

Pratiquer le *Mixed Martial Arts* dans l'enseignement supérieur : un sport de combat sulfureux au service du bien-être des étudiants.

Matthieu Quidu.

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

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

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

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

Keywords: Personal development; Modalities of practice; Motives of action; École Normale Supérieure; Tensions release; Physical self-esteem; Self-determination; Social well-being.

Introduction.

Le bien-être, l'EPS et les APSA dans l'enseignement supérieur.

S'intéresser aux processus producteurs de bien-être à l'École ne peut faire l'économie d'une réflexion sur la composante corporelle¹ de la réalisation de soi. Au sein d'une société qui se sédentarise², une connexion s'est logiquement établie entre d'une part la recherche du bien-être et d'autre part l'Éducation Physique et Sportive (EPS). Cette relation transparait, entre autres³, dans les nouveaux programmes du collège⁴ où le terme *bien-être* figure à sept reprises : ainsi, l'EPS « amène les enfants et adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé ». Plus précisément, au sein de la compétence « apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière », il est question, pour le cycle 2, de « découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être » et, pour le cycle 4, de « connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé ». La « finalité bien-être » est également explicite dans les programmes du

¹ Le bien-être ne peut toutefois être réduit à une expérience corporelle épanouissante, laquelle ne peut non plus se restreindre aux seules activités physiques et sportives. Par exemple, la méditation, les mandalas ou la musique peuvent également générer des vécus somatiques enrichissants. En revanche, lorsqu'il est question de bien-être à l'École dans les programmes du collège de 2016, le terme est systématiquement associé au « corps » : en effet, en dehors des programmes de l'EPS, il n'apparaît que dans le cadre de l'Enseignement Pratique Interdisciplinaire « Corps, santé, bien-être et sécurité ».

² L'étude de Tomkinson *et al.* (2013) démontre qu'en quarante ans, les collégiens ont perdu 25% de leur capacité aérobie.

³ Voir par exemple le sujet de la session 2016 de l'agrégation externe d'EPS (seconde épreuve d'admissibilité) : « ' parmi les disciplines scolaires, l'EPS est l'unique garante pour les élèves d'un engagement corporel. Pour nombre d'entre eux, elle représente le seul moment d'activité physique et pour tous, elle doit apporter des connaissances, des capacités et des attitudes leur permettant de construire, puis d'entretenir, tout au long de la vie, leur habitus santé'. Discutez cet extrait du programme d'EPS pour les lycées d'enseignement général et technologique ».

⁴ Bulletin officiel spécial n°11 du 26 novembre 2015.

lycée⁵ et dans le « référentiel de compétences pour la formation par les Activités Physiques, Sportives et Artistiques (APSA) dans les Grandes Écoles »⁶ établi, en 2015.

Si le lien entre recherche du bien-être, expérience corporelle et EPS semble avéré dans l'esprit du législateur, force est toutefois de reconnaître la persistance de fâcheux malentendus quant aux mises en œuvre effectives. Sans nous appesantir sur le rapprochement systématique du bien-être et de la santé⁷, qui en révèle en creux une vision hygiéniste, nous insisterons sur l'association hâtive faite dans les programmes entre la quête du bien-être et certaines APSA censées la satisfaire. Ainsi, au lycée, cette finalité se concrétise dans la Compétence Propre n°5 (CP5) « réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi ». Est alors établie une liste nationale d'APSA permettant de la développer ; y figurent le *step*, la musculation ainsi que la course et la natation de durée. Une telle alliance, mécanique⁸ et restrictive⁹, réalisée *a priori*, pose problèmes : d'une part, elle sous-tend que d'autres pratiques n'autoriseraient pas le développement de soi et ne pourraient, dès lors, qu'alimenter d'autres objectifs. D'autre part, les APSA de la liste nationale partagent des traits communs de logique interne (Parlebas, 1981) puisqu'il s'agit d'activités individuelles, énergétiques, sans incertitude, stimulant une attention introspective sur ses propres ressentis. Cela signifierait-il que les APSA ne satisfaisant pas ce « cahier des charges », notamment celles comportant un affrontement, se trouveraient de droit exclues de l'objectif bien-être ? Une telle ineptie résulte de trois raccourcis : premièrement, elle émane d'une lecture « extrinsèque » sommaire des APSA, inattentive à la nature de l'*expérience corporelle* telle qu'elle est *effectivement vécue* par la *diversité des pratiquants* en fonction de leurs *mobiles singuliers* d'engagement. Deuxièmement, une analyse qui ne prend jamais en considération la diversité des manières de pratiquer une même activité ne peut que demeurer schématique : en effet, dans les programmes ci-avant évoqués, ne sont jamais spécifiées les modalités suivant lesquelles les activités devraient être pratiquées au service du bien-être. Or, une même APSA peut être interprétée de multiples façons (Lahire, 2004a). Nous émettons l'hypothèse que c'est davantage les *modalités de pratique* que l'activité elle-même qui détermineront sa contribution effective au bien-être. Troisièmement, les discours restreignant de façon péremptoire l'expérience possible du bien-être à certaines APSA typées transposent, dans le champ scolaire, les codes qui ont cours sur le « marché de la forme ». En effet, les salles privées, dont le bien-être est le fonds de commerce autant que l'argument marketing, proposent du *stretching*, du *step*, ou encore du *pilates*, dont les logiques internes convergent avec les activités de la CP5. Il y aurait une « construction économique et médiatique¹⁰ », sexuée, du périmètre du bien-être par les APSA, dont l'EPS ne parviendrait à se déprendre : hors des pratiques douces, aérobies, individuelles, écologiques et/ou introspectives, point de bien-être possible pour les élèves !

Problématique et étude de cas.

L'enjeu de notre réflexion sera de dépasser cette vision limitative, incapable de concevoir la possibilité, pour un spectre étendu de pratiquants aux mobiles divers d'engagement, d'éprouver des expériences variées de bien-être dans une large frange d'APSA et de modalités de pratique. Pour ce faire, il s'agit de s'intéresser à la manière dont l'expérience du bien-être est effectivement éprouvée, « en première personne », du point de vue de l'acteur lui-même, et non à partir d'une lecture exclusivement « en troisième personne » réalisée par un observateur extérieur (Quidu et Favier-Ambrosini, 2014 ; Vermersch, 2010). L'analyse devra porter sur des modalités spécifiques de

⁵ « L'EPS permet à l'élève [...] d'entretenir sa santé, de développer l'image et l'estime de soi pour construire sa relation aux autres. Elle vise la recherche du bien-être, de la santé et de la forme physique » (BO spécial n°4 du 29 avril 2010).

⁶ « L'EPS amène l'étudiant à prendre en charge, de façon autonome, sa santé en tant que bien-être à réguler en permanence ».

⁷ Voir les anciens programmes du collège en vigueur jusqu'en 2016 : « en proposant une activité physique régulière, source de bien être, l'EPS favorise l'acquisition d'habitudes de pratiques nées souvent du plaisir éprouvé, et contribue à la lutte contre la sédentarité et le surpoids. Elle participe ainsi à l'éducation à la santé »

⁸ L'association *a priori* entre la finalité bien-être et quelques APSA fortement typées se retrouve dans le profilage de postes de professeurs d'EPS dans le supérieur. Pour la rentrée 2016, un emploi de PRAG à l'Université d'Avignon était ainsi étiqueté « santé et bien-être sur le campus », l'enseignant recruté devant prendre en charge le *stretching*, la gymnastique douce et la musculation.

⁹ Klein (2015), ancien responsable du Groupe Technique Disciplinaire en charge de la rédaction des programmes, reconnaît ne pas être responsable de cette association mécanique et restrictive : celle-ci serait le fait d'une décision unilatérale du Ministère de l'Éducation Nationale qui contredit le projet initial où le bien-être concernait potentiellement chaque APSA.

¹⁰ Pour s'en convaincre, il suffit d'entrer dans un moteur de recherche « bien-être + sport » puis de repérer que les images qui ressortent représentent massivement des femmes sveltes et blanches, pratiquant en milieu naturel une activité individuelle d'où se dégagent grâce, légèreté et introspection.

pratique, par des sujets empiriques, et non génériques. À ces conditions, des APSA *a priori* exclues du spectre de l'épanouissement personnel, voire non conçues pour cet objectif, pourront apparaître, dans les faits, comme des contributions originales au bien-être des pratiquants.

