

LE COMBAT MIXTE EN EPS : UN SPORT ÉDUCATIF ACCEPTABLE ?

Alors que les sports de combat proposés dans les pratiques universitaires évoluent, l'auteur interroge les possibilités d'une scolarisation du combat mixte. Plaidoyer pour les uns, refus pour d'autres : faut-il esquisser le débat ?

Verra-t-on un jour, dans nos dojos, des « élèves combattants » en mitaines, échangeant en boxe pieds-poings puis enchaînant avec une phase de lutte avant de basculer au sol pour tenter des finalisations qui échoueront peut-être et conduiront l'un des protagonistes à se relever pour enchaîner de nouveaux échanges de percussion ? Tel est en son principe le combat mixte. L'histoire, pas toujours glorieuse, de chaque pratique sportive, et les errements de ses pratiquants comme de ses dirigeants, n'ont pas empêché nombre d'entre elles d'être reconnues pour leur intérêt édu-

et étranglements) a attiré, en 6 années d'existence, un nombre croissant d'étudiants avec un taux de fidélisation important d'une saison à l'autre.

Cette attractivité peut paraître paradoxale tant l'image feutrée de cette école et l'excellence académique de ses élèves semblent *a priori* éloignées des représentations sociales et médiatiques de ce que certains se plaisent encore à appeler le *free fight*, en souvenir des premières rencontres professionnelles des années 1990 aux États-Unis (Ultimate fighting championship ou UFC), au Brésil (International Vale tudo championship) ou au Japon (Pride FC). Ce qui importait dans ces premières compétitions professionnelles, c'était la mise en scène d'un spectacle très faiblement réglementé, vendu comme ultime, sulfureux et transgressif, en témoigne l'appellation *No holds barred*, littéralement « rien n'est interdit »¹.

En 20 ans, le contenu de ces événements a toutefois bien changé avec l'introduction des catégories de poids, des gants-mitaines, des reprises, des tests antidopage... L'ancien « combat libre » s'est sportivisé et est devenu « Arts martiaux mixtes ».

La majorité de nos étudiants avouent ignorer ce caractère spectaculaire mais disent en revanche, être attirés par les richesses techniques, stratégiques et ludiques de la discipline. Leurs profils sont variés : certains ont une longue pratique d'un ou plusieurs sports de combat (karaté, judo, jujitsu brésilien, kick-boxing) quand d'autres ont trouvé dans le combat mixte l'occasion d'une première pratique de combat. Ils expliquent leur adhésion à l'activité par différents motifs :

- son caractère complet (zones musculaires renforcées et qualités physiques développées) ;
- la variété des techniques apprises (percussions, projections et soumissions) ;
- la polyvalence du combattant (adaptabilité et flexibilité) ;
- sa dimension ludique (complexité informationnelle des échanges, incertitude des assauts, renversements fréquents de situation et liberté d'action permise) ;

- sa richesse stratégique (analyse constante de l'évolution du rapport de forces)².

Le développement de cette pratique à l'ENS de Lyon n'a rien d'un épiphénomène et s'inscrit dans une dynamique bien plus globale d'offre universitaire (Paris 1 et 7, Caen, La Réunion, Evry-Val-d'Essonne avec le premier UE libre combat mixte, IEP de Paris, École de santé des armées). Un premier stage a en outre réuni en avril 2015 à Paris 40 étudiants issus d'une dizaine d'établissements d'enseignement supérieur et la première coupe de France universitaire de Pancrace³ aura lieu en 2016.

Les obstacles à la reconnaissance du combat mixte

Aujourd'hui, trois facteurs semblent expliquer le refus de reconnaissance de cette activité :

- l'image persistante des premiers combats télévisés de mixed martial arts exacerbant la transgression des normes et la bestialité, symbolisée par la « cage » dans laquelle se déroule le combat ;
- l'acceptation, dans la version professionnelle, des frappes de poings sur un adversaire au sol, motivant les interdictions répétées du ministère des sports au nom d'une « atteinte à l'éthique et à la dignité de la personne » ;
- une organisation « marchande et médiatique », gouvernée par des sociétés commerciales comme l'UFC dont les combattants sont les salariés, et l'absence de structuration institutionnelle en France⁴, en partie liée à la réticence des pouvoirs publics⁵ à accorder une délégation et un agrément à une fédération qui encadrerait la discipline, à l'hostilité de certaines fédérations soucieuses de préserver leurs prérogatives et à la concurrence entre plusieurs groupements revendiquant le développement du combat mixte.

Quel combat mixte en EPS ?

