est tellement subjectif, donc très complexe » (Antoine, club 1).*

*« Le basket, le foot, le handball, c'est exactement le même risque de blessures » (Alice, club 3).*

*« Selon moi, le football américain, le rugby, c'est presque plus brutal que le MMA. Parce que dans une cage, on est entraîné, c'est très sécurisé. Dans le rugby, tu prends une grosse charge, et encore une, et ainsi de suite » (Steve).*

*« Cette image n'est pas justifiée, il y a des sports violents comme le rugby ou le football américain, et ils n'ont pas du tout cette image de violence, alors que ce sont des sports tout autant violents ou risqués. Tout cela vient du relais des médias » (Thomas, club 7).*

La comparaison avec d'autres sports de combat est également beaucoup apparue. Les enquêtés ont beaucoup insisté sur le fait que le risque, selon eux, provient essentiellement des frappes et impacts liés à celles-ci. Rappelant de ce fait que la diversité technique de la pratique du MMA rendait celui-ci moins risqué que d'autres sports de combat ne comptant que des frappes, notamment la boxe anglaise.

*« Nous, on ne tape pas que dans la tête comme dans la boxe » (Bertrand, club 7).*

*« Pour avoir pratiqué de la boxe thaïlandaise, je me suis très vite rendu compte que le MMA me laissait clairement moins de séquelles physiques » (Henry, club 5).*

*« Les combats en boxe thaïlandaise, ou en pieds poings sont incroyablement plus dangereux. Enfin je ne sais pas si dangereux est le mot juste, mais ce que je veux dire, c'est qu'on a beaucoup plus de séquelles en réalité dues à la fréquence des coups » (Michel, club 5).*

« Je trouve que c'est juste un sport, qu'il n'y a rien de violent. La boxe anglaise, c'est plus violent que le MMA. Je trouve aussi que d'autres sports, qui eux n'ont rien à voir avec les sports de combat, sont plus violents également » (Charles, club 2).

« Dans la boxe anglaise, 90% des coups sont portés au visage, alors qu'en MMA, les coups sont bien plus répartis. Et il y a aussi toutes les phases de lutte » (Anaïs, club 5).

La boxe anglaise a été le sport de combat le plus comparé par les enquêtés afin de relativiser les risques engendrés par le MMA. Les enquêtés semblent reconnaître que leur pratique est risquée et conscient qu'il y engagent leur intégrité physique, mais ils estiment que ce n'est pas leur pratique spécifiquement qui soit dangereuse.

Ils perçoivent le MMA comme étant un sport comme un autre, comportant des risques certes, mais comme dans tous les sports. La comparaison avec les autres sports est intéressante tant elle s'inscrit dans une sorte de double discours : à la fois, les enquêtés mobilisent cette comparaison pour rappeler que le MMA n'est pas un jeu (« *tu joues au foot, au tennis, au basket, mais tu ne joues pas au MMA* ») et d'une autre part, cette comparaison est également employée afin de justifier la prise de risques corporels engendrés par la pratique du MMA, rappelant que ces risques sont présents dans tous les sports pratiqués en haut niveau.

L'encadrement, considéré comme sécurisant, est également fortement mentionné. Les enquêtés voient d'un œil positif l'évolution du MMA. Cette évolution est également saluée par certains enquêtés, plus âgés, ayant également pris part à des combats libres avant l'apparition du MMA tel que nous le connaissons.

« Avant, on voulait un maximum de spectacle. Mais maintenant, on fait bien plus attention à l'athlète, c'est plus sécurisé » (Steve).

Les combats libres sont en effet reconnus comme très risqués par nos enquêtés, peu importe leur implication dans la pratique.

L'arrivée de règlements, d'encadrement et de structure ayant mené à ce qu'est aujourd'hui le MMA est vue de façon positive. Les combats libres étant également souvent décrits comme très risqués par les enquêtés, montrant justement que le MMA actuel était, en opposition à ses origines, davantage sécurisé.

L'exemple parfait pour illustrer ceci est Salvatore, un ancien combattant aujourd'hui entraîneur et pratiquant loisir, qui rappelle qu'il n'avait pas voulu, à l'époque, participer à des combats libres. Notamment à cause des *penalties*, exemple souvent cité. Les *penalties* autorisant en effet le combattant à frapper d'un coup de pied depuis la position debout la tête de son adversaire au sol. « *Je n'arrive pas à concevoir que tu n'en meurs pas* » (Salvatore, club 1).

Les enquêtés, compétiteurs ou non, étaient d'accord sur le fait que le développement de ce règlement et encadrement qui font le MMA d'aujourd'hui sont positifs pour l'athlète.

Concernant les deux aspects essentiellement critiqués par les *outsiders*, à savoir les frappes au sol et le ring octogonal grillagé, ils sont tous les deux perçus positivement par les *insiders*.



Les frappes au sol, pour la totalité des participants, peu importe leurs statuts, ne sont pas perçues comme une source de risques supplémentaires ou plus graves. Au contraire, plusieurs enquêtés nous ont rappelé que selon eux, les frappes au sol étaient moins dangereuses et violentes que les frappes debout.

« *Les phases debout son plus dangereuses, les coups portés sont beaucoup plus violents et dangereux que ceux portés au sol. Le sol est plus impressionnant, et si j'ai bien compris c'est l'une des raisons pour lesquelles le MMA a toujours été détesté, alors que le sol est bien moins dangereux* » (Bertrand, club 7).

« *Les frappes au sol sont arrêtées lorsqu'elles sont trop nombreuses, elles sont protégées, et moins fortes que les autres* » (Alice, club 3).

« *C'est très subjectif parce que du côté des combattants, les coups au sol sont bien moins violents* » (Thomas, club 7).

Les enquêtés estiment que les frappes au sol ne constituent donc pas une source de danger dans leur pratique. Ils comprennent que celles-ci peuvent être impressionnantes et donc surprennent les *outsiders* mais ils rappellent et insistent bien sur le fait que ces frappes ne représentent pas la source de risques corporels dans leur pratique. Cette source comprendrait selon eux davantage les frappes debout.

« *L'issue du combat est plus prévisible au sol* » (Bertrand, club 7).

De plus, ils rappellent également que le combat se déroulant au sol est l'une des composantes importantes de leur capital technique.

« *Ce n'est pas violent, car il y a des techniques. Le gars au sol, il a des techniques pour s'en sortir* » (Charles, club 2).

L'espace de combat, souvent appelé « la cage », est également décrit comme bien plus sécurisant par les *insiders*, essentiellement les enquêtés compétiteurs, ayant l'habitude et l'expérience de la cage. En effet, ils rappellent que malgré les critiques, cet espace est moins risqué qu'un ring traditionnel. Le grillage assure de ne pas chuter du ring, notamment lors des phases de combat au sol. Cet argument a été particulièrement souligné par plusieurs compétiteurs que nous avons rencontrés sur le terrain d'étude français. Ces derniers ne pouvant, pendant longtemps, pas combattre en MMA sur le territoire français, ils prenaient souvent part à des compétitions de *pancrace*, ayant justement lieu sur des rings traditionnels. Cet espace spécifique au MMA présente donc des caractéristiques, du point de vue des *insiders*, qui semblent le plus adaptées à leur pratique, selon eux. Les résultats de terrain observés concernant la cage rejoignent ceux d'une étude qualitative menée par Delalandre et Collinet (2013) dans laquelle des athlètes de MMA étaient également approchés.

« *La cage, c'est ce qu'il y a de plus adapté au MMA. Le ring, c'est en hauteur. On peut passer au-dessus des cordes, en-dessous des cordes. Je trouve cela dangereux* » (Delalandre et Collinet, 2012, page 300).

Acteur institutionnel important du MMA en France, Bertrand Amoussou s'était également prononcé au sujet de l'espace de combat :

*« Certains organisateurs d'évènements comme l'UFC sont obligés, pour éviter les sorties violentes hors du ring et donc dans un souci de prévention et de l'intégrité physique des pratiquants, d'utiliser un espace complètement fermé que vous appelez avec mépris "cage", pour justement éviter ce genre d'accidents... Pour la petite histoire, un de mes élèves a été jeté hors du ring pendant une tentative de projection. Ce soir-là, nous avons évité le pire. Ceci ne serait jamais arrivé dans une "Cage" »* (Delalandre et Collinet, 2012, page 301).

Les deux aspects essentiellement critiqués par les *outsiders* à la pratique ont donc une signification tout autre dans le monde des *insiders*. En effet, tant les frappes au sol représentent une partie du capital technique des enquêtés, ne les mettant spécifiquement en danger, tant l'espace fréquemment comparé à une cage s'inscrit dans une logique de sécurité et d'intégrité des pratiquants.

Si plusieurs enquêtés reconnaissent que leur pratique comporte une certaine brutalité et un certain risque, ils rappellent que ce risque est présent dans de nombreuses autres pratiques, liées au sports de combat ou non. Ils rappellent également que la violence est selon eux essentiellement présente dans l'imaginaire des *outsiders* mais que celle-ci n'est, dans les faits, bien moins présente. Cela rejoint ainsi les observations de terrain effectuées par Quidu (2018) affirmant que *« la violence y est plus visuelle qu'effective et plus instrumentale qu'affective. À rebours de l'imaginaire collectif le stigmatisant, le MMA relève davantage d'une mise en spectacle de la violence que d'une violence destructrice réelle. »* (Quidu, 2018, page 357).

## Médicalisation du corps : suivi des athlètes, compléments alimentaires et dopage

Comme déjà annoncé, nous avons pu observer un suivi médical chez de nombreux enquêtés. Ce suivi concernait les compétiteurs, essentiellement ceux combattant avec le statut de professionnels.

Dans le *club 1*, le suivi se faisait exclusivement à l'interne. Le manager de salle emploie un préparateur physique, ayant également de bonnes connaissances en nutrition. Des physiothérapeutes et kinésithérapeutes viennent également ponctuellement afin de s'occuper des athlètes. Il s'agit d'un club se composant presque exclusivement de compétiteurs. Le préparateur physique transmet son savoir également aux autres coaches. Il s'agit d'un vrai travail d'équipe se voulant le plus professionnel possible, afin de composer et proposer une véritable infrastructure complète pour les athlètes dans l'enceinte même du club.

Cela se rapproche de certaines structures décrites par des enquêtés s'entraînant aux Etats-Unis, avec un encadrement se voulant le plus professionnel possible.

*« On est encadré de A à Z. J'ai un nutritionniste, un préparateur physique, les coaches, et un physio. C'est ce qui change par rapport à la Suisse, dans une grosse équipe comme celle dont je fais partie, je n'ai pas besoin de prendre rendez-vous chez le physio. C'est une très grosse infrastructure, il y a tout sur place »* (Hervé).

Pour d'autres clubs, comme le *club 3*, un préparateur physique épaulé les entraîneurs. Il arrive souvent que ce préparateur physique s'occupe également de la nutrition, mais parfois un nutritionniste est également amené par le club directement pour proposer un suivi aux compétiteurs. Les physiothérapeutes ou autres corps du monde médical sont en revanche consultés de manière privée par les athlètes, selon leurs ressentis et besoins.

Certains clubs, comme le *club 5*, comptant également de nombreux combattants professionnels, va laisser la responsabilité aux athlètes de faire leurs suivis médicaux.

Dans l'ensemble, la majorité des combattants au statut professionnel sont suivis au moins par un préparateur physique ainsi qu'un nutritionniste. Il arrive toutefois que ces deux fonctions soient remplies par la même personne.

Une partie des compétiteurs sont également suivis par un kinésithérapeute ou un physiothérapeute. D'autres y vont uniquement ponctuellement suite à des douleurs.

Concernant les combattants amateurs, nous avons également observé un suivi médical similaire pour les amateurs aspirant à passer professionnels.

Pour les autres, ils suivaient les conseils du manager de leurs clubs respectifs, et profitaient de programmes du préparateur physique ou nutritionniste si le club en employait un. Il en va de même pour les pratiquants loisirs s'impliquant beaucoup en termes d'heures d'entraînement.

L'entraîneur principal a, dans nos observations, un rôle important à jouer. Les athlètes vont beaucoup suivre ses directives et conseils. Son rôle est également important dans le suivi des athlètes du fait que ce sont eux qui vont décider ou non de s'entourer des professionnels pour la préparation physique, la nutrition et les soins.

Comme déjà mentionné, certains vont collaborer avec des professionnels afin que ceux-ci soient directement présents pour les athlètes dans le cadre du club, tandis que d'autres délèguent la responsabilité aux athlètes de s'entourer. Dans ce cas, ils ont tout de même fréquemment un certain contact avec les préparateurs physiques, lorsqu'il s'agit de combattants professionnels notamment.

Le club 6 avait toutefois une approche plus autocratique. Lorsque nous abordons le sujet de la nutrition avec l'entraîneur principal du club, il rappelle qu'il a travaillé avec des diététiciens tout au long de sa carrière. Alors maintenant il préfère gérer cela par lui-même. *« Je fais moi-même, et je n'hésite pas à aller voir sur internet, dans les forums de discussions »* (Frédéric, club 6).

Les athlètes de ce club que nous avons rencontrés affirmaient d'ailleurs ne pas être suivis par des professionnels, se référant uniquement à leur entraîneur.

Ils lui demandaient également des conseils lors de douleurs, savoir s'ils pouvaient s'entraîner ou non.

Concernant les compléments alimentaires, ils ont une présence importante dans la routine de la majeure partie de nos enquêtés.

Les compléments ayant été le plus cités sont les acides aminés type BCAA, les protéines, notamment de *Whey*, à savoir une protéine générée depuis le petit-lait.

La créatine a également beaucoup été mentionnée, tout comme les Omega 3. Différentes vitamines, magnésium, et parfois, des brûleurs de graisse.

Pour les athlètes suivis par des nutritionnistes, ce sont eux qui conseillent ces différents produits aux athlètes.

Dans certains clubs, l'entraîneur principal conseille certains produits en particulier, les athlètes sont assez à l'écoute.

Ils font généralement confiance à leur conseiller, que ce soit un nutritionniste, un préparateur physique ou leur entraîneur directement qui recommande certains compléments alimentaires.

*« Je les prends [les compléments alimentaires], mais je ne m'y connais pas trop dans tout cela. J'écoute ce que me dit mon nutritionniste »* (Georges, club 2).

*« Je prends des vitamines, du magnésium, des omégas 3, et des BCAA. Je les prends car on m'a dit de les prendre »* (Alice, club 3).

*« Je me suis jamais trop posé de questions, j'ai pris ce que l'on me donnait »* (Sébastien, club 2).