Nous ancrons notre raisonnement sur une étude de cas circonscrite : elle porte sur l'engagement prolongé, volontaire, facultatif et non évalué¹¹, d'étudiants de la prestigieuse *École Normale Supérieure de Lyon* (ENSL) dans la pratique d'un sport de combat de synthèse¹², le *Mixed Martial Arts* (MMA). Cette grande École forme, « par et pour la recherche », les futurs « cadres de l'enseignement supérieur et de la recherche ». Les étudiants, recrutés par la voie d'un concours sélectif à l'issue de deux ou trois années de Classes Préparatoires (CPGE), sont rémunérés pendant quatre ans en tant que fonctionnaires-stagiaires. Leur cursus de formation académique, ponctué par l'agrégation, se poursuit fréquemment en thèse de doctorat dans un spectre varié de disciplines scientifiques, allant de la physique à la sociologie en passant par les mathématiques et la philosophie. Rien ne semblait *a priori* devoir favoriser la rencontre de ces étudiants au cursus d'excellence (tantôt agrégatifs, agrégés ou doctorants en lettres classiques, chimie théorique, biophysique ou histoire médiévale et issus de CPGE prestigieuses comme Henry IV ou Lakanal) avec une discipline controversée comme le MMA, fréquemment décriée tant pour sa logique interne d'opposition que pour sa dynamique socio-historique mercantile (Quidu et Delalandre, 2015). Encore plus improbable était le fait que, de cette rencontre, puissent jaillir des expériences de bien-être. À rebours d'une pratique douce, écologique et introspective, cette discipline n'a en effet pas été conçue pour l'autoréalisation de ses pratiquants¹³ (Brent et Kraska, 2013). Van Bottenburg et Heilbron (2006, 2009) y voient même l'expression d'une « dé-sportivisation » qui irait à l'encontre du processus de « civilisation des mœurs » (Elias et Dunning, 1994) : originellement, des pratiquants professionnels confrontaient l'efficacité différentielle de leurs styles martiaux respectifs dans des oppositions faiblement réglementées, se déroulant en « cage » et autorisant les frappes sur un adversaire au sol (Downey, 2006). Ces combats, vendus comme « ultimes », visaient à faire sensation pour maximiser les audiences télévisuelles (Downey, 2014 ; Bolelli, 2014), ce qui explique l'hostilité avec laquelle ils ont été reçus en France par les Ministres des sports successifs (Ramirez, 2015). Comparé à des « combats de coq portant atteinte à la dignité humaine » (Delalandre et Collinet, 2013), à l'origine d'une panique morale » (Cohen, 1972), le MMA demeure encore aujourd'hui à la « marge du système sportif » et souffre d'une image violente (Delalandre et Quidu, 2015). Ainsi, pour Blin (2013), en MMA, « cela ne glisse pas, cela frappe, heurte, assomme. Ici, le mouvement n'est pas cool. Il est puissance sidérante, tout autant maîtrisée que débordante ». Cette imagerie violente est confirmée par Salter et Tomsen (2012) qui s'intéressent à une forme de pratique, *underground* et clandestine, des combats libres, les *Felony Fights*. Exploitant cette fantasmagorie transgressive, des éducateurs spécialisés ont par ailleurs proposé d'utiliser le MMA pour canaliser les conduites violentes de certains jeunes en ruptures sociales et scolaires (Carnel *et al.*, 2008). Mais le MMA est aussi pratiqué, sous d'autres formes, par des catégories de populations *a priori* moins enclines aux conduites agressives (Spencer, 2011), parmi lesquelles les *muscular christians* (Greve, 2014) ou les membres de la *middle-class* américaine (Abramson et Modzelewski, 2011) et espagnole (Sanchez-Garcia, 2017). On entrevoit déjà l'importance de la modalité de pratique et des dispositions sociales, affectives et éthiques des pratiquants, sur la tonalité des expériences vécues en MMA.

À quelles conditions des étudiants d'une prestigieuse institution d'enseignement supérieur pourront-ils s'épanouir dans cette activité controversée au point de déclarer s'y sentir « vivants » ? Afin de nous doter des moyens théoriques de comprendre les mécanismes psycho-sociaux à l'origine de tels bienfaits *a priori* paradoxaux, nous mobiliserons des ressources explicatives plurielles, relevant de champs disciplinaires et de paradigmes divers allant de l'approche psychologique du bien-être, de la motivation et de l'estime de soi à la sociologie des dispositions en passant par l'anthropologie et les sciences de l'éducation. D'un point de vue épistémologique, notre contribution s'inscrit dans le

¹¹ La pratique des APSA à l'ENSL n'est incluse dans aucune maquette de Licence ou de Master. Plus généralement, aucun texte législatif ne rend obligatoire l'EPS dans l'enseignement supérieur. Si certaines Écoles, comme *Polytechnique*, *Centrale* ou l'*INSA* l'ont intégrée dans les cursus, cela constitue plutôt une exception. Notons en outre qu'aucun programme officiel n'encadre l'EPS dans le supérieur. Le « référentiel de compétences pour la formation par les APSA dans les grandes Écoles » établi par le groupe APS de la *Conférence des Grandes Écoles* ne fournit que des propositions d'orientations.

¹² Le MMA combine des techniques de frappe (venant de la boxe, du karaté ou du taekwondo), de projection (issues de la lutte et du judo) et de soumission (clés et étranglements inspirés du jujitsu brésilien ou du sambo).

¹³ Pour Gaudin (2009), les « combats libres », dont le MMA, participent d'une « vague de retour à l'*agôn* » dans le champ des activités de combat, contre les tendances à l'« hygiénisation », l'« esthétisation » et la « spiritualisation » qui y ont prévalu depuis la décennie 1960.

« mode *deux* de production de connaissance », décrit par Gibbons (1994)¹⁴ comme “context-driven, problem-focused and interdisciplinary”. Plus précisément, les questionnements scientifiques s’y enracinent “in the real world” et traitent d’objets complexes et globaux. En proposant d’opérer une entrée, non pas par un champ disciplinaire ni un paradigme exclusif, mais par un objet de recherche signifiant, nous entendons donner le « primat à la pertinence sur la rigueur » (Schön, 1994). Déplier les multiples niveaux de sens de notre objet reviendra à rendre compte de la multi-dimensionnalité des expériences de bien-être éprouvées par les élèves de l’ENS dans leur pratique du MMA : par quels processus psycho-sociaux ces derniers pourront-ils en retirer un sentiment d’accomplissement ? Celui-ci est-il lié aux traits caractéristiques de la logique interne du MMA ou à l’adéquation de la modalité de pratique et du contexte d’enseignement aux caractéristiques psycho-sociales des étudiants ?

Matériels et méthodes.

Pour tenter de lever cet apparent paradoxe, il nous fallait dépasser le stade de l’analyse extrinsèque du MMA, indifférente tout autant à la modalité et au contexte spécifiques de pratique qu’aux mobiles d’action singuliers des pratiquants. L’enjeu était à l’inverse de documenter l’expérience telle qu’elle était effectivement vécue par les normaliens durant leur pratique. C’est bien en nous plaçant du point de vue des acteurs eux-mêmes, en première personne, qu’il nous a été possible de faire ressortir les mécanismes psycho-sociaux à l’origine des bienfaits ressentis en termes de bien-être. Pour ce faire, nous avons réalisé vingt entretiens semi-directifs, d’une durée moyenne d’une heure et demie, dans les locaux de l’ENS de Lyon. L’objectif précis de la recherche n’a jamais été affiché explicitement aux sujets afin de limiter les effets de désirabilité sociale. Ces derniers ont été sollicités, de façon très générale, pour une « discussion autour des motivations à pratiquer le MMA ». Dans leur mise en œuvre effective, ces entretiens, sans pour autant relever de l’« auto-confrontation »¹⁵ (Theureau, 2006) ou de l’« explicitation »¹⁶ (Vermersch, 1994), ont permis de coller au plus près à la perspective subjective, privée et singulière des acteurs, suivant leur propre point de vue¹⁷. Les relances visaient en effet à ancrer les réponses des sujets sur des expériences mémorables de leur pratique du combat mixte. Ils étaient incités à s’y replonger en retrouvant des sensations, des émotions ou des perceptions caractéristiques de leurs vécus intimes et des bienfaits ressentis. Parmi les items du guide d’entretien, il s’agissait notamment de cerner les conditions de la rencontre des étudiants avec le MMA, leurs représentations originelles de la discipline ainsi que leurs rapports aux compétitions professionnelles. Nous avons d’autre part tenté de définir leurs motifs d’engagement, les objectifs poursuivis ainsi que leur évolution. Pour chaque élève, ont également été recueillies les informations biographiques suivantes : cursus sportif et martial, parcours académique et projet professionnel, autres pratiques de loisirs, professions des parents. Parallèlement à ces recueils ponctuels, une observation participante a été menée pendant six ans par l’auteur de l’article, enseignant d’EPS à l’ENS et impliqué dans la mise en place du créneau de MMA. Cette observation de longue durée a permis de confronter le rapport déclaré *versus* pratiqué à l’activité des élèves et *a fortiori* de contrôler les biais de conformisme inhérents à toute situation d’entretien.

¹⁴ À l’inverse, le « mode *un* de production de connaissance scientifique » est défini comme “academic, investigator-initiated and discipline-based”. Voir aussi Terral (2003) pour une caractérisation de cette logique académique de production du savoir.

¹⁵ Dans le cadre du programme du Cours d’action, l’entretien d’auto-confrontation consiste à présenter à l’acteur les traces audiovisuelles de son activité afin de lui permettre d’explicitier, au niveau de la conscience pré-réflexive, la signification de ses actions, communications, focalisations, interprétations, et sentiments.

¹⁶ S’inscrivant dans une perspective psycho-phénoménologique, l’entretien d’explicitation vise la description par l’acteur de son expérience subjective vécue au niveau de la conscience pré-réfléchie. Cette technique « consiste [...] à amener le sujet interviewé à *rejouer* l’expérience vécue plusieurs fois » (Petimengin, 2006).

¹⁷ Il s’agit ici de prêter attention à « ce qui fait sens pour le sujet » et « lui apparaît », « sans la réfutation préalable de l’objectivité ou de la validité extrinsèque » (Gouju, Vermersch & Bouthier, 2003). Le sujet accède ainsi au statut d’« informateur principal » par l’aide d’un tiers qui l’accompagne pour accéder à son propre vécu. Le recueil de matériaux « en première personne » jouit d’une légitimité épistémique controversée, à l’instar de Lahire (1999) invitant à « se méfier de la phénoménologie spontanée des acteurs » et évoquant « les ravages que peuvent produire les démarches dites parfois *compréhensives* ou *subjectivistes*, qui en restent à ce que les gens disent spontanément de ce qu’ils font ». Face au scepticisme, les chercheurs travaillant sur la facette intime de l’expérience reconnaissent qu’y accéder n’est « ni direct, ni spontané, ni transparent mais s’opère *sous conditions* » (Mouchet, 2003). Une réflexion est également menée sur les critères de validité des données de verbalisation, que celle-ci soit *intrinsèque* (voir chez Petimengin (2005) l’atteinte d’une « position de parole incarnée ») ou *extrinsèque* : dans ce second cas, le point de vue de l’acteur est-il compatible avec l’objectivation que peut donner de son action un observateur extérieur indépendant ?