Une réglementation adaptée

La pratique universitaire a montré que les obstacles liés à l'éthique et à



1. High-kick
jambe arrière
défendu par
blocage

catif comme en témoigne la place qui leur est désormais accordée dans les cursus scolaires. Moyennant certains aménagements réglementaires et matériels, nous pensons que le combat mixte, inspiré des arts martiaux mixtes, pourrait susciter l'engagement des élèves et s'inscrire dans une logique d'apprentissage curriculaire visant la maîtrise d'un affrontement individuel.

Un développement universitaire

Parmi les 25 activités sportives proposées aux étudiants de l'École normale supérieure (ENS) de Lyon, le cours de combat mixte, mêlant apprentissage des techniques de percussion, de projection et de travail au sol (clés

3. Étranglement sanguin en triangle depuis la garde

sol/debout. Le travail des transitions est authentiquement spécifique au combat mixte.

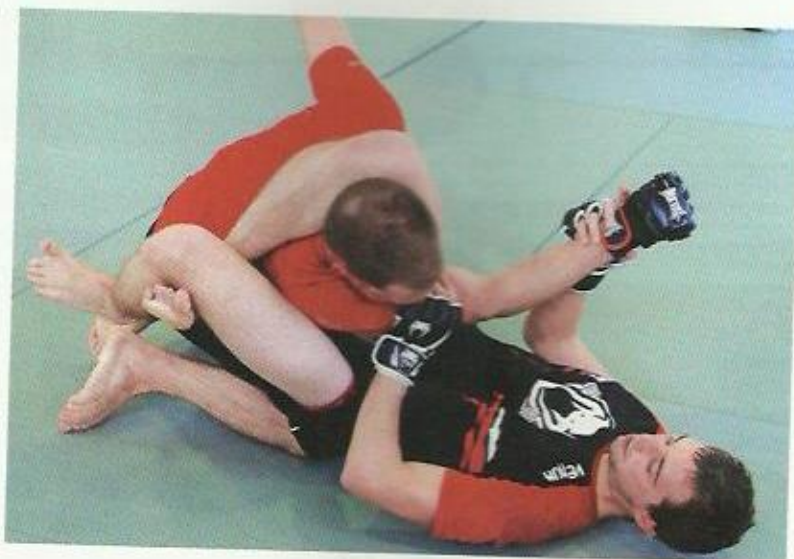
L'association sportive représente également un contexte particulièrement indiqué pour des élèves pratiquant un sport de combat et désireux d'élargir leur panel technique. Notons que l'île de la Réunion fait office de précurseur en proposant des rencontres interétablissements en combat mixte.

Qu'il s'agisse de l'enseignement obligatoire de l'EPS ou de l'association sportive, le combat mixte présente de puissants atouts en vue d'influencer positivement la dynamique motivationnelle des élèves, leur engagement et leur plaisir. Par la diversité de ses secteurs d'opposition, le combat mixte permet de mettre en réussite des élèves aux morphologies différentes. La dimension ludique est rendue possible par la combinaison d'un niveau élevé de complexité informationnelle et d'une intensité énergétique⁶. L'élève peut également éprouver un sentiment important d'autodétermination, puisqu'il est en mesure de choisir d'évoluer à des distances variées d'opposition. Il acquerra des techniques originales et complexes comme les clés articulaires qui renforceront son sentiment de compétence.

Une invitation à l'innovation pédagogique

Le combat mixte pose d'une façon radicale la question de l'acquisition des techniques en contexte : par exemple, les techniques de finalisation sont particulièrement ardues à placer dans un assaut réel ; il convient dès lors d'aider l'élève à percevoir des opportunités d'attaque, à reconnaître des configurations de combat déjà vécues et à les associer à deux ou trois possibilités pour faire évoluer le rapport de forces en sa faveur. On pourrait opportunément utiliser à des fins d'apprentissage le principe d'un « défenseur complice » qui ouvrirait délibérément certaines possibilités offensives pour son partenaire attaquant (par exemple, je laisse l'attaquant me saisir le bras pour l'inciter à tenter une clé articulaire sur le coude ; puis, je laisse mon cou dégage pour l'inviter à appliquer un étranglement). À cette phase d'« exploitation des opportunités créées par l'adversaire » devra succéder une phase de « création des opportunités » en jouant sur la contre-communication : par exemple au sol, l'élève feinte l'étranglement avant de finaliser par une clé.

