



EN PLEINE FORME

92 | LA DÉFENSE La salle de sport On Air, située aux Quatre-Temps, propose des cours de ce sport très intense. Un moyen comme un autre de se défouler en sortant de la journée de travail au bureau

Ils tombent le costume-cravate pour... le MMA

Christophe Lacaze-Eslous

IL Y A TOUT D'ABORD l'endroit. Ici, pas d'octogone, mais une surface tout en longueur où sont alignés dix sacs de frappe. Si, depuis sa récente ouverture, le club On Air du centre commercial Westfield La Défense est archi-comble, ils sont une petite dizaine d'abonnés réunis en cette fin d'après-midi pour suivre le cours de MMA d'Ilyass, le maître des lieux. Quasiment tous ont un point commun : ils se sont dépêchés de quitter les bureaux qu'ils occupent dans les tours du centre d'affaires de l'Ouest parisien.

Marie, qui travaille dans la gestion de l'eau et des déchets dans l'une des tours avoisinantes, est arrivée avec une bonne demi-heure d'avance. Avec ses moins de 1,55 m, on ne l'imagine pas un seul instant venir se mesurer à des grands gaillards baraqués. Et pourtant. « J'ai fait du rugby et j'aime bien découvrir de nouvelles activités, raconte la jeune femme de 32 ans. J'ai une attirance pour les sports de contact parce que ça défoule. C'est ma première séance et j'ai hâte que ça commence. »

Une fois entrée dans la cage aux lions, elle est vite mise dans le bain par Ilyass : « Lève la tête et regarde-moi, lui ordonne ce dernier. Va au contact et ramène vers toi. Au MMA, si tu laisses de l'espace, c'est pas bon. » Il se baisse très rapidement et lui attrape la jambe : « Tu vois, avec cette technique, je peux te soulever de terre. Bon là, tu es très légère. » On ne va pas essayer mais nul doute que ça marche avec tout le monde...

Les autres élèves travaillent chacun de leur côté ou en binôme. Amine, 32 ans égale-

ment, a mis dix minutes pour venir de sa tour. Contrôleur financier dans une banque depuis trois ans et demi, il a troqué sa tenue « business casual » – comprenez « décontractée au bureau » – avec un grand plaisir. « Je faisais déjà un peu de boxe thaïe et de grappling (*sorte de lutte*), alors quand j'ai appris que le MMA venait s'installer chez On Air à La Défense, je n'ai pas hésité ! » lance-t-il.

Pas un fight club

Olivier, 56 ans, est cadre depuis vingt ans pour une très grande banque située sur le parvis, dans une tour au look futuriste. Laisser tomber le costume-cravate est pour lui aussi une échappatoire : « Je suis quelqu'un de très nerveux, et cette activité permet de me canaliser et de me maîtriser. Ce qui m'a poussé à venir ici, c'est la curiosité. À mon âge, il faut s'entretenir. Je fais des activités, un peu de course à pied. J'ai pris un cours dans la salle et puis on m'a proposé le MMA. Le premier cours était surprenant. Le coach se met au niveau, ce n'est pas du tout la même chose que dans les

cours de boxe à côté de chez moi. J'ai ensuite regardé les gestes, c'est impressionnant et vachement réglementé. »

On l'a bien compris : aucun des participants à ce cours n'a la vocation à devenir un Cyril Gane ou une Laetitia Blot en puissance. « On ne va pas se le cacher, il y a une certaine violence mais ceux qui pratiquent ne sont pas du tout des mauvaises personnes », lâche Olivier. « Quand je dis que je fais du MMA, c'est perçu comme si j'appartenais à un fight club, alors que pas du tout, se justifie Amine. Ici, je rencontre des gens et j'échange avec eux. Ce sport m'apporte du plaisir et la reconnaissance de

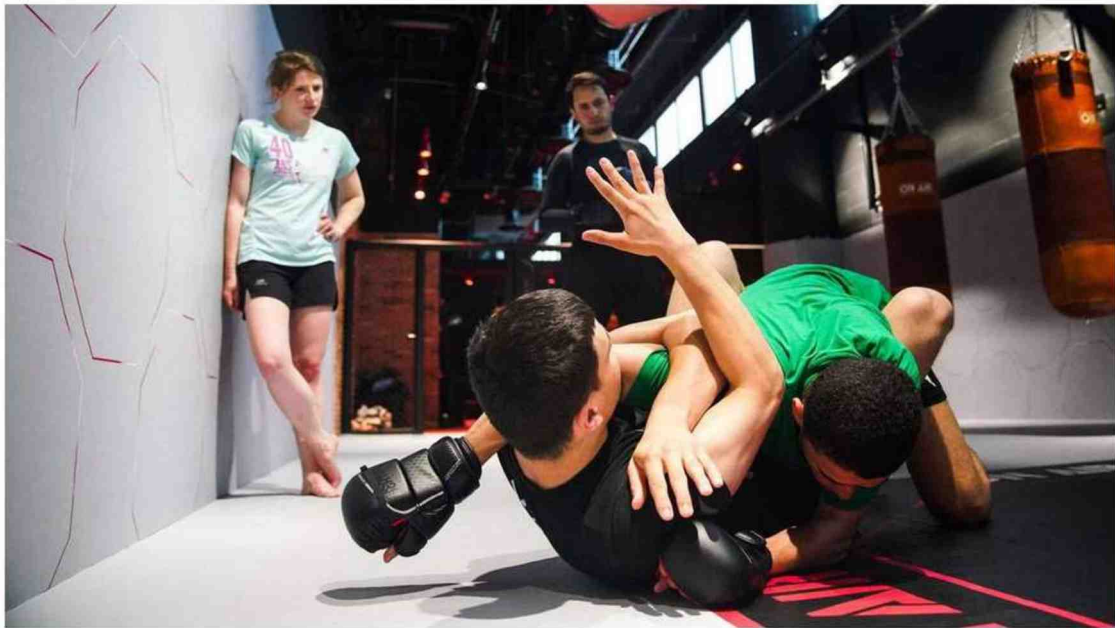
soi. » Les deux « cols blancs » sont pour le moment les seuls dans leur société à venir se défouler dans cette salle située près de leur bureau. « J'en ai parlé à mes collègues, mais aucun n'a osé franchir le pas », précise Amine.

À la fin de sa première séance, Marie est heureuse. Les traits sur son visage portent les stigmates de la fatigue : « Physiquement, c'est assez intense, et beaucoup plus technique que ce que j'imaginai. Il y a toute une série de mouvements qu'il faut répéter pour bien les intégrer. Dès que j'ai compris le truc, j'y ai pris un certain plaisir. » Les séances de MMA sont disponibles dans quasiment toutes les salles On Air de la région.



Je suis quelqu'un de très nerveux, et cette activité permet de me canaliser et de me maîtriser

Olivier, 56 ans, cadre dans un banque



LP/ICON SPORT/GUILLAUME TALBOT

La Défense (Hauts-de-Seine), le 14 juin. Une dizaine de personnes travaillant dans les tours viennent se défouler dans le cours de MMA.



LP/ICON SPORT/GUILLAUME TALBOT

La Défense, le 14 juin. « Je leur enseigne les bons gestes, l'utilité de la garde levée, la précision des coups », explique Ilyass Parmentier, professeur de MMA chez On Air La Défense.