Deux modalités d'analyse de contenus ont ensuite été appliquées à ce corpus empirique (Blanchet et Gotman, 2006). La première a consisté en une « analyse par entretien » ou « analyse thématique verticale » : dans une perspective « clinique » (Bénony et Chahraoui, 1999), il s'est agi d'organiser les différents thèmes d'un même entretien afin de reconstituer la trame singulière structurant l'engagement de chaque acteur en MMA et de déplier le rapport intime qui le lie à cette pratique, en fonction de ses mobiles particuliers, de son histoire propre et de ses dispositions stabilisées. Suivant la seconde modalité, l'« analyse thématique verticale », les différents entretiens ont été découpés transversalement par thèmes. Nous avons ainsi pu confronter les verbalisations de chaque acteur sur un item commun afin de repérer les processus convergents, ou à l'inverse discordants, d'un pratiquant à l'autre. Un processus sera considéré comme d'autant plus symptomatique de l'implication *a priori* paradoxale des normaliens dans le MMA qu'il sera partagé par plusieurs d'entre eux. Suivant ce cheminement analytique, ont pu être formalisés les différents ressorts sous-tendant leurs expériences du bien-être dans et par la discipline.

Résultats.

MMA, bien-être et relâchement des tensions.

La pratique du MMA participe tout d'abord au bien-être des normaliens en remplissant une fonction de décompression et de compensation qui occasionne un plaisir à court-terme. Elle permet à Guillaume (master en géologie, cinq ans de pratique antérieure du karaté) de « se vider la tête », de « se défouler » : « quand je n'en fais pas pendant une semaine, j'ai la bougeotte, des difficultés pour dormir ». Et de poursuivre : « cet effet 'bouffée d'oxygène' suppose de me dépasser. Je ne suis pas satisfait quand je sors d'un entraînement sans avoir transpiré et j'ai pu trouver cela dans le MMA ». Gary (agrégatif en géographie, quatre ans de pratique du krav maga) corrobore : « rien de tel qu'une bonne séance de MMA pour se vider et se faire plaisir. Après l'entraînement, je me sens généralement très bien, optimiste et en pleine forme, prêt à supporter, gérer et dépasser le stress, le travail, les relations ». Le MMA, en tant qu'exutoire, s'avère parfois irremplaçable, comme chez Marius (master en physique, un an de pratique antérieure de la boxe anglaise) :

« Rien ne défoule plus qu'un combat après une journée pénible : un défoulement libérateur, puis une grande sensation d'apaisement. Jamais de violence contre les autres, plutôt une violence libératrice et pure. Je pense que la pratique d'un sport de combat est indispensable au même titre que la marche, la course ou l'amour. Le combat est inscrit dans notre nature animale, la société ne nous permet de l'exprimer, ce qui est source de frustration ».

Le bienfait expérientiel ressenti est analogue chez Gilles (master de physique, huit ans de pratique antérieure du kick-boxing et de divers arts martiaux) pour qui « le MMA est le moyen de passer [son] énergie. Une sensation de plénitude physique car tout le corps est mis en action et en ressort endolori ». Clément H. (master en physique, deux années de pratique antérieure du sambo) et Jaroslav (doctorant en biologie, deux années de pratique antérieure du jujitsu brésilien) déclarent même « se sentir vivant[s] » en pratiquant. De son côté, Jérôme (agrégatif en mathématiques, novice dans les sports de combat) considère que « dans le pieds-poings, dans le fait de frapper, on lâche une certaine pression, ce qui a un côté libérateur et jouissif ». Quant à Marie H. (master en langues, dix ans de pratique antérieure du karaté) :

« L'escalade, que j'ai essayée en début d'année, fatigue les muscles mais ne me défoule pas assez, comme un sport de combat peut le faire. Le MMA participe à mon bien-être car ça me défoule. Après l'entraînement, j'ai des bénéfices pour trois jours. Je me sens moins stressée, plus détendue et, physiquement aussi, j'ai fait du sport et ça me fait du bien ; quand je rate plusieurs séances, cela me manque ».

Certains élèves relient directement ce besoin de compensation à un parcours étudiant jugé stressant et dominé par une pression à l'excellence. Marie H. poursuit : « le MMA me rend plus disponible pour mon travail ; je me suis défoulée, j'ai fait un truc qui me plaît, j'ai pris mes deux heures pour faire quelque chose qui est bien pour moi, du coup je suis disponible après pour donner. En ce moment, mon quotidien d'étudiant est très prenant, le MMA est plutôt une soupape, un moment où je me défoule, qui me rend plus disponible pour les autres choses que j'ai à faire ». Cette fonction compensatrice n'est toutefois pas vécue comme une rupture : « je ne vis pas de grand écart entre le MMA et mon activité quotidienne dans le théâtre ; les sports de combat font partie de mon quotidien depuis que je suis jeune. Chacun a une soupape et moi c'est celle-là ». Ce que confirme Marie C.

(agrégée en lettres modernes, novice en sports de combat) : « la pratique du MMA n'a pas été un méfait pendant mes années d'étude, puisque ces cours me permettaient au contraire d'être plus efficace et motivée, à tel point que je ne pouvais pas travailler correctement si j'avais manqué trop d'entraînements. Ma pratique du MMA n'était ni en rupture ni en continuité avec mon quotidien d'étudiante, mais plutôt une composante à part entière, qui m'apportait des choses que les études ou les autres loisirs ne pouvaient m'apporter ». On retrouve cette connexion chez Guillaume : « j'ai en ce moment un quotidien un peu chargé ; je suis content d'avoir le cours de MMA pour ne plus penser aux devoirs qui s'accumulent, ça fait du bien, c'est une bouffée d'oxygène ». Il en va de même chez Jean-Daniel (doctorant en biophysique, quatre ans de pratique antérieure du karaté et du judo) :

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

Qu'elle soit ou non conçue pour alléger la tension académique, la pratique du MMA remplit d'autant mieux sa fonction de décompression qu'y prévalent la surprise et la dé-routinisation, par contraste avec le caractère planifié du quotidien de Johannes (master en langues, novice en sports de combat) : « le MMA me distrait ; toute la semaine, je me réjouis de l'entraînement. Cela me permet de changer d'air, en me sortant d'un quotidien trop cadré et régulier. Une fois par semaine, je fais quelque chose de différent, avec de l'incertitude, car même quand je fais de la musculation, c'est très régulier et cadré. Le MMA, en cassant la régularité, m'apporte de la liberté par rapport aux études ». Ce que confirme Marie C. :

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

La valeur de dépaysement du MMA ressentie par les étudiants est, selon eux, directement liée à sa pluridisciplinarité intrinsèque puisque l'on y apprend des techniques de percussion, de projection et de soumission. La variété pédagogique qui s'ensuit est appréciée par Jean-Daniel : « ce qui me gênait dans les sports de combat traditionnels, c'était le côté répétitif des séances, qui n'existe pas en MMA, où l'on fait tout le temps quelque chose de nouveau, tantôt le sol, puis le debout ; cette variété me plaît ». Ce que confirme Johannes : « dans l'idéal, si j'ai le choix entre le *grappling* et le MMA, je choisirais le second qui est plus divers. Même si je préfère le combat au sol, ne faire que ça pourrait être plus ennuyeux. Le MMA a cet avantage de la diversité. Je n'ai pas de lassitude dans le MMA ; chaque semaine est différente ».

Même si « le MMA défoule » (« on a le cerveau débranché par rapport au reste de la journée » selon Hortense, agrégative en philosophie), nombreux sont les élèves qui, à l'instar de Gary, refusent de réduire une pratique qui leur procure du bien-être à un défouloir : « le MMA est plus qu'un exutoire ; il participe d'un équilibre de vie global qui s'inscrit dans mon quotidien au même titre qu'une alimentation saine, un bon rythme de sommeil ou des relations heureuses ». Jérôme y voit de son côté un puissant dynamisant : « avant, je me disais 'il faut me motiver pour aller au MMA'. Puis, je me suis rendu compte que c'est en fait le cours qui me donne de la motivation. Au début, je me disais 'il faut que j'y aille en forme' ; désormais, je me dis 'j'y vais et après je serai en forme' ».

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

Les élèves qui s'engagent en MMA cherchent à développer leurs qualités physiques, cette visée s'échelonnant d'une volonté globale de « faire du sport » à un projet ciblé d'amélioration. Illustrant la seconde tendance, Clément R. (master en chimie, une année de pratique antérieure du kick-boxing) veut « accroître [sa] masse musculaire pour être moins crevette ». Le projet est moins défini chez Arthur (agrégatif en histoire, novice en sports de combat) : « ma motivation était de garder la forme car cela faisait plusieurs années que je ne faisais pas de sport régulièrement ». Et de poursuivre : « il y a cet aspect ludique, ce n'est pas du jogging, on s'amuse ». Plusieurs élèves voient ainsi dans le MMA un mode non fastidieux d'exercice, à l'image d'Alvaro (doctorant en mathématiques, novice en sports de combat) : « il m'est nécessaire de faire du sport de façon régulière, sinon je me sens mal. Mais j'ai

aussi du mal à faire du sport pour faire du sport, j'ai besoin d'un but. En *free fight*, il y a toujours un objectif intermédiaire qui donne sens à ce que tu fais ».

Le caractère complet des sollicitations constitue alors un puissant facteur d'attrait : ainsi Clément H. envisage-t-il le MMA « comme un moyen de faire du sport pour améliorer (sa) condition physique générale. La discipline offre une immense diversité dans les muscles et les *features* sollicités (rapidité, agilité, souplesse). Je vois ma pratique comme une sorte de gym ludique ». De son côté, Jérôme indique que « la possibilité de tout faire travailler et de muscler tout en même temps [l']intéresse beaucoup » : « c'est une façon très ludique et sympa de s'entretenir et de se muscler. Et ça m'intéresse plus que la course ou la musculation en tant que telles que je trouve chiantes alors que dans le combat libre il y a quand même un objectif qui motive vraiment pour tout faire travailler. C'est une façon très ludique et sympa de s'entretenir et de se muscler ».

