
Au-delà de la simple activité sportive, quel sens peut prendre la pratique du Jiu-Jitsu pour celles et ceux qui l'exercent ? Étude de cas dans un club de la région de Visé

Auteur : Collin, Anthony

Promoteur(s) : Orianne, Jean-François

Faculté : Faculté des Sciences Sociales

Diplôme : Master en sciences du travail

Année académique : 2024-2025

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/23133>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.

NOM : COLLIN

Prénom : Anthony

Matricule : S092486

Filière d'études : Master en sciences du travail (60ECTS)

Mémoire de fin d'études

**Au-delà de la simple activité sportive, quel sens peut prendre la pratique du
Jiu-Jitsu pour celles et ceux qui l'exercent ?
Étude de cas dans un club de la région de Visé**

Promoteur : ORIANNE Jean-François

Lectrice : BRAHY Rachel

Remerciements

Ce travail a vu le jour grâce à l’implication sans limite de notre moitié, Juliane. Aucun mot n’est à la hauteur de la gratitude ressentie au moment d’écrire ces lignes. Merci pour la disponibilité, les encouragements et le soutien sans faille.

Merci à Monsieur Orianne qui, grâce à ses précieux conseils, sa disponibilité en tous temps, a permis d’approfondir ce sujet chère en vertu des règles académiques d’usage.

Bien entendu, merci à tous les pratiquants ayant donné de leur précieux temps, ce travail aurait été impossible sans eux. Il fut agréable de retrouver dans vos propos une discipline qu’il ne nous était plus possible de pratiquer, faute de temps. Merci de m’avoir permis de vous découvrir différemment.

Sommaire

<u>INTRODUCTION</u>	5
<u>CONTEXTUALISATION</u>	6
QU'EST-CE QUE LE JIU-JITSU ?	6
LE CLUB ÉTUDIÉ	7
LES RITUELS	7
ÉVOLUTION ET COMPÉTITION	8
RECONNAISSANCE DE L'A.S.B.L.	9
<u>CADRE THÉORIQUE</u>	10
THÉORIE SOCIOLOGIQUE DE L'IDENTITÉ	10
SOCIOLOGIE DE LA DÉVIANCE	12
LE CULTE DE LA PERFORMANCE	14
L'ÉVOLUTION DES PROCESSUS DE CIVILISATION	16
<u>MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE</u>	19
LIMITES	23
<u>ANALYSE</u>	25
DESCRIPTION DES PERSONNES INTERROGÉES	25
L'EXPÉRIENCE DU JIU-JITSU À TRAVERS LE TEMPS POUR LES PRATIQUANTS	27
ATTENTES INDIVIDUELLES INITIALES	27
LE JIU-JITSU COMME SOURCE DE PLAISIR	27
LES OBSTACLES À LA MOTIVATION	28
LE JIU-JITSU, UN ART DE VIVRE ?	29
CONCLUSION PARTIELLE	30
<u>L'IMPORTANCE DE LA PERFORMANCE</u>	31
A PROPOS DE LA PROGRESSION	31

L'IMPORTANCE ACCORDÉE À L'ÉVOLUTION	32
UN RISQUE DE BLESSURE BIEN RÉEL	34
LES PERSPECTIVES CONCERNANT LA COMPÉTITION	35
L'IMPORTANCE DE LA PERFORMANCE	36
LE RAPPORT À LA VIOLENCE DANS NOTRE SOCIÉTÉ CONTEMPORAINE	38
UNE VOLONTÉ PROTECTRICE ?	38
LE POTENTIEL RÔLE DU CONTACT PHYSIQUE	39
INFLUENCE DE LA PRATIQUE	40
DISPOSITIF DE RÉGULATION	42
DÉCOUVERTE INCIDENTE	43
A PROPOS DU DÉVELOPPEMENT DE L'IDENTITÉ	44
INTÉRÊTS PERSONNELS INCHANGÉS	44
ÉVOLUTION PHYSIQUE IMPORTANTE	45
UTILITÉ AU QUOTIDIEN	46
LA VIE PRIVÉE BOULEVERSÉE	47
LES RITUELS	47
L'EXISTENCE POTENTIELLE DE PARALLÈLE	49
LES LIENS SOCIAUX	49
CONCLUSION	51
BIBLIOGRAPHIE	53
ANNEXES	54
SYSTÈME DE GRADES AU SEIN DU CLUB ÉTUDIÉ	54
TABLEAU DES ENTRETIENS EFFECTUÉS	56
GUIDE D'ENTRETIEN	58
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT	59

Introduction

Ce mémoire de fin d'études porte sur une activité que l'on peut qualifier de passionnelle. Fort de plus d'une quinzaine d'années de pratique du Jiu-Jitsu, nous avons eu l'occasion d'en explorer de nombreuses facettes. Cependant, le master en sciences du travail entrepris en 2023 a ouvert de nouvelles perspectives sur cette discipline que nous pensions connaître et avoir déjà largement approfondie.

Nous avons donc saisi l'opportunité de ce mémoire pour approcher cette activité sous un nouvel angle. Ce travail s'inscrit dans la sociologie du sport et a pour objet l'étude de la pratique du Jiu-Jitsu au sein d'un club de la région de Visé.

De nombreuses possibilités s'offrent à nous lorsqu'il s'agit d'étudier une activité dite sportive. Nous nous efforcerons donc d'élargir notre analyse au-delà de la simple dimension physique ou sportive de cette activité. Comme nous le montrerons, cette discipline d'origine japonaise se révèle être un ensemble complexe de techniques de défense, alliant un travail physique et intellectuel, rythmé par des rituels spécifiques.

Ce travail adopte une approche qualitative inspirée de la sociologie compréhensive de Max Weber. Notre objectif central est de saisir les significations subjectives que les individus attribuent à leur engagement dans cette pratique.

Avant d'aborder la méthodologie, il est essentiel de définir la discipline. Ensuite, nous présenterons le cadre théorique qui a guidé notre approche pour répondre à la question de recherche suivante :

« Au-delà de la simple activité sportive, quel sens peut prendre la pratique du Jiu-Jitsu pour celles et ceux qui l'exercent ? Étude de cas dans un club de la région de Visé ».

Pour explorer cette question en profondeur, nous avons élaboré une méthodologie qualitative basée sur des entretiens semi-directifs, que nous expliciterons.

Enfin, nous analyserons les quatorze entretiens menés auprès des pratiquants et enseignants du club étudié. Pour répondre aux hypothèses formulées, nous articulerons notre cadre théorique avec les données issues des entretiens.

Pour conclure, nous reviendrons sur les multiples facettes du sens attribué à la pratique du Jiu-Jitsu par les membres interrogés, après avoir exploré les motivations initiales, l'évolution de l'expérience au fil du temps, le rapport à la performance et à ses conséquences potentielles, le lien avec la gestion de la violence et des tensions internes, ainsi que l'impact de cette discipline sur le développement personnel et identitaire des pratiquants.

Contextualisation

Qu'est-ce que le Jiu-Jitsu ?

La première question qu'il nous semble pertinente de poser est : qu'est-ce que le Jiu-Jitsu ?

D'un point de vue étymologique, le terme Jiu-Jitsu tient ses origines du Japonais (柔術). *Jū* (柔 - Jiu) se traduit littéralement par mou, souple, doux. Tandis que *Jitsu* (術) désigne un art, un moyen, une technique¹. Littéralement, le Jiu-Jitsu peut donc être traduit par « l'art de la souplesse ».

Les nombreuses années de pratique nous ont, entre autres, appris les légendes liées à l'origine de cet art martial. Certains mentionnent que le Jiu-Jitsu est une pratique développée à l'époque des samouraïs. D'autres, affirment qu'il s'agit de l'art martial initial ayant servi à la création d'autres formes d'arts martiaux. L'objet de ce travail n'étant pas de retracer l'histoire de cette discipline, nous proposons une définition qui intègre à la fois son étymologie et notre expérience personnelle : selon notre perception, le Jiu-Jitsu est une pratique visant à enseigner les bases de la défense personnelle, quels que soient l'environnement, l'adversaire ou les circonstances. À cette fin, le Jiu-Jitsu repose sur de nombreuses techniques dont la maîtrise exige une discipline certaine. Il s'agit d'un travail tant physique qu'intellectuel.

Lors d'un passage de grade officiel devant les instances de la fédération, nous avons été amené à développer un exposé sur la philosophie du Jiu-Jitsu. Certaines de ces idées sont toujours d'actualité et éclairent la profondeur que propose le Jiu-Jitsu dans le cadre de ce mémoire. Cet art martial illustre parfaitement son nom d'« art de la souplesse ». Dans un premier temps, la souplesse psychologique est essentielle, car elle implique une remise en question constante pour progresser et la capacité de rencontrer et d'interagir avec des personnes d'origines et cultures diverses. Cette souplesse est nécessaire pour le partage, l'échange, la compréhension et l'apprentissage mutuel.

Ensuite, la souplesse représente également une caractéristique physique importante dans la pratique et celle-ci, habituellement, se développe à force de travail. Cette souplesse s'applique à la flexibilité du corps des pratiquants mais aussi, et surtout, à la souplesse avec laquelle les mouvements peuvent être effectués rapidement tout en veillant à la sécurité de nos partenaires.

¹ Cette définition provient d'un traducteur en ligne (Chasleries, G. (s. d.-a). *Dictionnaire de japonais - 日仏辞典*. Guillaume Chasleries. <https://www.dictionnaire-japonais.com/>)

Le club étudié

Au-delà de cette réflexion philosophique sur la pratique telle que nous la percevons, intéressons-nous à la structure qui fait l'objet de ce travail. L'association sans but lucratif a été officiellement constituée en 1984. C'est à cette date que le fondateur, qui enseignait déjà depuis de nombreuses années, a pu bénéficier d'une salle d'entraînement mise à disposition par la commune de Visé.

L'agencement des cours de Jiu-Jitsu au sein du club étudié repose sur l'expertise du fondateur de l'A.S.B.L.. Cette personne est riche d'une expérience de près de 60 ans dans la pratique des arts martiaux. Son parcours inclut le Jiu-Jitsu, le Judo (première discipline pratiquée), le Karaté et le Kickboxing. Cette vaste expérience dans différentes pratiques de self-défense influence directement la manière dont le cours de Jiu-jitsu a été établi.

La première étape pour les nouveaux pratiquants est une initiation aux différents rituels liés à cet art martial ; il est donc pertinent de les expliciter.

Les rituels

Avant de pénétrer ou de quitter la salle dédiée à la discipline, il est d'usage d'exécuter un salut²; il convient donc de ne pas simplement entrer ou sortir. Une fois que l'on monte sur le tatami, après s'être déchaussé, un autre salut est requis, il en est de même lorsque l'on descend de ce dernier.

Le salut de la salle vise à honorer l'héritage associé au lieu et constitue un signe général de respect. Le salut effectué en montant sur le tatami est quant à lui adressé à toutes les personnes présentes et représente également une marque de respect envers ces individus (PI 14).

Concernant le rituel général qui précède le début de l'entraînement, un professeur se place face aux élèves, qui se tiennent en ligne. Le professeur pose le genou gauche au sol et s'assied sur ses genoux, les fesses posées sur les talons. Une fois dans cette position, l'élève le plus gradé donne le commandement « *gauche* » permettant aux élèves de descendre à genoux de la même manière.

Lorsque ceux-ci sont en position, le professeur reprend en prononçant un autre commandement, invitant l'entièreté des participants à poursuivre le rituel. Ici, les bras s'ouvrent, puis les mains se rejoignent.

² Saluer consiste à incliner légèrement le buste, dans un angle approximatif de 45 degrés pour ensuite se relever. Alors que le buste s'incline, les bras restent tendus et les paumes des mains descendent le long des cuisses.

Ce geste a pour objectif de s'accorder un moment de recueillement personnel, comparable à une méditation, permettant à l'élève, et à tout pratiquant, de se recentrer. Il s'agit ainsi de créer une transition entre les préoccupations extérieures et la pratique sur le tatami.

Le professeur en charge donne ensuite le commandement invitant l'assemblée à se saluer en s'inclinant et posant les mains sur le tatami. Après cette action, tous reprennent leur position initiale de manière synchronisée, les élèves imitant les mouvements du professeur. Une fois cette étape achevée, le professeur se relève en commençant par la jambe gauche pour retrouver sa position debout. Comme pour débuter, l'élève le plus gradé donne le commandement « *gauche* » pour que l'ensemble des participants se redressent ensemble, face au professeur.

À cet instant, une nouvelle salutation est adressée à l'ensemble de la salle et au professeur en place. Il arrive qu'un professeur plus ancien reste assis, sans monter sur le tatami. Dans ce cas, il y a lieu également de saluer ce dernier. Une fois ce rituel complet accompli, la séance peut commencer.

Il est d'usage de saluer son partenaire avant et après chaque exercice. Après la démonstration d'un exercice par le professeur, les pratiquants choisissent un partenaire pour exécuter cet exercice et le saluent. Une fois l'exercice terminé, une nouvelle salutation est effectuée en signe de respect. Il existe donc une forme constante de respect qui imprègne la pratique.

Évolution et compétition

Le Jiu-Jitsu, tel qu'il est enseigné au sein de la structure étudiée, allie des mouvements techniques tels que les immobilisations, les clés et étranglements, mais aussi des frappes, des projections et des formes de déplacements. Afin d'intégrer l'ensemble de ces techniques et de rendre leur utilisation possible, ces mouvements sont travaillés de plusieurs manières, notamment dans un contexte proche de la réalité.

En fonction de la progression constatée par les professeurs, il est possible pour les élèves de demander à présenter une épreuve leur permettant d'obtenir un grade supérieur. Les élèves peuvent également y être invités par les professeurs.

L'évolution des grades est clairement définie, un programme spécifique accompagne chaque niveau³. Des compétitions sont organisées sporadiquement au cours de l'année. Tous les membres du club peuvent y participer s'ils le souhaitent.

³ Le système de grade appliqué au sein du club est détaillé en annexe 1.

À ce jour, quatre formes de compétitions sont proposées :

- Lors de la présentation de « katas », il s'agit pour le compétiteur d'effectuer un enchaînement de mouvements préétabli, en respectant au mieux les déplacements et positions. Il s'agit de la seule forme de compétition qui n'est pas supervisée par un arbitre.
- Pour le « random attacks », deux compétiteurs sont amenés à montrer, l'un à la suite de l'autre, une technique de défense sur une attaque identique, inconnue de ce dernier.
- Le combat au sol est un affrontement entre deux pratiquants qui allie techniques d'étranglements, immobilisations et clés.
- Le « Jiu-Jitsu Fighting » est, comme son nom l'indique, un style de combat règlementé où toutes les compétences des compétiteurs s'affrontant sont mises à l'épreuve. Cette dernière comprend trois parties. La première représente un combat debout (techniques de frappes principalement), la deuxième est un travail de proximité (techniques de projections), la troisième reprend les codes du combat au sol présenté précédemment.

Précisons que les deux premières formes de compétitions départagent les participants en fonction de leur âge et de la ceinture dont ils disposent. Ces dernières n'impliquent pas de réelle confrontation physique avec un adversaire, tandis que les deux formes suivantes classent les participants en catégories de poids précises.