*« Les compléments alimentaires, je pense qu'ils sont nécessaires. Pour ma part, je prends des protéines à la fin de mon entraînement, mais également le soir sous forme de caséine. Pendant l'entraînement, je prends des BCAA. Sur conseil de mon préparateur physique, je prends de la créatine, et de la vitamine D en hiver » (Paul, club 5).*

*« Moi, je suis plus pour la BCAA, du fait que c'est de la protéine déjà assimilée donc elle va plus vite dans les muscles. C'est mieux pour la récupération. Après, tout ce qui est des protéines Mass Gainer, on n'en a pas besoin, ce n'est pas notre sport » (David, club 3).*

*« Je suis entouré de personnes qui me disent quoi faire. Pour ne pas manger n'importe quoi, faire attention. J'ai un diététicien, et mon préparateur physique a également une formation en nutrition » (Charles, club 2).*

*« Si tu commandes par internet un truc qui vient des Etats-Unis, tu peux prendre le risque de te mettre en porte à faux, aujourd'hui si les gens écoutent William, il y a trois compléments alimentaires qui sont utiles : la protéine, tu vas jamais être dopé parce que t'as pris de protéine, la créatine, et les Omega 3. Donc tu prends de la créatine, protéines et des omega 3, tu peux pisser 100 fois par jour tu ne seras pas dopé » (Salvatore, club 1).*

Les enquêtés étaient en effet très à l'écoute de leurs conseillers, que ce soit un nutritionniste, un préparateur physique, ou encore simplement l'entraîneur.

Certains compétiteurs professionnels recevaient leurs compléments alimentaires de la part de sponsors. Il pouvait arriver alors que ce compétiteur fasse également profiter les autres membres de sa salle des compléments en question. Mais la majorité des combattants, professionnels ou non, étaient encore contraints d'acheter eux-mêmes leurs compléments. La grande majorité des combattants professionnels prenaient plusieurs compléments alimentaires différents. Un seul enquêté combattant avec le statut de professionnel se satisfaisait de son alimentation et ne prenait aucun complément.

Les enquêtés ne prenant pas part à des compétitions, pour la plus grande partie, faisaient usage d'un ou deux compléments différents, pas plus. Il s'agissait essentiellement de BCAA lors de l'entraînement, et/ou de protéines. Une partie, minoritaire, n'y avait pas du tout recours.

Si la culture des compléments alimentaires est bien répandue dans la pratique du MMA, l'attitude face aux produits dopants est également intéressante. Il s'agit dans un premier temps de remettre la thématique du dopage dans ce contexte spécifique. Les produits considérés comme dopants représentent un sujet particulier à aborder, tant ils s'inscrivent, dans la majorité du temps, comme un sujet tabou, pour lequel règne la loi de l'omerta. Dans l'ensemble, beaucoup d'athlètes et entraîneurs estiment que la prise de produits dopants est un phénomène répandu dans le MMA. Plusieurs enquêtés ont d'ailleurs affirmé avoir combattu des adversaires en ayant consommé. Nous avons d'ailleurs souvent entendu plusieurs entraîneurs de différents clubs avancer que leur

salle était l'une des rares dans laquelle les membres ne consommaient aucun produit dopant. Toutefois, les enquêtés ont essentiellement affirmé que le dopage est un problème plus présent aux Etats-Unis, ou dans certains pays de l'Est, notamment en Russie. La croyance que les athlètes de MMA en Amérique se dopent est en effet fortement répandue, notamment ceux évoluant dans les ligues majeures, comme l'UFC ou le Bellator.

L'attitude face aux produits dopants n'était toutefois pas la même selon les enquêtés. Une majorité des athlètes a présenté une attitude très réticente face aux produits dopants. Cette réticence s'est illustrée sous deux aspects principaux :

1. Le fait de considérer la prise de produits dopants comme une tricherie
2. Les dangers pour la santé que cette prise de produits dopants peut engendrer

Il était intéressant de voir que, pour plusieurs salles que nous avons pu visiter, parfois les avis des membres d'une salle correspondaient et s'accordaient. C'était par exemple le cas dans le *club 5*. L'entraîneur principal de ce club tient un discours très critique envers le dopage, considérant celui-ci comme une tricherie.

*« Si le mec a besoin de tricher, c'est une faiblesse en soi. S'il a besoin de tricher, c'est que quelque part, il sait qu'il en a besoin pour être aussi fort que toi. Et le contrecoup de cette tricherie, c'est qu'il aurait certainement pu obtenir le même résultat que toi en travaillant plus dur. Et du fait qu'il n'a pas travaillé plus dur, il ne s'est pas renforcé le mental comme moi j'ai renforcé le mien ».* (Henry, club 5).

*« J'ai cette fierté là. Je sais que je n'ai jamais triché, tous les adversaires que j'ai battus, c'est uniquement grâce à moi, uniquement grâce à moi, à mon talent, à ma détermination, à ma technique »* (Henry, club 5).

Les enquêtés évoluant dans cette salle que nous avons eu l'opportunité de rencontrer tenaient également ce discours jugeant le dopage comme une tricherie :

*« Les produits dopants, c'est de la triche. C'est de la triche, car ce ne sont plus tes performances. Si je combats un mec chargé, je peux perdre, mais il ne peut pas gagner »* (Michel, club 5).

*« Apparemment, ils sont dopés dans ces grandes organisations. C'est triste hein, mais en UFC, et toutes ces organisations, c'est comme ça. Cela me dérange, mais je ne tricherai pas. Je ne peux pas le faire »* (Paul, club 5).

De nombreux enquêtés d'autres clubs ont également présenté une attitude réticente envers les produits dopants, considérant ceux-ci comme quelque chose de contraire aux règles ;

*« C'est peut-être parce que cela fait partie des règles du jeu. À partir du moment où tu es dans la cage, tu as décidé de te taper, on est là pour ça. Mais prendre des stéroïdes, j'ai l'impression que ce n'est pas dans les règles du jeu, peut-être parce que la limite se trouve dans l'interdiction, ce qui est encadré ou pas » (Elise, club 3).*

*« Il n'y a pas que pour la santé. C'est une tricherie. Donc éthiquement, ce n'est pas top. Ceux qui trichent et qui se font prendre, leur carrière est finie » (Georges, club 2).*

Le deuxième aspect, s'illustrant par la crainte de risques pour la santé, était l'attitude la plus observée face aux produits dopants, au-delà de la question d'éthique.

*« Tu sais que ça te flingue. Tu regardes les mecs, ils prennent du Clenbutérol. C'est fait pour les chevaux de course. Derrière, si tu veux avoir des enfants, ou simplement vivre jusqu'à 80 ans, c'est mort ! » (Paul, club 5).*

*« Entrer dans le dopage reste un sacrifice physique pour lequel je ne suis pas prête. Selon moi, cela reste dangereux » (Elise, club 3).*

*« Je ne prends pas ça car je pense à plus tard aussi » (André, club 4).*

*« Le dopage, sur le moment t'es bien, mais dans 5 ou 10 ans, tu reçois un choc fatal » (Charles, club 2).*

*« J'ai quand même peur d'avoir des maladies. Il y a des produits qui sont vraiment dégueulasses. À l'intérieur, c'est une bombe nucléaire » (Karim).*

*« Je ne sais pas, mais le fait d'être en contact avec une seringue, ici cela ne nous va pas » (Maxime, club 9).*

Les produits dopants apparaissent, sous cet aspect, comme des produits très dangereux et ravageurs pour la santé. Les enquêtés ne semblent toutefois pas avoir une connaissance élargie des produits dopants. Quelques substances dopantes ont parfois été citées, notamment les stéroïdes, l'EPO, et quelques anabolisants comme le Clenbutérol. La frontière entre produits considérés comme dopants ou non ne semblent toutefois pas être réellement connue pour une grande partie des enquêtés. Le dopage est, dans l'imaginaire de la majorité des enquêtés, diabolisé et perçu comme dangereux pour la santé.

Nous avons toutefois pu observer, chez certains enquêtés ayant des connaissances peu élargies en matière de dopage, un comportement réticent par peur pour leur santé. Mais ce comportement pourrait potentiellement changer si les produits venaient d'un acteur dans lequel ils ont confiance. Ils n'oseraient pas acheter de produits sur internet, mais n'excluent pas que si leur nutritionniste, dans lequel ils ont pleine confiance, promettait

un produit améliorant leur performance sans engendrer de dommages corporels, ils pourraient être tentés.

*« Si mon nutritionniste me propose un produit dopant, cela ne me dérange moins parce qu'il me rappellerait que je le paie pour qu'il me mette au top physiquement. Quand mon nutritionniste me dit de prendre quelque chose, je le prends sans poser de questions »* (Didier, club 4).

Cette confiance dans les acteurs accompagnant l'athlète avait déjà été illustrée lors de la présentation des comportements face aux compléments alimentaires ; *« Je les prends [les compléments alimentaires], mais je ne m'y connais pas trop dans tout cela. J'écoute ce que me dit mon nutritionniste »* (Georges, club 2).

*« Je prends des vitamines, du magnésium, des oméga 3, et des BCAA. Je les prends car on m'a dit de les prendre »* (Alice, club 3).

*« Je me suis jamais trop posé de questions, j'ai pris ce que l'on me donnait »* (Sébastien, club 2).

Nous remarquons en effet que les acteurs entourant l'athlète, notamment les nutritionnistes, bénéficiaient d'une grande confiance accordée par les athlètes. Si ces derniers venaient à proposer des produits considérés comme dopants, apportant des garanties, il est très probable que l'attitude face à ses produits évoluerait chez plusieurs athlètes.

Certains enquêtés, notamment l'entraîneur principal de la salle 3 et plusieurs de ses membres ont toutefois un discours plus relatif envers le dopage ; s'ils affirment ne jamais avoir pris de substances, ils reconnaissent que c'est notamment dû au fait que leur carrière actuelle n'en vaut pas le sacrifice. Ils n'excluent pas le fait de ne pas être tentés de prendre des substances si les enjeux économiques apportés par leurs carrières étaient plus importants.

*« Je vais avoir un double discours. Je suis contre dans ma situation actuelle. Je ne suis pas professionnel. Maintenant, si j'étais professionnel, dans le sens, si c'était mon métier, que je vivais de ça, tu peux comprendre. Aux Etats-Unis, c'est leur métier, ils vivent de ça, donc ils n'ont pas le choix. L'UFC te dit que tu combats dans 3 mois, tu ne vas pas dire non, tu es salarié. C'est ton métier. Du coup, tu te dois d'être optimum, car c'est ton métier de réussir, de gagner »* (David, club 3).

*« Quand il y a des enjeux économiques importants, une technique égale, une condition physique égale, on a envie de gratter les petits détails qui peuvent tout faire basculer. Et dans cette situation, la tentation de faire appel au dopage, je peux la comprendre. Je pense que c'est très tentant dans ces situations »* (Elise, club 3).



*« Je vois des mecs qui se chargent pour un combat dans lequel ils vont gagner quoi ? 300 euros ? Je me dis, mais mec, t'es con ou quoi ? Encore, si tu as de gros enjeux financiers, et que tu es en galère avec l'argent. Tu sais qu'une victoire à ce combat te rapporte 300'000 euros, là je peux comprendre. Mais là tu sais que tu flingues ta santé, tu flingues tout »* (Paul, club 5).

Dans le même sens, certains enquêtés nous ont également rappelé que selon eux, dans la majorité des cas, le dopage n'était pas utile.

*« Tu peux être dopé, mais dans les faits, t'es nul. Tu peux prendre tous les produits dopants que tu veux, mais tu ne feras jamais d'un âne un cheval de course »* (Salvatore, club 1).

Cela rejoint l'idée que le dopage ne pourrait être utile uniquement pour l'élite se situant tout au sommet, dans la situation où tout se joue à des petits détails.

Ces enquêtés rappellent alors que cette situation ne concernerait pas les combattants qui les entourent, et ne comprendraient alors pas une prise de produits dans une autre réalité que celle vécue au sommet de la pyramide.

Les comportements envers les produits dopants varient donc quelque peu, toutefois deux tendances principales ressortent essentiellement. Dans les deux cas, les attitudes envers le dopage sont réticentes.

Le dopage peut être considéré comme une tricherie. Dans cette situation, le comportement sera très réticent, et l'opinion envers des athlètes dopés sera très négative.

La deuxième tendance principale, n'étant pas opposée à la première, et parfois y étant également liée, illustre également un comportement réticent envers les produits dopants, mais dans un souci de danger pour le corps.

De cette deuxième tendance peut émerger un comportement moins réticent observé chez certains enquêtés, pouvant se montrer compréhensif envers la prise de produits si la situation le justifie.

De la deuxième tendance peut également émerger cette zone grise dans laquelle se situent des enquêtés affichant un comportement réticent envers les produits dopants uniquement par peur de potentiels dommages corporels, mais cette attitude pourrait éventuellement changer si les produits étaient recommandés par un acteur dans lequel ils ont pleinement confiance, comme le nutritionniste ou préparateur physique les accompagnant. La question a été plus abordée et creusée avec les enquêtés compétiteurs, du fait que c'est une problématique les concernant davantage que les pratiquants loisirs. Nous avons en effet peu de données en termes d'attitude envers les produits dopants dans les données rattachées aux enquêtés ne pratiquant pas de compétition.

## Gestion du poids : engagement corporel dans la pratique du cutting

Les compétitions de MMA répartissant les combattants par catégories de poids, la pratique du *cutting* est très répandue chez les enquêtés pratiquant le MMA en compétition, professionnels comme amateurs. Le *cutting* joue un rôle essentiel tant le poids est un facteur important dans un combat, pour les phases debout mais surtout pour les phases au sol. Les organisations de combats de MMA mettent en place la pesée 24 heures avant le combat. Le fait que la pesée ait lieu le jour avant le combat laisse l'opportunité aux compétiteurs d'effectuer d'importants *cuttings*, permettant ainsi aux athlètes de faire descendre puis remonter rapidement leurs poids.

Ce processus a été beaucoup mentionné par les enquêtés y prenant part et ils se sont montrés très ouverts sur le sujet, tant cela représente une épreuve très difficile mentalement pour ces derniers. Ils nous l'ont, pour la grande majorité, décrit comme une épreuve très difficile à surmonter, comme un combat dans le combat.

« *C'est une première victoire, mais une grosse !* » (Michel, club 5).

« *Psychologiquement, ça te touche, tu te demandes si tu vas pouvoir performer le lendemain* » (Hervé).

« *Il y a deux combats, la perte de poids c'est un vrai combat, et lorsqu'on n'a pas l'habitude, on ne peut pas savoir combien c'est dur. Et une fois que t'as fait le poids, t'es libéré d'un fardeau, un énorme fardeau* » (David, club 3).

« *Le cutting, franchement je pense que c'est plus dur que le combat. Et beaucoup de combattants diront pareil, après la pesée, on est vraiment contents* » (Hervé).

« *Tu vois les mecs, à la pesée, ils sont creusés, et dès qu'ils ont terminé, ils sont contents* » (David, club 3).

« *J'étais à 90 kilos, je devais perdre 16 kilos en 1 mois. J'ai dû faire un régime hardcore. Mais vraiment hardcore. La nuit, je tremblais, je voulais du sucre, j'étais mal* » (Blaise, club 6).