Le développement physique est rendu possible par le haut-niveau d'intensité requis, obligeant à un dépassement de soi. Jérôme indique : « à l'issue des premiers cours, j'étais violemment épuisé, je ne pouvais plus lever le bras, j'ai trouvé cela énorme. J'étais fier de m'être dépassé, poussé, d'avoir atteint mes limites ». Le plaisir d'« aller au bout de soi » est décuplé chez Marie H. par l'émulation collective : « le fait d'être en groupe, c'est aller plus loin que ce qu'on aurait fait tout seul ». Chez cette étudiante, le dépassement ne suppose en aucun cas une modalité compétitive : « je peux me dépasser sans la compétition. Le dépassement est même davantage possible quand on combat avec des gens qu'on connaît ; on s'entre-entraîne ». Il en va de même chez Mathieu (agrégé et doctorant en mathématique, trois ans de pratique du jujitsu) qui évoque « un plaisir de pousser le corps au bout de ses capacités tout en se confrontant à des amis ».

Si le développement effectif des capacités fonctionnelles contribue très probablement au bien-être des pratiquants, il semble également que c'est la perception que ces derniers ont de leur propre condition physique, et de son amélioration, qui influence leur bien-être. La perception des progrès physiques transparait par exemple chez Jérôme : « assez vite, cela m'a plu car tu gagnes en muscle, un truc de malade, j'étais bluffé, notamment dans l'apparence physique, c'était cool. Je ne me considère pas comme quelqu'un de très musclé mais j'étais plus gras en rentrant à l'ENS. J'ai désormais l'impression de voir mes muscles et c'est assez flatteur » Et de poursuivre : « je tiens de plus en plus les séances en cardio, je gagne en endurance mais ce n'est pas nécessairement pour courir un semi-marathon. La séance de MMA m'aide à tenir la séance de MMA ».

MMA, bien-être et progrès cognitivo-affectifs.

Le MMA participe également du bien-être des pratiquants en développant chez eux confiance, concentration et attention. Concernant la dimension affective, Gilles considère que « le MMA [lui] a permis, en traversant des épreuves, de gagner de la confiance » : « je me suis prouvé que j'en étais capable, j'en ressors plus fort ». Il en va de même chez Clément R. qui cherchait « une pratique qui puisse [lui] bénéficier dans la vie quotidienne, notamment pour mieux gérer les situations de stress ». Guillaume partage ce ressenti : « avec le Karaté puis le MMA, j'ai pris beaucoup confiance en moi ; je me suis découvert en quelque sorte. J'étais assez craintif petit. Je ne dirais pas que je suis casse-cou mais j'ai beaucoup changé en quelques années. Il y a une progression psychologique ». De son côté, Clément H. « pense que la pratique de ce sport, plus qu'un autre, [lui] a donné confiance en [lui]. On n'a plus de craintes à se confronter (verbalement bien sûr) à quelqu'un d'autre et à se tenir droit ».

Concernant désormais la composante cognitive, les progrès se font ressentir en termes de concentration, de lucidité et d'attention, notamment chez Alexandre (doctorant en chimie, novice en sports de combat) : « avec cette exigence de concentration (ne pas faire mal, bien exécuter la technique), je suis plus calme, je jure moins et plante moins de calculs car je fais attention aux détails et reste concentré plus longtemps ». Le MMA a aussi apporté à Arthur une « attention permanente » : « durant l'assaut, je ne ressens pas beaucoup d'émotions, c'est de l'attention pour essayer de voir venir le coup. Or, j'ai parfois des problèmes de concentration. C'est un bon exercice ». Selon plusieurs pratiquants, dont Clément R., le MMA améliore également la capacité de gestion du stress et la maîtrise de soi : « je cherchais une pratique qui fasse partie intégrante de ma vie, pas seulement une activité cloisonnée, mais qui puisse me bénéficier dans la vie quotidienne. Le MMA m'a permis de mieux gérer des situations de stress. Comment je réagis sous pression ? Je cherchais à me mettre volontairement dans une situation délicate pour pouvoir mieux me connaître et m'améliorer ».

Plus fondamentalement, les élèves voient dans le MMA l'occasion d'accéder à une nouvelle forme d'attention et de conscience, comme chez Max (doctorant en neurosciences, une année de pratique

antérieure du kick-boxing) : « le cours m'a appris un nouveau rapport à mon environnement, une intuition sans l'esprit discursif. Le MMA m'aide à calmer mon esprit ». Il en va de même chez Clément R. : « je cherche à me lâcher pour avoir accès à quelque chose d'instinctif. Je suis content quand les coups ressortent de façon instinctive plutôt que planifiée ; j'essaie d'éliminer mon envie de programmer le coup suivant, je ne pense pas que cela soit un axe de progression valable car cela ne me permet pas de m'adapter ». Ces divers élèves sont friands d'un état singulier de conscience, directe, en acte ou incorporée. C'est cette expérience de fluidité que relate Marie C. :

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

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

Au-delà de la teneur sensorielle et attentionnelle agréable du cours, le bien-être des pratiquants-normaliens dépend également de leur capacité à y apprendre de nouvelles techniques. Pour ces derniers, au-delà d'un espace de relâchement des tensions, le MMA est avant tout un lieu où l'on « apprend des savoir-faire » ; ce processus d'apprentissage est considéré comme ayant une valeur intrinsèque, sans nécessité de le référer à une autre fin qui le transcenderait. Il en va ainsi chez Alexandre qui affirme « ne pas voir le MMA comme un exécutoire mais comme un sport qui [lui] permet d'apprendre de nouvelles choses ». Par exemple, « je n'aime pas prendre les coups, un peu comme tout le monde, mais je m'améliore, j'améliore ma garde, mon endurance ». Il en va également ainsi chez Jean-Daniel : « ma motivation était le plaisir d'apprendre de nouvelles techniques. J'avais une grosse volonté d'apprendre de nouvelles choses, notamment les clés, et de les enregistrer pour que ça devienne naturel ». C'est dans cette optique d'apprentissage que plusieurs élèves visionnent les combats professionnels : Clément R. « compare ce que le champion fait et ce que [lui] ne fai[t] pas, pour voir ce qu'[il pourra] faire la prochaine fois ». Quant à Gilles, « quand une technique [lui] plaisait, [il se la remettait] deux-trois fois pour l'assimiler ».

Dans leur quasi unanimité, les élèves déclarent être animés par un « but motivationnel orienté vers la maîtrise et la tâche » (Sarrazin *et al.*, 2006). Pour Gilles, le MMA est particulièrement adapté à ce type de motivation auto-référencée et basée sur la comparaison temporelle car « on peut y progresser sur plusieurs fronts à la fois ; la progression y est davantage possible par rapport à une discipline spécialisée où l'on peut être bloqué dans son évolution par une technique qui empêche de continuer la progression ». L'orientation vers la maîtrise transparait également chez Guillaume : « quand je suis dépassé à l'entraînement, c'est une grande leçon. C'est lié à une perspective d'apprentissage ; s'il me déborde, c'est que j'ai à apprendre. C'est parfois agréable de se sentir au-dessus, mais moins profitable à long-terme pour progresser ». La logique est similaire chez Arthur : « quand je suis dominé, c'est assez moteur ; je me dis 'la prochaine fois, je devrai être plus attentif à ça'. Ça fait une petite blessure et j'ai envie de faire mieux la fois suivante ».

Maîtriser une nouvelle habileté est source de « satisfaction » (Delignières, 2009) ou de « joie » (Snyders, 2008) : celles-ci, par opposition au plaisir à court-terme, témoignent de la fierté d'avoir développé une compétence complexe, qu'illustre Hortense : « ce qui m'incitait à revenir d'une séance à l'autre, c'était le sentiment de progresser ; au départ, ce n'était ni beau ni propre ; puis, à force de répéter, je me suis entraînée et ça s'est débloqué ». On retrouve une même satisfaction chez Jérôme qui a « l'impression de gagner en technicité et ça c'est sympa » : « acquérir de nouveaux enchaînements m'intéressait vu que j'arrivais sans aucune technique. L'impression de pouvoir faire quelque chose qui est utile. C'est pour cela que je me dépasse autant, tu as vraiment l'impression d'apprendre un truc, de t'améliorer ». Alvaro ne dit pas autre chose :

« Le fait d'apprendre de nouvelles techniques était motivant pour moi. Tu as l'impression de progresser quand tu apprends de nouvelles choses, c'est toujours agréable. Ce qui me procurait du plaisir en MMA, c'était de dominer certaines clés de façon correcte et épurée, il y a là une forme de plaisir esthétique. Le fait de gagner ou perdre n'est finalement pas le plus important car l'essentiel est d'apprendre, de savoir ce que l'on fait ».

S'inscrivant dans une perspective d'apprentissage, les apprentis-combattants indiquent apprécier, non pas un type de situation d'enseignement en particulier, mais bien une progression pédagogique permettant de placer en situation authentique d'opposition une technique initialement apprise de façon décontextualisée. Il en va ainsi chez Marie H. : « j'aime bien quand il y a une progression : on commence avec le matériel, puis des oppositions à thème et enfin des oppositions complètes ; la dernière partie est une mise en pratique où on s'amuse, on voit l'application de ce qu'on a pu répéter ».

avant, et on a les armes pour s'amuser ». L'engagement dans un tel projet d'apprentissage semble instaurer une forme de continuité entre d'une part l'engagement des élèves en MMA et d'autre part leur investissement académique, ce qu'illustre Johannes : « entre le MMA (comparé à d'autres sports) et mes études, il s'agit d'une relation proche car on apprend des techniques, il faut savoir les répéter, les retenir ; il s'agit d'un apprentissage. C'est un cours où on doit mémoriser, réinvestir. C'est plus ordonné que le football qui est plus dans le ludique ». Quant à Gilles, « le cours de MMA permet d'avoir un autre aspect de sa vie à tenter d'améliorer ; y exceller permet de se prouver sa capacité à produire des efforts dans plusieurs domaines ». La satisfaction ressentie en MMA peut même s'avérer supérieure à celle perçue dans la sphère académique, comme chez Marie C. : « le MMA permet de trouver un domaine où la pression de réussir est moindre et où, finalement, on connaît plus de succès que d'échecs (contrairement à des années de concours par exemple) ».