Le combat mixte peut également inciter à développer une pédagogie moins magistrale, plus horizontale et



coopérative, notamment compte tenu du panel élevé des techniques à maîtriser. L'enseignant pourra ainsi valoriser comme assistants et s'appuyer sur des élèves-ressources spécialistes d'un secteur donné d'opposition et instaurer dès lors des formes nouvelles de tutorat rotatif.

Vaincre les résistances et didactiser la discipline

Enseigner le combat mixte en EPS, est-ce, objectivement, une proposition réaliste ? Pour répondre par l'affirmative, il semble impératif de satisfaire certaines conditions préalables :

- il convient de marquer d'emblée une rupture franche et explicite vis-à-vis de certaines versions professionnelles du combat mixte et de ne pas hésiter à en stigmatiser les dérives mercantiles, sensationnalistes ou provocatrices dont on ne veut pas en EPS et vis-à-vis desquelles on souhaite aiguïser la sensibilité critique des élèves ;
- il est indispensable ensuite de concevoir une forme scolaire inspirée des pratiques d'entraînement amateur du combat mixte ou du pancrace compétitif (modalité d'assaut, sur tatami...);
- un travail important de didactisation de la discipline est incontournable, afin de dégager une progressivité des acquisitions, de formaliser les différents niveaux de compétence attendue et les connaissances, capacités et attitudes qui y sont associées, en retenant du combat mixte non seulement son corpus diversifié de techniques mais aussi, voire surtout, la nécessité de les travailler en enchaînement et en reconnaissant sa richesse tactique (adaptabilité en contexte) et stratégique (conception de projet d'opposition) ;
- l'intégration durable et diffuse du

combat mixte en EPS exige une formation des enseignants, rendue possible par des partenariats avec une fédération sportive responsable de son développement.

Le chemin sera encore long. Mais nous sommes convaincus qu'une discipline, créée par et pour la médiatisation télévisuelle et pratiquée initialement par des professionnels, pourra s'imposer comme un moyen éducatif au service de la formation physique et sociale des élèves et plus largement d'un citoyen créatif dans l'univers contemporain. Tout en possédant une représentativité culturelle croissante, le combat mixte possède de toute évidence une utilité sociale et concourt à véhiculer les normes, cadres et valeurs de l'institution scolaire.

Matthieu Quidu

Professeur agrégé d'EPS, ENS de Lyon.

Docteur en STAPS.

Chercheur associé au Centre de recherche et d'innovation sur le sport (Université Lyon 1).
Moniteur fédéral 3^e degré Kick-boxing/Boxe thaï, FFKMDA.

1. VAN BOTTREBEEK, M., HELIHOFF, J., « Dans la cage : Genèse et dynamique des "combats ultimes" », *Actes de la recherche en sciences sociales*, 179, 32-45, 2009.

2. Gestion de la complexité décisionnelle, maîtrise de l'incertitude, polyvalence, adaptabilité, flexibilité, créativité constituent autant de qualités fortement valorisées sur le marché du travail. Voir QUIDU, M. et DELALANDE, M., « Normaliens et combattants de Mixed martial arts : dissonance culturelle ou conformisme néolibéral ? », *Congrès de l'Association internationale de sociologie du sport*, Paris, 9-12 juin 2015.

3. Le Pancrace est une discipline de combat mixte sans frappe au sol qui se pratique en compétition au sein de la FFKMDA.

4. DELALANDE, M. et QUIDU, M., « Arts martiaux mixtes », in AVONNIG, B. (Ed.), *Vocabulaire international de philosophie du sport*, Paris : L'Harmattan, 2015.

5. DELALANDE, M. et COLLINET, C., « Le mixed martial arts et les ambiguïtés de sa sportification en France », *Loisir et Société*, 35, 293-316, 2013.

6. PAUCI, D. et SHUKLA, D., « La motivation en situation. Une revue de questions en Éducation Physique », *AIJREPS*, 31, 70-91, 2014.



la sécurité des pratiquants pouvaient être dépassés à la condition de ne pas prendre pour pratique de référence le MMA dans sa version UFC, mais de s'appuyer sur les pratiques d'entraînement amateur du combat mixte ou de compétition en panrace dans sa modalité assaut. Nous en retiendrons les caractéristiques suivantes :

- une pratique sur tatamis avec les équipements individuels (gants-mittaines, protège-dents, coquilles, protège-tibia);
- une maîtrise de la puissance des techniques: frappes en pieds-poings précises et effectuées avec équilibre en limitant le transfert du poids à l'impact, projections accompagnées;
- l'objectif de l'assaut devra être de marquer des points (codification selon la complexité des techniques, le contrôle de leur exécution et leur caractère décisif) sans rechercher le hors-combat;
- les coups de coudes et de genoux, frappes sur un adversaire au sol, clés de talons...seront prohibés.