La pratique du *cutting* se déroule en plusieurs étapes. Premièrement, les semaines approchant le combat, l'athlète va généralement réduire progressivement les proportions de glucides dans ses repas, lui permettant de perdre déjà du poids. Suite à cela, généralement la semaine avant le combat, ou un peu plus tôt, selon les circonstances, l'athlète va drastiquement diminuer les portions de ses repas, et donc son apport calorique. Cette phase est déjà décrite comme très difficile mentalement. La dernière étape est la déshydratation, ayant généralement lieu les 24 ou 48 dernières heures avant la pesée. Cette dernière étape permet de perdre les derniers kilos nécessaires pour être réglementaire à la catégorie de poids dans laquelle se déroule le combat. Cette déshydratation peut se dérouler selon plusieurs processus. Certains enquêtés racontent utiliser le sauna, parfois avec certains vêtements. Certains bains

chauds d'eau salée avec certaines crèmes, comme l'albolene, qui dilate les pores, évacuant ainsi l'eau stockée dans le corps.

Cette dernière étape est décrite comme très difficile mentalement par les enquêtés.

« *Même ton cerveau, il n'est vraiment pas bien non plus* » (Elise, club 3).

Il faut bien préciser que, autant pour les deux premières étapes que pour la dernière, l'importance de variation du poids de corps et la perte de kilos vont être différentes pour tous les combattants. Les *cuttings* qui nous ont été décrits par les enquêtés pouvaient aller d'une perte de 3 ou 4 kilos à plus d'une dizaine de kilos perdus sur l'espace d'une semaine. Les enquêtés effectuant des *cuttings* relativement petits (de l'ordre de 3 à 4 kilogrammes à perdre) affichaient généralement une attitude assez critique envers les *cuttings* plus importants, rappelant que ceux-ci étaient dangereux.

« *ça te détruit* » (Samuel, club 1).

« *Ouais, il y en a certains, ils sont fous. Mais ils se ruinent. Ils se ruinent les reins, ils se ruinent tout* » (Paul, club 5).

Rejoignant ainsi l'avis de plusieurs enquêtés ne prenant pas part à des compétitions, se montrant également critiques envers les *cuttings* importants.

« *Ils se déshydratent énormément, et à chaque cutting, certains font des insuffisances rénales. Sans compter toutes les protéines et autres conneries qu'ils prennent. Et après cela, ils finissent avec les reins et le foie bousillés, vraiment, je ne comprends pas* » (Bertrand, club 7).

« *Moi, j'ai vu des combattants professionnels tomber dans les pommes à cause de leurs cuttings juste avant un combat. Donc c'est ridicule* » (Thomas, club 7).

La majorité des enquêtés pratiquant le MMA en compétition effectuent toutefois des *cuttings* plus importants. S'ils sont conscients que ce processus n'est pas des plus sains pour eux, ils rappellent qu'ils suivent un processus méticuleux leur permettant d'effectuer ces *cuttings* sans mettre pour autant leur santé à l'épreuve. Ils rappellent également que leurs *cuttings* restent, selon eux, raisonnables en comparaison avec ce qui se peut se faire dans des grosses organisations, là où les *cuttings* seraient, selon eux, encore bien plus importants.

« *Comme toute science, si on pratique sans connaître c'est dangereux. C'est une grosse science, ça a été mis en place par des médecins, par des scientifiques. Il y a plein de choses qui ont été prises en compte, le taux d'acidité dans le corps, le poids de l'eau qu'on a dans le corps, la capacité à transpirer, la capacité personnelle à transpirer, c'est-à-dire que toi et moi on va pas faire le même cutting. Il y a tout ça à prendre en compte en amont* » (Michel, club 5).

« Quand les athlètes nous font confiance, il n'y a aucun problème. Pas de problème de dopage, ni de fatigue durant le combat. Pas de risque de santé dans l'absolu » (Salvatore, club 1).

« Tout le monde n'est pas formé pour encadrer de tels régimes. Et c'est selon moi ce qui peut rendre les cuttings dangereux » (Patrick, club 1).

« Maintenant, il y a le diététicien. On paie le mec qui fait les programmes justement pour limiter les dommages. Donc bien sûr, c'est mauvais pour la santé, mais c'est toujours moins dangereux comme ça » (Jérôme, club 4).

« De cette manière, les mecs ne mettent pas leurs vies en danger. Parce que les seuls morts qu'il y a eu dans notre sport, ce n'est pas au combat. Ce n'est pas comme dans la boxe anglaise où malheureusement il y a des morts à cause d'accidents cérébraux ou autres. Dans le MMA, c'est dû à la perte de poids. L'extrême abus de perte de poids pour un combat, sauf erreur de ma part, il y a eu trois décès » (Salvatore, club 1).

Selon plusieurs athlètes, un *cutting* se voulant raisonnable en termes de risques pour la santé serait une perte de poids n'excédant pas les 10% de la masse corporelle.

Plusieurs enquêtés ont d'ailleurs également affirmé que lorsque ce *cutting* est trop important, cela brise l'équité entre les combattants.

« En Pologne par exemple, on va là-bas, on sait qu'on est désavantagés parce que tous les mecs là-bas ils sont chargés. Il n'y a pas de contrôle. Ils sont chargés. ça veut dire que mon gars il est pesé à 66 kg, il remonte à 70-71 kg mais notre adversaire, il est à 80 kg. Et là au niveau puissance il y a une différence, y a pas photo. Cela m'ennuie dans le sens où il n'y a pas d'équité... il y a une différence mais en même temps c'est le jeu parce que sinon on combat plus malheureusement. C'est un peu con mais c'est comme ça » (Maxime, club 9).

L'enjeu de l'équité pouvant être mise à l'épreuve avec le *cutting* et la tentation de recourir à certains produits dopants, comme des diurétiques, sont en effet deux enjeux liés à cette pratique de perte de poids. Les enquêtés admettent que l'épreuve de la pesée pourrait être facilitée avec certains diurétiques ou autres substances dopantes. Ils affirment toutefois que c'est selon eux, une limite qu'ils ne se sentent pas prêts à franchir, pour des raisons de santé et/ou d'éthique.

La plus grande majorité des enquêtés pratiquant le MMA en compétition reconnaissent l'existence d'un risque pour la santé dans l'engagement corporel à travers cette pratique du *cutting*. Ce risque est toutefois rationalisé par plusieurs mécanismes.

Certains enquêtés, comme Samuel ou Stéphanie par exemple, rappellent que leur perte de poids reste raisonnable et qu'ils ne recourent généralement pas à certains processus de déshydratation pour atteindre le poids exigé lors de la pesée. Ils perçoivent alors leur perte de poids comme raisonnable et n'engendrant pas de séquelles corporelles.

Alors que d'autres enquêtés, comme notamment Michel, Salvatore, Paul, Hevé, David, ou encore Jérôme, admettent également que la pratique du *cutting* comporte des risques, mais que ceux-ci sont maîtrisés avec un processus établi de manière contrôlée, suivie et méticuleuse, et qui plus est, que la perte de poids reste raisonnable en termes de pourcentage par rapport à la masse corporelle.

Les enquêtés adhèrent avec le fait que le principe d'une pesée 24 heures avant le combat incite à certaines pratiques *cutting* qu'ils jugent excessives et donc dangereuses. Ces pertes de poids extrêmes brisent quelque peu l'équité entre deux combattants, tant la différence de poids peut être un atout face à son adversaire dans un sport comme le MMA. Ils sont donc d'accord avec le fait qu'une pesée peu avant le combat pourrait amener à réduire les problématiques posées par les enjeux des règlements actuels relatifs à la pesée.

« Malheureusement, je crois que ce ne sont ni les combattants, ni les entraîneurs, ni ceux qui se soucient vraiment du combat qui font les règles » (Sébastien, club 2, à propos des règlements liés au *cutting*).

## Interprétation et discussion

L'analyse des résultats est construite en deux dimensions, permettant de discuter de l'engagement corporel face aux risques engendrés par la pratique du MMA.

La première dimension tend à rendre compte d'une analyse de profil de risques. Il s'agit ici de catégoriser dans un premier temps les acteurs, mais également les clubs au travers d'idéaltypes au sens wébérien afin de construire certains profils types et d'analyser les différents schémas d'engagement corporel pouvant s'illustrer selon ces profils.

Une démarche similaire est effectuée pour les neufs clubs principaux que nous avons rencontrés. Cette analyse est présentée par le « *modèle des 4C* » représentant quatre types idéaux de profils différents de pratiquants de MMA.

La deuxième dimension de cette analyse consiste à positionner certains enquêtés sur une échelle d'évaluation des risques, dont les différentes dimensions sont représentées graphiquement. Cette deuxième dimension permet de comprendre les attitudes que peuvent avoir différents profils face aux différents risques auxquels ils sont exposés. Cette démarche permet ainsi de clarifier la base de données. Elle nous permet d'analyser la façon dont des enquêtés de profils différents engagent leur corps pour surmonter les risques liés à la pratique du MMA, ainsi que le sens attribué à ce dit engagement.

## Une culture *insider* propre aux pratiquants de MMA ?

Une certaine culture interne au MMA se construit par une opposition entre l'opinion émise sur le sport de la part des *outsiders*, n'y prenant pas part et celui émis par les *insiders*, les pratiquants. Comme nous l'avons vu, plusieurs champs différents issus de sphères politiques, médiatiques ou sportives s'attaquent au MMA comme étant un sport violent et contraire à certaines valeurs.

La culture des *insiders* existe, selon moi, par acceptation des risques corporels que la pratique comporte et par une acceptation également de la transgression de certaines normes sociales desquelles le MMA s'écarte. Ces deux acceptations entraînent un décalage de la perception de la violence dans la pratique diffère entre les *outsiders* et les *insiders*. S'approprier la culture des *insiders* se traduirait alors à la fois par l'intégration et la prise de conscience des risques corporels que le sport engendre, et par une redéfinition de nouvelles normes sociales. Les résultats montrent différents mécanismes de justification à cette redéfinition de normes sociales, passant de la relativisation du concept de violence, ou encore à la comparaison avec d'autres sports pouvant comporter des risques corporels également. Au-delà de cette prise de conscience et acceptation des risques corporels, une certaine socialisation émerge également. La place centrale de l'entraîneur principal et le respect envers celui-ci forment l'un des axes essentiels de cette socialisation. À la fois juge et bourreau, il met en place un cadre strict auquel les athlètes se tiennent. L'espace de la salle d'entraînement de MMA apparaît en effet comme un champ rempli de différentes normes sociales, que l'on acquiert par une socialisation dans la pratique du MMA. Ces normes se rapportent notamment au respect que le pratiquant doit avoir envers les autres pratiquants, notamment lors des *sparings*, à la rigueur et discipline que la pratique nécessite, au respect des consignes de l'entraîneur et de l'attention qu'il faut porter à ce dernier.

Cette socialisation passe également par un changement que le pratiquant entretient avec son corps. Le corps est alors un outil, un outil qu'il s'agit d'entretenir et d'écouter, dont le poids se doit d'être maîtrisé pour répondre aux exigences relatives aux catégories de poids imposées par la pratique.

Ce rapport au corps et aux risques pour ce dernier est très intéressant tant certains risques sont acceptés et d'autres non. Il a déjà été dit, le MMA n'est pas sans risque de blessures. Ces risques sont toutefois acceptés. Tout comme la pratique du *cutting*. Il s'agit d'une pratique familière aux athlètes. Ils sont conscients des potentiels risques que le *cutting* peut engendrer. Il s'agit toutefois d'un rituel très présent, et les athlètes intègrent différents mécanismes de justification pour cette prise de risques.

En opposition à cela, l'attitude envers les produits dopants est négative. Les produits dopants sont considérés comme une déviance. L'interdiction de ces derniers est intériorisée par la culture *insider*. Cela ne signifie toutefois pas qu'il n'y a pas de dopage dans le MMA, mais il s'agit de quelque chose dont les athlètes ne parlent pas. Le dopage est considéré comme une pratique déviante, et en ce sens, les potentiels *outsiders* à cette norme agissent sous la loi de l'omerta. De plus, les substances dopantes sont considérées comme source de risques corporels élevés. Cela représente un sacrifice corporel que

beaucoup d'athlètes disent ne pas être prêts à réaliser. Il y a en revanche une croyance dans la présence relativement importante de produits dopants circulant dans le milieu des compétitions de MMA.

La culture des compléments alimentaires est quant à elle importante dans le MMA. Ces différents produits sont en effet très répandus et consommés, sur conseils et programmation de professionnels de la nutrition parfois, mais également par connaissances et ressentis personnels.

Il est toutefois important de rappeler que l'appropriation des normes sociales relatives à cette culture *insider* peut varier selon le contexte.

Notamment selon le sens que l'individu attribue à sa pratique. C'est également en ce sens que l'analyse du profil de risques et la catégorisation par idéaltypes vient prendre son sens. L'engagement corporel varie selon le sens que les *insiders* attribuent à cette pratique. Le niveau d'appropriation de cette culture également. La construction de ce modèle d'idéaltype permet également donc d'observer les différents rapports avec cette culture selon l'engagement et le sens que les acteurs attribuent à leurs pratiques.

### **Idéaltypes : le modèle des « 4C »**

Ce qui est appelé ici « *modèle des 4C* » représente un modèle de types idéaux au sens Wébérien comme présenté dans le cadre théorique. Afin de construire ce schéma, un croisement a été effectué entre deux axes différents :

- a. *Un axe horizontal de qualité* : cet axe illustre l'objectif que le pratiquant cherche à atteindre en pratiquant le MMA. Cet objectif va du « loisir » vers la « performance ».
- b. *Un axe vertical de quantité* : cet axe recense l'engagement que l'athlète accorde au MMA. Cet investissement se quantifie en termes de temps sacrifié pour ce sport, en termes d'entraînements, de sacrifices et efforts liés à cette pratique.

Le croisement de ces deux axes conduit vers quatre profils différents de types idéaux d'athlètes de MMA représentatifs de certaines lignes de conduites que nous avons pu observer sur le terrain. Il est important de préciser, une nouvelle fois, que les athlètes n'entrent jamais purement dans une catégorie.

