

# Sports Lot-et-Garonne

## ARTS MARTIAUX MIXTES AMATEUR

# Le MMA, de 7 à 77 ans

**AGEN** La salle de sports, dirigée par Jean-Marc Frignati, entame sa première rentrée et ouvre déjà une section « enfant » devant l'engouement suscité par la discipline

Gauvain Peleau-Barreyre  
agen@sudouest.fr

Ok, le titre est trompeur. En fait, c'est dès 6 ans que l'on peut s'initier au MMA. Trompeuse également, cette réputation qui colle à ce sport façon sang caillé sur visage tuméfié... « Voilà exactement ce que je n'aime pas, prévient Jean-Marc Frignati, directeur sportif de la salle IKIGAI Académie à Boé. Quand on parle des Arts martiaux mixtes [MMA, en anglais, NDLR] aux gens, ils ont de suite les images où tout est fait pour que ce soit spectaculaire, le tapis est blanc pour qu'on voie le sang... L'UFC, c'est de la boucherie. »

L'Ultimate Fighting Championship (UFC) est une franchise américaine qui organise des combats de MMA. En France, ces matchs sont planqués dans des retransmissions télé nocturnes mais participent de la mauvaise image de ce sport qui regroupe les techniques des principaux arts martiaux. Dès lors se pose la question : mais pourquoi la chair de votre chair irait faire du MMA ?

### Du judo au MMA

Très simple. « J'étais en Martinique et j'enseignais le judo, explique le titulaire du brevet d'Etat, et puis j'ai ouvert une section dédiée au MMA. Et quand les parents de mes petits élèves ont vu que c'était le même prof, avec un peu les mêmes exercices et que les gamins sortaient de là après s'être amusés. » Et le judo ? Ceinture, « on a arrêté », confirme Jean-Marc Frignati.

Et de la Martinique à Agen, ce sont les mêmes enfants et les mêmes conséquences. « Si on enseigne toujours le judo dans notre dojo, on a fait appel à Roland Alias un professeur réputé qui a dirigé le



Jean-Marc et un de ses jeunes élèves au centre de l'octogone pour des cours spécialement adaptés aux enfants. PH. THIERRY BOUTIER

Judo Club Henri IV à Nérac, c'est bien le MMA qui attire. »

D'ailleurs, pourquoi peut-on pratiquer ces arts martiaux alors que c'est interdit ? Tout simplement parce que seuls les combats en compétition le sont, son apprentissage reste autorisé. D'autant que les trois lettres sont l'assurance d'un boom d'inscriptions (lire ci-contre). Soixante licenciés alors que la saison n'a pas encore démarré. Ce ne sont pas que des enfants, certes, mais les têtes blondes sont nombreuses à fouler les trois surfaces de combat de l'Académie, dont le fameux octogone.

Cette cage trône au milieu et accueille les petits pratiquants avec des cours sur-mesure.

### Les filles plus douées

Parce qu'on n'apprend pas aux enfants comme aux grands. Pas de soumission, pas de clés au sol, pas de coups portés : « Ce n'est pas la bagarre, il y a des règles. » Et on ne parle même pas des coups interdits par les canons du MMA, car il y en a, comme l'interdiction de frapper un adversaire au sol à coup de pied ou de genou, envoyer un coup de coude de haut en bas...

### CV EXPRESS

**Jean-Marc Frignati**  
DIRECTEUR TECHNIQUE  
D'IKIGAI ACADEMIE  
Âge : 49 ans.

### Palmarès

2017 : Champion d'Europe vétérans  
ju-jitsu brésilien

2018 : vice-champion d'Europe vétérans

### L'INFO

## Bientôt une fédé dédiée

C'est le ministère des Sports qui l'a promis : au 1<sup>er</sup> janvier 2020, une fédération dédiée au MMA verra le jour en France. Une consultation a été lancée fin juin auprès des instances fédérales pour savoir si cette pratique peut se glisser dans une fédération (karaté, judo, boxe...) ou s'il doit exister à part entière. Longtemps réticentes, ces disciplines verraient désormais d'un bon œil l'arrivée dans leur giron du MMA et de ses 40 000 pratiquants recensés.

Les enfants, eux, sont loin de ces considérations. « Ce sont avant tout des cours ludiques, promet Jean-Marc. On y apprend les bases de plein de sports comme la boxe, la lutte, le judo ou le ju-jitsu, il y a des jeux d'opposition, au sol, on ne porte pas de coups. » Les arts martiaux mixtes sont ici mis au service du développement de l'enfant.