Toutes les compétitions présentées sont fortement codifiées. En effet, certains mouvements comme les clés de nuque (potentiellement létales) sont interdits en toutes circonstances. Les protocoles de salut sont nombreux, l'habillement est règlementé, la gestion du temps est très importante, etc. Bien entendu, les conditions permettant de déterminer la victoire de l'une ou l'autre partie sont bien connues de l'ensemble des participants, malgré les adaptations régulières des règlements.

Reconnaissance de l'A.S.B.L.

Le club étudié est actuellement inscrit dans la fédération flamande de Jiu-Jitsu (Vlaamse Ju Jitsu Federatie ou V.J.J.F.) ainsi qu'à la « United Nations of Ju Jitsu » (U.N.J.J.). La V.J.J.F. permet au club étudié de bénéficier de hauts gradés (ceintures noires) reconnus en Belgique. Cette dernière organise des passages de grades, des stages et des compétitions en Belgique. Quant à la U.N.J.J., il s'agit d'une organisation qui permet au club de participer à des stages et compétitions organisés à l'international.

Cadre théorique

Théorie sociologique de l'identité

Il existe des activités dites collectives, d'autres dites individuelles. Le Jiu-Jitsu fait, selon nous, partie de ces pratiques considérées comme individuelles. Cette activité, centrée sur la défense et le développement personnel, nécessite pourtant une coopération permanente avec autrui pour pouvoir se construire, « soi ».

Dans le livre « *Petit précis de théorie sociologique* », rédigé par Jean-François Orianne, les travaux de Georges Herbert Mead sont développés en faisant référence à l'ouvrage « *L'esprit, le soi et la société* ».

Georges Herbert Mead développe sa perception du développement de notre identité, appelant cela le « soi » (« self »). Pour Mead (2006), l'identité se développe, elle n'est pas figée ni acquise dès la naissance. L'identité se construirait au fur et à mesure de nos interactions avec les autres. Le Jiu-Jitsu pourrait donc nous permettre de développer, par l'interaction, notre propre identité.

Pour grandir et développer ce « soi », Mead (2006) décrit deux étapes qu'il considère comme importantes. Ces deux étapes permettent de comprendre sa vision du développement dans l'enfance. Bien que le club dans lequel l'étude a été menée dispose d'une cellule « préformation martiale » qui permet aux enfants de débuter la pratique dès 5 ans, ce travail n'est pas centré sur ces jeunes pratiquants. Nous pourrions considérer que ces étapes sont déjà bien acquises dans la vie quotidienne de la plupart des pratiquants interrogés, cependant il semble qu'un parallèle peut être fait entre ce développement du « soi » dans l'enfance, et le développement dans une activité nouvelle.

En tant que nouveau pratiquant dans n'importe quel type d'activité, il est indispensable de s'adapter à ce nouvel univers qui s'ouvre à nous. Comme dans l'enfance, cela demande d'apprendre à connaître ces nouvelles personnes qui nous entourent, leurs comportements. Se mettre à la place des autres nous permet de tenter de comprendre les différents points de vue de ces nouvelles personnes rencontrées. Dans l'enfance, il s'agit là de la première étape décrite par Mead (2006), ce qu'il appelle le « Play », ou le « Jeu libre » (Orianne, 2019, p.83).

La deuxième étape, que Mead (2006) appelle le « Game », ou le « jeu réglementé » (Orianne, 2019, p.83), correspond à la pratique d'une activité dans un cadre particulier avec un certain nombre de règles à respecter comme le football ou le baseball. Dans ce cadre, l'enfant doit non seulement comprendre son propre rôle, mais aussi le rôle de toutes les autres personnes impliquées, en plus des règles du jeu. Tout comme la première étape, cette dernière semble également indispensable dans l'apprentissage, la pratique d'une nouvelle activité.

Il est important de comprendre les règles qui régissent l'activité que l'on pratique. En connaître les limites, les possibilités que cela nous offre à nous, ainsi qu'aux autres. Ceci permettra de comprendre ce que les autres (l'adversaire en compétition dans notre cas) pourraient faire et adapter notre comportement en conséquence.

Selon Mead (2005), la « conversation de gestes » serait l'un des mécanismes primaires permettant à la fois la compréhension d'autrui et la construction du langage. Mead (2006) prend l'exemple de deux chiens qui s'apprêtent à se battre, analysant le comportement de l'autre pour adapter sa propre attitude, mais aussi celui du boxeur qui scrute les mouvements de son adversaire pour tenter la meilleure contre-attaque possible. Avant même de parler, nos gestes, nos expressions, donnent des indices aux autres sur ce que l'on pense ou ce que l'on va faire. Par ces gestes, nous exprimons une forme de communication tant vis-à-vis des autres que de nous-même. « Certaines parties de l'acte deviennent un stimulus pour l'autre organisme, qui ajuste ses réponses » (Orianne, 2019, p.76).

Pour l'avoir pratiqué pendant de nombreuses années, nous savons que le Jiu-Jitsu, tant dans le cadre de l'entraînement que dans le cadre de la compétition, nécessite cet ajustement constant des actions et réactions des individus impliqués. Ce que Mead (2006) identifie comme « certaines parties de l'acte » pourrait être un simple déplacement en avant ou en arrière de l'un des pratiquants. Chaque geste, qu'il soit plus ou moins rapide, plus ou moins significatif, va entraîner une réaction de l'autre. En d'autres termes, il s'agit pour le pratiquant d'anticiper les actions futures, comme le souligne Mead (2006).

Ayant une connaissance approfondie de la pratique au sein du club étudié, de ses us, coutumes et rituels, la citation de Mead (2006) entre particulièrement en résonance avec cette réalité : « L'homme n'adopte pas l'attitude d'autrui simplement pour l'imiter ou le répéter, mais aussi pour prendre part à la réponse sociale qui est en train de se dérouler » (Orianne, 2019, p.80). Comme nous l'avons vu lors de la contextualisation, la pratique est constamment soumise à une certaine forme d'imitation, de répétition. Pour suivre « la vision behavioriste » adéquate selon Mead (2006), nous tenterons, comme il le suggère, de « rendre compte de ce processus en termes de comportement, sans le réduire à un ensemble de réflexes conditionnés » (Orianne, 2019, p.80).

Pour revenir sur l'idée de Mead (2006), premièrement développée, le « *soi* » se construirait par l'interaction. Les travaux de Howard S. Becker, révèlent que l'interaction pourrait avoir un rôle allant au-delà du développement de l'identité.

Sociologie de la déviance

Au premier abord, la pratique d'un art martial tel que le Jiu-Jitsu peut être difficilement comparable à une activité comme la consommation de marijuana, analysée par Howard S. Becker dans son ouvrage "*Outsiders - étude de sociologie de la déviance*".

Cependant, l'approche de Becker (2020) vis-à-vis d'une pratique qu'il considère comme étant déviante, semble très intéressante. Bien que Becker commence par définir ce qu'il entend par le terme « déviant », il ne s'agit pas ici d'utiliser cette réflexion dans notre propos. Nous nous attarderons plutôt sur les conclusions de l'une de ses études : par le biais de nombreux entretiens avec des personnes ayant fait l'expérience de la consommation de marijuana, Becker (2020) fait ressortir que « ce n'est pas la motivation qui précède le comportement déviant, mais plutôt l'inverse. En d'autres termes, c'est en adoptant un comportement que l'on peut, avec le temps, développer une motivation à le faire. » (Becker, 2020, p.86). La motivation à exécuter un comportement dit « déviant » ne serait pas réellement à l'initiative dudit comportement. C'est en pratiquant que la motivation pourrait se développer.

Pour Becker (2020), l'intérêt et la pratique de la consommation de marijuana dépendent de la manière dont l'individu perçoit les usages possibles de la drogue, et cette perception évolue en fonction de son expérience avec elle (p.87). Il serait donc nécessaire d'apprendre des techniques spécifiques pour consommer de la marijuana et en ressentir les effets désirés. Par exemple, il ne suffit pas de fumer de la marijuana comme du tabac ; il existe une technique propre à cette substance. Si, lors d'une première expérience, rien ne se passe, le fumeur ne pourra pas concevoir la drogue comme une source potentielle de plaisir et arrêtera de consommer. Ainsi, un apprentissage de la technique est indispensable pour produire les effets qui modifieront la perception de la drogue.

À la lecture de ces propos, nos souvenirs des premiers pas sur le tatami refont surface. Le Jiu-Jitsu, comme décrit dans notre contextualisation, est une activité complexe mêlant techniques, échanges, rituels, etc. Les premiers déplacements, les premières techniques, les efforts physiques demandés nécessitent nombre de qualités pour être exécutés correctement. Les motivations du nouveau pratiquant peuvent être diverses et variées. Cependant, si ces dernières ne sont pas assez « fortes » il est possible que ces motivations ne subsistent pas face à un niveau de complexité parfois élevé. La question de l'adhérence à la pratique n'est pas une question nouvelle : toute personne engagée dans une activité peut être amenée à remettre cette dernière en question. L'étude de Becker (2020) pourrait nous éclairer sur les raisons permettant à une personne, peu importe l'activité pratiquée, de s'y engager d'autant plus.

Becker (2020) souligne avoir constaté, lors d'entretiens, qu'aucune des personnes interrogées n'aurait continué à consommer de la marijuana pour le plaisir sans avoir, au préalable, appris le dosage et les techniques nécessaires pour obtenir les effets.

Ce n'est qu'après une certaine période d'apprentissage, assistée par d'autres personnes expérimentées, qu'une conception de la substance comme source de plaisir peut émerger. Sans cette conception, l'usage de la marijuana n'aurait pas de sens et serait abandonné (Becker, 2020, p.93).

Il s'agit d'un élément supplémentaire permettant un rapprochement avec la pratique du Jiu-Jitsu. L'évolution dans la pratique, la compréhension des techniques, le perfectionnement de ces dernières, etc. sont autant d'aspects qui nécessitent forcément d'être accompagnés tout au long de la pratique. L'apprentissage de la discipline, voire de certaines de ses spécificités, pourrait donc influencer l'attrait des pratiquants. La découverte de l'art martial et de l'ensemble des pratiques qui fondent ce dernier pourrait avoir une importance sur la motivation des pratiquants et leur volonté d'approfondir leurs connaissances.

Becker (2020) continue son approche en montrant qu'au-delà de la technique de consommation, il serait crucial d'apprendre à percevoir les effets de la marijuana. En plus de reconnaître ces effets, il faudrait ensuite être capable de les associer à des sensations, voire à un goût. Pour Becker (2020), il existerait donc tout un processus d'apprentissage de l'utilisation de cette substance qui permettrait à ceux qui débutent de comprendre ses effets, de potentiellement les apprécier, favorisant l'envie de les rechercher.

En partant de notre expérience personnelle, nous pensons que les effets bénéfiques du Jiu-Jitsu pourraient être nombreux. Pour rejoindre l'idée de Becker (2020), ces effets, si subtils qu'ils soient, pourraient avoir une importance sur la volonté d'un pratiquant à persévérer dans la pratique.

Finalement, Becker (2020) suggère que pour s'engager durablement dans une pratique « déviant » telle que la consommation de marijuana, la motivation ne précéderait pas l'acte. Au contraire, c'est par l'apprentissage de plusieurs mécanismes qu'il serait possible de concevoir cette pratique comme source de plaisir, engendrant une motivation à poursuivre ladite pratique. Les motivations initiales des personnes s'engageant dans la pratique du Jiu-Jitsu pourraient être liées à l'apprentissage de mécanismes similaires, permettant de concevoir cet art martial comme source de plaisir et donc créer ou renforcer les motivations initiales qui feront de ces pratiquants des adeptes de longue durée.

Pour adhérer à la pratique du Jiu-Jitsu sur le long terme, les pratiquants pourraient également développer une certaine volonté de performer dans la discipline. Que cette volonté soit consciente ou inconsciente, la théorie d'Alain Ehrenberg sur la performance dans la société pourrait éclairer le sens que les pratiquants donnent à la discipline.

Le culte de la performance

Dans son ouvrage, « *Le culte de la performance* », Alain Ehrenberg nous propose une analyse critique de notre société contemporaine, centrée désormais sur la performance permanente.

Il décrit la société comme changée : le monde qui, à l'époque, était structuré par la discipline et la différenciation claire des classes sociales, est maintenant un monde où chacun est responsable de son propre développement. Ces changements socio-culturels pourraient avoir une influence sur les pratiques sportives individuelles.

Ehrenberg (2008) décrit l'évolution du monde en insistant sur le fait que cela bouleverse nos rapports au travail, à nous-même et aux autres. En incitant tant de bouleversements, de tels changements sociaux pourraient influencer la volonté d'un individu à se lancer dans une activité sportive. La volonté de performer pourrait devenir une incitation, consciente ou pas, à se lancer dans une activité telle que le Jiu-Jitsu.

La société pousserait l'individu à investir en soi en permanence le projetant dans un rôle d'auto-entrepreneur. Ehrenberg (2008) considère que l'individu serait aujourd'hui défini par sa capacité à s'adapter au sein de son environnement. L'adaptation pourrait être tant psychologique que physique. C'est d'ailleurs là que pourrait intervenir la pratique sportive, avec les avantages et les inconvénients liés à une volonté de performer. Quand la performance devient la priorité, certains risques sont accrus, notamment le risque de blessures.

Olivier Bernard (2020) associe d'ailleurs les blessures, leur (manque de) considération et leur (manque de) traitement, à cette volonté de performer. Ces blessures pourraient même, dans certains cas, être "glorifiées" par les pratiquants.

La performance est devenue le nouveau modèle social dominant et cette injonction à performer se retrouve partout. Ehrenberg (2008) prend l'exemple de l'évaluation qui est devenue constante au travail, le dépassement de soi qui est mis en avant et encouragé dans la pratique d'un sport, les réseaux sociaux qui poussent tout un chacun à mettre sa vie en scène. Le développement de cette nouvelle forme de responsabilité individuelle ne serait pas sans conséquence et pourrait faire émerger de nouvelles formes de souffrances. D'après Ehrenberg (2008), la dépression, notamment, peut être vue comme un symptôme de l'épuisement que cette nouvelle dynamique de société a créé.

Cela serait en complète opposition avec les bienfaits prônés par la pratique d'un sport et représenterait un inconvénient majeur de cette injonction à performer. « De manière consciente ou inconsciente, plusieurs praticiens sont prêts à tolérer un certain seuil de douleur afin d'atteindre des objectifs qui vont au-delà des limites de leur corps et de leurs articulations. » (Bernard, 2020, P.43).

Dans cet extrait tiré de « *Arts Martiaux, Étude des pratiques et des valeurs contemporaines* », Olivier Bernard et David Pineault mettent en lien cette volonté de performer et de pratiquer certains mouvements, précisant que ce type de comportement pourrait également être véhiculé par la culture du club sportif tout comme par les sportifs de haut niveau fortement médiatisés.

Il semble que, comme tous types de sports, le Jiu-Jitsu sollicite une certaine implication de ses pratiquants. Par exemple, le passage à une ceinture supérieure nécessite une certaine forme de performance, au risque d'échouer à l'examen présenté. Une telle épreuve nécessite une préparation tant physique que mentale. Les techniques à présenter doivent être connues et l'exécution de celles-ci doit être maîtrisée. Les raisons qui poussent un pratiquant à se lancer dans la discipline pourraient être liées à une certaine volonté de performance, avec les potentielles conséquences négatives que cela pourrait impliquer.