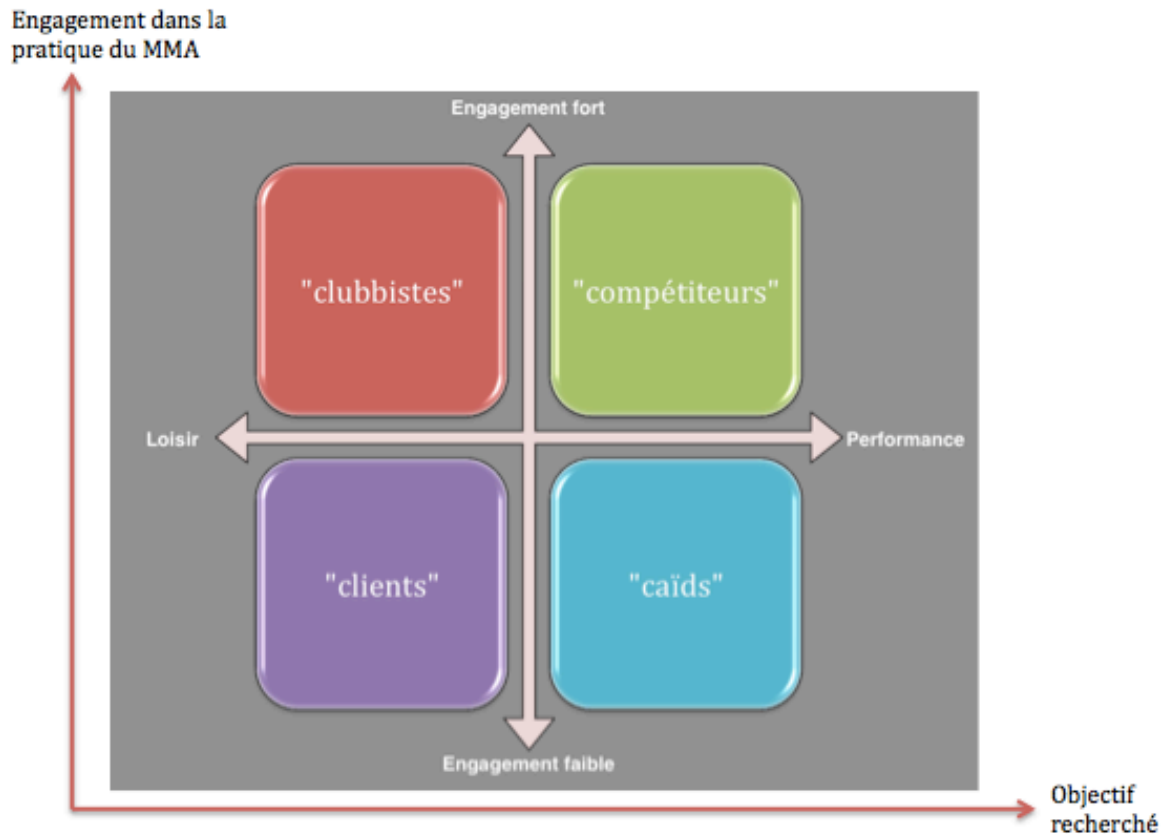


Figure 14 : Modèle des types idéaux appelé *modèle des 4C*

### Typologie des enquêtés

#### Les Compétiteurs

Ce premier type correspond à un athlète de MMA cherchant à performer au travers de compétitions dans cette pratique. Il s'entraîne durement et régulièrement, dans un objectif d'amélioration de ses performances. Il présente une forte adhésion à la culture *d'insider*. Ce type idéal a conscience que le MMA comporte plusieurs risques corporels. Il accepte les risques engendrés par la pratique. Afin de surmonter ces risques, Il s'entraîne avec rigueur, en plus d'un entraîneur, il est suivi par un certain corps médical se composant d'un préparateur physique, nutritionniste et médecin du sport. Ce staff l'accompagne afin d'organiser sa charge d'entraînement, d'assurer sa récupération, prévenir ses potentielles blessures, l'assister dans sa performance, ainsi que le bon déroulement de ses *cuttings*. Pour suppléer à sa nutrition, il est également adepte de certains compléments alimentaires l'aidant à performer. Il se repose beaucoup sur le staff l'accompagnant, leur accordant une grande confiance. Il a pour ambition de faire une certaine carrière dans le MMA. Selon lui, le MMA est certes violent pour le corps, mais c'est la pratique d'un sport à haut niveau qui veut cela. Le sport d'élite comporte des risques importants, et selon lui, c'est valable pour le MMA comme pour tout autre



sport pratiqué à haut niveau. Il estime toutefois que le MMA n'est pas un jeu, mais un combat. La pratique doit donc être exercée avec une grande discipline et les risques, bien qu'ils soient acceptés, ne doivent pas être négligés.

*Les compétiteurs pourraient correspondre à de nombreux enquêtés rencontrés pratiquant le MMA en compétition, notamment Hervé, Michel, Stéphanie, Elise, Steve et Paul.*

### *Les Clubistes*

Ce type illustre un pratiquant s'investissant fortement dans la pratique du MMA, mais il n'a pas d'objectif de performance. Il ne pratique pas de compétitions, ou du moins pas dans un objectif de professionnalisme, il a éventuellement pris part à de petits tournois régionaux. Toutefois, il passe un grand nombre d'heures à la salle. Il est impliqué dans la vie du club, au travers d'une sorte de communautarisme. Il encourage les potentiels compétiteurs présents dans la salle qu'il fréquente. Il prend part aux *sparrings*. Il rejoint la culture *insider* au MMA dans le sens qu'il a intégré la notion de risques associés à la pratique du MMA et agit en conséquence. Il ne considère pas le MMA comme un sport plus violent qu'un autre sport de combat, ni plus du reste que plusieurs pratiques extrêmes. Le clubiste n'est pas suivi médicalement, mais il suit une alimentation équilibrée lui permettant de supporter un entraînement intensif. Il prend aussi certains compléments alimentaires basiques. Il est très à l'écoute de son entraîneur quant aux précautions à prendre pour supporter une charge d'entraînement importante.

*Les clubistes pourraient correspondre notamment à Bertrand, Thomas, et plusieurs autres membres des clubs 7 et 8 que nous avons rencontrés mais n'ayant pas été cités dans la recherche*

### *Les Clients*

Ce type représente un membre pour qui le MMA est un loisir lui permettant de rester en forme. Il pratique le MMA, mais prend également part à d'autres pratiques sportives, le MMA n'étant pas son activité sportive ou loisir principal. Il est présent à la salle de façon irrégulière. La culture *insider* au MMA n'est pas nécessairement intégrée chez lui, et les risques liés à la pratique ne sont pas mentalement acceptés, notamment par le manque de confrontation réelle à ces dits risques. Le MMA est pratiqué davantage comme une forme de fitness, avec un objectif axé davantage sur la condition physique, bien-être et la confiance en soi que sur l'efficacité technique et la performance en MMA. Il ne prend pas nécessairement part aux *sparrings*, et s'intéresse que très peu aux compétitions. Il n'adapte pas sa nutrition en fonction de la pratique du MMA, ni de potentiels compléments alimentaires sélectionnés spécifiquement pour le MMA. Il n'est pas suivi pour sa progression dans le MMA. Il considère son entraîneur comme un tiers

fournissant un service pour lequel il paie, à l'inverse du *compétiteur* ou du *clubiste* pour qui l'entraîneur représente une véritable figure d'autorité et d'inspiration, fondateur de structure même de leur routine d'entraînement. Le *Client* ne s'expose pas aux mêmes risques corporels que le *compétiteur* ou le *clubiste* dans le MMA. Il ne considère toutefois pas non plus le MMA comme une activité plus violente qu'une autre.

*Les clients correspondent à de nombreux membres observés dans plusieurs salles. C'est une catégorie que nous avons observée sur le terrain et avec qui nous avons échangé, il n'y a toutefois pas eu de réels entretiens avec eux. Nous en avons beaucoup rencontrés dans les clubs 7, 8 et 3 notamment.*

### *Les Caïds*

Le Caïd veut combattre, ou combat déjà, mais il n'a toutefois pas nécessairement mentalement accepté les sacrifices à fournir. Les risques liés à la pratique ne sont pas non plus nécessairement intégrés. Il a commencé le MMA avec un objectif de performance mais également pour gagner en notoriété auprès de son cercle social et apprendre à se battre. Il ne considère pas le MMA comme un sport violent, mais c'est également dû au fait qu'il n'a pas intégré mentalement les risques que la pratique peut engendrer. Il tend à brûler les étapes. Il se limite généralement aux entraînements auxquels il participe à la salle, et sera moins prêt à fournir des sacrifices nutritionnels et sociaux notamment. C'est un type assez volatile dans les salles du fait qu'il est susceptible d'arrêter le MMA, ou de changer de club si les relations avec l'entraîneur ou d'autres membres s'avèrent mauvaises. Son encadrement se limite généralement à son entraîneur uniquement. Il n'est pas suivi médicalement, que ce soit pour sa préparation ou sa nutrition. Il prend certains compléments alimentaires à partir de certains conseils ou informations qu'il a reçues dans sa salle. Il effectue également des *cuttings* mais sans réelle assistance. Le Caïd n'a pas une bonne image auprès des compétiteurs et des clubistes.

*Les Caïds représentent un type difficile à rencontrer. Tant cette catégorie est peu assumée, et comme déjà mentionné, assez volatile dans les salles. Il s'agit toutefois d'une catégorie qui nous a clairement été décrite par nos enquêtés lors des entretiens. Toutefois, un profil comme celui de Blaise pourrait correspondre en certains points, et avec lui plusieurs membres du club 6.*

## Typologie des clubs selon le modèle des 4C

A partir de là, il est intéressant d'observer la typologie des clubs que nous avons visités, par transposition des données empiriques et du modèle d'idéaltypes. En effet, la typologie des membres du club est fortement influencée par le club lui-même, selon son fonctionnement et positionnement, ainsi qu'en fonction de l'entraîneur principal.

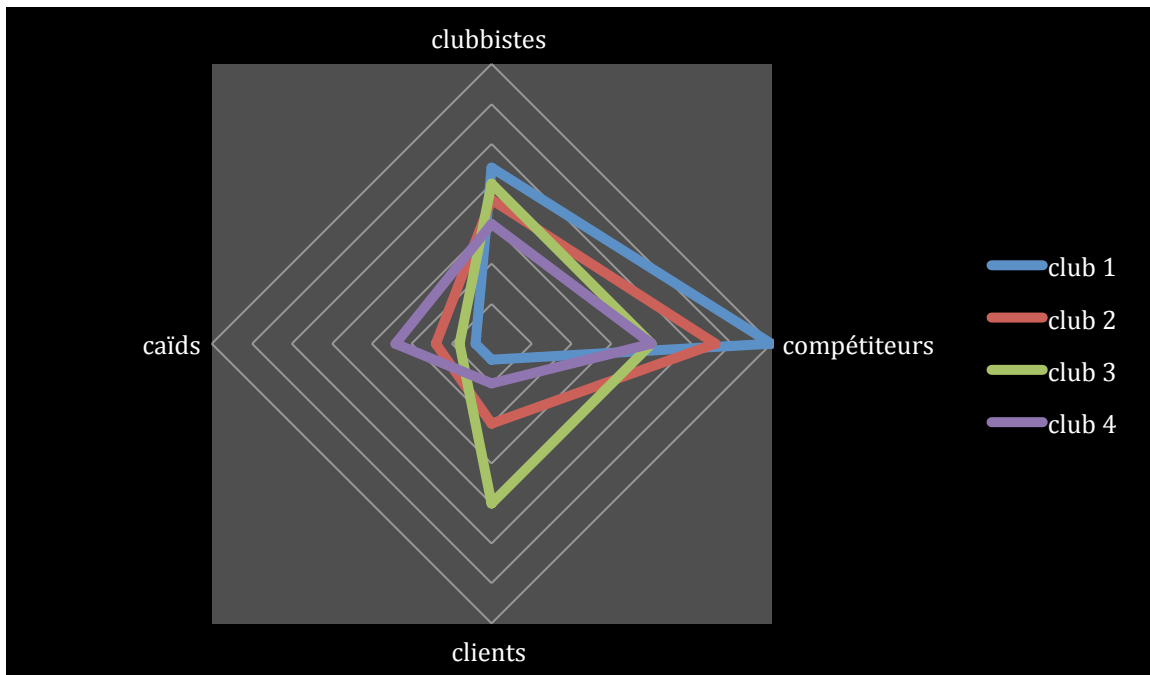


Figure 15 : Composition des clubs 1 à 4 selon la typologie du modèle des 4C

Par exemple, le *club 1* se structurerait de manière à offrir un cadre le plus professionnel possible. L'entraîneur a engagé un préparateur physique étant également nutritionniste, des kinésithérapeutes et physiothérapeutes viennent également de manière régulière afin d'apporter des soins aux athlètes.

L'entraîneur principal s'impose comme une figure très autoritaire. Il s'entoure également de plusieurs autres spécialistes en arts martiaux différents afin de proposer des entraînements pointilleux pour les phases au sol, les transitions, ainsi que la boxe et le pied/poing. Il s'agit d'une salle se positionnant en tant que véritable équipe complète, dans laquelle tout se fait à l'interne. Le *club 1* attire donc nécessairement essentiellement des athlètes ressemblant à l'idéaltype du *compétiteur*, tant un *client* ne trouverait pas sa place dans ce club. Les enquêtés correspondant aux *clubbistes* sont ici davantage d'anciens combattants visant à entraîner un jour et s'impliquant donc dans la vie du club. Les *sparrings* y sont également d'une grande intensité. Un *Caïd* trouverait ici également difficilement sa place, tant l'entraîneur est exigeant en termes d'engagement, tant les *compétiteurs* sont nombreux également. Le *Caïd* s'inscrivant alors dans ce club n'y resterait pas très longtemps, ou alors deviendrait un *compétiteur*. Ce club a également une notoriété importante du fait que deux athlètes issus de ce dernier ont signé dans la plus prestigieuse des organisations de MMA : l'*UFC*.

Un club comme le *club 3* est quant à lui plus hétérogène. Il compte à la fois des entraînements spécifiquement réservés aux athlètes compétiteurs, avec un entraîneur étant l'un des pionniers de la pratique en France, apportant donc une certaine notoriété au club. D'autres entraîneurs qualifiés viennent compléter ce dernier, apportant un cadre propice pour la production de performance. Nous trouverions plusieurs enquêtés ressemblant à notre idéal type de *compétiteur*. Toutefois, le club présente une atmosphère plus détendue que le *club 1* par exemple. L'offre est plus élargie, une partie importante des entraînements est accessible à tout public. Le club se compose donc tant bien de *clients* que de *compétiteurs*, et ces deux types sont tout à fait susceptibles de s'entraîner ensemble sans que cela ne pose problème.

Le *club 4* est situé dans un quartier populaire de l'agglomération parisienne. L'entraîneur incarne une certaine force tranquille et non une figure très autoritaire. Son objectif est plus axé sur la possibilité de concilier pédagogie et performance. Le club est basé dans une salle communale, il y a donc un projet davantage social que commercial. Nous trouverons donc moins d'athlètes correspondant au *client* selon le *modèle des 4C*. Nous trouverons des profils correspondant aux *compétiteurs* mais également beaucoup de *clubistes*, de par l'objectif social, pédagogique et communautaire que le club se fixe. Ce type de club est également susceptible d'accueillir des profils correspondant aux *Caïds*, pouvant potentiellement devenir des *clubistes* ou *compétiteurs* si l'entraîneur parvient à leur transmettre son discours.