MMA, bien-être et sentiment d'auto-détermination.

Toujours en se plaçant du point de vue vécu par les normaliens eux-mêmes, le MMA apparaît comme producteur de bien-être par la possibilité de s'y sentir autonomes et singuliers. Outre le fait de s'y être engagés volontairement, sans contrainte exogène d'assiduité ni d'évaluation, les élèves bénéficient, dans le cours même de l'action, d'une marge importante de choix voire de liberté ; cette latitude s'enracine dans la diversité technique constitutive de la discipline : suivant ses préférences, le combattant pourra orienter l'assaut sur l'une des trois distances de combat et en retirera une impression d'auto-détermination. Ainsi, pour Johannes, « en MMA, on peut gagner l'opposition par différents moyens » : « durant l'assaut, je ressens de la liberté, celle de faire tout ce que l'on veut : continuer debout, projeter ; la liberté de choix ».

La possibilité de se spécialiser dans certains domaines de l'opposition et de se forger un style propre de combattant est également appréciée, notamment par Alvaro : « tu peux te construire toi-même ta technique à partir de certaines bases ». Ce dernier est particulièrement attiré par la possibilité d'une réflexion stratégique : « au sol, il y a des moments de temporisation où tu as le temps de réfléchir à comment procéder. Voir si ton plan marche génère un plaisir stratégique. Et s'il ne marche pas, c'est aussi amusant de voir à quel point ça peut ne pas marcher quand tu tentes quelque chose ». Jérôme partage cet intérêt : « le MMA est plus englobant que les autres sports de combat : tu as plus de possibilités, tu peux jouer sur plus de paramètres. Si un judoka se précipite sur toi, pendant ce temps, tu peux lui envoyer un coup ». La conception de la discipline est homologue chez Alexandre :

« Pour moi, le MMA, c'est les échecs avec les bras et les jambes. Par exemple, si mon direct du bras ne revient pas assez vite en garde, je peux me le faire attraper, ou projeter ou contrer. Tu dois réfléchir plusieurs coups à l'avance car ça peut être une feinte aussi, le gars fait cela pour t'amener à faire quelque chose et ensuite il y répond en l'ayant prévu. Le nombre important de techniques ajoute des possibilités de calcul. Celles-ci sont plus importantes que dans les autres sports de combat ; et plus il y en a, plus ça m'intéresse, même si ça fait très *geek* scientifique. Je ne cherchais pas seulement un sport où il fallait frapper plus fort que l'autre. Il y a toujours moyen de compenser une infériorité physique, grâce à son cerveau. La stratégie, c'est mathématique ».

Quant à Guillaume, « dans le sol, l'aspect stratégique est déterminant, sentir les choses, tirer parti d'une situation défavorable, cela me semble un peu plus prégnant qu'en pieds-poings. Je vois qu'il est bloqué de ce côté-là, je vais aller de l'autre côté. J'adore analyser le profil de mon adversaire pour orienter le combat sur ses faiblesses. J'adore la stratégie, je joue aux échecs, c'est un aspect que j'aime beaucoup ». Nombreux sont les étudiants à comparer le MMA aux échecs, même si certains, comme Clément R., reconnaissent ne pas être encore totalement entrés dans cette logique :

« La dimension 'jeux d'échecs et analyse' est potentiellement intéressante mais pour l'instant je cherche l'automatisation, rendre instinctifs certains principes comme frapper en haut puis en bas. Après, le fait d'analyser les réponses de l'adversaire en fonction de mes attaques pour le contrer sur le coup suivant est une idée qu'il y a derrière mais, pour l'instant, j'en suis très loin, je ne suis qu'au stade de l'automatisation. Mais cette dimension analyse me motive à long terme. Chacun a son style de combat ; si je découvre le mode de fonctionnement instinctif de mon adversaire, je peux prendre un temps d'avance sur lui, ce qui est fondamental en combat ».

MMA et bien-être relationnel.

Le dernier facteur inhérent à la pratique du MMA que les étudiants relient à leur bien-être a trait à la dimension collective du cours, perçue comme un espace de rencontres, d'inclusion et de relations

amicales. Au-delà des à-côtés conviviaux du cours (repas pris en commun...), la complicité, le respect mutuel et la connivence se tissent dans le cours même de l'action. La quasi-totalité des étudiants insistent à cet égard sur l'importance du cadre non compétitif et la richesse de combattre avec « des personnes que l'on connaît ». Ainsi, selon Guillaume, « on combat avec des gens que l'on apprécie, c'est un jeu. Quand on fait un bon assaut, qu'on en a mis à l'autre et qu'on en a pris aussi, on est content tous les deux : vouloir progresser ensemble, se défouler, et non pas se battre ». La position de Marie H. est similaire :

« Un sport de combat, ce n'est pas juste se battre, c'est combattre, cela signifie être avec des gens qu'on aime bien et avec qui on a envie de combattre. Ici, j'ai l'impression de faire partie d'un collectif, pas d'une somme d'anonymes. Après, c'est très personnel, mais si je n'ai pas l'impression d'être vraiment accueillie dans un groupe, cela ne me plaît pas. On a toujours plein de choses à faire, et même si je sais que j'ai besoin de faire du sport pour mon équilibre personnel, je vais avoir la flemme d'y aller s'il n'y a pas une bonne ambiance ».

Et Marie de poursuivre : « dans le club de karaté que j'ai fréquenté au début de ma prépa, le prof m'appelait encore « la fille » après plusieurs mois. Même si le MMA est considéré comme un sport individuel, je trouve dommage de faire un sport tout seul dans son coin. Si je sais que tout le monde se fout que je sois ou pas à l'entraînement, ça me motive moins ; c'est très personnel, je suis peut-être une flemmarde de base. J'ai beau savoir que j'ai besoin de faire du sport si personne ne s'attend à ce que je vienne, je vais avoir plus de mal. Si on me dit « tu n'es pas venue jeudi », ça renforce ma motivation. J'ai l'impression de faire partie d'un vrai collectif, non pas d'une somme d'anonymes. Dans un groupe, on s'entre-entraîne ; je n'ai pas envie de lui déboîter la tête mais de le toucher, sans agressivité. On s'entraide pour progresser mutuellement. On est là pour s'entraîner, pas pour se faire mal, pour combattre, pas pour se battre ».

Discussion : MMA et bien-être au-delà de l'incompatibilité de principe.

Des processus psycho-sociaux convergents vers la production de bien-être.

Les différents processus, ci-avant attestés, vécus et explicités par les étudiants de l'ENSL au cours de leur pratique hebdomadaire du MMA convergent pour asseoir la possibilité d'y éprouver du bien-être. Les ressorts psychiques et sociaux y contribuant sont apparus multiples et complémentaires. À un premier niveau, le MMA joue, de par le haut niveau de dépense énergétique qu'il exige et l'effet de surprise qu'il apporte dans un emploi du temps académique chargé et cadré, un rôle de « relâchement des tensions » et de « dé-routinisation » (Elias et Dunning, 1994). Lahire (2004b) a largement insisté sur cette fonction de décompression que pouvaient remplir des pratiques culturelles dissonantes en termes de légitimité culturelle. Pour le sociologue des dispositions, l'acteur pluriel consent à s'adonner à des pratiques moins légitimes dans la hiérarchie des objets culturels, mais pour immédiatement les accoler à un rôle de soupape eu égard à un quotidien professionnel ressenti comme contraignant voire effréné (Rosa, 2010). Plusieurs étudiants nous ont ainsi fait part de la pression à l'excellence rencontrée dans leur cursus académique et de leur volonté de la contrebalancer via le MMA. Sans renier la valeur explicative de cette hypothèse, il convient toutefois d'en relativiser doublement la portée : d'une part, ce lien n'est pas avéré chez tous les pratiquants qui sont loin de vivre de façon accablante l'incitation institutionnelle à l'excellence, à l'instar d'Alexandre : « mon quotidien génère du stress, certes, mais je ne suis pas une cocotte minute sous pression ». Pour Hortense, « le cours de MMA défoule, c'est sûr, mais comme je ne suis pas très stressée de nature, je n'ai pas vraiment besoin de soupape ». Et de continuer : « le MMA permet d'avoir une vie un peu équilibrée, il faut savoir faire les deux ; parce que de la philosophie tout le temps, on pète un câble. Après, je n'ai pas trop besoin de décompresser ; on va sortir, il y a plein d'activités en dehors de l'école ». Ou encore chez Jérôme : « quand je ne fais pas de MMA pendant deux ou trois semaines, je suis bien dégoûté. Ça me manque, je me sens moins en forme. Il n'y a pas grand-chose de plus agréable que de prendre une douche chaude après le MMA. Ça fait du bien. Je suis en agrégation de mathématiques donc je ne suis pas très stressé car il y a trop de places à distribuer. C'est plutôt l'inverse, il faudrait que je sois un peu plus stressé. Mais ça fait du bien de me défouler même si je n'ai pas un stress énorme ». D'autre part, nombreux sont les élèves à refuser de réduire une pratique qui « participe d'un équilibre de vie global » à un simple défouloir.