La compétition, partie intégrante des arts martiaux, est un élément supplémentaire incitant à performer. Il s'agit là d'une possibilité d'évaluer le niveau actuel d'un praticien, face à un autre. Cette méthode d'affrontement cadré peut également comporter des risques de blessures non négligeables. En effet, les techniques et mouvements appris sont habituellement exécutés dans un contexte d'entraînement. Malgré cela, le risque de blessures existe. Ayant déjà été impliqué dans plusieurs compétitions, nous savons que le contexte de l'affrontement, bien qu'il s'effectue toujours dans un environnement « contrôlé », est complètement différent de l'entraînement.

Cela peut donc avoir comme conséquence un risque accru de blessures, sans compter le facteur émotionnel qui peut également jouer un rôle non négligeable. Le stress, lié à la volonté de performer en compétition, pourrait modifier la perception de la douleur, rendre l'exécution d'un mouvement plus compliquée, etc. Ce qui peut représenter un réel danger pour l'intégrité physique des participants.

L'approche sociologique de Ehrenberg qu'il associe parfois à une approche psychologique, porte à réfléchir aux modes de fonctionnement de notre société contemporaine. Le développement de notre société implique également une évolution des processus de civilisation comme le travail de Norbert Elias et Eric Dunning le démontre.

L'évolution des processus de civilisation

Dans l'ouvrage « *Sport et civilisation : la violence maîtrisée* » écrit par Norbert Elias et Eric Dunning (1994), nous retrouvons une perspective liant l'histoire de nos sociétés occidentales et l'évolution sociologique associée. Leur approche permet de comprendre les mécanismes de contrôle social qui se développent naturellement dans notre société contemporaine. Ils ont également mis en exergue certaines transformations de comportements sociaux à travers le prisme du sport. Leur constat initial est simple : le sport a énormément évolué au fil des siècles. Ils retracent cette transformation en montrant comment nos sociétés ont progressivement appris à "civiliser" la violence.

Cette perspective fait renaître les souvenirs d'une vidéo, datant d'un peu plus de 10 ans, montrant un pratiquant hongrois mis en difficulté lors d'un examen de 5ème Dan particulièrement violent duquel il ressortira blessé (Aniko0404, 2011). Ayant nous-même participé et assisté au passage de 5ème Dan d'autres pratiquants récemment, nous avons pu constater que les pratiques sont maintenant bien différentes de celles exposées sur la vidéo. Il s'agit d'un simple exemple indiquant que l'évolution de nos sociétés abordée par Elias et Dunning (1994) peut se confirmer. Ces deux auteurs abordent également le Moyen-Âge où des jeux populaires sans règle étaient pratiqués et dans lesquels la brutalité était omniprésente.

Elias et Dunning (1994) mettent en avant le fait qu'aujourd'hui, nous serions passés à des pratiques plus codifiées. Benoît Gaudin (2009) rejoint cette vision : « Les combats qui existent actuellement partagent un point commun, [...] : ils ont été transformés de combats réels en activités codifiées et sont en conséquence régis par un dispositif de contention de la violence. » (p.6).

Le Jiu-Jitsu, comme tout autre art martial, est en effet régi par un ensemble de règles. Qu'elles soient explicites (prenons l'exemple des catégories de poids en compétition) ou implicites (l'échauffement a lieu avant l'entraînement technique), ces règles sont bien présentes et influencent la pratique de près ou de loin. En tant que pratiquant de longue date, la citation suivante semble particulièrement pertinente pour illustrer les propos d'Elias et Dunning (1994) :

« Aucune des formes de combat homme à homme existant actuellement ne sert, concrètement, à faire la guerre ni à tuer, malgré le titre de « martial » que certaines d'entre elles revendiquent. Elles ont toutes, à des dates diverses selon chaque contexte, quitté le monde de la « vraie bagarre » ou du « vrai duel » pour entrer dans celui du combat retenu. Là où l'on cherchait à blesser, voire à tuer l'adversaire, on ne cherche plus qu'à imposer sa supériorité physique ou technique sur l'autre, sans attenter radicalement à son intégrité physique. Dans ces combats, la mort d'un combattant est devenue un drame, un accident regrettable, alors qu'elle en était auparavant un dénouement logique, voire recherché. » (Gaudin, 2009, p.7).

La codification des pratiques semble être en lien direct avec l'évolution de nos sociétés et le fait de blesser un partenaire d'entraînement représente maintenant un véritable incident, pour lequel les pratiquants sont d'ailleurs généralement assurés. Cette codification pourrait donc induire une diminution de l'efficacité « réelle » des sports de self-défense, catégorie dans laquelle le Jiu-Jitsu pourrait être inclus.

Elias et Dunning (1994) considèrent que les règles permettent de canaliser les pulsions agressives tout en assurant une certaine dynamique de « spectacle ». Bien que la vision de Gaudin (2009) semble rejoindre celle d'Elias et Dunning (1994) sur de nombreux points, son analyse souligne que ces pratiques pourraient s'être développées majoritairement pour des raisons commerciales, un sujet qui ne fait pas l'objet de ce travail. L'approche de Elias et Dunning (1994) nous semble donc plus pertinente, abordant le fait que le public ne doit pas s'ennuyer ou que l'issue de la compétition soit connue d'avance pour garder une certaine forme de spectacle dans lequel les pratiquants et spectateurs pourraient rester impliqués. Gardons en tête que cette analyse vient principalement d'une étude centrée sur les sports d'équipes comme le football, pratique fondamentalement éloignée du Jiu-Jitsu. Cependant, notre intérêt est principalement centré sur le fait que Elias et Dunning (1994) considèrent le sport comme une sorte d'exutoire contrôlé de la violence, tant pour les pratiquants que les spectateurs pouvant s'identifier à certaines équipes de sport, voire à certains athlètes.

Le Jiu-Jitsu n'étant pas une discipline olympique (contrairement au Judo), cet art martial ne dispose pas d'une médiatisation importante et les compétitions organisées ont, à notre connaissance, rarement un public composé de milliers de personnes.

Gaudin (2009) rejoint à nouveau Elias et Dunning (1994) en ajoutant à son analyse le fait que la codification des pratiques sportives aurait entraîné plusieurs transformations. L'une d'elles serait la réglementation par des institutions, occupées à établir des règles précises pour chaque sport.

Ces règles établies pourraient avoir certaines dérives comme l'explique Cynarski (2006). En rejoignant le point de vue d'Elias et Dunning (1994), l'aspect le plus positif de cette institutionnalisation serait la reconnaissance du sport par le public (Cynarski prend le Judo comme exemple), rendant la discipline plus populaire et permettant donc à cette dernière de persister dans le temps. Cela pourrait expliquer pourquoi le club étudié fait partie de plusieurs fédérations, comme abordé précédemment.

La professionnalisation des arts martiaux, relevée comme positive également par Elias et Dunning (1994), pourrait avoir pour conséquence, d'après Cynarski (2006), d'offrir un accès facilité aux grades élevés. Ce qui, fondamentalement, pourrait altérer la qualité des cours dispensés.

Gaudin (2009) relève également des transformations dans d'autres sports de combat. Il mentionne que certaines pratiques peuvent avoir tendance à s'orienter vers une forme de spiritualisation.

La pratique permettrait, d'une certaine manière, de canaliser les pulsions agressives (comme le suggèrent Elias et Dunning). Le Jiu-Jitsu avec ses pratiques et rituels, pourrait donc être un médiateur des pulsions violentes ressenties par les pratiquants.

Dans cette même perspective d'évolution sociétale, Louis-Étienne Pigeon et Frédéric Dubois (Bernard, 2020) confirment que les arts martiaux se pratiquent aujourd'hui dans un milieu bien différent de celui datant de l'époque de leur création, soulignant l'importance du pratiquant qui, « ultimement [...] réécrira la manière dont l'histoire retransmettra aux prochaines générations son art martial » (Bernard, 2020, p.32). L'environnement exerce également une influence sur la manière dont la discipline prend cours et se développe, comme ils le démontrent en décrivant les circonstances dans lesquelles la pratique de l'escrime s'effectue. Le praticien de Jiu-Jitsu, comme tout autre praticien d'art martial, devra donc jongler avec l'ensemble des règles établies, l'environnement dans lequel il pratique, le développement des techniques, l'enseignement auquel il est censé adhérer... Tant d'influences à prendre en considération dans l'accomplissement personnel des pratiquants.

Nous constatons ainsi l'existence de nombreux éléments, conscients ou non, susceptibles d'influencer le pratiquant de Jiu-Jitsu au quotidien. Examinons maintenant notre démarche méthodologique pour appréhender le vécu des pratiquants de cette discipline.

Méthodologie de recherche

Ce mémoire était initialement motivé par la volonté d'approfondir notre connaissance du Jiu-Jitsu, une activité passionnelle, en l'abordant sous un angle nouveau. Un intérêt particulier était porté sur la motivation des pratiquants. Cependant, cette approche initiale s'est révélée trop générale et manquait de plus-value sociologique.

La lecture d'ouvrages théoriques, conseillés par notre promoteur, a permis de structurer une approche différente et de formuler la question de recherche suivante :

« Au-delà de la simple activité sportive, quel sens peut prendre la pratique du Jiu-Jitsu pour celles et ceux qui l'exercent ? »

Cette question représente parfaitement notre volonté de s'intéresser aux pratiquants de cet art martial. La question du sens que l'on donne à une activité est développée dans les travaux de Max Weber qui se révèlent être le fil conducteur de ce travail.

Commençons par la définition que Weber donne de la sociologie « Nous appelons sociologie [...] une science qui se propose de comprendre par interprétation l'activité sociale et par-là d'expliquer causalement son déroulement et ses effets ». (Orianne, 2019, p.44).

Dans notre cas, il s'agirait de comprendre, d'interpréter et d'expliquer l'activité sociale qu'est le Jiu-Jitsu, comme l'indique notre question de recherche.

« Comprendre, c'est saisir les significations. Interpréter, c'est organiser, au moyen de concepts, le sens subjectif. Expliquer, c'est mettre à jour les régularités de conduite. » (Orianne, 2019, p. 43).

Pour comprendre, il est nécessaire de s'intéresser au sens que l'acteur donne à sa conduite. Ce n'est donc pas le point de vue externe de l'observateur qui est important mais bien le point de vue interne de l'acteur. L'objectif d'une telle démarche n'est donc pas d'établir une vérité objective mais plutôt de comprendre la vision et la vérité de l'acteur (Orianne, 2019, p.49).

C'est cette volonté de compréhension qui nous aide à déterminer la méthodologie qui nous paraît la plus appropriée.

D'après Weber, les sciences sociales sont historiques : « l'histoire apporte une dimension essentielle à la compréhension intrinsèque des significations d'une situation particulière. » (Orianne, 2019, p.50). Les sciences sociales seraient également des « sciences de la culture qui s'efforcent de comprendre et d'expliquer de manière objective les valeurs auxquelles les hommes ont adhéré. » (Orianne, 2019, p.51).

L'analyse de Weber nous incite à effectuer une approche “historique” de la discipline étudiée, à établir un cadre conceptuel en vue d'interpréter le sens donné à la pratique par ceux qui l'exercent et à tenter d'expliquer le plus objectivement possible les raisons de l'implication des acteurs.

Cette analyse ne ressemble en rien à une recette de cuisine dont l'ordre strict doit être respecté pour arriver, finalement, à une explication. Cette approche, dite « compréhensive », consiste plutôt à un aller-retour permanent entre la compréhension, l'interprétation et l'explication. Sur la base de ce fil conducteur, nous avons donc alterné, tout au long de ce travail, entre recherche théorique et écriture. Il s'agissait tantôt d'écrire nos incompréhensions, tantôt nos doutes, tantôt nos idées... ce que l'on pourrait donc considérer comme un journal de bord.

C'est avec nos premières sources scientifiques identifiées que nous avons pu composer différentes hypothèses en vue de répondre à notre question de recherche.

La première hypothèse postule que la motivation n'est pas un préalable à la pratique du Jiu-Jitsu, mais qu'elle émerge et se construit progressivement à travers l'expérience même de la discipline. Le sens de l'activité évoluerait donc au fil de la pratique (Becker, 2020).

La seconde hypothèse explore les tensions inhérentes à cette pratique : le Jiu-Jitsu devient un espace complexe où se confrontent et se côtoient différentes dimensions de la performance. Ces différentes dimensions vont de la performance sportive (compétitions, progression technique) à la performance personnelle (développement de soi), en passant par de potentiels enjeux physiques et professionnels (Ehrenberg, 2008).

Parallèlement, cette discipline apparaît comme étant un dispositif de régulation de la violence, offrant un cadre où l'agressivité se transforme en communication corporelle codifiée (Elias, Dunning, 1994).

En s'inspirant des travaux de George Mead (2006) sur la conversation de gestes, le Jiu-Jitsu pourrait être considéré comme un langage corporel permettant d'apaiser certaines tensions internes et pressions externes.

Ne disposant ni du temps, ni des moyens pour entamer une démarche quantitative à grande échelle en interrogeant un échantillon significatif de pratiquants de Jiu-Jitsu en Belgique, la méthode qui nous a semblé être la plus appropriée en vue d'obtenir réponse à notre question s'est donc dessinée comme étant une méthode dite qualitative. Pour mieux appréhender les motivations initiales, le parcours et les défis rencontrés par les pratiquants, nous avons jugé pertinent de les rencontrer par le biais d'entretiens⁴. Pour ce faire, notre réflexion s'est portée sur la conception d'un guide d'entretien⁵.

⁴ Voir le tableau d'entretiens en annexe 2.

⁵ Ce dernier fait l'objet de l'annexe 3.

Il semblait utile de mettre ce dernier à l'épreuve en vue de définir correctement la cible de nos entretiens. En effet, les personnes impliquées dans la discipline peuvent disposer d'expériences considérablement différentes.

Certains pratiquent depuis peu tandis que d'autres ont commencé le Jiu-Jitsu très jeune et sans jamais interrompre leur pratique. Avant d'entrer dans la véritable phase d'exploration par les entretiens, nous avons donc rencontré deux pratiquants à l'expérience diamétralement opposée.

La première personne rencontrée pratique depuis 2 ans et la seconde depuis 35 ans. L'objectif d'une telle différence dans l'expérience de la pratique était de nous assurer que le guide d'entretien puisse s'avérer pertinent face à des répondants débutants et d'autres fortement expérimentés.

Le résultat de ces entretiens nous a permis de réfléchir et d'approfondir le guide d'entretien établi. Quelques modifications mineures ont été apportées avant de solliciter d'autres pratiquants en vue de les rencontrer.

La réflexion amenée par ces deux premiers entretiens nous a poussé à revoir notre manière de nous présenter aux participants. Bien que nous les connaissions, ils n'étaient pas nécessairement informés de notre projet de mémoire. Ainsi, nous avons pris soin de présenter le master dans lequel nous sommes engagés et les raisons de notre rencontre, en évoquant également les potentielles difficultés inhérentes à l'entretien.

Une fois ces ajustements effectués, la majorité des entretiens se sont déroulés sans encombre. Il fut tout de même nécessaire, avec certaines personnes, d'exemplifier certaines questions. Ces demandes de précisions ne se rejoignant pas forcément, il n'est pas apparu nécessaire de revoir la manière dont le guide d'entretien a été établi.