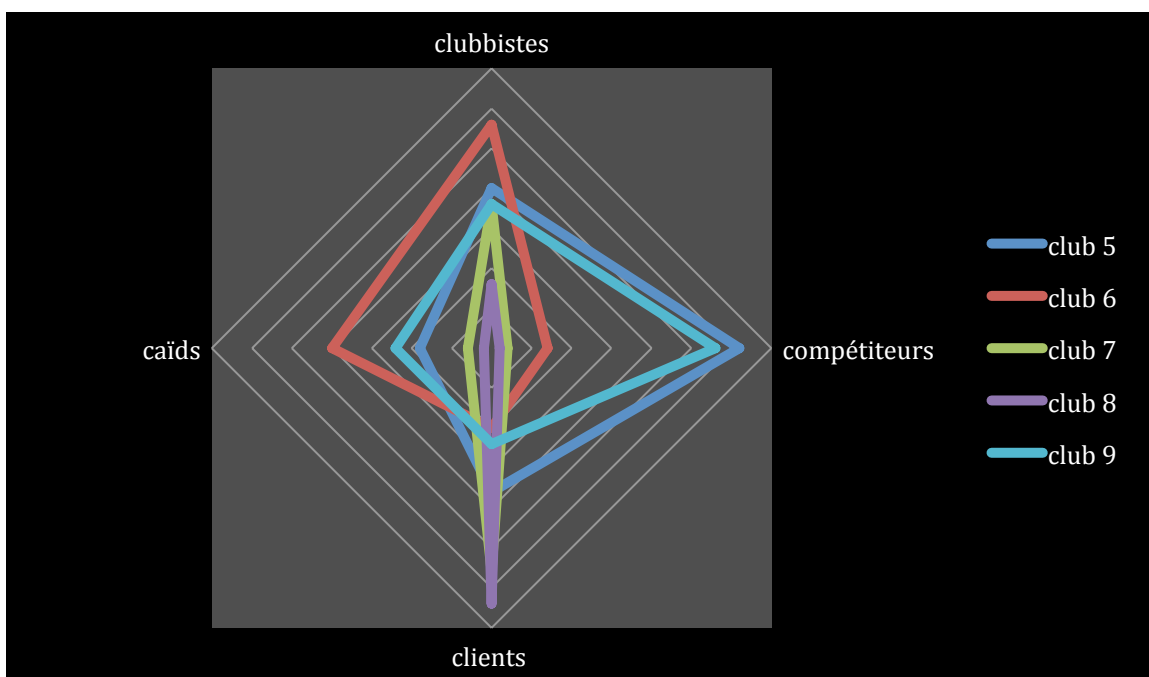


Figure 16 : Composition des clubs 5 à 9 selon la typologie du modèle des 4C

Le *club 6* rejoignait quelque peu les objectifs du *club 4*, également, avait un objectif pédagogique et d'intégration par le sport. L'entraîneur occupe une position très forte, recherchant un objectif très communautaire pour son club. Son objectif ne se situe pas vraiment dans la performance de ses adhérents. Il cherche à proposer une occupation constructive aux jeunes du quartier. En ce sens, peu d'adhérents de ce club seraient

*clients*, tant le club n'a pas un objectif commercial. Il se composerait essentiellement de *clubistes*, avec quelques *compétiteurs*. C'est toutefois dans ce club que plusieurs profils pourraient potentiellement correspondre à l'idéaltype du *Caïd*.

Le *club 7* ne s'axait pas sur la compétition. Il s'agissait plus d'un centre de sport que d'un réel club de MMA. Les idéaltypes correspondants seraient donc des *clients* mais, également des *clubistes*, de par son positionnement tout public. Une certaine ambiance semblait se créer par l'acceptation de tous. Le MMA, dans ce club, apparaissait comme une pratique permettant aux gens de se remettre en forme, mais surtout de se redécouvrir, et de reprendre confiance en soi. En ce sens, plusieurs profils de ce club pourraient donc correspondre à des *clubistes*.

En un sens, un pratiquant de MMA va donc choisir le club dans lequel il veut s'entraîner en fonction de ses objectifs. Mais dans un autre sens, le club qu'il intègre peut également avoir des impacts sur la façon dont ce dernier va engager son corps dans la pratique, du fait que le positionnement de ce club, et la figure qu'affiche son entraîneur principal aura un impact sur cet engagement corporel.

Un *client* dans le *club 8*, club ne comportant pas de compétiteur, n'aura certainement pas le même engagement corporel qu'un *client* dans le *club 5* par exemple, du fait que le *club 5* affiche de nombreux compétiteurs à son effectif. L'entraîneur étant également un ancien compétiteur très reconnu. Les compétiteurs prennent souvent en charge quelques entraînements hebdomadaires réservés à un public ressemblant essentiellement à des *clients* ou *clubistes*, et en ce sens ils influencent également ces derniers. De la même manière, un club comme le *club 1* étant composé d'un staff très complet et professionnel offrira un suivi médical bien plus important qu'un club comme le *club 4*, comportant pourtant également plusieurs compétiteurs.

Au-delà des choix personnels de l'athlète et sa gestion individuelle de son corps, nous remarquons donc que celui-ci est également influencé par une certaine socialisation interne au club.

### Positionnement des enquêtés sur une échelle d'évaluation des risques

Le fait de positionner les individus sur une échelle d'évaluation des risques permet d'illustrer certaines prises de positions et appréhensions face aux différents enjeux auxquels est soumis l'engagement corporel.

Il s'agit d'un modèle d'évaluation des risques. Il se construit par cinq différents pôles, comprenant quatre différents niveaux d'intensité. L'intérêt théorique de ce modèle est de diagnostiquer le niveau de risque d'un pratiquant, représenté ici graphiquement.

Comme les données ont pu le montrer, bien que de nombreuses similitudes apparaissent quant à ces prises de positions, plusieurs écarts se créent. Le but de ces échelles de risques est donc de rendre compte de ces différences et de proposer une analyse de ces positionnements.

Deux différentes échelles d'évaluation des risques ont été choisies afin d'exprimer l'intérêt d'un tel modèle :

1. la prévalence à faire usage de produits dopants
2. le risque de se blesser

*La prévalence à faire usage de produits dopants :*

Pour le premier pôle, les quatre niveaux d'intensités se présentent sous cette forme :

1	Non
2	Plutôt non
3	Plutôt oui
4	Oui

Les cinq dimensions suivantes ont été employées :

- L'usage de compléments alimentaires (1 : aucun usage, 4 : usage important)
- L'attitude envers les produits dopants (1 : négative, 4 : positive)
- La confiance en son staff médical (1 : faible, 4 : forte)
- La crainte de se blesser (1 : faible, 4 : forte)
- L'importance de la perte de poids lors du *cutting* (1 : faible, 4 ; forte)

L'addition de chaque niveau d'intensité perçu dans les différentes dimensions nous guide vers un score global. La prévalence à faire usage de produits dopants augmente de manière linéaire avec ce score global.

Entre 5 et 10	Prévalence faible
Entre 10 et 15	Prévalence modérée
Entre 15 et 20	Prévalence considérable

Avant de présenter concrètement ce modèle d'évaluation, il est important de préciser qu'il y a une certaine prudence à considérer lors de la manipulation des différentes dimensions citées.

Concernant l'usage de compléments alimentaires, ils peuvent être considérés comme intervenant sur la prévalence dans l'usage de produits dopants si l'on considère qu'il y a un risque « d'effet boule de neige » en s'appuyant sur l'hypothèse provenant de l'étude de Kandel (2002). Mais il serait erroné d'omettre que c'est uniquement hypothétique.

Il en va de même pour la confiance dans le staff médical. Cette dimension fait sens du fait que, depuis les résultats, plusieurs enquêtés, comme Didier par exemple, affirmaient qu'ils seraient moins réticents à faire usage de produits dopants dans la mesure où ces derniers proviendraient de leur nutritionniste ou médecin du sport en charge, en qui ils ont confiance. Cette variable prend du sens alors uniquement en considérant l'hypothèse qu'un membre du corps médical accompagnant l'athlète serait amené à proposer des produits dopants à celui-ci.

Si l'attitude envers les produits dopants est positive, certes l'athlète est plus enclin à faire usage de ces produits, mais cela ne prouve rien non plus. Rien ne prouve qu'un athlète ayant une attitude négative ne se dopera pas, et vice versa. Il s'agit uniquement d'une échelle d'évaluation en termes de prévalence.

Ceci vaut également pour les deux dernières dimensions : si la crainte de se blesser s'avère forte, nous pouvons émettre l'hypothèse, que, potentiellement, un athlète sera plus enclin à faire usage de produits dopants lui permettant de réduire les probabilités de blessures, mais rien ne le prouve.

Concernant l'importance de la perte de poids lors du *cutting*, en termes de pourcentage de masse corporelle, il est clair que plus ce pourcentage sera élevé, plus ce *cutting* sera exigeant et éprouvant pour l'athlète. Cela peut potentiellement engendrer un risque plus important de faire recours à des produits diurétiques par exemple. Mais une fois de plus, toutes ces dimensions ne sont qu'hypothétiques et ne sont pas empiriquement prouvées.

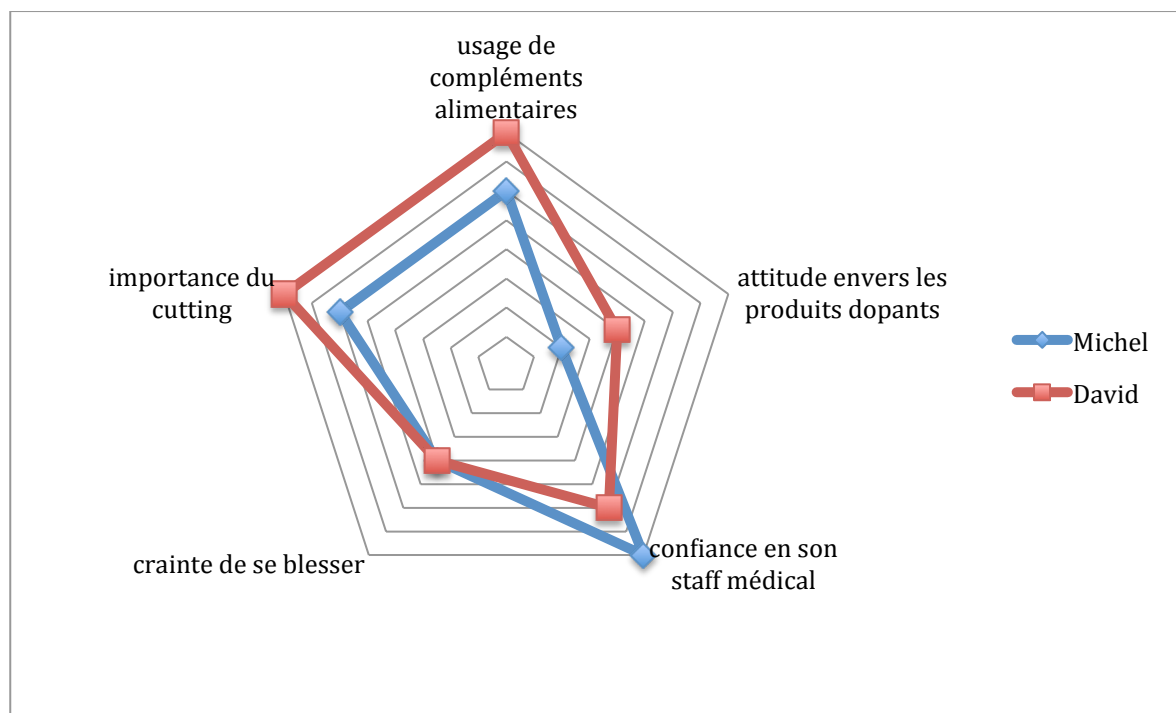


Figure 17 : Evaluation des risques de dopage pour un compétiteur professionnel (Michel) et un ancien compétiteur professionnel, désormais entraîneur (David).

Scores globaux :

Michel	13
David	15

La première différence entre ces deux enquêtés se situe dans l'attitude envers les produits dopants. S'ils ont tous les deux affirmé être réticents, Michel considère les produits dopants comme une tricherie. (*Je peux perdre, mais il ne peut pas gagner*, Michel, lorsqu'on lui demande sa réaction s'il venait à affronter un athlète dopé).

Il a une attitude foncièrement négative envers les substances dopantes. Au-delà des risques que ces derniers peuvent engendrer pour la santé, ces produits dérangent Michel du fait qu'ils entachent la performance d'un mensonge.

David, quant à lui, affirme ne jamais s'être dopé lors de sa carrière du fait que cette dernière ne le justifiait pas. Selon lui, toutefois, cette prise de produits peut être compréhensible lorsqu'elle s'inscrit dans un enjeu important, au niveau financier comme sportif. Le dopage apparaît alors comme un risque potentiel pour la santé, mais un risque qu'il aurait potentiellement accepté de prendre dans un contexte différent.

De par leur expérience élargie du combat et leurs nombreuses années de pratique, ils ont exploré, affronté et surmonté les risques corporels que la pratique engendre, et donc accepté ces derniers, tous les deux. Ils ont affirmé être conscients des risques que cette pratique peut comporter. La crainte de se blesser n'est pas présente dans leur esprit, du moins, l'effacement de cette crainte est justifié dans le fait que le sport de haut niveau de manière générale est risqué. Le MMA spécifiquement ne les effraie donc pas, ils restent toutefois conscients des risques potentiels d'une pratique de haut niveau.

Ils prennent tous les deux part à des *cuttings*. David, en revanche, tendait à motiver ses compétiteurs, comme Elise notamment, à viser des catégories toujours plus basses, alors que Michel effectuait des *cuttings* plus restreints en termes de perte de pourcentage de masse corporelle. Une autre différence s'illustre alors, le fait que David s'engage dans des *cuttings* plus importants augmentera la prévalence à faire usage de substances dopantes. Ils possédaient toutefois tous deux une certaine expérience en matière de *cutting*. Les connaissances en termes de produits dopants étaient en revanche plus restreintes. De plus, nous avons pu observer une certaine diabolisation des produits dopants. Cela pourrait expliquer cette frontière symbolique rejetant le dopage des risques corporels que le pratiquant de MMA est prêt à accepter.



