

Les combattants de MMA sont très fortement encouragés, par tous les promoteurs, à montrer leur personnalité, à assumer qui ils sont

Guillaume Duseaux Fondateur du média La Sueur

”

Il suffit qu'un mauvais coup parte, par réflexe, et ça peut provoquer quelque chose de grave. Je me dis qu'on vient tous en connaissance de cause, que le gars en face de moi accepte ce risque

Aladin Pratiquant de MMA

”



veloppement hors norme, tant médiatiquement que dans les fréquentations des événements ou dans la pratique.

Dans la salle haute de la Naja Team, à Schaerbeek, une trentaine de garçons s'entraînent en *sparring*, à un rythme intense. Le coach Charafidine leur fait travailler une combinaison de coups de *striking* puis montre comment se dégager d'un opposant qui ceinture. Après, il s'agit d'enchaîner et reproduire. Fin de séance, les instructions se poursuivent, impitoyables : planche, pompes, burpees, pompes, encore, encore. Un des élèves, épuisé, se met sur les genoux dès que le prof tourne le dos. Pas assez discret. Il se prend des coups de pied dans les flancs en guise de rappel à l'ordre (en plus de se faire aboyer dessus). Un traitement auquel ont droit trois ados qui cherchent à se faire oublier dans le fond, une fois la séance de pompage (lisez « torture ») terminée. Hop, en planche devant tout le monde. Le prof désigne trois sportifs du groupe, chargés de délivrer à chacun trois coups de tatane. Neuf au total, rétribution pour être arrivés en retard au cours. « J'ai pas oublié », avait glissé le coach en les appelant.

« Ouais, ça pique ! Ça pique ! Surtout les poids plus lourds », reconnaît Hulusi en rigolant, un peu plus tard. Encore que ça aurait pu être pire : le troisième bourreau était un pote, il n'y a pas mis du cœur. Il habite à 1 h-1 h 20 de la salle selon les caprices des transports en commun, donc les retards ne sont pas si rares. « Ça vise à nous apprendre à être plus disciplinés, c'est pas plus mal. Mais c'est vrai que parfois, c'est un peu

rude. »

Le garçon a commencé le MMA il y a un peu moins d'un an. Il vient tous les jours depuis qu'il a arrêté l'école. Ça changera probablement cet été quand il commencera à travailler, mais en attendant, il en profite tant qu'il peut. « Ça me change l'esprit. Au foot, je parlais, je rigolais, mais là, je pense plus à rien après. Je me sens bien, éreinté, mais bien. » Son père, au départ, était moyennement enchanté à l'idée de le voir ramasser des coups, mais il a commencé à s'y intéresser et, depuis, ça a changé. Hulusi commence à se débrouiller, il avait même un premier combat prévu pour un interclubs, mais le stress a pris le dessus. Il n'est pas parvenu à perdre le poids nécessaire pour entrer dans sa catégorie le jour J et, de toute façon, ça n'allait pas le faire. Pas tant la peur des coups que celle de décevoir. « J'avais peur de rater, peur du jugement des gens. Mais à un moment, il faudra que j'aille dans la cage et que je voie ce que ça donne. » Il se débrouille pas trop mal, il commence même à être

bon, mais il voudrait être fort. Il se donne du mal pour, en tout cas. « Et puis, je ne sais pas. Si Dieu est grand, peut-être qu'il se passera quelque chose. Peut-être que quelqu'un me remarquera et voudra m'aider. »

Pas interdit, mais pas soutenu

Contrairement à la France, la Belgique n'a jamais interdit le MMA... sans pour autant le soutenir. La fédération francophone BMMAF n'a été formellement reconnue par l'Adeps qu'il y a un an, et encore, seulement via la fédération de kickboxing. De sorte que clubs et sportifs ne reçoivent aucun subside. Mais donc, même si le sport n'était pas interdit, il a fallu attendre la légalisation française en 2020 et l'organisation du premier UFC Paris pour que la *hype* prenne, un peu à retardement, en Belgique. En quelques années, les affiliations ont plus que doublé : de l'ordre de 900 en Belgique francophone pour un nombre estimé de pratiquants réels tournant autour de 1.500, selon Ludo Boulvin, le président de la BMMAF.