« Dans la section enfant, nous constatons même que les filles sont plus douées que les garçons, elles sont plus souples, sérieuses, douées et concentrées. » De quoi mettre KO les clichés.



## LE SPORTIF

**A'MENDONNÉ**, samedi soir à Colayrac, un choc de R3 contre Coteaux Libournais était attendu à l'occasion 3<sup>e</sup> tour de la Coupe de Nouvelle-Aquitaine de football. Alors que le coup d'envoi de la rencontre allait être donné, le trio arbitral s'est enfin aperçu qu'il manquait les poteaux de corner. On a ainsi vu partir au grand pas de course les bénévoles avec les fameux poteaux pour aller les planter aux quatre coins du terrain pendant que l'arbitre donnait le coup d'envoi. Même si la rencontre s'est jouée aux tirs au but (4-4 à la fin de la prolongation, 4-2, tab.). A'mendonné, c'est vrai que ça pouvait toujours servir.

## SU AGEN INFOS

### AVANT AGEN - BAYONNE

## Les titulaires à Castres étaient hier au repos

Est-ce pour évacuer la frustration de n'avoir ramené qu'un bonus dérisoire de Castres (30-27) ? Ou plus sûrement pour ménager des organismes mis à rude épreuve par un âpre combat à Pierre-Fabre ? Toujours est-il que les titulaires du match de samedi ont été laissés au repos hier matin et n'ont donc pas participé à la séance de rugby collectif en fin de matinée. Les partenaires de Tom Murray seront à nouveau tous sur le pont au soir (séance collective de 11 h 45 à 13 heures) pour préparer la réception du champion de Pro D2, l'Aviron Bayonnais, samedi à 18 heures à Armandie.

## SUD OUEST.fr

Retrouvez les 11 explications de Christophe Lassus sur notre site. Abonnés.

## RUGBY SÉRIES TERRITORIALES (3<sup>e</sup> JOURNÉE)

# Les Lot-et-Garonnais ont souffert à l'extérieur

**BILAN** Avec 9 victoires pour 11 défaites, les clubs du département ont été dans la difficulté lors de cette 3<sup>e</sup> journée

Dans un bilan négatif, seuls Pont du Casse, Sainte-Livrade, Villeneuve/lot, le Confluent, Le Passage d'Agén, Sainte-Bazelle, Lavardac, Miramont et Lacapelle ont tiré leur épingle du jeu.

### Honneur : Sainte-Livrade se propulse vers l'avant

Dans la poule 3, les Livradais ont détrôné (32-16) le leader Roquefort qu'ils rejoignent à la 1<sup>re</sup> place. Les Caspintins se sont relancés en rem-

portant un derby très animé face au Queyran (33-28). Les Villeneuvis ont eux aussi renoué avec le succès face à l'un des favoris Nord Béarn (39-35).

### Promotion Honneur : Trois succès à l'extérieur

Dans la poule 2, les Roquentins ont dû s'incliner chez le leader, à Libourne (25-3).

Dans la poule 3, les joueurs du Confluent occupent seuls la première place en s'imposant dans le

derby à Mézin (23-32). Les Bazellais sont 2<sup>e</sup> en s'imposant eux aussi à Duras (33-42), tout comme les Passageois, 4<sup>e</sup>, qui ont ramené la victoire de Gabarret (23-44).

### 1<sup>re</sup> Série : Lavardac et Miramont toujours invaincus

Dans la poule 2, les Saint-Aubinois ont été battus chez le premier, au Buisson (20-6).

Dans la poule 3, les bouchonniers de Lavardac ont ramené le bonus

offensif de Cazaux (30-5), tandis que les Miramontais s'imposaient aussi dans le derby à Castillonais (30-22).

### 2<sup>e</sup> Série : Castelmoron et Prigonieux en duel

Dans la poule 3, le match entre Prigonieux et Castelmoron a été reporté en raison du décès brutal d'un joueur prigonien alors que les Castelmoronnais venaient d'apprendre la disparition de Mamy Youne Labesse, l'une des co-fonda-

trices du club. Les Capelains ont gagné avec le bonus à Saint-Sylvestre (26-14) et le CDC a pris le bonus défensif à Lacanau (17-13). En revanche, les Caudecostois ont encore perdu à domicile face à La Pampine (33-24).

### Dressage 3<sup>e</sup> / 4<sup>e</sup> Série : Vizeuil et Buzet ramènent un point

En poule 3, Vizeuil a perdu de peu à Cabnac (20-18) comme Buzet à Villaines (17-10).

Marc Couvet