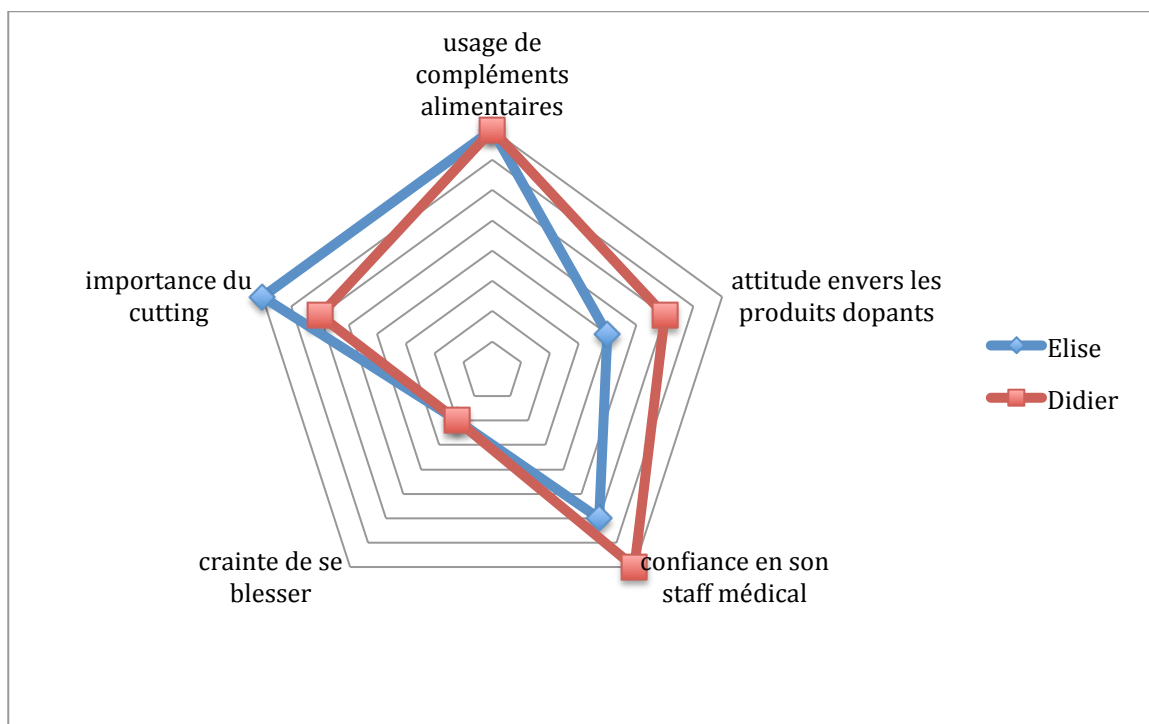


Figure 18 : Illustration de l'évaluation des risques de dopage pour une compétitrice et un compétiteur

Scores globaux :

Elise	14
Didier	15

Elise est une athlète professionnelle entraînée par David, dans le club 3. Elle effectue des *cuttings* importants. Et nous a d'ailleurs affirmé essayer d'aller combattre dans une catégorie encore plus légère qu'actuellement. L'importance des *cutting* tend donc à faire augmenter la prévalence chez elle, tant cette épreuve est décrite comme très éprouvante mentalement et physiquement dans son cas. Didier, quant à lui, s'engage également dans des pertes de poids lors de ses combats. Sa perte de poids est toutefois moins importante en termes de proportionnalité par rapport à Elise.

Elise considère le dopage comme dangereux pour la santé mais affiche une attitude compréhensive. Selon elle, c'est ce qui peut faire la différence lorsque les niveaux physiques et techniques sont égaux. Le dopage peut être l'un des petits détails à très haut niveau qui fait la différence. Elle estime donc que cela ne la concerne pas, mais peut comprendre les athlètes de tout haut niveau y ayant recours.

Didier, quant à lui, considère également le dopage comme dangereux pour la santé. Il affirme toutefois que si son nutritionniste, en qui il a confiance, lui proposait un produit dopant ne mettant pas en danger sa santé et lui permettant d'augmenter ses performances, il serait tenté d'y avoir recours. Comme déjà mentionné dans la partie relative aux résultats, cette confiance dans le personnel professionnel en matière de nutrition est un phénomène que nous avons observé à plusieurs reprises. Plusieurs enquêtés ont en effet affirmé faire usage de compléments alimentaires uniquement sur conseils de leurs nutritionnistes. Il est donc probable que plusieurs athlètes soient également tentés tout comme Didier. C'est exactement dans cet exemple que la

confiance dans le staff médical intervient comme facteur impactant la prévalence au dopage.

Ils ne considèrent pas le MMA comme un sport violent, et de ce fait n'ont pas peur de se blesser. Elise accepte les risques corporels que la pratique engendre. Elle avoue que cela lui a demandé un certain temps, notamment dû à sa position de femme dans notre société. Le risque d'avoir certaines séquelles physiques étant parfois plus compliqué selon elle pour une femme que pour un homme, cela lui a demandé du temps pour accepter pleinement les risques corporels et s'épanouir en tant qu'athlète de MMA. Toutefois, le risque de blessure n'apparaît ici pas comme un facteur considérable.

### *Le risque de blessures*

Pour ce deuxième pôle, les mêmes niveaux d'intensités sont valables :

1	Non
2	Plutôt non
3	Plutôt oui
4	Oui

Les cinq dimensions suivantes ont été employées :

- L'absence de suivi médical (1 : suivi médical complet, 4 : absence totale de suivi)
- Importance de la perte de poids lors des *cuttings* (1 : faible, 4 : forte)
- Attrait pour la compétition (1 : faible, 4 : fort)
- Négligence des risques corporels (1 : faible, 4 : forte)
- Manque d'expérience dans la pratique (1 : nul, athlète aguerri, 4 : fort)

La même démarche en termes de score global est valable dans ce contexte :

Entre 5 et 10	Risque faible
Entre 10 et 15	Risque modéré
Entre 15 et 20	Risque considérable

Ici encore, ces dimensions sont à approcher et manipuler avec prudence.

Une absence de suivi médical ne signifie pas nécessairement un risque de blessures plus accru. Un pratiquant loisir n'aura vraisemblablement pas de suivi médical lié au MMA, toutefois, cela n'engendre pas pour autant qu'il ait un risque de se blesser plus important qu'un compétiteur, au contraire. Cette dimension fait en effet plus de sens dans le contexte des compétiteurs, mais ici également, cela ne reste que purement hypothétique. Il est également intéressant de voir l'opposition avec la prévalence au dopage, dans laquelle nous étions partis du postulat que le suivi médical pouvait potentiellement en augmenter les risques. Ici, nous partons avec une hypothèse différente ; un suivi médical important et de qualité tendra à réduire le risque de blessures chez l'athlète.

L'importance de la perte de poids lors des *cuttings* prend sa place comme dimension ici du fait que, selon moi, potentiellement, plus le *cutting* est important, plus les risques sont importants. Cela n'est toutefois vrai qu'en termes de probabilités. Cette dimension néglige en effet les connaissances de l'athlète et de son entourage en matière de *cutting*, celles-ci pouvant également impacter significativement le risque de blessures lié à cette perte de poids.

L'attrait pour la compétition prend sa place avec l'hypothèse que le sport de compétition impacte sur le risque de blessures. L'hypothèse se poursuit en suggérant que plus l'attrait est fort pour la compétition, plus le risque augmente également, du fait que le sport d'élite semble plus risqué en termes de blessures que le sport loisir.

Un athlète de MMA réalisant des compétitions s'exposera davantage à des situations plus sujettes à des blessures, notamment des *sparrings*, les *cuttings*, haute fréquence d'entraînements, combats, etc.

La dimension relative à la négligence des risques corporels est également très subjective tant elle relève également en partie de mon propre jugement. Toutefois, dans mes résultats, une différence semble être observable chez les enquêtés dans la prise de conscience et l'acceptation des risques que la pratique du MMA peut comporter. L'hypothèse est ici qu'un athlète n'ayant pas pris nécessairement conscience des risques que la pratique du MMA peut engendrer s'exposera à un risque de blessure plus important. Mais une fois de plus, il n'y a aucune donnée scientifique permettant de le prouver.

Finalement, l'expérience dans la pratique prend sa place également en tant que dimension en partant du principe qu'un athlète aguerri, de par ses meilleures connaissances dans la pratique, sera plus enclin à limiter son risque de blessures. Toutefois, cette dimension a également ses limites ; un néophyte serait probablement moins enclin à prendre part à certaines pratiques plus risquées, comme les *sparrings* notamment. Cette dimension se justifie dans le cas où nous ne considérons pas les pratiquants *clients* issus du modèle des 4C. Un manque d'expérience, pourrait, par exemple, engendrer une mauvaise gestion du volume d'entraînement, une utilisation d'équipements de protection inadaptée ou insuffisante, une intensité inadaptée dans les *sparrings*, etc.

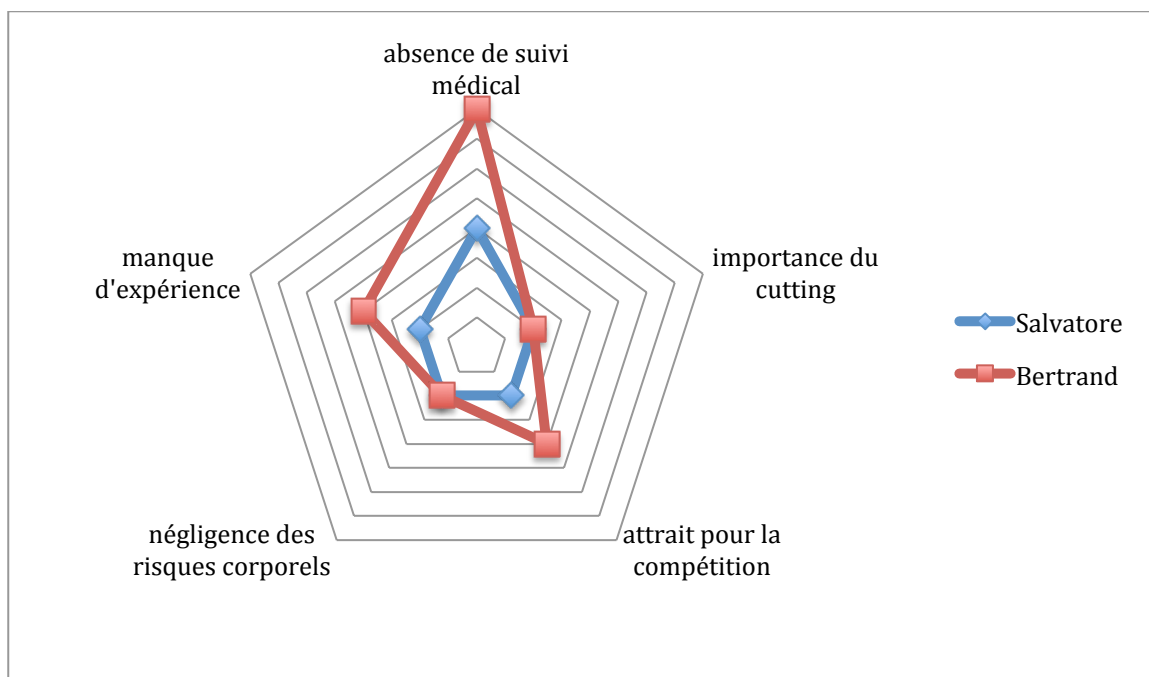


Figure 19 : Illustration de l'évaluation des risques de blessures pour un ancien compétiteur, désormais pratiquant loisir et entraîneur (Salvatore) et un pratiquant loisir (Bertrand).

Scores globaux :

Salvatore	6
Bertrand	10

La comparaison est ici intéressante. Tous les deux pratiquent actuellement le MMA en tant que loisir. Salvatore est toutefois un ancien compétiteur, et assiste également l'entraîneur principal dans son club. Tous deux ne pratiquent pas de *cuttings* donc ne s'exposent pas à ce risque. Bertrand avait d'ailleurs affirmé considérer la pratique du *cutting* comme dangereuse et ne comprend pas que les compétiteurs prennent de tels risques. Salvatore, quant à lui, ne perçoit pas le *cutting* comme un danger corporel, du moment qu'un processus méticuleux est respecté. On peut donc être en mesure de dire que lorsque Salvatore pratiquait encore le MMA en compétition, il n'aurait pas eu le même score.

Salvatore, malgré le fait qu'il ne combatte plus, garde un contact important avec le corps médical pour les athlètes qu'il entraîne. Sa salle, le club 1, est très complète en termes de staff médical ce qui fait qu'il est également suivi. Il a donc un programme nutritionnel, de préparation physique et il est fréquemment consulté par un kinésithérapeute. Ce qui n'est pas le cas de Bertrand.

Bertrand a un attrait pour la compétition légèrement supérieur à Salvatore du fait qu'il est encore jeune et participe aux *sparrings* interclubs. Il n'est pas exclu qu'il prenne part à certaines compétitions locales dans l'avenir. Il est donc probable qu'il s'engage dans des *sparrings* plus intenses que Salvatore, et donc qu'il s'expose à des risques plus importants. Il a également moins d'expérience dans la pratique que Salvatore.

Bertrand accepte les risques que la pratique peut engendrer, mais il n'est pas inquiet, et considère que de nombreux sports sont plus risqués.

Salvatore a longtemps hésité à commencer le MMA. Il a d'abord pratiqué d'autres sports de combat qu'il jugeait moins risqués, lorsque le MMA apparaissait encore plus sous forme de combats libres de l'époque. L'évolution de la pratique et le développement de la structure liée au sport l'ont convaincu à faire le pas. Il affirme tout de même rester prudent. Nous pouvons donc partir du principe que dans les deux cas, les risques corporels ne sont pas négligés.

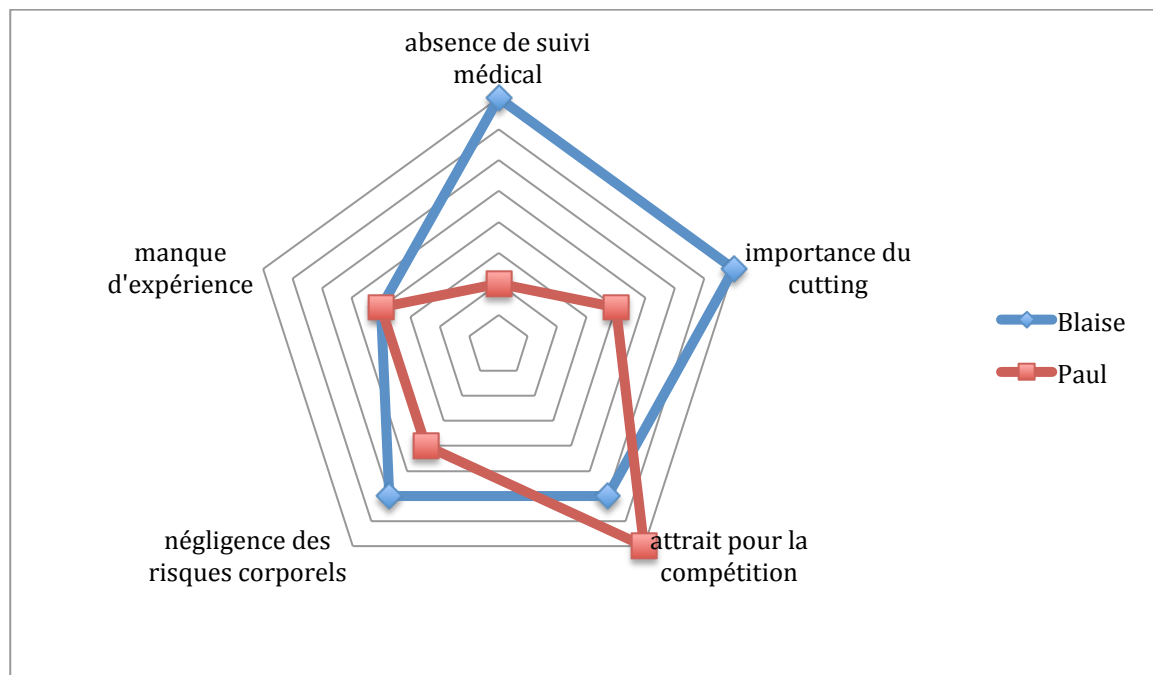


Figure 20 : Illustration de l'évaluation des risques de blessures pour deux compétiteurs.