« Il n'est pas anodin que le PFL se fasse à Bruxelles », souligne Guillaume Duseaux. « La France et la Belgique sont deux pays où la ligue gagne de l'argent, deux pays moteurs, et beaucoup d'athlètes belges sortent pour le haut niveau. »

Chez Shocx, à Molenbeek, l'entraînement est rude, mais sans coups de pied dans les flancs. « C'est pas très 2026 », s'amuse le gérant. « On les fait nettoyer la salle à la place. Cela dit, ce genre de coup, c'est fait pour endurcir, pas pour briser des côtes. » Avant les vicieuses pompes de fin de séance, le coach lance un « roi du ring ». Trois combattants doivent tenir leur position, sans être « sortis », pendant 10 minutes. En face, les gars qui les challengent se relaient toutes les minutes, pour rester frais. Aladin, au milieu, tient jusqu'à la fin, même si à un moment, ça ne ressemble plus à grand-chose. « Allez, les gars, bourrez, il est fatigué, là, allez ! » Le garçon de 20 ans a commencé il y a seulement sept mois, mais vient s'entraîner tous les jours pour suivre les cours de MMA, mais aussi de *grappling* (la lutte). L'esprit de la salle étant de pousser les pratiquants à creuser l'une ou l'autre discipline fondatrice du MMA, surtout si c'est identifié comme un point faible.

C'est un jeu vidéo UFC, époque Connor McGregor, qui l'a amené au MMA. Après, il a regardé des vidéos sur YouTube, il est devenu fan. « C'est un art martial parfait. Le travail au sol, debout... C'est un sport qui a l'air d'être violent, mais quand vous voyez comment ils changent de garde, comment ils passent parfois des gardes pour des soumissions, les combinaisons incroyables en *striking*, je trouve ça magnifique. » Et comme pratiquant, le sport est devenu une échappatoire. « Quand j'ai commencé, je n'allais pas bien dans ma vie, j'avais besoin de me prendre en main, besoin de discipline. Et quand je suis là, même les jours où je ne suis pas en forme, ça me soulage du stress. Je peux me concentrer que sur moi et pas être parasité par les autres trucs dans ma tête. » La peur reste une petite musique, mais il est à fond, connaît les risques. Les risques de se faire mal, certes, mais surtout de faire mal ou un truc irréparable. « Même en *sparring*, juste un coup bien placé peut endormir, par exemple. Il suffit qu'un mauvais coup parte, par réflexe, et ça peut provoquer quelque chose de grave. Je me dis qu'on vient tous en connaissance de cause, que le gars en face de moi accepte ce risque. »



Baucoup disent se tourner vers le MMA pour son intensité physique. Le fait d'aller chercher ses limites à chaque entraînement.



Le MMA combine mouvements de boxe (on parle de « striking »), lutte (« grappling ») et soumission.

© PIERRE-YVES THIENPONT.

Un combat gagné d'avance ?

Patrick Habirora versus Benson Henderson. Sommes-nous des pigeons ? La vidéo de Fight Minds, chaîne Youtube spécialisée dans le MMA, n'y va pas par quatre chemins. Le *main event* du PFL serait-il gagné d'avance pour Patrick Habirora ? Le combat facile de trop ? Le Belge de 25 ans, en pleine ascension, affrontera Benson Henderson, un combattant américain, ancien champion UFC... de 42 ans. « Henderson est une légende, mais il est en toute fin de carrière », explique Ted Rozenfeld, fondateur du

média La cage. « On sait que Patrick Habirora est capable de combattre de meilleurs combattants. Son précédent adversaire était d'ailleurs d'un meilleur niveau, donc on perd l'effet progressif de montée de niveau, ce qui est dommage. On a hâte qu'il affronte des mecs vraiment, vraiment forts, mais en même temps, c'est normal qu'il prenne le temps. » Un point de vue partagé par plusieurs coaches qui disent passer leur tour pour ce combat, pas intéressés, mais comprennent la stratégie. « On a envie de le voir contre des cracs du top



Le combat entre Patrick Habirora et Benson Henderson aura lieu ce samedi à Bruxelles.

© D.R.

mondial, mais s'il perd, c'est une catastrophe », précise Guillaume Duseaux, du site La Sueur. « Il perdrait deux ans dans sa carrière avant de retrouver cette hype. Tandis que mettre un énorme KO contre un

ancien champion du monde UFC lui ouvrirait des portes à l'international, notamment au niveau du public américain. » L.K.



Certains ne pratiquent que le MMA, d'autres complètent en creusant une de ces disciplines, selon ses affinités ou ses faiblesses à combler, comme le Jiu-jitsu brésilien, la boxe, la lutte...

© PIERRE-YVES THIENPONT.