Suite à ces deux entretiens préliminaires, nous avons mené douze entretiens supplémentaires en sollicitant la majorité des membres pratiquant régulièrement au sein du club étudié. Au total, nous avons mené 14 entretiens entre le 28/01/2025 et le 07/04/2025. La majorité des entretiens ont été effectués sur une période d'un mois. Après le treizième entretien effectué, il s'est avéré, après concertation avec notre promoteur, qu'il pourrait être intéressant de rencontrer certains responsables de la création de club de Jiu-Jitsu. Ceci en vue d'approfondir notre compréhension de l'environnement dans lequel les pratiquants évoluent. Nous avons donc sollicité plusieurs personnes ayant titre de responsable au sein de la fédération intégrant le club de Jiu-Jitsu étudié et n'avons, malheureusement, pu rencontrer que l'un d'entre eux. Cet entretien s'est déroulé le 07/04/2025. En plus de parcourir le guide d'entretien établi, nous avons eu l'occasion d'aborder, de manière moins formelle, les perspectives ayant mené à la création du club étudié.

Un premier contact téléphonique a été établi avec ces personnes en vue de les rencontrer. Nous avons alors convenu d'une date pour notre entrevue.

Les entretiens se sont parfois déroulés chez le pratiquant. D'autres étaient disponibles après un entraînement ; nous avions donc réservé une salle pour les rencontrer en toute quiétude. Il est arrivé de rencontrer ces personnes en soirée comme en milieu d'après-midi.

L'ensemble des participants a accepté d'être enregistré en vue de retranscrire au mieux les propos relatés. Pour procéder à l'enregistrement, nous avons activé le dictaphone de notre téléphone et posé ce dernier sur la table, entre la personne interviewée et nous. Une fois la conversation terminée, toutes les parties interrogées ont accepté de signer le formulaire de consentement que nous avions présenté préalablement⁶.

Tout en recueillant les données, nous avons procédé à la retranscription des entretiens. Il est à noter que ces retranscriptions ont parfois été incomplètes. En effet, certains passages se sont révélés hors sujet en raison de conversations parfois informelles. Les entretiens ont ensuite été retranscrits dans un fichier nommé avec les initiales de la personne interrogée. Les documents rédigés, ainsi que les enregistrements, ont été conservés sur notre ordinateur personnel ainsi que sur un espace de stockage en ligne sécurisé par mot de passe, mis à disposition par l'université.

Initialement, comme le mentionnent les formulaires de consentement signés par les participants, il était prévu que les données personnelles ne soient ni modifiées, ni altérées. Cependant, lors de l'analyse des données empiriques, il a semblé opportun d'anonymiser les propos partagés afin qu'ils ne puissent pas être directement liés à une personne. Nous avons donc utilisé des pseudos liés à l'ordre des personnes rencontrées pour renommer les documents et enregistrements établis.

L'enregistrement des entretiens varie entre 44 et 102 minutes. Leur durée moyenne est de 60 minutes. La rencontre en tant que telle pouvait être bien plus longue. Il nous est arrivé, dans certaines circonstances, de prolonger la réflexion de manière informelle avec certaines personnes rencontrées.

Comme indiqué précédemment, notre processus de réflexion a également été nourri par la documentation scientifique consultée. Nous étions donc occupé, parallèlement à ces entretiens, à rechercher, lister, référencer, interpréter les informations scientifiques en vue de trouver réponse à la question motivant ce travail.

Une fois les entretiens et leurs retranscriptions terminés, est venue l'étape de l'analyse des données empiriques récoltées. En vue d'être le plus objectif possible, nous avons imprimé toutes les retranscriptions et avons ensuite regroupé et résumé, question par question, les réponses obtenues. Ceci, en vue d'établir une première analyse brute des informations recueillies.

⁶ Le formulaire de consentement type fait l'objet de l'annexe 4.

En cours d'analyse, il nous a semblé pertinent d'adapter la question de recherche. En effet, toutes les personnes interrogées pratiquent au sein du même club d'art martial. La question a donc été adaptée de la manière suivante :

« Au-delà de la simple activité sportive, quel sens peut prendre la pratique du Jiu-Jitsu pour celles et ceux qui l'exercent ? Étude de cas d'un club de la région de Visé».

Limits

Le premier biais que nous avons identifié concerne notre position d'autorité au sein du club où nous enseignons depuis une dizaine d'années. L'ensemble des personnes interviewées étant membres de ce même club, il existe une dynamique potentielle où les interviewés pourraient être influencés par notre statut de professeur. Nous envisageons la possibilité d'une perception de non-égalité dans notre interaction, bien que nous n'ayons pas ressenti cela objectivement.

Un deuxième type de biais potentiel est lié à l'environnement dans lequel se sont déroulés certains entretiens. Par exemple, une personne a été interviewée à son domicile en présence de sa famille (femme et enfants), ce qui a nécessité une interruption de notre entretien. Dans un autre cas, un entretien s'est déroulé dans le salon de la personne interviewée, avec sa femme présente sur le canapé. Nous avons perçu chez cette personne une froideur inhabituelle, ce qui pourrait suggérer une influence de la présence d'un proche sur ses réponses. Nous émettons l'hypothèse que, si les propos tenus sont susceptibles d'être entendus par des proches, cela pourrait impacter les réponses fournies même si nous n'en avons pas eu le sentiment direct.

Un troisième point concerne les relations de longue date entretenues avec toutes les personnes interrogées. Ces relations, basées sur de nombreuses années de pratique, engendrent forcément une forme de familiarité lors de nos entretiens, ce qui pourrait constituer un biais. Il semble important de mentionner que tous les participants ont été informés avant le début des entretiens que, malgré notre connaissance mutuelle, certains sujets abordés pourraient s'éloigner de nos interactions habituelles. Cela pourrait potentiellement engendrer une forme de tension ou de gêne. Bien que nous n'ayons pas perçu de malaise durant les conversations, nous n'excluons pas la possibilité d'un impact sur les résultats.

Un quatrième biais potentiel réside dans notre propre subjectivité en tant qu'interviewer. Le fait que les situations décrites par les personnes interrogées puissent résonner avec nos propres expériences personnelles a rendu parfois difficile le maintien d'une position d'écoute neutre. C'est lors de la retranscription des premiers entretiens que ce biais nous est apparu.

Nous avons constaté une tendance, malgré nos efforts pour la corriger, à vouloir agrémenter les propos des interviewés avec nos propres expériences. Cette difficulté à laisser pleinement s'exprimer les participants, sans y ajouter notre perspective, constitue un biais potentiel.

En effet, nos interventions basées sur des expériences similaires pourraient avoir influencé, consciemment ou non, le déroulement ultérieur de l'entretien ou la manière dont les participants ont continué à partager leurs propres expériences.

Finalement, nous devons garder à l'esprit que la discipline étudiée est une activité que nous apprécions particulièrement. Notre enthousiasme à ce sujet pourrait biaiser d'une manière ou d'une autre les démarches entreprises, malgré notre volonté d'effectuer cette recherche en toute objectivité.

Analyse

Afin d'assurer la transparence et une compréhension optimale des données, nous commencerons par une description des participants rencontrés et répartirons ensuite les données recueillies en fonction des hypothèses formulées précédemment.

Description des personnes interrogées

Comme mentionné dans la partie méthodologie, nous avons soumis 14 personnes à notre guide d'entretien. Sur les 14 entretiens menés, 13 participants sont des hommes, un seul est une femme. L'âge varie entre 22 ans et 76 ans. Dans cet écart d'âge, trois personnes ont entre 25 et 30 ans ; deux personnes sont âgées de 35 à 40 ans ; deux personnes ont entre 40 et 45 ans ; trois personnes se situent dans la tranche des 45-50 ans et deux personnes ont entre 50 et 55 ans.

L'expérience des personnes interviewées varie fortement, les trois personnes interrogées ayant rejoint le club le plus récemment disposent de 2 ans d'expérience. La plus expérimentée a, quant à elle, 59 ans de pratique. Par ailleurs, six personnes pratiquent le Jiu-Jitsu depuis 5 à 10 ans, une personne a entre 10 et 15 ans de pratique, et deux personnes entre 15 et 20 ans. Enfin, deux autres pratiquants disposent d'une ancienneté significative de 25 et 35 ans.

La diversité des grades en Jiu-Jitsu est représentée au sein du groupe interrogé : une ceinture jaune, quatre ceintures oranges, deux ceintures vertes et trois ceintures bleues. Les ceintures noires comptent quatre individus, dont deux sont 2^e dan, un 6^e dan et le dernier dispose du titre honorifique de 8^e dan avec ses 59 ans de pratique.

L'ensemble des personnes interrogées est occupé professionnellement à l'exception d'un étudiant (travaillant tout de même sur son temps libre) et d'un pensionné. Il est à souligner que parmi les personnes interviewées, deux sont indépendantes et les autres sont employées.

Sur les quatorze participants, seulement quatre sont célibataires.

En termes d'activités physiques, onze des personnes interrogées ont déclaré avoir déjà pratiqué un sport, tandis que trois n'ont jamais fait d'autre activité que le Jiu-Jitsu. De plus, la moitié des participants s'adonnent occasionnellement à d'autres sports en complément.

Concernant leur passé martial, huit des personnes interviewées nous informent avoir déjà pratiqué des arts martiaux autre que le Jiu-Jitsu.

Notons également le cas d'une personne qui a cessé la pratique en raison de blessures répétées et d'un manque d'épanouissement dans les entraînements.

Pour faciliter la lecture, nous avons résumé ces informations dans le tableau suivant :

Pratiquant Interviewé	Homme / Femme	Âge	Ceinture	Profession
PI 1	Homme	29 ans	Jaune	Travaille dans l'informatique
PI 2	Homme	47 ans	Noire (6 ^e Dan)	Gestionnaire d'une centrale d'achat.
PI 3	Homme	43 ans	Verte	Ingénieur en automatisation
PI 4	Homme	46 ans	Noire 2 ^e Dan	Avocat
PI 5	Homme	43 ans	Orange	Laborantin
PI 6	Homme	38 ans	Bleue	Chef d'équipe au chemin de fer
PI 7	Homme	39 ans	Bleue	Pharmacien (Gérant)
PI 8	Homme	47 ans	Orange	Travaille dans l'informatique
PI 9	Homme	27 ans	Orange	Ingénieur industriel
PI 10	Femme	22 ans	Verte	Étudiante
PI 11	Homme	51 ans	Orange	Fonctionnaire (cadre)
PI 12	Homme	28 ans	Bleue	Chef cariste
PI 13	Homme	52 ans	Noire (2 ^e Dan)	Chef d'entreprise
PI 14	Homme	76 ans	Noire (8 ^e Dan)	Pensionné

Sur base de cette description, nous constatons que le groupe des répondants est assez hétérogène. Voyons donc ensemble ce qu'il ressort de ces perspectives tout aussi diversifiées qu'intéressantes en commençant par l'intérêt des pratiquants pour le Jiu-Jitsu au fil du temps.

L'expérience du Jiu-Jitsu à travers le temps pour les pratiquants

Attentes individuelles initiales

Analysons d'abord les intérêts qui ont conduit les pratiquants à s'intéresser au Jiu-Jitsu et la vision qu'ils avaient de la discipline avant de débuter.

Tous semblaient intéressés par la pratique car ils considéraient, à l'unanimité, qu'il s'agissait d'une discipline très variée, axée sur la self-défense et qui privilégie l'efficacité.

Parmi les personnes interrogées, les attentes individuelles étaient assez variées en débutant cette activité. Certains déclarent avoir initialement débuté pour perdre du poids (PI 6, PI 7), d'autres souhaitaient se développer physiquement (PI 2, PI 1) ou simplement s'entretenir (PI 11, PI 8, PI 5).

Enfin, certains mentionnent qu'ils désiraient commencer une pratique utile (PI 4) en vue de pouvoir se défendre si cela devait arriver un jour (PI 3, PI 8, PI 2, PI 14).

PI 14 va plus loin dans ses explications : le climat violent qu'il a connu dans sa jeunesse aurait créé en lui une volonté de ne plus être constamment dans un état de peur. Bien qu'il décrit avoir été victime de nombreuses scènes de violence dans son enfance, il relate que c'est la peur dont il se rappelle et non pas la douleur liée aux coups reçus. En débutant les arts martiaux, il voulait passer d'une situation de dominé, à une situation de dominant. Il décrit s'être acquitté de cette peur viscérale dans la première année de pratique.

Le Jiu-Jitsu comme source de plaisir

Becker (2020) considère qu'il serait possible de concevoir une pratique comme source de plaisir, grâce à l'apprentissage de plusieurs mécanismes, ce qui pourrait engendrer une motivation à poursuivre ladite pratique. Les motivations initiales des personnes s'engageant dans la pratique du Jiu-Jitsu pourraient être liées à l'apprentissage de mécanismes similaires, permettant de concevoir cet art martial comme source de plaisir et donc créer ou renforcer les motivations initiales qui feront de ces pratiquants des adeptes de longue durée.

Sur base de ces travaux, nous avons établi la première hypothèse :

La motivation n'est pas un préalable à la pratique du Jiu-Jitsu, mais elle émerge et se construit progressivement à travers l'expérience même de la discipline. Le sens de l'activité évoluerait donc au fil de la pratique.

Becker (2020) mentionne que pour adhérer à une pratique « déviante », une période d'apprentissage serait nécessaire, assistée par d'autres personnes expérimentées. Ceci en vue de concevoir l'activité comme source de plaisir.

Les nombreuses années de pratiques et d'enseignement de la discipline permettent à PI 2, PI 4 et PI 14 d'affirmer qu'il existe bel et bien une période d'apprentissage pour tous les nouveaux pratiquants. Celle-ci varie fortement en fonction du profil des participants et serait informelle. Il s'agit d'une période d'acclimatation permettant aux nouveaux membres de prendre leurs marques sur le tatami et d'apprendre à connaître les autres partenaires. PI 1 se rappelle de ses premiers entraînements et considère qu'il ne s'est « *jamais senti jugé* », il aurait directement trouvé sa place parmi les participants.

Après la période d'apprentissage, une seconde étape importante, selon Becker (2020), consiste à comprendre les effets positifs d'une pratique en vue de pouvoir potentiellement les apprécier et désirer les retrouver. Becker (2020) souligne que la reconnaissance de ces effets positifs nécessite le développement d'une méthodologie spécifique, souvent avec l'accompagnement de pratiquants expérimentés.

Allons plus loin dans cette démarche pour comprendre au mieux l'image que les pratiquants se font de la discipline. Avant d'aborder les effets positifs relevés lors des entretiens, il semble important de mettre l'emphase sur le fait que la pratique du Jiu-Jitsu ne semble pas exclusivement bénéfique.

Les obstacles à la motivation

Malgré l'attrait que tous les participants ont explicitement évoqué, tous ont déjà eu des moments de doute. Qu'il s'agisse de doutes personnels liés à un manque de motivation temporaire (PI 11, PI 3), ou à une blessure (PI 2, PI 8, PI 4, PI 9, PI 5), des interrogations sur l'efficacité de la pratique (PI 4, PI 14, PI 2), ou encore à sa manière de répondre aux attentes individuelles (PI 1, PI 3, PI 8, PI 12, PI 9). À cela s'ajoutent les aléas du quotidien qui peuvent complexifier la participation à certaines séances. PI 5, PI 2 et PI 7 mentionnent qu'il leur est déjà arrivé de se remettre en question concernant la pratique et leur progression personnelle, qui peut parfois être ralenti. PI 7 s'est d'ailleurs demandé s'il « *était réellement fait pour ce sport et devait le continuer* ».