En effet, à un deuxième niveau, la pratique du MMA contribue au bien-être des étudiants en permettant des progrès physiques. Au-delà d'améliorations effectives des capacités physiques (qu'il n'est pas ici possible d'attester au vu du protocole), il semblerait que c'est surtout l'amélioration de la

perception que les étudiants ont de leur propre condition physique (la « valeur physique perçue »¹⁸) qui favorise le bien-être (Biddle et Goudas, 1994). Delignières *et al.* (1994) soutiennent à cet égard que les profits psychologiques de l'activité physique (dont l'augmentation du bien-être et la réduction de l'anxiété) seraient davantage liés à la perception de l'amélioration de la condition physique qu'à son accroissement objectif. La valeur physique perçue constituerait ainsi une spécification, dans le domaine corporel, de l'estime de soi (Harter, 1988). Elle constituerait une variable médiatrice entre le ressenti provenant de l'activité physique et les dimensions psychologiques facilitant le maintien d'une activité ou l'accès à la santé corporelle. Dans ce cadre, Fox et Corbin (1989) développent l'idée d'une « estime de soi physique » qu'ils resituent dans un modèle hiérarchique de l'estime de soi globale. Dans sa version originelle, ce modèle suggère que le niveau le plus élevé, c'est-à-dire le plus général, est le plus stable, alors que les niveaux les plus bas sont les plus spécifiques et variables. À partir d'une « approche dynamique et idiographique de l'estime de soi et du soi physique menée au long cours », les travaux de Fortes (2003) tendent à démontrer des fluctuations fréquentes des flux causaux entre niveaux supra- et infra-. Quoiqu'il en soit, l'auto-évaluation positive de leur propre condition physique, dont nous ont fait part les étudiants, stimule le bien-être psychologique et constitue un levier d'accroissement de l'estime personnelle comme de l'image corporelle. Cet effet positif serait d'autant plus bénéfique sur l'estime de soi globale que les auto-évaluations favorables portent sur des qualités physiques considérées par les sujets comme améliorables et surtout importantes à leurs yeux. Ainsi, pour Balogün (1986), la contribution du soi physique à l'estime personnelle serait proportionnelle à l'importance subjective de la qualité physique considérée. Il en va par exemple ainsi, chez Jérôme, de la masse musculaire et de l'endurance. Pour revenir à la typologie de Fox et Corbin (1989), le MMA contribue ici à développer la « condition physique perçue », la « force physique perçue » ainsi que l'« apparence perçue ».

La dernière variable constituant la « valeur physique perçue », à savoir la « compétence sportive perçue », est également développée par la pratique du MMA, toujours en se plaçant du point de vue des étudiants eux-mêmes. En effet, ces derniers ont éprouvé une forte « satisfaction » dans le fait d'acquérir des techniques à la fois nouvelles¹⁹ et complexes. Leur perception d'une maîtrise renforcée des fondamentaux techniques de la discipline a d'autant plus accru leur « sentiment de compétence » qu'ils sont apparus unanimement animés par un « but motivationnel orienté vers la maîtrise et la tâche », par opposition à une orientation « vers l'ego, la compétition ou la comparaison sociale » (Sarrazin *et al.*, 2006) : ils se sentent compétents s'ils parviennent à dominer une technique complexe (plusieurs étudiants scientifiques ont parlé de techniques « non triviales » en référence à une expression courante dans le langage mathématique) et à progresser, sans ressentir le besoin de se mesurer à autrui. Or, les travaux de psychologie sociale s'accordent pour reconnaître que le but de maîtrise s'avère positivement corrélé à un plaisir élevé, à une anxiété faible ainsi qu'à une persévérance accrue. Au-delà de l'image de violence et de transgression qui adhère à la discipline, les étudiants de l'ENSL ont opéré une appropriation « didactique » du MMA en valorisant, dans la continuité de leur cursus académique, ses contenus techniques. Considérer le MMA comme une discipline où l'on apprend des savoir-faire contribue à leur bien-être. Rien ne serait plus faux, selon nous, de considérer qu'il existerait d'un côté « des disciplines pour apprendre » et de l'autre « des disciplines pour s'épanouir » ; bien au contraire, le fait d'apprendre et de progresser peut procurer du bien-être parce qu'il est source d'une satisfaction qui augmente le sentiment de compétence personnelle, lequel est directement relié au bien-être.

Les contenus d'apprentissage, valorisés par les étudiants et susceptibles de contribuer à leur bien-être, ne se réduisent pas à la seule dimension technique des savoir-faire moteurs. Ils concernent également la dimension stratégique de la discipline associés aux raisonnements tactiques ainsi que les savoir-être correspondant aux compétences cognitives. Concernant le premier aspect, nous avons vu que les normaliens étaient friands des nombreuses possibilités de choix qu'offre le MMA de par sa

¹⁸ « Fox & Corbin (1989) ont proposé le concept de « valeur physique perçue » pour étiqueter le domaine physique : elle renvoie à un sentiment général de satisfaction, de fierté, de respect, et de confiance dans le soi physique. Selon les auteurs, la valeur physique perçue peut être décomposée en quatre sous-domaines : la condition physique perçue, qui renvoie à la capacité à soutenir des efforts d'endurance ; la compétence sportive perçue, qui correspond à l'évaluation de l'aisance dans les situations sportives et à la capacité à apprendre de nouvelles habiletés ; la force physique perçue, renvoyant à l'évaluation de la force et du développement musculaire, et enfin l'apparence physique perçue, correspondant à une évaluation du caractère attrayant du corps » (Fortes, 2003).

¹⁹ La « nouveauté » constitue, avec la « surprise », la « complexité » et l'« incertitude ou le conflit », une source de « dissonance cognitive » qui est, selon Berlyne (1970), à l'origine d'une élévation du niveau d'activation des sujets. Un état optimal d'activation est à l'origine d'affects agréables dont le plaisir.

pluridisciplinarité constitutive. Plusieurs spécialistes de la discipline ont à cet égard insisté sur la prévalence du *game plan*²⁰ en MMA, souvent comparé à un « jeu d'échecs » (métaphore que reprennent massivement les étudiants de l'ENSL). Evoquant la complexité stratégique de ce sport de synthèse, Pellaud (2009) considère que « si la boxe est une science, alors le MMA est la physique quantique ». « Libres » (l'adversaire n'étant toutefois pas consentant) d'orienter l'opposition sur leur distance de combat préférentielle²¹, les pratiquants de MMA peuvent en retirer une impression d'autonomie et de singularité stylistique voire un « sentiment d'auto-détermination ». Or, Sarrazin *et al.* (2006) ont montré que le sentiment d'autodétermination, « c'est-à-dire la possibilité ressentie d'effectuer des choix dans l'activité, de s'y sentir impliqué de par soi-même, sans subir de pressions externes », était source de plaisir, de persévérance, de créativité, d'un accroissement de la compétence perçue et *a fortiori* de bien-être. Les étudiants estiment également avoir réalisé des progrès sur les plans cognitifs, notamment au niveau de la concentration, de l'attention et de la confiance. D'une certaine façon, le MMA leur a permis de développer des « stratégies de coping » afin de faire-face à des situations stressantes (Doron *et al.*, 2013). Ils ont également pu éprouver, à certaines occasions, une nouvelle forme d'attention et de conscience que les auteurs ont pu respectivement qualifier de « conscience directe » (Vermersch, 2000), de « conscience incorporée » (Wacquant, 2000) ou de « conscience en acte » (Varela, 1996). Il en va ainsi chez Marie C. lorsqu'elle évoque cette « sensation de concentration extrême qui coupe du monde extérieur et fait que l'on est seulement dans le moment, sans pensées parasites ». Plusieurs traits évoqués rejoignent la notion d'« expérience optimale » (Demontrond et Gaudreau, 2008). Non réservé aux sportifs de haut-niveau, cet état de *flow* (Csikszentmihályi, 2004) est ressenti lorsqu'un athlète est complètement immergé dans la réalisation de sa performance et que ses mouvements se déclenchent de façon automatique. Jackson et Csikszentmihályi (1999) ont démontré que vivre de telles expériences de fluidité était particulièrement enrichissant et source de bien-être.

Le dernier levier producteur de bien-être a trait à l'effervescence collective - faite d'entraide et de complicité - dont les étudiants reconnaissent s'enrichir. Cette épaisseur relationnelle, que les élèves ressentent (et recherchent), notamment à l'image de Marie H., contraste fortement avec le caractère impersonnel des salles privées où l'on pratique pourtant des APSA (*pilates*, *yoga*...) classiquement accolées à la finalité bien-être. Ces dernières pourraient être qualifiées de « non-lieux », par opposition aux « lieux anthropologiques » (Augé, 1992) : elles auraient en effet cessé d'être des espaces « historiques », « identitaires » et « relationnels ». Les individus y sont des anonymes interchangeables, ce que démontre l'ethnographie menée par Ernst et Pigeassou (2005) dans une salle de remise en forme ; les auteurs montrent qu'on y est « seuls ensemble » et que ne s'y développent que des « relations sans contraintes » dont la contrepartie est l'isolement. Les individus y seraient en « contact », plus qu'en « relation », l'autre ne fournissant qu'une « présence physique » tout au plus.

Prolongements empiriques.

Au final, en s'intéressant à l'expérience telle qu'elle a été vécue, interprétée, mémorisée et explicitée, plusieurs types de processus psychiques et sociaux concourent à rendre raison du bien-être que les étudiants déclarent retirer de leur pratique du MMA. Pour parvenir à cette conclusion, notre choix méthodologique principal a consisté à s'attacher au point de vue vécu par les acteurs eux-mêmes, en première personne, au-delà de toute appréhension extrinsèque de leurs comportements observables. Nous pourrions, dans le cadre de développements empiriques ultérieurs, approfondir la documentation de ce point de vue en première personne dans deux directions : la première consisterait à préciser la logique d'évocation de son propre vécu, corporel et sensoriel, en adoptant les exigences méthodologiques de l'entretien d'explicitation ; quant à la seconde orientation, elle supposerait de soumettre les sujets étudiés à divers outils de mesure des perceptions subjectives : il pourrait en aller ainsi pour l'auto-évaluation de l'estime de soi et du soi physique (voir l'« inventaire du soi physique » proposé par Fortes, 2003), du niveau d'auto-détermination ou encore des orientations motivationnelles (Sarrazin *et al.*, 2006). Il pourrait également être intéressant de corrélérer ces diverses appréciations

²⁰ «Because the potential range of techniques which each fighter might face in MMA is greater than for fighters in non-hybrid combat forms, their degree of calculation and planning is quite marked» (Downey, 2006).

