

Actualités
News

Le Monde
des ados

Le Monde des ados

497 • L'INFO QU'IL TE FAUT

REPORTAGE

ILS SONT
FANS DE MMA



DOSSIER

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

NOS CONSEILS POUR AVOIR LES CODES

Qui est-ce qui
passe?



ACTU

POURQUOI LES PRIX
AUGMENTENT-ILS ?

PORTRAIT

EVA, PETITE-FILLE
DE HARKIS

PERSO

"JE ME DEMANDE QUI
EST DERRIÈRE L'ÉCRAN"

Presse
Fleurus

UNIQUE
HERITAGE
MEDIA

L 17535 - 497 - F: 4,95 € - RD



25 MAI 2022 • FR. 4,95 € - BEL. 5,90 € • www.lemondeadesados.fr

IPG

perso
SUR LE
TERRAIN



Mets tes gants et pars t'entraîner à ce sport de combat qui est resté longtemps interdit en France. Direction Saint-Chamond (Loire), où l'on lutte aussi contre les idées reçues.

LILOU ET KEMYSS

Ils sont fans de MMA !

Le son des frappes de Lilou contre les pattes d'ours – gants utilisés comme punching-ball – portées par son coach Sylvain Thomas résonne dans la salle. Comme chaque samedi de 10 h à 11 h, la jeune fille de 10 ans suit son entraînement de MMA (*mixed martial arts*), qu'elle ne manquerait pour rien au monde. Aujourd'hui, elle a le droit à une séance individuelle dans l'octogone, ring spécifique au MMA, avec son entraîneur. Debout, au sol, avec ses poings comme avec ses pieds, Lilou

multiplie les coups avec énergie et souplesse, équipée de gants et de protège-tibias. Sur les murs noirs de cette salle située à Saint-Chamond, à 10 km de Saint-Étienne, sont dessinés les portraits de stars des sports de combat : le boxeur américain Mike Tyson, la championne française de boxe pieds-poings Anissa Meksen, ou la légende brésilienne du MMA, Anderson Silva.

Le principe du jeu d'échecs
Lilou a débuté le MMA il y a trois ans. Sa maman lui a initialement

demandé de faire de la boxe, mais elle s'est prise de passion pour ce sport qui mêle boxe pieds-poings, lutte et jiu-jitsu (*lire p. 41*).

Kemyss et ses partenaires simulent des uppercuts tout en travaillant leurs déplacements.



Portrait

◆ Lilou a 10 ans et vit à Saint-Just-Malmont (Haute-Loire). ◆ Elle a deux petites sœurs. ◆ Elle aime faire de l'équitation et de la voile. Lilou ne sait pas encore ce qu'elle fera quand elle sera grande. ◆



Portrait

◆ Kemyss a 13 ans, il habite à Saint-Chamond (Loire). ◆ Il a un grand frère et une petite sœur. ◆ Le hip-hop, il connaît puisqu'il a pratiqué le breakdance. ◆

"J'aime bien apprendre à bouger, de nouveaux déplacements, respecter les autres et mieux me contrôler", détaille-t-elle. Des valeurs primordiales pour Sylvain Thomas, qui a appelé son club Né pour combattre. "Je compare souvent le MMA au jeu d'échecs. Le principe est le même, c'est de la stratégie, de la réflexion, mais corporelle."

Lilou, double championne

En plus du samedi matin, Lilou s'entraîne le mercredi après-midi. Les séances sont composées de différents exercices, notamment d'assauts avec les autres licenciés. L'objectif est de

répéter des combinaisons de coups en les réalisant dans les gants de son partenaire, sans y mettre de force. À 10 ans, Lilou est double championne d'Auvergne-Rhône-Alpes. Elle devait participer cette année aux championnats de France, mais a dû y renoncer en raison d'une blessure au pied.

Être champion, le rêve

Chaque vendredi soir, Kemyss, 13 ans, participe lui à une séance de sparring. Il enchaîne des combats légers avec des compétiteurs, mais les coups ne sont pas appuyés, afin de ne pas blesser. "Pour Lilou, l'objectif est



d'apprendre la technique : comment se déplacer, comment toucher, comment éviter, explique Sylvain Thomas. L'entraînement de Kemyss, qui est plus âgé, est orienté vers le technico-tactique,

L'objectif du MMA est de toucher son adversaire. Lilou répète des combinaisons de coups.

« Ce sport me défoule,
m'aère l'esprit. »
Kemyss

comment appréhender un combat, avec toujours cette logique de toucher sans être touché.

Kemyss, fan de manga et d'animes, s'entraîne avec un t-shirt à l'effigie des personnages principaux de *Dragon Ball Z*, *Naruto* et *One Piece* ! Son rêve est de devenir champion de MMA. Il est particulièrement fan de Khabib Nurmagomedov, un combattant russe originaire du Daghestan. Ce sportif à la retraite est considéré comme l'un des plus grands champions de l'UFC, la ligue américaine de MMA.

Le respect des autres

Kemyss a découvert le MMA par son grand frère Dryss, 19 ans, également licencié à Saint-Chamond. Il le pratique depuis cinq ans, et a obtenu deux titres de champion régional de pan-crace. Cette discipline très proche du MMA était en vigueur lorsque ce sport était interdit en France, car réputé trop violent. Kemyss adore cette discipline très exigeante pour le corps, mais bien moins violente que ce que les gens pensent, selon lui. *"Je me donne à fond à chaque entraînement. Ce sport me défoule, m'aère l'esprit. Je ne me suis jamais blessé et cela m'apprend des valeurs comme le respect des autres, quelle que soit leur origine, religion ou sexe."* 🙏





Séance détente avec l'entraîneur Sylvain Thomas, le directeur du club Né pour combattre. Parmi les 200 licenciés, 110 sont des enfants.

Le MMA, violent ?

- ▶ Le MMA (pour *mixed martial arts*, ou arts martiaux mixtes) est un sport de combat qui mélange plusieurs disciplines, comme la boxe, le judo, la lutte ou le jiu-jitsu. Ce sport a été popularisé par la ligue américaine de MMA, l'Ultimate Fighting Championship (UFC).
- ▶ La France a été l'un des derniers pays à autoriser sa pratique, en janvier 2020. Il est encadré par des dizaines de règles. Il est possible de débiter dès 5 ans, et il n'est pas plus dangereux qu'un autre sport de combat : les étranglements et clés sont courants au judo ou au jiu-jitsu, tout comme les K.-O. en boxe.
- ▶ Dans les compétitions amateurs et pour enfants, les K.-O. sont interdits, tout comme les frappes au sol, ainsi que les "clés", techniques de soumission en MMA. C'est seulement pour le MMA professionnel que les coups au sol, les étranglements ou les coups de coude sont autorisés et les K.-O. y sont fréquents.

1 En séance individuelle avec son coach Sylvain, Kemyss réalise un coup de genou sauté. 2 Toujours avec l'entraîneur, Lilou répète dans les pattes d'ours des coups de poing. 3 Elle simule une clé de bras, technique de jiu-jitsu utilisée en MMA.