De toutes les personnes interrogées, PI 9 est le seul qui considère ne « *plus se retrouver dans les entraînements* » comme ils étaient donnés. Ce dernier a donc arrêté la pratique, mentionnant s'être blessé à plusieurs reprises et « *devoir se remettre en question* ». PI 9 a toujours été sportif et préfère maintenant s'adonner à d'autres activités dans lesquelles le risque de blessure est moins élevé.

C'est grâce à plusieurs facteurs que les participants continuent à pratiquer le Jiu-Jitsu. Certains se reposent sur la discipline et se rendent aux entraînements, malgré le manque d'envie, et en ressortent souvent très satisfaits (PI 2, PI 4).

L'aspect communautaire fait partie des éléments incitant à continuer comme le mentionne PI 11 : « *J'aime bien de voir les gens du club, c'est certain. Et puis on a quand même créé de bonnes relations. On fait la bière chaque année. On fait des compétitions, des stages à l'étranger...»* »

Le Jiu-Jitsu, un art de vivre ?

Abordant le sujet des relations sociales, il ressort de nos entretiens que le club étudié fait la promotion de certaines activités en dehors du club, ce qui permettrait de renforcer la cohésion et l'aspect social (PI 13, PI 3, PI 6, PI 4, PI 2). PI 11 nous informe d'ailleurs qu'il lui est arrivé, grâce à cet aspect social, de trouver la motivation à s'entraîner quand cela est parfois moins évident pour lui.

PI 1 nous informe avoir réussi à prendre du poids (5 kg), ce qui était un objectif en débutant. PI 6 souhaitait perdre du poids en commençant la discipline, tout comme PI 7. Tous deux déclarent avoir constaté des changements physiques et apprécier ceux-ci. PI 7 est satisfait de constater une évolution positive dans le développement de sa musculature.

PI 10 met en avant le fait qu'elle continue la pratique du Jiu-Jitsu car cela lui permet de « *se vider l'esprit et de relâcher la pression* ». D'autres, comme PI 5 apprécient le « *challenge constant* » dans la pratique, en plus des sensations de bien-être physique et mental que cela lui procure.

En fin d'entretien, nous avons demandé aux participants s'ils avaient pu constater un changement dans la confiance en soi. Tous, à l'exception de PI 11, nous ont confirmé avoir plus confiance en eux depuis qu'ils ont commencé la pratique.

Pour les pratiquants de longue date, plusieurs (PI 7, PI 4, PI 2, PI 14, PI 6, PI 5) mentionnent qu'au fil de la pratique et de l'évolution, le Jiu-Jitsu se serait également développé en une forme de philosophie, un « *art de vivre* » comme le disent PI 7 et PI 6.

PI 4 mentionne également avoir constaté une évolution de sa perspective, passant d'une recherche de la performance (évolution personnelle, passage de grade) freinée par des problèmes de santé, à une expérience plus centrée sur le plaisir et la recherche de mouvements efficaces.

Cette vision de PI 4 rejoint les propos de Becker (2020). Au fil du temps, ce dernier s'est rendu compte que ses attentes vis-à-vis de la pratique ont évolué. Il s'agit cependant de la seule personne interrogée qui a pu nous faire part de cette évolution de manière explicite.

La vision de PI 4 rejoint celle de PI 14, tous deux pratiquants avancés. Ils parlent de la discipline avec passion, indiquant tous deux « *aimer le Jiu-Jitsu* ». PI 4 considère qu'il ne « *saurait plus s'en passer* ». Dans ses explications, PI 14 va plus loin et répète à plusieurs reprises lors de l'entretien qu'il considère que le Jiu-Jitsu a réellement été « *un point d'équilibre* » dans sa vie.

Il est intéressant de remarquer que les personnes s'étant engagées dans la discipline avec un bagage conséquent dans les arts martiaux ont une vision des choses qui n'a pas réellement évoluée au fur et à mesure de la pratique (PI 12 qui, par le biais de son niveau avancé en Karaté, qualifiait déjà le Jiu-Jitsu comme « *art martial guerrier par excellence* » à ses commencements).

Conclusion partielle

Pour en revenir aux travaux de Becker (2020), il semble que le Jiu-Jitsu pourrait être une discipline particulière, composée d'aspects positifs et négatifs. Le vécu des pratiquants, leur interprétation de ce que le Jiu-Jitsu leur apporte, permettraient de dépasser les inconvénients de la discipline. Il ne s'agirait donc pas uniquement de développer une méthode de reconnaissance des effets positifs grâce à l'accompagnement de pratiquants expérimentés. Les cours de Jiu-Jitsu donnés par les enseignants expérimentés permettent le développement dans la pratique, il existe donc bel et bien une certaine forme d'accompagnement. Cependant, aucun des pratiquants n'a pu, explicitement, déterminer que les aspects positifs de la pratique auraient pu être suggérés par d'autres.

Les motivations initiales étaient très variées, allant de la pratique « *d'un sport utile* » (PI 4), d'apprendre à se défendre soi-même ou les autres (PI 1, PI 14), voire même de simplement pratiquer une activité sportive (PI 11, PI 3, PI 6, PI 7, PI 10). Ces motivations initiales, toujours présentes, semblent être renforcées par un aspect social de la discipline (PI 11, PI 3, PI 10, PI 8, PI 5), une volonté d'efficacité, de performance qui se développe (PI 12, PI 4, PI 2, PI 14), ainsi qu'un aspect passionnel qui se construit avec le temps (PI 4, PI 14, PI 7).

Précisons que parmi les personnes interrogées, quatre font partie des professeurs (PI 4, PI 13, PI 2, PI 14). Ceux-ci mentionnent que « *l'enseignement avec bienveillance* » (PI 2) fait maintenant partie des facteurs de motivation. Comme PI 14 l'exprime ouvertement, « *Ce qui me motive, ce sont mes élèves. Je ne sais pas s'ils se rendent compte mais je suis ébahi devant mes élèves. Grâce à eux, je revis*».

La théorie de Becker (2020) pourrait s'avérer partiellement correcte lorsqu'elle est appliquée à la pratique du Jiu-Jitsu. Contrairement à la consommation de marijuana, où la motivation ne serait pas un préalable à la pratique, les pratiquants de Jiu-Jitsu débutent la discipline avec certains objectifs et disposent d'une motivation initiale. La théorie de Becker semble applicable dans la mesure où ces objectifs et motivations se construisent progressivement à travers l'expérience même de la discipline. Cette expérience permettrait au sens donné à l'activité d'évoluer au fil de la pratique.

Nous venons d'aborder plusieurs facettes de la discipline et avons, notamment, parcouru la volonté de performer qu'ont certains participants. Examinons maintenant comment les participants ressentent et interprètent l'injonction à performer décrite par Ehrenberg.

L'importance de la performance

Lors de la contextualisation, nous avons explicité le système de progression en Jiu-Jitsu qui se marque par une évolution dans les grades. Cette discipline permet également de se mesurer à d'autres pratiquants, tant dans le cadre de l'entraînement que lors de compétitions. Dans nos entretiens, nous souhaitions comprendre comment les pratiquants perçoivent ces composantes de la discipline. Nous avons donc orienté les entretiens vers plusieurs pistes en vue d'obtenir des réponses à nos questions.

Rappelons tout de même le propos d'Ehrenberg (2008) qui considère que la société dans son évolution pousserait l'individu à investir en soi, incitant en permanence à la performance. Cela ne serait pas sans conséquence.

C'est avec cette réflexion que nous avons constitué la seconde hypothèse:

Le Jiu-Jitsu serait un espace complexe où se confrontent et se côtoient différentes dimensions de la performance. Ces différentes dimensions vont de la performance sportive (compétitions, progression technique) à la performance personnelle (développement de soi), en passant par de potentiels enjeux physiques et professionnels (Ehrenberg).

A propos de la progression

Commençons par la possibilité d'évoluer qu'offre le Jiu-Jitsu. Pour ce faire, nous nous penchons sur le point de vue des personnes disposant d'une plus grande expérience et d'un niveau au-dessus de la ceinture noire. Ces derniers semblent se rejoindre dans le fait qu'il est toujours possible de progresser dans la pratique du Jiu-Jitsu. Le point de vue du corps enseignant semble assez homogène :

« La progression est extrêmement importante pour les pratiquants, c'est important de progresser de manière générale, que ce soit dans une discipline sportive ou professionnelle voire même dans la vie privée. Si on ne progresse pas, [...] on fait du sur place [...], ou on recule. C'est ce qu'il y a de pire. » (PI 4).

« Dans les débuts, l'apprentissage technique est intense, ce qui permet une évolution très rapide. Pour arriver à la ceinture noire et passer la première dan, tu fais pas tellement attention à la technique. Tu essayes de faire deux trois mouvements de référence que tu connais, mais plus tu avances, plus tu veux montrer des trucs que d'autres n'ont pas déjà montrés, des trucs que l'on ne connaît pas, tu tentes d'apporter quelque chose quoi. Tu vas plus dans la recherche technique. » (PI 2).

« Il faut toujours une discipline [...] très forte. Il faut évoluer petit à petit. Pourquoi ? Parce que c'est [le Jiu-Jitsu] une conception fort élaborée de techniques de combat. Il ne faut pas aller trop vite, [...] non seulement pour pouvoir devenir efficace mais aussi pour pouvoir contrôler (et donc éviter de blesser son partenaire). » (PI 14).

« De la ceinture blanc [sic] à la ceinture brune ça a été assez vite hein. Mais une fois que tu as passé la première dan, tu es en train de perfectionner hein. Tu perfectionnes. Ça fait depuis 2013 je pense que je suis premier dan donc ça fait quand même 12 ans. Et là, j'apprends encore tous les jours hein. Ah, ce mouvement-là, je l'ai jamais fait. Dans un sens tu perfectionnes ta manière de l'utiliser aussi. Tu l'automatises, ça vient de plus en plus vite, de plus en plus facilement. Quelqu'un t'attrape la main, directement tu as une réaction et c'est ça qui me fascine. » (PI 13).

Cette perspective nous amène à comprendre que la progression existe et persiste avec l'expérience. Outre le point de vue des personnes disposant d'une ceinture noire, nous constatons que la quasi-totalité des pratiquants interrogés mentionnent que leur évolution personnelle est importante à leurs yeux. L'un d'entre eux va jusqu'à exprimer : « *si à un moment donné je trouve que je stagne, je n'aurais pas peur d'aller voir ailleurs* » (PI 5).

PI 11, seul dans son cas, n'y accorde aucune réelle importance. Il considère d'ailleurs que la pratique du Jiu-Jitsu n'a aucune influence sur sa vie, étant donné qu'il ne s'y rend que pour pratiquer une activité physique.

L'importance accordée à l'évolution

Au-delà de l'évolution dans le grade, nous avons pu constater lors des entretiens que l'évolution pourrait se marquer de plusieurs manières. PI 10 constate une évolution dans sa psychomotricité, indiquant qu'à force de répétitions, des mouvements compliqués deviennent « simples » et que la pratique permet de gagner en psychomotricité. PI 5 constate qu'il progresse et considère qu'il s'agit d'un aspect positif de la pratique. Il donne pour exemple le fait qu'il « *arrive maintenant à passer certaines projections sur des ceintures supérieures* ». Ce qui représente à ses yeux un élément permettant de révéler sa progression technique. PI 1 et PI 8 confirment se voir progresser psychologiquement et techniquement sans pour autant expliciter leurs propos. PI 7, PI 6 et PI 3 mentionnent que la progression, à leur niveau, se fait plus lente. PI 3 pense d'ailleurs être occupé à affiner son apprentissage actuel pour développer des techniques plus efficaces.

PI 7 quant à lui considère « *stagner dans certains aspects techniques* » et prend un temps de réflexion pour ensuite préciser « *cela signifie que je développe mon panel de techniques* » (ce qui laisse sous-entendre un travail des faiblesses en vue de diversifier et étoffer ses connaissances).

Concernant la progression au sein du club étudié, il apparaît que le système en place convient à la majorité des pratiquants. Cependant, PI 5 émet une critique à l'égard de la pédagogie utilisée :

« *En fait, il y a une certaine forme d'élitisme parce que, les ceintures en fait, on ne les donne pas chez nous. Mais c'est vrai qu'au niveau de la structure des cours, il y a quelques petits trucs sur lesquels on pourrait se pencher [...] par exemple, je pense que le passage de la ceinture orange à verte est trop long [effectuant une comparaison avec les autres club d'art martiaux dans lesquels il a eu l'occasion de pratiquer par le passé].* »

PI 2 confirme ces propos en appuyant sur le fait que « *l'environnement de travail n'est pas assez structuré* » pour offrir aux élèves une progression linéaire. PI 12 quant à lui considère que, pour les personnes qui s'en donnent les moyens et sont réguliers dans la pratique, « *les enseignants sont disponibles pour montrer et corriger des techniques* ». Ce qui rejoint l'opinion de PI 8, PI 11 et PI 3.

PI 2 et PI 4 accordent beaucoup moins d'importance à leur progression maintenant qu'à l'époque de leurs débuts. Cependant, PI 2 évoque une volonté de « *reprendre le travail technique et prendre le temps de la réflexion* » mais regrette manquer de temps pour s'y consacrer réellement. PI 7 regrette également ne pas pouvoir consacrer plus de temps à la discipline. Malgré cela, l'évolution technique est soulignée par la majorité des participants interrogés, indiquant que cet aspect de la discipline est « *important pour rester motivé à monter sur le tatami* » (PI 4).

Nous comprenons donc que la progression, l'évolution dans la pratique, semblent primordiales pour les pratiquants. Une adaptation de la pédagogie permettrait potentiellement d'homogénéiser cet aspect. D'autres pratiquants considèrent que l'implication personnelle et la régularité, couplée à la disponibilité des enseignants, rendent la progression accessible pour les personnes qui le souhaitent. Reprenons également les propos de PI 6 qui considère que son objectif est toujours de se perfectionner, même dans la vie de tous les jours.

Cet angle de vue ne correspond pas tout à fait aux propos d'Ehrenberg (2008). D'un côté, la majorité des pratiquants semble rechercher la progression technique. De l'autre côté, il ne ressort pas explicitement que cette volonté de progresser dans le Jiu-Jitsu pourrait être liée aux pressions exercées par notre société contemporaine.

En effet, tous les participants nous informent qu'ils considèrent disposer d'un assez bon état de santé psychologique en général, même avant de débuter la pratique. Force est de constater que les interviewés ont gagné en sérénité et confiance en soi, cependant nous ne sommes pas en mesure d'établir formellement qu'une cause sociétale aurait pu mettre à mal ces traits de personnalité.

Un risque de blessure bien réel

Malgré le fait que l'avis général des interviewés semble être positif, nous avons relevé que tous ont déjà été victimes de blessures liées à la pratique. PI 13 aurait actuellement des problèmes de genoux, PI 6 serait actuellement « *embêté par son poignet* ». PI 13 souligne le fait qu'il « *est encore fort souple pour son âge* » et s'en « *sort bien* » en comparaison avec d'autres personnes d'un âge similaire.