Scores globaux :

Blaise	16
Paul	11

Blaise et Paul sont tous les deux compétiteurs. Blaise évolue dans un club moins axé sur la compétition. L'entraîneur de son club s'occupe de tous les aspects, en termes de préparation physique, nutrition, suivi des douleurs. Blaise n'a donc pas de suivi médical à proprement parler, alors que Paul évolue dans un encadrement plus professionnalisé, avec un suivi au niveau nutritionnel ainsi que pour sa préparation physique. Il consulte fréquemment un physiothérapeute. Etant tous les deux des compétiteurs, devant donc supporter un volume et une intensité d'entraînement importante, il est probable que l'absence d'un suivi médical tende à faire augmenter le risque de blessure.

Concernant le *cutting*, Blaise nous a raconté avoir plusieurs fois effectué d'importantes pertes de poids (presque 20% de sa masse corporelle, selon son témoignage), avec comme seule assistance son entraîneur et d'autres membres du club. En opposition, Paul réalise des pertes de poids bien plus réduites. Il a également un parcours de judoka et

affirme donc être habitué, depuis jeune, à gérer son poids par rapport à des catégories. En ce sens, malgré le fait, une fois de plus, qu'aucune donnée empirique ne le prouve, nous pouvons émettre l'hypothèse que la perte de poids pour un combat a un impact sur l'augmentation du risque de blessures.

Blaise semblait également être moins attentif aux risques corporels que la pratique pouvait comporter. Il affirmait d'ailleurs, lors de l'entretien, ressentir des douleurs au genou, mais passer outre pour s'entraîner. Ils ont en revanche tous les deux une certaine expérience, avec déjà plusieurs années de pratique.

## Limites et perspectives de l'étude

La première principale limite de cette étude se situe dans un certain biais de sélection. En effet, le choix des enquêtés a trop souvent été orienté par les entraîneurs des différentes salles. Cette orientation n'est pas accusée ici d'être effectuée pour cacher certains éléments, tant les entraîneurs se sont tous montrés enthousiastes envers mon travail, mais nos choix de sélection ont simplement été influencés sur la base de leurs conseils. Ils ne sont donc consciemment pas neutres. Il s'agit d'une limite assumée.

Le contexte sanitaire lié à la crise du Coronavirus est bien évidemment une limite à prendre en compte. En effet, l'objectif recherché envers les clubs et les pratiquants s'inscrivait dans la construction d'une relation de confiance avec ces derniers. Les restrictions sanitaires intervenues en pleines démarches ont évidemment stoppé l'établissement de ces relations. Nous n'avons malheureusement pas pu exploiter pleinement les échanges amorcés.

D'un point de vue méthodologique, il est important de rappeler que la présence de l'enquêteur impacte son champ d'étude. Ma présence sur le terrain, de manière consciente comme inconsciente impacte mon terrain d'étude. Le chercheur n'est pas neutre. Ceci est d'autant plus important du fait que plusieurs sujets abordés lors des entretiens se rapportent à des thématiques difficilement atteignables. L'attitude envers les produits dopants est un exemple. Ces derniers étant considérés comme déviants, il s'agit d'un sujet sensible, dans lequel les enquêtés s'aventurent difficilement.

Comme toute étude qualitative, la question de la représentativité est toujours mise en avant. Une fois de plus, il s'agit d'une limite inhérente à mon choix méthodologique. Les données récoltées sont toutefois importantes, et variées, nous apportant des résultats tout de même intéressants. Il ne faut cependant pas négliger l'aspect sociétal. Certaines normes sociétales existantes influent sur les pratiques relatives à l'engagement corporel. La perception et le rapport à la violence, aux risques corporels, ou la médicalisation du corps ne sont certainement pas les mêmes selon les contextes sociaux. Ainsi, les attitudes envers les produits dopants vont être différentes selon certaines normes externes au MMA. Il en va de même pour la perception du MMA, la façon dont le sport dévie des normes sociétales varie selon les contextes, et les normes internes au MMA indirectement en conséquence.

En termes de perspectives, si le contexte sanitaire n'avait pas tout bousculé, il aurait pu être intéressant de mesurer davantage l'impact de la potentielle culture propre à un club sur ses adhérents. Il s'agit d'un aspect qui a pu être suggéré au vu de nos premières impressions, mais qui n'a pas pu être suffisamment observé pour être empiriquement confirmé. Il pourrait être intéressant de poursuivre le sujet de la gestion des risques corporels dans le MMA, en spécifiant la recherche sur les blessures, superficielles ou non, au visage. S'intéresser à la manière dont celles-ci sont appréhendées et assumées dans notre contexte sociétal, notamment dans le MMA féminin. Le corps de la femme mis

en perspective dans le MMA et les risques que cette pratique comporte pourrait être une perspective d'étude très riche.

Lorsque plus de données relatives aux risques traumatologiques sur le long terme liés à la pratique du MMA seront disponibles, il pourrait également être intéressant d'observer cette gestion de risques corporels auprès des pratiquants.

Finalement, la médicalisation du corps dans la pratique pourrait mener à un sujet plus spécifiquement étudié, des compléments alimentaires au suivi médical en passant par le dopage, il pourrait être intéressant d'étudier de manière plus complète la socialisation aux substances dopantes dans le MMA. Il s'agit ici également d'un aspect qui aurait pu être davantage exploré avec une situation sanitaire différente de celle dans laquelle cette recherche a été menée.

## Conclusion

Finalement, malgré la violence excessive dont est accusé le MMA, la dite violence présente dans cette pratique semble y être plus visuelle qu'effective. D'un point de vue médical et traumatique, les professionnels de la santé considèrent même cette pratique comme moins dangereuse que plusieurs sports de combat à percussions (Ramirez, 2018). Le corps d'un pratiquant de MMA n'est donc pas soumis à une violence spécifiquement plus dévastatrice par rapport à d'autres pratiques sportives.

Un décalage important est observé entre la perception de la violence dont est accusé le MMA par ses détracteurs *outsider* à la pratique et le ressenti que peuvent avoir les *insiders* par rapport à cette potentielle violence. Cette violence semble, du point de vue des pratiquants, instrumentalisée, contrôlée et réglementée. D'une violence alors perçue comme destructrice par des individus profanes, nous nous dirigeons en fait vers une opposition structurée dans laquelle la violence est canalisée. La prise de risques corporels devient alors raisonnable et justifiable selon les pratiquants.

Le MMA reste toutefois un sport comportant des risques corporels non négligeables. Ce risque varie premièrement selon le sens que les athlètes attribuent à leur pratique et leur engagement dans celle-ci. Ainsi, le risque de blessures n'est pas le même pour tous les athlètes, celui-ci est impacté par de nombreux autres facteurs comme le niveau d'intensité auquel est pratiqué le MMA ou par l'objectif recherché par exemple (*clients vs compétiteurs*).

Dans une recherche de performance, le rapport au corps du pratiquant de MMA rejoint les descriptions émises par Loïc Wacquant (2000) à propos des boxeurs : « *le corps est tout à la fois le siège, l'instrument et la cible* » (page 19).

L'athlète engage alors son corps comme un outil qu'il s'agit de rendre performant et résistant. En ce sens, l'engagement corporel d'un athlète de MMA se présenterait comme une certaine instrumentalisation du corps. Cette instrumentalisation est orchestrée par différents mécanismes. Un entraînement rigoureux interviendra alors comme un vecteur d'optimisation de la performance corporelle et comme préparation à



l'importante exigence du combat. La nutrition et l'hygiène de vie seront les moteurs permettant un fonctionnement optimal du corps face aux épreuves engendrées par la pratique. Finalement, le corps est un outil dont le poids est un aspect qui se doit d'être flexible et adaptable aux exigences de la compétition.

En réponse à la question de recherche formulée, la façon dont les pratiquants de MMA engagent leurs corps sera donc différente selon le sens et l'engagement que les acteurs attribuent à leur pratique, comme démontré avec le modèle des 4C. Sur la base de mes observations, les pratiquants de MMA surmontent les risques liés à cette pratique par un processus d'apprentissage corporel et d'intégration de nouvelles normes. Le corps est alors engagé en accord avec l'apprentissage qu'il a suivi lors de l'expérimentation de cette pratique.

Dans une optique de recherche de performance, le corps sera engagé dans trois dimensions essentielles : l'entraînement, la médicalisation et la maîtrise du poids corporel. Chaque athlète présentera un rapport différent avec chacune de ces dimensions et un engagement propre à chacune d'entre elles.

Dans une optique de loisir et de bien-être, cet engagement trouvera également sa place dans ces différentes dimensions avec une intensité moins importante. L'engagement dans ces différentes dimensions corporelles n'est pas sans risques. Ces risques vont s'aligner avec l'intensité avec laquelle un pratiquant s'engage corporellement, mais surtout avec la manière dont il va y engager son corps. En effet, comme nous avons pu l'observer dans le cas du *cutting* par exemple, l'importance de la perte de poids ainsi que l'assistance reçue pour le bon déroulement de son processus vont impacter la prise de risques. Chaque athlète perçoit les risques d'une manière lui étant propre. De sa perception en découlera son engagement. La culture *insider* du MMA, pour autant qu'elle soit acceptée et adhérente par le pratiquant, interviendra également sur sa perception des risques et orientera son engagement dans les différentes dimensions en fonction du sens qu'il attribuera à ce sport et des attentes qu'il y portera.

## Bibliographie

### Articles & Ouvrages

Abramson, C.M., & Modzelewski, D. (2011). Caged Morality: Moral Worlds, Subculture, and Stratification Among Middle-Class Cage-Fighters. *Qualitative Sociology*, 34 (1), 143-175

Allain, S. (2004) La négociation comme concept analytique central d'une théorie de la régulation sociale », *Négociations*, vol. n° 2, no. 2, pp. 23-41.

Baudry P. (1991). *Le corps extrême : approche sociologique des conduites à risque. Paris. L'Harmattan.*

Becker, H. (1985) *Outsiders. Etudes de sociologie de la déviance. Editions Métailié*

Bledsoe, G. H., Li, G., & Levy, F. (2005). Injury risk in professional boxing. *Southern medical journal*, 98(10), 994-998

Bledsoe G. H., Brill J. D., Grabowski J. G., Hsu E. B. & Li G. (2006). Incidence of injury in professional mixed martial arts competitions. *Journal of Sports Science and Medicine.*

Burlot, F. (2013). *L'univers de la boxe anglaise. Paris, INSEP*

Carpenter, L. (2016). Will the UFC's drug-testing program prove too credible for its own good? *The Guardian*, July 16.

<https://www.theguardian.com/sport/blog/2016/jul/16/will-the-ufcs-drug-testing-program-prove-too-credible-for-its-own-good>

Coenen-Huther, J. (2003). Le type idéal comme instrument de la recherche sociologique. *Revue française de sociologie*, 3(3), 531-547

Delalandre M. & Collinet C. (2012). Le Mixed Martial Arts et les ambiguïtés de sa sportification en France. *Loisir et société*. 35(2). 293-316.

Dixon, N. (2015). A moral critique of Mixed Martial Arts. *Public Affairs Quarterly*, 29(4), 365-384.

Gaudin, B. (2009). La codification des pratiques martiales: Une approche socio-historique. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 179(4), 4-31.

Jensen, A.R., Maciel, R.C., Petrigliano, F.A., Rodriguez, J.P., & Brooks, A.G. (2017). Injuries Sustained by the Mixed Martial Arts Athlete. *Sports Health*, 9 (1), 64-69

Kaufmann, J.C. (2011). *L'entretien compréhensif. Paris : Armand Colin*

Kandel, D. (2002). Stages and Pathways of Drug Involvement: Examining the Gateway Hypothesis. *Cambridge: Cambridge University Press.*

Le Breton, David (2017). *Sociologie du risque. Presses Universitaires de France*

- Lê-Germain, E., et Leca R. (2005). « Les conduites dopantes fondatrices d'une sous culture cycliste (1965-1999) », *Staps*, vol. n° 70, no. 4, pp. 109-125.
- Lentillon-Kaestner, V., et Brissonneau C. (2009). « Appropriation progressive de la culture du dopage dans le cyclisme », *Déviance et Société*, vol. vol. 33, no. 4, pp. 519-541
- Lim, C.H., Martin, T.G., & Kwak, D.H. (2010). Examining television consumers of mixed martial arts: The relationship among risk taking, emotion, attitude, and actual sport-media-consumption behaviour. *International Journal of Sport Communication*, 3 (1), 49-63
- Lysad, R.P., Gregory, K., & Wilson, J. (2014). The Epidemiology of Injuries in Mixed Martial Arts: A Systematic Review and Meta-analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 2 (1)
- Manouchehri, J., Tojari, F., & Ganjouei, F.A. (2013). Variance analysis: Doping attitude, doping behavior and sport orientation in elite martial artists. *European Journal of Experimental Biology*, 3 (1), 62-67
- Massey, W.V., Meyer, B.B., & Naylor, A.H. (2013). Towards a grounded theory of self-regulation in mixed martial arts. *Psychology of Sport and Exercise*, 14 (1), 12-20.
- Masucci, M.A., & Butryn, T.M. (2013). Writing about fighting: A critical content analysis of newspaper coverage of The Ultimate Fighting Championship from 1993-2006. *Journal of Sport Media*, 8 (1), 19-44.
- Quidu, M. (2019). Le mixed martial arts, une « atteinte à la dignité humaine » ? Quelques hypothèses sur les fondements de nos jugements moraux. *Déviance et Société*, 43 (1), 111-151
- Quidu, M. (2018) « Introduction. MMA et engagement corporel paradoxal », *Corps*, vol. 16, no. 1, pp. 353-360.
- Rainey, L.C.E. (2009). Determining the prevalence and assessing the severity of injuries in mixed martial arts athletes. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 4 (4), 190.
- Ramirez, Y. (2015). Du Free Fight aux Arts Martiaux Mixtes : sportivisation, violence et réception d'un sport de combat extrême. Montpellier : Université de Montpellier 3 : thèse de doctorat, Sociologie, sous la direction de Blin, Thierry
- Ramirez, Y. (2018). L'engagement corporel en MMA : entre sportivisation et mise en spectacle d'une violence instrumentale tolérée. *Corps*, 1(1), 361-370
- Soulé B. & Corneloup J. (2007). Sociologie de l'engagement corporel : risques sportifs et pratiques « extrêmes » dans la société contemporaine. *Paris. Armand Colin*.
- Spencer, D. (2014). Sensing Violence: An Ethnography of Mixed Martial Arts. *Ethnography*, 15 (2), 232- 254.