Une contribution aux acquisitions scolaires

Loin de surfer sur un effet de mode qui serait lié à l'attrait qu'exerceraient les arts martiaux mixtes professionnels sur certains élèves (le MMA est par exemple le sport le plus populaire chez les hommes américains âgés de 17 à 35 ans), le combat mixte scolaire présente de multiples intérêts éducatifs pour enrichir la motricité des élèves en développant chez eux une compétence et une expérience de combattant polyvalent. En plus d'être capable d'évoluer aussi bien debout qu'au sol, à distance qu'au corps-à-corps, le combattant mixte devra maîtriser ses

techniques ainsi que son engagement physique et se responsabiliser pour préserver l'intégrité physique de son adversaire. Plus précisément, le combat mixte éducatif :

- constitue un support intéressant d'apprentissage perceptif, le danger adverse pouvant provenir d'une variété de niveaux (haut-moyen-bas), de directions et d'armes;
- exige une diversification des savoir-faire moteurs tant défensifs (esquive totale par déplacement du corps, esquive partielle par retrait d'une partie du corps, blocage, chassé, *sprawl*...) qu'offensifs (coups de poings directs, crochets, uppercuts; coups de pieds frontaux et circulaires; projections de hanches et d'épaules; *juji gatame*, étranglement arrière ou triangle...) réalisés sur les phases de percussion, de lutte et de combat au sol, et en enchaînement (la modulation de la distance d'opposition constitue l'enjeu central du combat mixte et suppose la maîtrise des déplacements et des techniques réalisées en continuité);
- inscrit les savoir-faire moteurs dans le contexte tactique d'une opposition nécessitant de reconnaître des situations favorables à leur déclenchement et de percevoir puis exploiter des affordances (par exemple, le bras adverse n'est plus perçu comme un segment neutre mais comme une invitation au travail de clés articulaires);
- recèle un puissant intérêt stratégique reposant sur l'analyse située du rapport de forces et nécessitant une éducation à l'enquête pour repérer les forces et faiblesses adverses susceptibles d'orienter ses choix (un élève efficace dans le combat au sol mais dépassé par son adversaire dans les échanges pieds-poings aura tout

2. Projection par single leg

intérêt à briser la distance de combat pour initier une phase de lutte débouchant sur une projection). L'élève est ainsi amené à développer un projet d'opposition et à se construire un style de combattant :

- développe un répertoire de conduites sécuritaires, défensives et offensives, réalisées en action (savoir chuter et faire chuter, *auto-restreindre l'application de sa force* dans le cadre d'une clé articulaire, interrompre immédiatement la pression exercée par un étranglement au signal adverse d'abandon). Le port des mitaines impose une maîtrise de la puissance et de l'équilibre des frappes de poings. En outre, la gestion du couple risque/sécurité est inhérente à la discipline dans la mesure où certaines techniques de frappe (le coup de pied haut par exemple), qui pourraient s'avérer très efficaces dans l'absolu, exposent l'attaquant à une projection adverse dans le contexte d'un assaut mixte;
- permet la formation d'élèves cultivés, initiés à l'histoire culturelle des sports de combat, lucides et critiques sur les dérives mercantiles et sensationnalistes de la pratique professionnelle médiatique. L'élève apprendra par exemple que l'origine des combats mixtes réside dans la volonté de comparer les différents styles d'opposition.

Une offre dans une perspective curriculaire

Soyons clairs: le judo, la lutte et la boxe française (activités classiquement retenues dans le second degré) s'auto-suffisent parfaitement et n'ont pas eu besoin du combat mixte pour se développer. Envisager ici les enjeux éducatifs spécifiques du combat mixte ne revient en aucun cas à minorer les intérêts respectifs de ces disciplines. Le combat mixte doit être perçu comme une activité à part entière que l'on peut intégrer, à leurs côtés, et non à leur place dans les programmations, en s'appuyant notamment sur certaines acquisitions qu'elles favorisent.

Au collège, l'élève s'est initié aux pratiques de percussion et de préhension (savate-boxe française et lutte). Le combat mixte pourra prolonger au lycée ces acquis, en contextualisant par exemple les techniques de pieds-poings et de projection dans un assaut où le danger pourra venir de différents niveaux, armes et directions. Par le combat mixte, il s'agira également d'enrichir la panoplie technique de l'élève dans des phases de combat qui n'existent pas dans les autres disciplines, comme l'enchaînement pieds-poings/corps-à-corps ou la transition ►