Nous constatons donc d'un côté le discours de PI 3, PI 14, PI 13, PI 4, PI 8, PI 11, qui considèrent maintenir un bon état de santé grâce à la pratique du Jiu-Jitsu. De l'autre, nous constatons qu'ils ont déjà tous subi des blessures. Ne s'agit-il pas là de deux discours opposés ? Les propos développés par Olivier Bernard (2020) font sens dans ce contexte :

« Les entraînements intenses, démesurés, répétitifs, extrêmes en tolérance à la douleur et aux mouvements continus ne sont donc pas étrangers à la logique de la performance [...] intégré par beaucoup de pratiquants et qui légitime de tolérer et d'accumuler les traumatismes aux articulations comme si cela allait de soi. Des traumatismes relatifs aux nombreuses chutes absorbées, aux milliers de coups effectués avec trop d'amplitude, aux contrôles articulaires subis, etc. La plupart des clubs comptent dans leurs rangs une personne qui incarne les caractéristiques du héros mythique, mais jamais sans conséquence. Elle peut être considérée comme un ancien, un maître ou un modèle de persévérance. Peu importe son qualificatif, cette personne se distingue souvent par le fait qu'elle a de la difficulté à exécuter de simples mouvements primaires de sa propre discipline. Souffrant physiquement, son corps est usé par la pratique. Toutefois, certains glorifient cet être meurtri parce qu'il a su ne pas abandonner. Cette considération est opposée à la recherche du bien-être par les activités physiques, mais cohérente avec la logique sociale de performance qui anime fortement les pratiquants. » (P.51).

Dans notre conversation avec PI 4, ce dernier appuie les propos cités ci-dessus en nous rappelant son examen de 2^e dan, présenté avec un auriculaire brisé. Les propos de Bernard (2020) ouvrent une piste de réflexion supplémentaire qui n'a pas fait l'objet de notre recherche : la manière dont les pratiquants font face aux blessures dans le cadre de la pratique.

Notre connaissance de l'environnement étudié pourrait nous pousser à répondre. Cependant notre réflexion se baserait sur une expérience exclusivement personnelle et donc subjective.

Il est à noter que les pratiquants ne s'attardent pas vraiment sur les blessures et lésions liées à la discipline. Leur état de forme physique, et son évolution, étaient souvent commentés en des termes minimisant les blessures, tels que : « *Quelques petites gênes à gauche, à droite* » (PI 1, PI 8, PI 11, PI 13) ou encore « *ce n'est rien de grave non plus* » (PI 2, PI 3). Le qualificatif « *petit* » revient souvent lorsque l'on aborde les maux causés par la pratique.

Cette réflexion fait état d'une potentielle normalisation de la douleur dans la discipline, comme le suggère Bernard (2020) laissant penser que la recherche de la performance pourrait être priorisée sur un bon état de santé. Ce n'est pas pour autant que les pratiquants ne sont pas conscients des risques encourus. Gardons à l'esprit qu'une blessure significative, comme l'a vécu PI 1 lorsqu'il s'est déchiré les ligaments croisés, est incapacitante dans la vie de tous les jours. Ce dernier insiste sur le fait que pour certains mouvements, « *il faut faire franchement attention* ». D'autres considèrent qu'il est important d'« *apprendre à connaître son corps* » (PI 2, PI 3, PI 5, PI 8) pour limiter le risque de blessures conséquentes.

Les perspectives concernant la compétition

Le combat est, forcément, un environnement propice aux blessures. La forme la plus proche du combat dans le cadre du Jiu-Jitsu est la compétition. Il s'agit d'un sujet qui amène des réponses tranchées.

Certains pratiquants n'ont aucun intérêt pour la compétition (PI 14, PI 2, PI 13, PI 4, PI 11, PI 8). Nous constatons que le point de vue défavorable à la compétition concerne principalement les personnes plus âgées. PI 13 exprime même avoir un point de vue négatif de la compétition, indiquant « *ça m'intéresse pas la compétition. Je fais pas ça pour me mesurer aux autres, je fais ça pour moi, pas pour voir si je suis meilleur que lui ou lui.* »

Les autres considèrent qu'il est intéressant pour eux de se mesurer aux autres afin de pouvoir évaluer leur propre niveau, leur évolution au fil des années. PI 6 par exemple exprime être très compétitif pour ces raisons, ne trouvant pas d'adversaire d'une morphologie similaire au sein du club étudié.

PI 3, par contre, considère la compétition comme une expérience et estime que « *l'important est de participer, pas de gagner* ». Il précise cependant qu'il n'abandonne pas facilement en compétition, déclarant : « *par contre, bah voilà, je donne tout et je vais pas taper [abandonner] avant d'être sûr de n'avoir plus aucune possibilité de gagner* ».

Concernant la compétition et son application en Jiu-Jitsu, les propos se précisent particulièrement du côté des enseignants. « *Le défaut principal de la compétition c'est qu'elle détourne l'art martial de son esprit premier qui est la défense et la destruction de son ennemi* » (PI 4).

PI 2 confirme ce point de vue immédiatement lorsque la question est abordée : « *il ne devrait pas y avoir de compétition en Jiu-Jitsu.* »

PI 14, qui a mis le club sur pied, pense que la compétition est « *la vitrine obligatoire du club mais seulement si on ne pratique pas l'élitisme et que c'est bien fait* ». Malgré ce point de vue, ces trois personnes savent tout de même apprécier et valoriser la joie que cela peut procurer aux élèves qui y participent.

PI 4 considère, comme PI 14, que cela peut avoir une importance pour les pratiquants et développe son raisonnement, expliquant ce qui pourrait en être la cause : « *y a pas photo à la télé il y a le MMA et tout ça. Ça, ça tourne dans leur tête hein. Ça tourne à la télé donc ça tourne dans leur tête* ».

Nous avons déjà souligné que de nombreux interviewés se considèrent plus calmes depuis qu'ils pratiquent le Jiu-Jitsu et perçoivent également une amélioration de la confiance en soi. Cependant, il est difficile de faire un lien objectif entre leurs progrès dans la discipline et les potentielles évolutions dans leur vie privée ou professionnelle.

Pratiquant depuis 35 ans, PI 2 pense, sans pouvoir l'objectiver, que son rôle d'enseignant en Jiu-Jitsu et ses années de pratique lui permettent sans doute de faire preuve de plus d'empathie, d'être plus compréhensif. Il pense que cela doit sans doute l'aider dans ses relations professionnelles.

Dans cette même optique, PI 4 nous rappelle avoir présenté un exposé sur sa vision du Jiu-Jitsu lors de son examen de 2^e dan. Il affirmait « *je suis amené à utiliser chaque jour le Jiu-Jitsu car je suis confronté tous les jours à des difficultés que je me dois de surpasser. C'est exactement comme la pratique de cet art martial.* », expliquant que son évolution dans la pratique doit certainement l'aider au quotidien sans pouvoir exemplifier concrètement le lien entre les deux mondes.

PI 14 est le seul pratiquant qui considère le Jiu-Jitsu comme « *le point d'équilibre dans sa vie* ». Ce qui lui aurait permis de se développer au quotidien sans s'effondrer. Cela montre l'importance de la pratique dans sa vie de tous les jours.

L'importance de la performance

Concernant l'hypothèse formulée précédemment, sur la base de notre analyse, nous pouvons bel et bien considérer le Jiu-Jitsu comme un espace complexe où se confrontent et se côtoient différentes dimensions de la performance.

Notons que dans le travail de Ehrenberg (2008), la performance n'est jamais explicitement définie. Son ouvrage se termine cependant sur la réflexion suivante :

« Telle serait donc notre nouvelle sensibilité égalitaire: tout entreprendre au nom de soi-même. Puisque la performance seule compte, chacun d'entre nous, tel « ce frêle athlète de la vie » dont parlait Baudelaire, doit prouver qu'il en possède l'étoffe. » (p. 287).

La performance serait donc, selon lui, omniprésente. On ne la retrouverait pas seulement dans les aspects les plus compétitifs de la discipline, mais bien dans chaque action que nous entamons.

Dans la lignée de cette réflexion, nous pouvons considérer que les pratiquants cherchent à performer : il est important pour eux de se voir évoluer dans la discipline. Ce n'est pas pour autant qu'ils ressentent le besoin de se confronter à d'autres pratiquants. Cette recherche d'évolution, et donc de performance, pourrait causer des blessures tantôt minimes, tantôt plus graves pouvant induire une incapacité de longue durée. Il semble que la blessure soit l'enjeu le plus conséquent tant physiquement que professionnellement. Les avantages retirés de la discipline, tels que décrits dans la partie précédente, pourraient avoir d'autres enjeux dans la vie de tous les jours. Cependant, ces derniers semblent difficiles à objectiver pour les pratiquants.

Nous venons de le voir, les blessures représentent une conséquence non négligeable dans la pratique. La blessure pourrait être considérée comme la conséquence d'une certaine forme de violence. Tentons maintenant de comprendre le rapport qu'ont les pratiquants à la violence.

Le rapport à la violence dans notre société contemporaine

Au sein du cadre théorique, nous avons pu mettre en avant non seulement l'évolution de la société mais aussi le développement d'une certaine forme d'aversion pour les comportements violents en société (Elias, Dunning, 1994). Elias et Dunning (1994) ont mis en avant le fait que les activités du quotidien nécessitent forcément de contrôler nos pulsions :

« Les activités routinières de la vie quotidienne, publique ou privée, exigent que les individus contrôlent avec une relative fermeté leurs humeurs et leurs pulsions, leurs affects et leurs émotions, alors que les activités de loisir leur permettent, en général, d'aller et venir plus librement dans un monde imaginaire, précisément créé par ces activités et qui, d'une certaine manière, rappelle une réalité de non-loisir. » (Elias, Dunning, 1994, p.53).

Pour ces deux auteurs, les activités dites de loisir pourraient permettre à l'individu de mieux gérer ces humeurs et pulsions. Sur la base de ces travaux, nous avons établi l'hypothèse suivante:

Le Jiu-Jitsu apparaît comme étant un dispositif de régulation de la violence, offrant un cadre où l'agressivité se transforme en communication corporelle codifiée (Elias, Dunning, 1994).

De ce fait, nous avons tenté de comprendre comment le Jiu-Jitsu pourrait influencer ces différentes pulsions mais aussi la perception de la violence qu'ont les pratiquants, tant dans la discipline que dans la vie quotidienne.

Une volonté protectrice ?

Comme nous l'avons évoqué précédemment, de nombreux pratiquants ressentent des effets bénéfiques liés à la pratique de cet art martial. PI 10, PI 9, PI 5, PI 13, et PI 4 affirment que le Jiu-Jitsu serait une manière de gérer leur stress. Ils seraient donc plus calmes qu'avant. PI 6 suggère d'ailleurs que « *pour quelqu'un avec une nature plus impulsive, cela permettrait peut-être de canaliser cette impulsivité, je dirais. Mais moi personnellement, ça ne change pas spécialement* ».

Nous l'avons vu également, à l'exception de PI 11, la totalité des autres personnes interrogées se considèrent moins nerveuses, moins stressées dans des situations conflictuelles.

Ces propos laissent penser qu'il existe bel et bien un lien entre la pratique de cette discipline et l'état d'esprit, l'état émotionnel des pratiquants. Il est intéressant de noter que deux interviewés ont également développé un sentiment protecteur en commençant la pratique. PI 14 mentionne avoir remarqué cela à ses débuts, soit à 17 ans.

Quant à lui, PI 1 exprime une volonté similaire au début de l'interview : « *j'ai envie de fonder une famille et je veux pouvoir être capable de protéger mes proches, que mes enfants puissent être fiers de moi.* »

Ces propos soulignent une certaine volonté d'être capable de se protéger soi-même ou autrui. Gardons à l'esprit le fait qu'aucune personne interviewée n'exerce une profession dans le secteur de la sécurité (police, armée, sécurité rapprochée, etc.). En prenant cela en compte, nous pouvons considérer que l'engagement dans le Jiu-Jitsu ne serait pas motivé par une forme de nécessité ou d'attente professionnelle.

Cette réflexion appuie une analyse de Van Der Kooi (2020) :

« Emfield (2015) also found that a self-defence jiu-jitsu programme was very helpful in the participants' response to bullying. Children felt more confident in neutralising the situation in a positive manner. Likewise, the majority (90%) of the participants in Elling and Wisse (2010) research felt more confident and safer on the streets thanks to their participation in MA [Martial arts].» (P.6).

Le potentiel rôle du contact physique

Il nous semble que l'évolution des pratiquants peut être caractérisée comme positive. Cependant la source de cette évolution n'est pas tout à fait claire. Une question nous revient souvent à l'esprit : le développement de cet état d'esprit ne serait-il pas simplement lié à la pratique d'un sport? C'est sans doute le cas, mais il est possible que d'autres facteurs puissent jouer un rôle :

« J'aurais plutôt tendance à considérer l'excitation plaisante provoquée par un affrontement comme l'accomplissement d'un besoin humain fondamental et probablement suscité par la société, en particulier si la lutte demande, comme il en va du sport, un effort physique. En d'autres termes, une société qui n'offre pas à ses membres, et surtout aux jeunes, suffisamment d'occasions d'éprouver l'excitation agréable d'une lutte qui peut, mais pas nécessairement, engager la force physique et l'adresse, risque de rendre excessivement morne l'existence de ses citoyens; une telle société, en fait, ne fournit pas assez de correctifs complémentaires aux tensions peu excitantes de la routine de la vie sociale. » (Elias, Dunning, 1994, p. 78).

Pour engager la force physique, l'adresse des pratiquants, le Jiu-Jitsu comporte de nombreux contacts physiques. Ces derniers font partie intégrante de la discipline. Nous avons donc interrogé les pratiquants sur cet aspect afin d'en comprendre les effets.

Nombreux sont ceux qui considèrent que ces contacts sont indispensables et normaux dans le cadre d'entraînements de Jiu-Jitsu. PI 5 « *apprécie le contact direct du Jiu-Jitsu, pas comme dans d'autres arts martiaux où l'on se contente de frapper dans le vide* ».

Tout comme PI 2 et PI 6, PI 13 apprécie cet aspect de la discipline et va jusqu'à dire, en s'amusant de sa réponse, « *si l'on ne veut pas de contacts physiques, il faut faire de la danse* ».

Un aspect négatif relevé par PI 3, plutôt anecdotique mais pas sans importance, est qu'il lui arrive parfois d'être mal à l'aise lorsqu'il s'entraîne avec une personne du sexe opposé ou un partenaire peu soucieux de son hygiène.

Influence de la pratique

Nous nous sommes également interrogé sur les tensions qu'une période prolongée sans pratiquer pourrait provoquer. Certains, comme PI 14 et PI 4 ont hâte de revenir s'entraîner (PI 4) ou d'assister à nouveau aux cours (PI 14). La manière dont ils l'expriment correspond plutôt à un lien affectif avec la discipline, le plaisir que la pratique leur procure et non pas un réel manque.

D'autres pratiquants ressentent que le manque d'activité physique leur fait défaut après une période prolongée sans pratiquer (PI 3, PI 6, PI 11, PI 13).

PI 1 et PI 5 vont jusqu'à exprimer un certain manque de contact physique dans ce cas.

PI 5 précise ressentir une certaine forme de nervosité qu'il comble en s'entraînant d'une autre manière. Cette perspective appuie les propos de Elias et Dunning (1994) qui considèrent que la pratique d'une activité permet d'apaiser certaines tensions. Cependant, PI 5 est l'unique répondant qui nous fait part de ce point de vue de manière explicite.