²¹ En référence à De Léséleuc (2007), le MMA pourrait être envisagé comme un « métissage réflexif » : un *métissage* parce qu'il propose une synthèse de différents styles martiaux ; *réflexif* car il impose au pratiquant, en cours d'action, de faire des choix puis de les assumer. De Léséleuc voit dans l'émergence d'activités relevant du métissage réflexif le stade ultime de l'individu contemporain, libéré des déterminations extérieures mais responsabilisé en contrepartie de ses propres choix.

subjectives avec des recueils comportementaux objectivables, en troisième personne, comme les progrès physiques effectifs, la persévérance ou encore la motivation continuée. Il conviendrait également d'appréhender davantage l'influence du contexte spécifique d'enseignement quant à sa capacité, si ce n'est à produire, tout du moins à orienter les expériences de bien-être vécues par les élèves. Une attention pourrait notamment être portée au « climat motivationnel » instauré par l'enseignant (plutôt orienté vers la maîtrise ou la compétition) et au « style pédagogique » (plutôt contrôlant ou soutenant l'autonomie) (Sarrazin *et al.*, 2006).

Le bien-être au-delà de la controverse.

Même si d'autres travaux sont encore nécessaires pour spécifier les déterminants des expériences épanouissantes vécues par les élèves-normaliens à l'occasion de leur pratique du MMA, force est d'admettre que la possibilité même d'y éprouver du bien-être contraste fortement avec l'image sulfureuse de la discipline ainsi qu'avec sa logique duelliste. Comment est-ce compatible ? La possibilité de s'y réaliser a d'abord supposé, pour les pratiquants, de s'y sentir en sécurité. Pratiquer dans le contexte de l'ENSL est alors apparu comme protecteur, à l'instar d'Alvaro : « vu le cadre dans lequel c'était réalisé, je n'avais pas d'appréhension. Mais je n'aurais pas essayé dans un endroit non contrôlé ». Les élèves sont en outre animés par la double exigence de « ne pas faire mal » et de « ne pas se faire mal ». Concernant sa propre intégrité, Alexandre reconnaît « tenir à [ses] neurones ; or, du fait de sa phase au sol, le MMA permet d'en conserver un maximum, à la différence de la boxe ». Quant à la préservation de l'autre, pour Alvaro, « ce qui est ludique, c'est de jouer à se battre sans vouloir faire mal ; cela ressemble à ce que font certains animaux ». Marie H. explicite cette connivence réciproque : « chacun s'exposant aux coups de l'autre, il y a une confiance qui s'instaure, et à partir du moment où chacun maîtrise ses gestes, l'intensité croît sans que la violence n'augmente ». Il convient enfin de préciser que les étudiants envisagent leur pratique du MMA dans une optique non utilitaire, marquant ainsi une forte distanciation avec le « combat de rue ». Nathanaël n'a ainsi « aucune envie de tester l'efficacité des techniques en dehors des cours ».

L'engagement des normaliens n'est donc pas fondé sur l'image sulfureuse et violente de la version professionnelle dont ils se démarquent. Pour Sion (doctorant en physique, trois ans de pratique antérieure du judo), « le MMA, c'est d'une part des professionnels qui s'y consacrent entièrement, pour la gloire et l'argent ; d'autre part des gens qui s'y initient tranquillement et cherchent un équilibre de vie ». Leur implication ne relève pas non plus d'un processus « ordalique » (Le Breton, 2002), à la différence de ce que Brent et Kraska (2013) ont montré des pratiquants des *Felony Fights*, cette version non codifiée des combats libres. Pour que le MMA puisse produire du bien-être chez les normaliens, ces derniers se sont « appropriés » la discipline, l'ont « interprétée » voire « modalisée » conformément à leurs propres sources de mobilisation (Bui-Xuân, 2004). Ils ont écarté la valence transgressive de l'activité et se sont replacés en continuité avec des dispositions cognitives et affectives forgées au cours d'expériences antérieures de socialisation. Condition *sine qua non* de la possibilité d'éprouver du bien-être, nous avons vu que les étudiants comme Alexandre pratiquaient suivant une modalité non compétitive : « en MMA, la compétition est par rapport à moi-même ». Nous avons à cet égard souligné que les étudiants investissent le MMA comme une authentique discipline d'apprentissage, sur un mode analytique qui converge avec le rapport au savoir animant leur cursus académique. S'il existe une continuité entre des dispositions individuelles et la modalité de pratique du MMA, il serait inexact de la considérer comme totalement réductible au passé sédimenté des étudiants. S'instaure plus vraisemblablement une balance entre continuité et rupture. Ce compromis coïncide à la possibilité de pratiquer une APSA à l'image controversée, mais selon une modalité conforme à ses dispositions. La prise de risque est modérée ; la transgression est conformiste, le conformisme est transgressif. Précisément, la *continuité* dispositionnelle permet une complicité ontologique (l'*illusio* de Bourdieu), qui rassure lorsque l'on se sent comme un « poisson dans l'eau ». À l'inverse, la *discordance*, liée à la pratique d'une activité dissonante en termes de légitimité, offre une surprise qui évite la lassitude, l'ennui et la prévisibilité (Berlyne, 1970).

Conclusion.

Notre réflexion a permis de réfuter la tendance manifeste en EPS à la confiscation de la « finalité bien-être » par certaines APSA, comme le *stretching*, le *fitness* ou le yoga, connotées en termes de

logique interne et de genre²². Contre cette réduction, tolérée par les programmes et normée sur le marché de la forme, nous avons démontré qu'une activité qu'*a priori* rien ne disposait à susciter du bien-être pouvait en produire dans les faits. Pour ce faire, nous avons dû appréhender les expériences corporelles telles qu'elles ont été effectivement vécues par les pratiquants. Puis, il s'est agi de considérer leurs besoins et mobiles singuliers : en effet, sur la base d'expériences distinctes de socialisation et de profils psychiques variés, les possibilités de bien-être des uns n'équivalent pas à celles des autres. Il était enfin nécessaire de considérer la modalité spécifique suivant laquelle l'activité était pratiquée. Chaque APSA comporte en effet des marges d'interprétation²³, permettant des appropriations multiples ; c'est davantage de la lecture pratique que les acteurs feront d'une activité plutôt que de sa logique formelle que dépendent les possibilités de bien-être. À ces trois conditions, le MMA, tel qu'il est pratiqué à l'ENSL et parce qu'il a rendu possible la convergence des mobiles d'action et de la modalité de pratique, est apparu comme un système d'opportunités adéquat pour vivre diverses expériences de bien-être. Toutefois, il ne s'agirait pas, après avoir critiqué la restriction du bien-être à certaines pratiques connotées, de basculer dans l'extrême inverse qui consisterait à soutenir que toute activité produirait, de manière mécanique et indifférenciée, l'épanouissement de ses pratiquants. Il s'agit plutôt de diversifier puis de confronter les monographies afin d'abstraire des processus producteurs de bien-être, à l'intersection de la logique interne de l'APSA, de ses modalités de pratique et des mobiles d'action des sujets.

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

Se pose la question des supports à même de susciter enthousiasme et passion. Reconnaissons d'abord que les préoccupations et valeurs d'un jeune de quinze ans ne seront pas les mêmes cinq, dix ou vingt ans plus tard. Or, Perrin (2000) considère que « l'éducation à la santé gagnerait à se centrer sur le sujet à éduquer dans ses caractéristiques actuelles plutôt que de se projeter prématurément dans des perspectives adultes ». Il s'agit bien de s'appuyer sur le « rapport de sens que l'adolescent établit momentanément avec sa propre santé » Et de poursuivre : « en ce centrage sur un résultat à long terme, en raisonnant avec des valeurs d'adulte, le risque est grand d'oublier celui que l'on veut éduquer. En effet, les adolescents sont dans une phase de dénégation du vieillissement et de la mortalité et privilégient les valeurs de jouissance immédiate ». Et de poursuivre : « les contenus que proposent les enseignants d'EPS pour *apprendre à gérer sa vie physique future* s'organisent essentiellement autour de pratiques d'entretien comme la course de durée, les étirements et la relaxation ». Or, « ces pratiques apparaissent surtout chez les adultes, notamment femmes, de plus de trente-cinq ans » (Perrin, 2000). Les supports producteurs de bien-être peuvent changer, là n'est pas l'essentiel, tant que se maintient, aux différents âges, la possibilité d'éprouver du plaisir à l'activité²⁴. La nature de l'expérience vécue important plus que le support, l'acquisition centrale pour le sujet sera de connaître l'activité qui, en

²² Selon Cogérino (2015), « garçons et filles, sont acculturés, dans nos sociétés occidentales, de telle sorte que des motifs de pratique seront privilégiés en fonction du sexe ». Une telle sexualisation dans les goûts sportifs des adolescents se retrouve chez les jeunes-adultes, y compris à l'ENSL où les APSA classiquement associées au bien-être (*fitness, pilates, stretching*) sont pratiquées à 95% par des femmes tandis que les hommes représentent 90% de l'effectif en MMA.

²³ À titre d'illustration, Doan (2013) démontre comment le *systema*, un art martial russe utilisé par les troupes d'élite, peut par ailleurs être pratiqué, au sein de clubs civils, suivant une modalité non compétitive et produire du bien-être : les analyses en « première personne » révèlent que la pratique atténue les réactions de peur, apprend le relâchement et élargit le champ attentionnel.

²⁴ « Le plaisir constitue une source de motivation, garant d'un engagement durable dans sa pratique et son apprentissage » (référentiel des compétences pour la formation par les APSA dans les Grandes Écoles).

fonction de ses mobiles momentanés²⁵, lui convienne le mieux. Dans ce cadre, la *Conférence des Grandes Écoles* entend former le « futur cadre » à « prendre en charge, de façon autonome sa santé en tant que bien-être à réguler en permanence »²⁶. Le pédagogue se doit d'explorer la diversité des activités et modalités de pratique, en vue de faire écho à la variété des élèves et de leurs mobiles d'action pour permettre à chacun d'éprouver du bien-être. Mais il n'est pas nécessaire d'explicitier cette finalité pour en éprouver. Cessons peut-être d'en parler pour commencer à le vivre !