Spencer, D. (2012). Narratives of Despair and Loss: Pain, Injury and Masculinity in the Sport of Mixed Martial Arts. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4 (1), 117-137.

Spencer, D. (2009). Habit(us), Body Techniques and Body Callusing: An Ethnography of Mixed Martial Arts. *Body and Society*, 15 (4), 119-143.

Stenius, M. (2015). The Body in Pain and Pleasure: An Ethnography of Mixed Martial Arts. *Umea: Umea University*.

Stenius M. (2015). Attacking the body in Mixed Martial Arts : Perspectives, Opinions and Perceptions of the full contact combat sport of Ultimate Fighting, *Journal of Arts & Humanities, [S.l.]*, v. 4, n. 2, p. 77-91.

Strauss Anselm L. (2006). Comment les compromis se négocient selon les contextes d'ordres sociaux, *Négociations*, vol. n° 5, no. 1, pp. 133-154.

Svinth JR. (2007) Death under the stoplight: The Manuel Velazquez boxing fatality collection. *Journal of Combative Sport*. Disponible sur: [http://ejmas.com/jcs/jcsart\\_svinth\\_a\\_0700.htm](http://ejmas.com/jcs/jcsart_svinth_a_0700.htm)

Tenbruck, F. H. (1959). Die Genesis der Methodologie Max Webers. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 11, 573-630

Van Bottenburg, M., & Heilbron, J. (2009). Dans la cage. Genèse et dynamique des "combats ultimes". *Actes de la recherche en sciences sociales*, 4, 32-45.

Vignal P et Groperrin J. (2016). Mission parlementaire sur la pratique des Arts Martiaux mixtes couramment appelés MMA

Wacquant L. (2000) Corps et Âme. Carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur, *Agone*.

Zazryn TR, Finch CF, McCrory P. (2003) A 16 year study of injuries to professional boxers in the state of Victoria, Australia. *Br J Sports Med*. 37(4):321-324. doi:10.1136/bjism.37.4.321

Zazryn TR, Finch CF, McCrory P. (2003) A 16 year study of injuries to professional kickboxers in the state of Victoria, Australia. *Br J Sports Med*. 37(5):448-451. doi:10.1136/bjism.37.5.448

#### *Références internet et articles en ligne*

Basse et Jarrossay (2014), Free fight : au cœur de l'Ultimate Fighting Championship et du MMA, *France 4* <https://www.dailymotion.com/video/x1f2oqe>  
Consulté le 31.8.2020

Cap Sport (2019), les mondiaux de ski et de unihockey, et l'essor du MMA, *RTS*, <https://www.rtn.ch/Scripts/Index.aspx?id=4109161>  
Consulté le 31.8.2020

CNMMA – règlements <http://cnmma.fr/regles/>  
Consulté le 24.11.2020

Conseil de l'Europe (1999), Recommandation au sujet des combats libres  
<https://rm.coe.int/16804c63e0>  
Consulté le 30.11.2020

Conseil supérieur de l'audiovisuel français (2020). Délibération n° 2020-58 du 21 octobre 2020 du Conseil supérieur de l'audiovisuel relative à la retransmission des combats d'arts martiaux mixtes sur les services de télévision et les services de médias audiovisuels à la demande  
<https://www.csa.fr/Reguler/Espace-juridique/Les-textes-reglementaires-du-CSA/Les-deliberations-et-recommandations-du-CSA/Recommandations-et-deliberations-du-CSA-relatives-a-d-autres-sujets/Deliberation-n-2020-58-du-21-octobre-2020-du-Conseil-superieur-de-l-audiovisuel-relative-a-la-retransmission-des-combats-d-arts-martiaux-mixtes-sur-les-services-de-television-et-les-services-de-medias-audiovisuels-a-la-demande>  
Consulté le 1.12.2020

L'Equipe (2019). Cinq choses à savoir sur le MMA  
<https://www.youtube.com/watch?v=DynRJAmUpGc>  
Consulté le 26.11.2020

Enquête Exclusive (2014), *Le free fight*, la folie des combats clandestins, M6  
[https://www.6play.fr/enquete-exclusive-p\\_831#/m6/enquete-exclusive/11398292-free-fight-la-folie-des-combats-clandestins](https://www.6play.fr/enquete-exclusive-p_831#/m6/enquete-exclusive/11398292-free-fight-la-folie-des-combats-clandestins)  
Consulté le 1.12.2020

Garcia (2014). Le reportage « Free Fight » d'Enquête Exclusive s'attire les foudres du milieu, *L'Express* [https://www.lexpress.fr/culture/tele/le-reportage-freefight-d-enquete-exclusive-s-attire-les-foudres-du-milieu\\_1602937.html](https://www.lexpress.fr/culture/tele/le-reportage-freefight-d-enquete-exclusive-s-attire-les-foudres-du-milieu_1602937.html)  
Consulté le 1.12.2020

Gendron (2016). Arts Martiaux Mixtes : Racheté par Hollywood, l'Ultimate Fighting Championship frappe fort, *Libération*  
[https://www.liberation.fr/sports/2016/07/13/rachete-par-hollywood-l-ultimate-fighting-championship-frappe-fort\\_1465996](https://www.liberation.fr/sports/2016/07/13/rachete-par-hollywood-l-ultimate-fighting-championship-frappe-fort_1465996)  
Consulté le 31.8.2020

Loisy (2015). Cyril Diabaté : « Plus de la moitié des combattants de l'UFC trichent », *Le Figaro* <https://www.lefigaro.fr/le-scan-sport/buzz/2015/02/20/27002-20150220ARTFIG00267-diabate-plus-de-la-moitie-des-combattants-trichent.php>  
Consulté le 21.8.2020

Mirko (2016). « Allah Akbar » sur le ring : l'organisateur se défend, *20 Minutes*  
<https://www.20min.ch/fr/story/allah-akbar-sur-le-ring-l-organisateur-se-defend-378696131631>  
Consulté le 18.1.2021

Par (2015). Jean-Luc Rougé : « Les arts martiaux sont des refuges pour djihadistes », *Le Parisien* <https://www.leparisien.fr/sports/judo-jean-luc-rouge-les-arts-martiaux-sont-des-refuges-pour-jihadistes-25-06-2015-4893127.php>

Consulté le 30.11.2020

Potet (2006). Les Gladiateurs du « Free Fight », *Le Monde*, [https://www.lemonde.fr/a-la-une/article/2006/05/20/enquete-sur-les-gladiateurs-du-free-fight\\_774105\\_3208.html](https://www.lemonde.fr/a-la-une/article/2006/05/20/enquete-sur-les-gladiateurs-du-free-fight_774105_3208.html)

Consulté le 29.10.2020

Slavieck (2020). Les premiers combats de MMA en France ont lieu ce soir, voici ce qu'il faut savoir sur cet art martial, *Le Monde*

[https://www.lemonde.fr/sport/article/2020/10/08/premiers-combats-de-mma-en-france-ce-qu-il-faut-savoir-sur-cet-art-martial-a-la-reputation-sulfureuse\\_6055298\\_3242.html](https://www.lemonde.fr/sport/article/2020/10/08/premiers-combats-de-mma-en-france-ce-qu-il-faut-savoir-sur-cet-art-martial-a-la-reputation-sulfureuse_6055298_3242.html)

Consulté le 8.10.2020

State of Nevada, Athletic Commission <http://boxing.nv.gov/>

Consulté le 15.5.2020

Szczerbowski (2018). Qui sont les 20 sportifs les mieux payés de la planète en 2018 ?

*L'équipe* <https://www.lequipe.fr/Sport-et-style/People/Actualites/Qui-sont-les-20-sportifs-les-mieux-payes-de-la-planete-en-2018/907959>

Consulté le 17.3.2021

UFC - Catégories de poids hommes et femmes <https://www.ufc-fr.com/les-categories-de-poids.html>

Consulté le 26.11.2020

UFC – règlement <https://www.ufc.com/unified-rules-mixed-martial-arts>

Consulté le 25.11.2020

UFC – USADA. Substances interdites <https://ufc.usada.org/wp-content/uploads/UFC-Prohibited-List.pdf>

Consulté le 30.8.2020

Wikipédia. Palmarès et carrière de Cyril Diabaté, *Wikipédia*

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Cyrille\\_Diabat%C3%A9](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cyrille_Diabat%C3%A9)

Consulté le 18.1.2021

## Annexes

### Tableau des légendes

Figure 1 : Publication de Cyril Diabaté sur son profil Facebook à propos du reportage d'Enquête Exclusive .....	12
Figure 2 : Zones corporelles les plus touchées durant l'étude de Rainey (2009). Un Total de 207 blessures a été observé parmi les 55 enquêtés (Rainey, 2009, p.5).....	14
Figure 3 : Tableau détaillé des membres concernés par des blessures dans l'étude de Rainey (2009, p.6).....	15
Figure 4 : Classification des différents types de blessures observés par Rainey (2009, p.7).....	16
Figure 5 : Equipement utilisé par les athlètes lors de leur entraînement (Rainey, 2009, p.8).....	17
Figure 6 : Zones corporelles concernées par des blessures, sur un ratio de 100 compétiteurs (Bledsoe et al, 2006). .....	18
Figure 7 : Illustration des incidences de blessures dans les combats de MMA professionnels au Nevada entre 2001 et 2004 (Blesdoe et al, 2006, p.6) .....	19
Figure 8 : Issues différentes des combats lors de l'étude (Blesdoe et al, 2006, p.5).....	20
Figure 9 : Types de blessures constatées lors de combats de Boxe dans l'étude de Zazryn, 2003, p.322.....	23
Figure 10 : Issues des combats professionnels observés en boxe anglaise dans l'étude de Zazryn (2003, p.323). .....	24
Figure 11 : Résultats des combats de boxe professionnels observés dans l'étude de Blesdoe et al. (2005) .....	25
Figure 12 : Typologie des neuf clubs principaux ayant été visités lors de la recherche ...	39
Figure 13 : Présentation des enquêtés essentiellement mobilisés lors de cette recherche .....	40
Figure 14 : Modèle des types idéaux appelé <i>modèle des 4C</i> .....	64
Figure 15 : Composition des clubs 1 à 4 selon la typologie du modèle des 4C.....	67
Figure 16 : Composition des clubs 5 à 9 selon la typologie du modèle des 4C.....	68
Figure 17 : Evaluation des risques de dopage pour un compétiteur professionnel (Michel) et un ancien compétiteur professionnel, désormais entraîneur (David)....	71
Figure 18 : Illustration de l'évaluation des risques de dopage pour une compétitrice et un compétiteur .....	73
Figure 19 : Illustration de l'évaluation des risques de blessures pour un ancien compétiteur, désormais pratiquant loisir et entraîneur (Salvatore) et un pratiquant loisir (Bertrand).....	76
Figure 20 : Illustration de l'évaluation des risques de blessures pour deux compétiteurs. ....	77

## Guide d'entretien employé

### *Socialisation sportive et engagement dans MMA*

Qu'est-ce qui vous a amené à faire du MMA ? Depuis quand ?  
Autres arts martiaux/ sports de combat avant ? Autres sports ?  
Famille sportive ?

### *Attrait pour et regard sur le MMA*

Qu'est-ce qui vous plaît dans ce sport ?  
Spécificités du MMA par rapport à d'autres sports ? Quels sont les plus du MMA ?  
Est-ce que le MMA est un sport à part entière ? Comment vivez-vous que le MMA ne soit pas encore pleinement reconnu par le monde sportif (pas de fédération officielle, par exemple) ?  
Est-ce que vous considérez le MMA comme un sport violent ?  
Quel regard des proches par rapport au fait que vous faites du MMA ?  
Vous sentez-vous soutenu ?

### *Entraînement, gestion des compétitions et des blessures*

Avez-vous un entraîneur ? Comment l'avez-vous choisi ?  
Détails sur l'entraînement : fréquence/ type ?  
Faites-vous de la compétition ? A quel niveau ? Dans quel(s) pays ? Quels sont vos objectifs à court/ moyen/ long terme ?  
Comment gérez-vous la fatigue, les (risques de) blessures, la récupération ?  
Avez-vous peur des potentielles blessures ?  
Avez-vous déjà été blessé en pratiquant le MMA ?  
Comment gérez-vous les potentielles blessures faciales dans la vie de tous les jours ?  
Gagnez-vous de l'argent ? Combien ? Sous quelle forme (contrats de sponsoring, gains des combats) ? Etes-vous satisfait de ce que vous gagnez ? Quelles sont vos attentes sur un plan économique ?

### *Alimentation et pharmacologie*

Faites-vous attention à votre alimentation ? Détails.  
Consommez-vous des compléments alimentaires/ vitamines ? Depuis quand ? Le cas échéant, comment les obtenez-vous et êtes-vous suivi par un spécialiste ? Médecin, pharmacien, automédication, Internet, pairs, entraîneur ? Quels sont vos buts recherchés avec cette consommation ?  
Quel budget cela représente-t-il ?  
Avez-vous un médecin ? Quel type (généraliste, sport, autre) ?  
Pourquoi le consultez-vous ?



### *Usage de produits « interdits »*

Quelle attitude envers les produits dopants ?

Quel regard par rapport à d'éventuelles pratiques chez d'autres adeptes de MMA ?

Quel regard sur les effets potentiels de ces derniers ?

Attitude à l'égard de la lutte antidopage dans le sport ? Quel niveau de connaissance ?

En cas d'aveux de consommation : obtenus auprès de qui/ quelle catégorie d'acteurs ?

Dans quel but ? Depuis quand ? Quelles sensations ?

### *Cutting*

Avez-vous déjà été contraint d'effectuer des *cuttings* ?

Quelle est votre perte de poids moyenne lors de vos *cuttings* ?

Comment procédez-vous ? Etes-vous assistés lors de cette étape ?

Comment vous sentez-vous lors de cette perte de poids ?

### *Avenir du MMA*

Comment voyez-vous l'avenir du MMA ? Attentes/ craintes/ espoirs ?

Suivez-vous le développement de la situation du MMA en France (légalisation des combats, institutionnalisation, AMI, délégation à une fédération) ?

Qu'est-ce que la (prochaine) légalisation des combats de MMA en France représente pour vous ? Vous en réjouissez-vous ? Pourquoi ?