Pour les autres personnes interrogées, ne pas pratiquer le Jiu-Jitsu semble ne pas avoir de conséquence particulière.

Au sein de notre société contemporaine, comme l'indiquent Elias et Dunning (1994), il semble primordial de pouvoir gérer les comportements et pulsions agressives. Nous avons donc interrogé les pratiquants sur le rapport qu'ils entretiennent avec la violence. Pour ce faire, nous les avons incités à entamer une réflexion sur leur perception de la violence depuis qu'ils pratiquent le Jiu-Jitsu.

Cette réflexion était appuyée par une autre analyse de Van Der Kooi (2020):

« A second common topic in MA [Martial arts] research is aggressive behaviour and anger control. This topic too is researched by cross-sectional self-report-based questionnaires. Kusnierz et al. (2014) concluded that combat sport (CS) and MA training give youth the possibility to diffuse emotions and relieve tensions, which may result in decreasing their level of aggression. » (P.5).

En abordant ce sujet, nous avons été interpellé par le discours des personnes interrogées. Parmi les 14 personnes rencontrées, seulement deux considèrent avoir eu des comportements violents avant de commencer la discipline. PI 13 et PI 5 indiquent qu'ils ont maintenant appris à mieux gérer les conflits en pratiquant le Jiu-Jitsu.

PI 13 considère qu'il n'était « *pas chercheur* » et se défendait lui ou ses proches. Confronté régulièrement à des situations violentes, il se défendait « *à la barbare* ». Depuis la naissance de sa fille, ses perspectives ont changé, et son évolution personnelle l'a conduit à ne plus être impliqué dans des situations violentes depuis qu'il a commencé les arts martiaux.

Il en est de même pour PI 5 qui a grandi dans un climat très violent, en grandissant il a « *toujours été très en colère* » et pense que la pratique des arts martiaux en général l'aide à mieux se contrôler.

Concernant les autres personnes interviewées, elles indiquent n'avoir jamais été des personnes violentes. PI 8 mentionne avoir été agressé plusieurs fois, ce qui aurait été un élément déclencheur pour commencer les arts martiaux. PI 3 partage une expérience personnelle similaire :

« Avant de commencer le Jiu-Jitsu, j'avais même tendance à m'écraser. Dans des situations conflictuelles [...] j'avais peur et je me suis déjà retrouvé à terre en priant pour que l'on arrête de me frapper. [...] je ne savais pas quoi faire. [Maintenant] je me fais quand même plus facilement respecter qu'avant, ça m'est déjà arrivé de dire à des gens d'aller se faire foutre [...] parce que je me disais bah ils peuvent venir je m'en fous, pas de problème. Avant je l'aurais pas fait quoi. »

PI 2 et PI 10 sont quant à eux dans l'impossibilité d'évaluer l'évolution de leur rapport à la violence avant d'avoir commencé le Jiu-Jitsu, étant donné qu'ils ont débuté très jeunes (respectivement à 12 ans et 5 ans). PI 2 considère tout de même qu'il craint moins la violence car il se sent maintenant capable de la gérer.

PI 11, n'ayant jamais été quelqu'un de violent comme la majorité des pratiquants interrogés, est le seul à exprimer sa peur lorsque des situations violentes se déroulent devant lui. Il pense que, étant donné son implication au Jiu-Jitsu, ce sentiment de peur ne va certainement pas évoluer.

Dispositif de régulation

Sur la base de ces entretiens, nous constatons que les pratiquants interrogés se trouvent dans des situations où ils sont rarement confrontés à la violence.

En mettant cela en lien avec nos recherches, nous pensons que le Jiu-Jitsu pourrait bien être considéré comme un dispositif de régulation de la violence ; les deux seuls pratiquants ayant des tendances « violentes » sont maintenant bien plus calmes qu'à leurs débuts. Il attribuent cette attitude plus calme, notamment, à la pratique du Jiu-Jitsu.

À l'exception de ces deux personnes, la majorité des interviewés semblent n'avoir jamais ressenti de réelle pulsion violente. Cette perspective est-elle biaisée ? Il nous est impossible de répondre de manière objective.

« Dans les sociétés relativement avancées de notre époque, beaucoup de relations de caractère privé ou d'activités professionnelles ne donnent satisfaction aux individus qui y sont engagés que si tous sont capables de contrôler de manière relativement constante et régulière leurs pulsions émotionnelles, affectives et libidinales ainsi que leurs changements d'humeur. Autrement dit, dans ces sociétés, la survie et la réussite sociales dépendent dans une certaine mesure d'un ensemble d'autocontraintes stables, ni trop fortes ni trop faibles. La manifestation de sentiments forts, qu'il s'agisse d'antipathie et d'aversion envers quelqu'un, ou même de colère violente, de haine et d'envie de frapper une personne sur la tête, n'a ici qu'une portée limitée. Les individus très agités et prisonniers de sentiments qu'ils ne peuvent contrôler relèvent de l'hôpital ou de la prison. Un état d'excitation élevée est considéré comme anormal chez un individu et comme un dangereux prélude à la violence dans une foule. » (Elias, Dunning, 1994, P.52).

Au-delà de cette tendance sociétale décrite par ces deux auteurs, le Jiu-Jitsu dans sa pratique est devenu une activité fortement codifiée, comme nous avons pu le déterminer grâce aux travaux de Gaudin (2020) entre autres.

Ces observations et le fait que nous ne décelions aucun comportement violent chez les pratiquants, tant avant la pratique que depuis qu'ils l'exercent, sont deux points qui servent à appuyer les propos de Elias et Dunning (1994).

Découverte incidente

Au-delà des nombreux effets positifs liés à la pratique qui ressortent des entretiens, nous souhaitons nous pencher sur la réaction des répondants face à une situation violente depuis qu'ils ont commencé le Jiu-Jitsu. À notre grande surprise, il ressort des entretiens qu'aucun des répondants n'a plus été confronté à une situation violente depuis le début de la pratique.

Comment cela se fait-il ? Précisons que lors de nos entretiens, nous n'avons à aucun moment été interpellé sur une potentielle incompréhension concernant l'interprétation de ce qu'est une situation violente. Il est donc fort peu probable que cela puisse être un problème de langage.

Cette « découverte incidente » attise notre curiosité et pourrait faire l'objet de recherches plus approfondies. Dans l'attente de tels travaux, il semble opportun de tempérer nos propos au sujet de cette perspective.

Nous considérons donc que l'absence de pratique pourrait créer une sensation de manque chez certains participants mais ne se développerait pas en réelles pulsions violentes. Le Jiu-Jitsu ressortirait plutôt comme étant un dispositif de régulation d'émotions, voire une possibilité de se développer personnellement. Prenons les propos de PI 3 qui suggère que le Jiu-Jitsu lui permettrait maintenant de s'affirmer dans des situations où il n'aurait peut-être pas pris l'initiative de le faire par le passé.

Est-il possible que cela soit en lien avec une certaine forme de développement identitaire ? La « conversation de gestes » (Mead, 2006) pourrait-elle intervenir, même inconsciemment ?

A propos du développement de l'identité

Pour débuter ce chapitre abordant certaines facettes du développement de l'identité appuyés par les théories de Mead (2006), nous nous remémorons les propos de PI 14 qui indiquait avoir commencer les arts martiaux car il voulait devenir dominant et non plus dominé. Ces propos sont les plus marquants concernant les attentes d'un pratiquant vis-à-vis de la discipline, mais aussi l'exemple le plus éloquent d'une volonté de développement identitaire qu'un pratiquant ait exprimé aussi ouvertement.

Mead (2006) considère que le développement de l'identité se fait principalement par le biais de l'interaction. Nous avons abordé le sujet de la performance, plus précisément celui de la compétition, qui a suscité des réponses tranchées.

Pour entamer cette partie consacrée à l'identité, la vision de Michel Calmet (2008) semble pertinente : « Aussi paradoxal que cela puisse paraître, les activités physiques de combat nécessitent majoritairement, presque exclusivement, d'un point de vue statistique, une pratique avec l'autre et non contre l'autre. » (p.12).

Même en étant pratiquant, nous avons tendance à sous-estimer le fait que dans le Jiu-Jitsu, comme dans tout autre sport de combat, la pratique et l'évolution dépendent des enseignants, mais aussi, et principalement, des partenaires avec lesquels nous nous entraînons. L'interaction peut donc être considérée comme le centre névralgique de cette discipline.

Les travaux de Mead (2006) nous ont permis de développer notre dernière hypothèse, en lien avec la précédente :

Le Jiu-Jitsu pourrait être considéré comme un langage corporel permettant d'apaiser certaines tensions internes et pressions externes.

Pour tenter de répondre à cette hypothèse, nous avons jugé utile d'en apprendre plus sur les intérêts des pratiquants et leur évolution. Une évolution significative des centres d'intérêts d'un pratiquant, depuis le commencement de la discipline, pourrait nous aider à comprendre une certaine forme d'évolution identitaire.

Intérêts personnels inchangés

A ce sujet, il semble que l'implication dans le Jiu-Jitsu ait entraîné peu de changement. Tous apprécient passer du temps avec leurs proches et ont des centres d'intérêts particuliers, pouvant diverger les uns des autres. Ceux-ci peuvent aller de la pratique de l'airsoft (PI 3), à des activités culturelles telles que des concerts (PI 4, PI 7), la lecture (PI 7), les jeux-vidéos (PI 6, PI 8), etc. PI 13 est l'unique personne indiquant que ses intérêts sont centrés sur son activité professionnelle.

Seules quelques personnes ont mis en avant qu'avec les années de pratique, leur curiosité s'est orientée vers la culture de l'art martial étudié. PI 7 mentionne s'être intéressé à la langue japonaise. PI 12 et PI 9 se sont intéressés à la culture asiatique, sans pour autant l'approfondir ou en développer une passion.

Après une longue réflexion, les pratiquants expérimentés comme PI 2, PI 14, PI 4 et PI 10 indiquent ne pas être capables de reconnaître consciemment si le Jiu-Jitsu a pu changer leurs intérêts. En effet, après 35 ans de pratique, PI 2 pense « *qu'il est normal avec le temps que les intérêts changent* », sans pour autant pouvoir attribuer cela au Jiu-Jitsu. PI 10, qui a commencé le Jiu-Jitsu lorsqu'elle avait 5 ans partage ce point de vue, tout comme PI 14 et PI 4.

Bien que les intérêts des pratiquants semblent ne pas avoir été bouleversés par la pratique du Jiu-Jitsu, cette discipline pourrait tout de même exercer une certaine influence sur les personnes interrogées.

Évolution physique importante

PI 1, pratiquant depuis un peu plus de deux ans, indique que « *le Jiu-Jitsu a eu un impact énorme* » sur sa vie quotidienne. Il aurait gagné en masse musculaire, aurait maintenant un sommeil de meilleure qualité et la pratique lui permet également « *de ne plus être concentré en permanence sur le travail* ».

Rappelons que la majorité des pratiquants mentionnent être maintenant plus en confiance vis-à-vis d'eux-mêmes. De plus, en tant qu'activité physique, le Jiu-Jitsu permettrait aux pratiquants de se maintenir voire d'être en meilleure forme.

Trois des personnes interrogées nous informent avoir perdu du poids (PI 7, PI 3, PI 6) depuis qu'ils ont commencé le Jiu-Jitsu. La majorité des pratiquants pensent avoir développé leur masse musculaire depuis leurs débuts. PI 1 est formel à ce sujet, « *Avant de commencer, je pesais 55 kg ce qui était trop peu. En deux ans, je suis arrivé à 65 kg et j'aimerais d'ailleurs continuer à prendre un peu de poids* ». PI 11 pense que la pratique du Jiu-Jitsu lui a permis de rester dans un état de forme correct, il en est de même pour PI 2 et PI 4 qui, lui, a des problèmes de hanche persistants.

Il s'agit ici d'influences implicites sur l'évolution personnelle des pratiquants. Implicites, certes, mais pas sans conséquence.

Shusterman et Rollet (2011) insistent sur une certaine utilisation du corps et de son esthétique : « notre apparence influe sur notre manière de ressentir et vice versa » (p.27). Pour ces derniers, le corps pourrait être un instrument. Une meilleure connaissance et une meilleure maîtrise de ce dernier permettrait de mieux jouir de ce que la vie nous met à disposition :

« Aussi serait-il bon d'apprendre à se servir au mieux de cet instrument afin de percevoir et d'agir plus efficacement grâce à des pouvoirs physiques mieux maîtrisés. En outre, cette amélioration ne signifie pas seulement un perfectionnement de compétences physiques spécifiques mais une connaissance et une conscience du corps susceptibles d'accroître nos capacités à acquérir de nouveaux savoirs tout en affinant et en corrigeant ceux que nous possédons déjà. » (Shusterman, Rollet, 2011, p.25).

Avec cette perspective, l'évolution corporelle ressentie par les pratiquants prend tout son sens et permet d'appuyer une certaine forme de développement de l'identité.

Bien que les personnes interrogées ne soient pas toujours en capacité de lier explicitement les effets bénéfiques de la pratique avec leur développement personnel, leur expérience personnelle pourrait être mise en lien avec la vision de ces deux auteurs.

Utilité au quotidien

Le meilleur exemple appuyant cette réflexion de Shusterman et Rollet (2011), est que lorsque nous demandons aux participants comment le Jiu-Jitsu peut s'avérer utile dans leur vie quotidienne, au-delà de l'aspect self-défense, PI 9, PI 2, PI 5, PI 11 et PI 13 considèrent qu'il est important d'être en bonne santé et de s'entretenir en pratiquant une activité physique. Ces pratiquants ne parviennent pas à expliciter l'utilité du Jiu-Jitsu dans leur développement personnel mais considèrent donc important de s'entretenir.

Avec cette réflexion, nous pouvons mieux comprendre PI 10 qui ne sait affirmer avec certitude que le Jiu-Jitsu a eu une influence sur sa vie privée mais suppose tout de même que la rigueur et la discipline acquises depuis l'enfance grâce aux arts martiaux ont probablement eu des répercussions.

Il en est de même pour l'expérience de PI 4, PI 13 et PI 2 qui partagent cet état d'esprit et supposent également que le Jiu-Jitsu peut apporter une certaine forme de sérénité et de calme.

Tant d'aspects qui, dans la vie de tous les jours, doivent sans aucun doute se montrer utiles.

Un autre avantage du Jiu-Jitsu, d'après PI 7, PI 8 et PI 9, serait d'être capable de chuter (de manière contrôlée, comme c'est enseigné dans la discipline). Cela permettrait dans certaines circonstances de limiter les blessures lorsque l'on tombe de manière imprévue.

Les pratiquants PI 10, PI 8, PI 11 et PI 6 considèrent qu'aucun parallèle ne peut être établi entre leur développement dans le Jiu-Jitsu et leur vie privée.

La vie privée bouleversée

De toutes les personnes interrogées, deux pratiquants reconnaissent l'importance du Jiu-Jitsu dans leur vie. PI 7 considère que le Jiu-Jitsu a eu une influence majeure sur sa vie, ayant rencontré sa compagne avec laquelle il a maintenant fondé une famille. Il va jusqu'à affirmer qu'il « *ne serait certainement pas là s'il n'avait pas commencé le Jiu-Jitsu* ». Laissant sous-entendre que sa vie aurait pu prendre une toute autre tournure.