Bibliographie.

- Abramson, C., & Modzelewski, D. (2011). Caged Morality: Moral Worlds, Subculture, and Stratification Among Middle-Class Cage-Fighters. *Qualitative sociology*, 34, 143-175.
- Augé, M. (1992). *Non lieux*. Paris : Le Seuil.
- Balogun, J.A. (1986). Muscular strength as a predictor of personality in adult females. *Journal of Sports Medicine*, 26, 377-383.
- Bateson, G., Jackson, D., Haley, J., & Weakland, J. (1956). Toward a theory of schizophrenia. *Behavioral Science*, 1(4), 251-254.
- Bénony, H., & Chahraoui, K. (1999). *L'entretien clinique*. Paris: Dunod.
- Berlyne, D. (1970). Novelty, complexity, and hedonic value. *Perception & Psychophysics*, 8(5), 279-286.
- Biddle, S.J.H., & Goudas, M. (1994). Sport, activité physique et santé chez l'enfant. *Enfance*, 2-3, 135-144.
- Blanchet, A., & Gotman, A. (2006). *L'entretien : l'enquête et ses méthodes*. Paris : Armand Colin.
- Blin, T. (2013). Sur les nouveaux gladiateurs du *free fight*. *Le débat*, 174, 159-170.
- Boelli, D. (2014). "How Gladiatorial Movies and Martial Arts Cinema Influenced the Development of The Ultimate Fighting Championship". *@JOMEC: Journalism, Media and Cultural studies*, 5.
- Brent, J.J., & Kraska, P.B. (2013). "Fighting is the most real and honest thing". Violence and the civilization/barbarism dialectic. *British journal of criminology*, 53, 357-377.
- Bui-Xuân, G. (2004). Au plaisir d'éduquer. In G. Carlier (Ed.), *Si l'on parlait du plaisir d'enseigner l'Éducation Physique*. Montpellier : AFRAPS.
- Carnel, B., Masschelein, V., & Butoille, O. (2008). Le combat libre : quel(s) effet(s) sur les jeunes ? *International Journal of Violence and School*, 5, 5-16.
- Cogérino, G. (2015). « Savoir s'entraîner » : avant propos. *STAPS*, 109, 13-23.
- Cohen, S. (1972). *Folk Devils and Moral Panics*. London : Routledge Classics.
- Csikszentmihályi, M. (2004). *Vivre : la psychologie du bonheur*. Paris : Laffont.
- Delalandre, M., & Quidu, M. (2015). Arts martiaux mixtes. In B. Andrieu (Ed.). *Vocabulaire international de philosophie du sport*. Paris : L'Harmattan.
- Delalandre, M., & Collinet, C. (2013). Le *mixed martial arts* et les ambiguïtés de sa sportification en France. *Loisir et Société*, 35, 293-316.
- De Léséleuc, E. (2007). Le travail de l'individualisme contemporain : un métissage réflexif ? *Congrès de la SSSLF*, Valence.
- Delignières, D. (2009). *Complexité et compétences*. Paris : Revue EPS.
- Delignières, D., & Garsault, C. (2004). *Libres propos sur l'Éducation physique*. Paris : Revue EPS.
- Delignières, D., Marcellini, A., Legros, P., & Brisswalter, J. (1994). Self-perception of fitness and personality traits. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 843-851.
- Demontrond, P., & Gaudreau, P. (2008). Le concept de « flow » ou « état psychologique optimal » : état de la question appliquée au sport. *STAPS*, 79, 9-21.
- Doan, T.B. N. (2013). La perception juste en systema. *Movement & Sport Sciences*, 81, 67-77.
- Doron, J., Stephan, Y., & Le Scanff, C. (2013). Les stratégies de *coping* : une revue de la littérature dans les domaines du sport et de l'éducation. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 63, 303-313.
- Downey, G. (2014). "As Real As It Gets! Producing Hyperviolence in Mixed Martial Arts", *@JOMEC: Journalism, Media and Cultural studies*, 5.

²⁵ Le référentiel des compétences considère la capacité pour le futur cadre à « identifier les mobiles de sa pratique » comme une compétence spécifique à acquérir pour « s'engager dans un projet d'entretien durable de sa santé ».

²⁶ « La pratique physique et sportive dans les Grandes Écoles doit participer à la formation du cadre citoyen de demain capable de gérer sa santé actuelle et future » (référentiel des compétences).

- Downey, G. (2006). Producing pain: Techniques and Technologies in NHB fighting. *Social Studies of Science*, 37, 201-226.
- Elias, N., & Dunning, E. (1994). *Sport et civilisation : la violence maîtrisée*. Paris : Fayard.
- Ernst, A., & Pigeassou, C. (2005). « Etre seuls ensemble ». *Movement & Sport Sciences*, 56, 65-74.
- Fortes, M. (2003). *La dynamique de l'estime de soi et du soi physique*. Thèse de doctorat, Université Montpellier 1.
- Fox, K.R., & Corbin, C.B. (1989). The Physical Self Perception Profile. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Gaudin, B. (2009). La codification des pratiques martiales : une approche socio-historique. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 179, 4-31.
- Gibbons, M. (1994). *The new production of knowledge*. London, Sage.
- Greve, J. (2014). Masculinity, Theology, and Ideology in Christian MMA. *Religion and American Culture*, 24(2).
- Gouju, J-L., Vermersch, P., & Bouthier, D. (2003). Objectivation des actions athlétiques par entretien d'explicitation. *STAPS*, 62, 59-73.
- Harter, S. (1988). Causes, correlates, and the functional role of global self-worth: a lifespan perspective. In R.J. Strenberg & T. Kolligian (Eds.), *Competence considered*. Yale University.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign : Human Kinetics.
- Klein, G. (2015). L'Education physique française des années 2000. *STAPS*, 109, 95-111.
- Lahire, B. (2004a). Sociologie dispositionnaliste et sport. In SSSLF, *Dispositions et pratiques sportives*. Paris : L'Harmattan, pp. 23-36.
- Lahire, B. (2004b). *La culture des individus*. Paris : La découverte.
- Lahire B. (1999). Pour une didactique sociologique. *Education et sociétés*, 4, 29-56.
- Le Breton, D. (2002). *Conduites à risques*. Paris : PUF.
- Mouchet A. (2003). *Caractérisation de la subjectivité dans les décisions tactiques des joueurs en rugby*. Thèse de doctorat, Université Bordeaux 2.
- Parlebas, P. (1981). *Contribution à un lexique commenté en sciences de l'action motrice*. Paris : INSEP.
- Pellaud, A. (2009). *MMA : au cœur de l'expérience ultime*. Mémoire, Université de Lausanne.
- Perrin, C. (2000). La santé en EPS. *Spirale*, 25, 83-88.
- Perrin, C. (1993). Analyse des relations entre le rapport aux APS et les conceptions de la santé. *STAPS*, 31, 21-30.
- Petitmengin C. (2006). L'énaction comme expérience vécue. *Intellectica*, 43, 85-92.
- Petitmengin C. (2005). Un exemple de recherche neuro-phénoménologique. *Intellectica*, 40, 63-89.
- Quidu, M., & Delalandre, M. (2015). Normaliens et combattants de MMA. *Congrès de l'ISSA*, Paris.
- Quidu, M., & Favier-Ambrosini, B. (2014). L'articulation des données en 1^{ère} et 3^{ème} personnes : de la genèse d'une méthodologie originale en Sciences du sport. *Intellectica*, 62, 7-34.
- Ramirez, Y. (2015). *Du free fight aux arts martiaux mixtes*. Thèse de doctorat, Université de Montpellier.
- Rosa, H. (2010). *Accélération : une critique sociale du temps*. Paris : La découverte.
- Salter, M., & Tomsen, S. (2012). Violence and carceral masculinities in Felony Fights. *British journal of criminology*, 52, 309-23.
- Sanchez-Garcia, R. (2017). Informalization, ways of engagement and class habitus in the development of MMA. *Revue Corps, numéro spécial MMA*.
- Sarrazin, P., Tessier, D., & Trouilloud, D. (2006). Climat motivationnel instauré par l'enseignant et implication des élèves en classe. *Revue française de pédagogie*, 157, 147-177.
- Schön, D. (1994). *Le praticien réflexif*. Québec : Logiques.
- Spencer, D. (2011). *Ultimate fighting and embodiment*. New-York: Routledge.
- Snyders, G. (2008). *J'ai voulu qu'apprendre soit une joie*. Paris : FSU-Sylepse.
- Terral, P. (2003). *La construction sociale des savoirs du monde sportif*. Thèse de doctorat, Université Paris IV-Sorbonne.
- Theureau, J. (2006). *Cours d'action : méthode développée*. Toulouse : Octares.
- Tomkinson, G.R., Annandale, M., & Ferrar, K. (2013). Global changes in cardiovascular endurance of children and youth since 1964. *Circulation*, 128, A13498.
- Van Bottenburg, M., & Heilbron, J. (2009). Genèse et dynamique des « combats ultimes ». *Actes de la recherche en sciences sociales*, 179, 32-45.

- Van Bottenburg, M., & Heilbron, J. (2006). De-Sportization of fighting contests. The origins and dynamics of No Holds Barred Events and the Theory of Sportization. *International review for the sociology of sport*, 41(3-4), 259-282.
- Varela, F. (1996). *Quel savoir pour l'éthique ?* Paris : La découverte.
- Vermersch, P. (2010). Les points de vue en première, seconde et troisième personnes dans les trois étapes d'une recherche. *Explicititer*, 85, 19-32.
- Vermersch, P. (2000). Conscience directe et conscience réfléchie. *Intellectica*, 31, 269-311.
- Vermersch, P. (1994). *L'entretien d'explicitation en formation continue et initiale*. Paris : ESF.
- Wacquant, E. (2000). *Corps et âme*. Marseille : Agone.