Rappelons un autre point de vue de PI 7, évoqué dans la première partie de ce chapitre d'analyse. Pour lui, ainsi que PI 6, le Jiu-Jitsu se serait développé en « *art de vivre* ». Les pratiquants PI 7, PI 4, PI 2, PI 14, PI 6, PI 5 considèrent également que la discipline se développerait comme une forme de philosophie. Pour appuyer cette perspective, rappelons que PI 4 s'était également aperçu qu'il avait évolué dans sa façon de trouver du plaisir à s'entraîner et avait mis l'accent sur le fait qu'il ne « *saurait plus s'en passer* ».

PI 5 rejoint les propos de PI 7, il va jusqu'à dire que le Jiu-Jitsu a eu « *un impact central sur sa vie privée* », lui permettant de rencontrer de nouvelles personnes mais surtout de « *se sentir bien, physiquement et mentalement* » malgré son handicap. Le Jiu-Jitsu serait également un moyen pour lui de faire preuve « *d'un meilleur self-control* », comme nous l'avons exposé précédemment.

Gardons à l'esprit la description donnée par PI 14 qui, à plusieurs reprises, appuie le fait que le Jiu-Jitsu aurait été le « *point d'équilibre dans sa vie* ».

Après avoir développé ces réflexions, il semble clair que le sens donné à la pratique du Jiu-Jitsu se transforme avec le temps et participe activement à la construction du « *soi* » comme suggéré dans les théories de Mead (2006).

Les rituels

Les travaux de Shusterman et Rollet (2011) nous permettent de déceler une piste complémentaire en vue d'expliquer ces bienfaits. Au-delà des tensions qui pourraient être gérées d'une certaine manière par la pratique d'une activité sportive, ces deux auteurs mettent en avant les rituels liés aux traditions philosophiques d'Asie :

« L’entraînement somatique en tant que moyen d’atteindre la sagesse et la vertu est encore plus frappant dans les traditions philosophiques d’Asie, où le développement de soi comporte une dimension corporelle distincte, développée par des pratiques rituelles et artistiques (chacune conçue en termes éminemment corporels) et par une formation somatique spécifique (tels les exercices de respiration, le yoga, la méditation zen et les arts martiaux) : celles-ci visent à établir une véritable harmonie entre le corps et l’esprit, une attitude appropriée et une meilleure habileté dans l’action. » (P.12).

Le Jiu-Jitsu, pratique d’origine asiatique, dispose de nombreux processus et rituels, comme exposés plus tôt. Ces aspects de la discipline pourraient avoir une influence sur le développement personnel des personnes interrogées, incitant une « véritable harmonie entre le corps et l’esprit » (Shusterman, Rollet, 2011).

Bien que l’aspect « rituels » n’ait été abordé que par le fondateur du club lors de nos entretiens, il est intéressant de garder à l’esprit que ces rituels font partie intégrante de la discipline et sont suivis par tous les pratiquants lors de chaque séance d’entraînement. La réflexion quant à ces rituels nous remémore nos premiers pas sur le tatami ainsi que l’incompréhension générée par la découverte de ces derniers. Au fil du temps, ces rituels se sont intégrés à la discipline, il est devenu normal de les mettre en application.

De manière anecdotique, puisqu’il ne s’agit que de notre perspective personnelle, nous pouvons considérer avoir intégré ces rituels dans notre identité de pratiquant. Nous avons même réussi avec le temps à y donner du sens. En effet, en tant que responsable au sein du club de Jiu-Jitsu étudié, nous avons été amené, à plusieurs reprises, lorsque les nouveaux pratiquants se présentent, à expliquer et développer ces rituels, à répondre aux questions de ces derniers. L’importance des rituels n’a pas été relevée lors des entretiens, il s’agit d’une réflexion s’étant développée au fil de nos lectures. Cependant, nous ne pouvons pas mettre de côté ces actions et leur potentielle influence, répétées par tous les pratiquants à chaque séance d’entraînement.

L'existence potentielle de parallèle

En termes de développement dans la pratique et dans la vie quotidienne, PI 7 n'y voit pas non plus de parallèle. Après réflexion, il développe le point de vue suivant :

« Je suis quelqu'un qui est fort disparate dans ce que je fais. Je m'intéresse à plein de choses et le Jiu c'est bien la seule chose qui reste stable. Et je pense que je peux me reposer là-dessus quand je dois me fixer des objectifs. Et vraiment, comme pour mes cours, bah je sais que je peux y arriver parce que j'y arrive avec le Jiu. »

Précisons que lorsque PI 7 parle de ses cours, il s'agit d'un cursus de formation entamé par le biais de son emploi.

S'agissant de l'unique pratiquant mettant cet aspect en avant, nous ne pouvons pas nous y fier pour attribuer ce comportement à toutes les personnes pratiquant le Jiu-Jitsu. Il s'agit cependant d'un parallèle intéressant, proposant de futures pistes de recherches dans ce milieu.

Les liens sociaux

Parmi les personnes interrogées, rappelons que seul PI 9, pratiquant de nombreux sports et ayant subi plusieurs blessures dans le cadre du Jiu-Jitsu, tient des propos contradictoires aux effets positifs et autres éléments que nous venons d'exposer. Ce dernier a d'ailleurs arrêté la discipline à cause de certaines blessures liées à sa pratique. Nous mettons l'accent sur ce pratiquant pour nous rappeler, dans notre recherche d'objectivité, qu'il n'est pas le seul à avoir arrêté la discipline. PI 9 a tout de même précisé qu'il appréciait les interactions sociales et les activités effectuées avec les membres du club étudié.

Nous l'avons vu, plusieurs pratiquants apprécient particulièrement l'aspect social du club (source de motivation pour PI 11 notamment). Les activités proposées par le club et ses pratiquants permettent de développer ces liens sociaux. En plus de cela, il arrive régulièrement que les pratiquants se retrouvent autour d'un verre après un entraînement.

Ces moments sont utiles pour planifier les activités futures, facilitent l'intégration de nouveaux membres comme le mentionnait PI 1. En complément de ces moments, il existe plusieurs groupes de communication sur l'application « Whatsapp », une page Facebook officielle du club, un site internet sur lequel se trouvent de nombreuses publications et rapports d'activité. La majorité des communications officielles sont effectuées par e-mail grâce, entre autres, à une personne assurant le rôle de « community manager ».

Il s'agit de nombreux moyens mis en place pour faciliter la communication entre les membres du club mais aussi avec le public extérieur. Toutes ces formes modernes de communication, associées aux activités telles que les compétitions (mobilisant une grande partie des pratiquants et enseignants), les stages à l'étranger, permettent de renforcer la cohésion et l'aspect social de cette discipline. Il s'agit là de nombreux moyens mis à la disposition des pratiquants pour prolonger l'expérience du tatami par le biais d'interactions avec le groupe.

Toutes ces formes d'interactions permettent de prendre part à la réponse sociale du groupe. Cela pourrait mener naturellement les personnes qui participent à ces activités à s'identifier au groupe et potentiellement construire une partie de leurs identité autour de cette appartenance. L'interaction, considérée par Mead (2006) comme étant l'un des vecteur principal de la construction identitaire, se trouve au centre de l'activité du club de Jiu-Jitsu. Les pratiquants interagissent ensemble de différentes manières tant sur le tatami qu'en dehors.

Sur la base de cette constatation nous pensons pouvoir considérer le Jiu-Jitsu comme un langage, non seulement corporel mais aussi verbal, permettant d'apaiser certaines tensions internes, liées principalement aux émotions, et pressions externes de la vie quotidienne.

Conclusion

En nous plongeant dans le cœur de la pratique du Jiu-Jitsu, nous avons découvert la complexité du sens donné à cette pratique.

Au fil des récits recueillis, nous avons pu comprendre que l'implication des pratiquants débute grâce à une forme de motivation qui est tantôt renforcée, tantôt complétée par l'apprentissage et l'expérience de cette discipline. De nombreux facteurs peuvent contribuer à renforcer la volonté de pratiquer. Nous pouvons retenir, notamment, l'environnement social du club ainsi que les effets positifs (perte de poids, développement de la musculature, gain de confiance en soi etc.) tirés de la pratique. Certains pratiquants plus expérimentés considèrent même le Jiu-Jitsu comme devenu une sorte de philosophie.

Nous avons également décelé une volonté des pratiquants à performer. Pour nombre d'entre eux, la progression est un élément essentiel permettant d'apprécier la discipline. Cette progression, elle aussi, peut être perçue de nombreuses manières et ne s'avère pas toujours positive. La volonté de performer peut engendrer certaines blessures, parfois mineures, parfois plus conséquentes. Il semble qu'une certaine forme de normalisation de la douleur puisse être considérée dans la pratique, renforçant l'idée que la performance peut être priorisée par rapport au bien-être des pratiquants. Cela peut représenter un enjeu physique et, potentiellement, professionnel conséquent.

Le Jiu-Jitsu semble également fonctionner comme un dispositif subtil de régulation des tensions. Dans une société qui valorise de plus en plus le contrôle des pulsions, cette pratique codifiée offre un cadre où l'agressivité potentielle se transforme en un langage corporel. Les pratiquants témoignent d'un calme accru et d'une meilleure gestion du stress. L'essence interactionnelle du Jiu-Jitsu, ce « *faire avec l'autre* » (Calmet, 2008) dans une « *conversation de gestes* » (Mead 2006), où chaque mouvement appelle une adaptation constante, contribue à une meilleure conscience du corps et à un sentiment de bien-être. Les rituels inhérents à la discipline peuvent également participer à cette recherche d'harmonie entre le développement du corps et de l'esprit. Nous pouvons considérer, sur la base de ces éléments, que c'est à travers cette interaction continue et l'apprentissage, le gain d'expérience, que le « *soi* » se construit et se développe.

Enfin, un constat particulier s'est développé au fil de cette étude, ouvrant une piste de réflexion: il ressort des entretiens que, depuis qu'ils ont débuté la pratique du Jiu-Jitsu, aucun des participants interrogés n'a plus subi de situation violente.

Bien que les motivations initiales aient pu inclure la peur ou le désir de se défendre, et que la pratique semble développer la capacité à gérer les conflits et à s'affirmer, cette absence d'expérience violente dans leur vie depuis le début de leur pratique est interpellant et semble digne d'intérêt.

Cette piste émergeant au fil des entretiens s'est présentée à nous sans que nous ne puissions réellement l'étudier, la développer dans le présent travail. Plusieurs questions pourraient être posées : s'agit-il d'une coïncidence? ; d'un effet indirect de la confiance accrue et de l'affirmation de soi qui modifie leur posture et la perception qu'en ont les autres? ; est-ce le développement d'un langage corporel, d'une certaine forme de sérénité qui joue un rôle quant à la probabilité de se retrouver dans des situations conflictuelles?

Il s'agit là d'une piste d'étude intéressante à explorer dans de futures recherches.

Bien entendu, au-delà de cette réflexion que nous n'avons pas été à même d'objectiver, d'autres pistes pour approfondir la recherche pourraient être menées. En effet, notre démarche qualitative au sein d'un seul club de Jiu-Jitsu que nous connaissons pourrait être développée à plus grande échelle grâce à une étude quantitative, auprès de pratiquants de tous types d'arts martiaux.

Les recherches et le travail effectués pour finaliser ce mémoire nous ont permis d'approfondir notre vision d'une discipline que nous apprécions tout particulièrement et qui, nous en sommes maintenant conscient, a eu un rôle significatif dans notre développement personnel. De toute évidence, il s'agit d'une pratique sociale riche qui mérite que l'on y consacre du temps, tant pour comprendre les phénomènes sociétaux liés à la discipline que pour y évoluer.

Bibliographie

- Aniko0404. (2011, août 15). *Dr. Lázár László 5. Dan vizsga, Komárom 2011.08.13.117.avi* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=8128sYmrHeA> (consulté le 05/05/2025)
- Bernard, O. (2020). Arts martiaux : étude des pratiques et des valeurs contemporaines.
- Becker, H. S. (2020). Outsiders : Etudes de sociologie de la déviance.
- Calmet, M. (2008, 23 juin). *APPORTS SOCIOLOGIQUES POUR L'ENSEIGNEMENT DES SPORTS DE COMBAT ET ARTS MARTIAUX EN MILIEU SCOLAIRE : INTÉGRER LE « FAIRE AVEC L'AUTRE » ET LE « FAIRE CONTRE L'AUTRE »*. <https://hal.science/hal-02119939v1>
- Cynarski, W. J. (2006). The institutionalization of martial arts. *European Journal For Sport And Society*, 3(1), 55-61. <https://doi.org/10.1080/16138171.2006.11687779>
- Ehrenberg, A. (1999). *Le culte de la performance*. Hachette Littératures.
- Elias, N., & Dunning, E. (1998). Sport et civilisation : la violence maîtrisée.
- Gaudin, B. (2009). La Codification des Pratiques Martiales une Approche Socio-Historique. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 179(4), 4-31. <https://doi.org/10.3917/arss.179.0004>.
- JeanJoris. (2024, 24 novembre). *Home - JJKBCV*. JJKBCV. <https://jjkbcv.be/> (consulté le 05/05/2025)
- Orianne, J. (2019). *Petit précis de théorie sociologique*. De Boeck Supérieur.
- Shusterman, R. et Rollet, B. (2011). Le Corps et les Arts : Le Besoin de Soma-Esthétique. *Diogène*, 233-234(1), 9-29. <https://doi.org/10.3917/dio.233.0009>.
- Van Der Kooi, M. (2020). Developmental outcomes and meanings in martial arts practice among youth : a review. *European Journal For Sport And Society*, 17(2), 96-115. <https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1737421>

Annexes

Système de grades au sein du club étudié

Le système de grades décrit dans le tableau suivant représente l'évolution du pratiquant. Ce système de grades est commun à nombre d'art martiaux comme le Judo, l'Aïkido, le Karaté, le Taekwondo, etc.

Cependant, ce système est parfois adapté, modifié en fonction des maîtres qui développent leur propre version de la discipline qu'ils pratiquent.

Le système de grades utilisé au sein du club étudié, lié à la fédération dans laquelle le club exerce, reste classique et n'a subi aucune adaptation spécifique.

Ce système de grades permet de reconnaître aisément le niveau de pratique d'un élève.

Ordre d'acquisition	Couleur de ceinture
1	Blanc
2	Jaune
3	Orange
4	Vert
5	Bleu
6	Marron
7	Noir

Le club étudié est reconnu par ses pairs pour ne donner une ceinture à un pratiquant qu'après un dur labeur et une démonstration des connaissances nécessaire à l'acquisition dudit grade. Il n'existe pas de système d'acquisition facilitant la progression pour l'une ou l'autre raison. Les passages de grade sont des événements formels, codifiés au sein du club et évalués par les maîtres de la discipline disposant d'un statut d'instructeur et d'un grade élevé au sein du club.

Pour les élèves les plus assidus, l'évolution des premiers grades peut parfois se faire d'année en année. Il est donc possible, pour un pratiquant disposant de facultés le prédisposant à la discipline, d'obtenir une ceinture jaune dans le courant de l'année de ses débuts.

Les différentes personnes disposant d'un grade élevé dans le club sont arrivés à obtenir une ceinture noire après, en moyenne, une décennie de pratique.

Une fois la ceinture noire obtenue, une nouvelle forme d'évolution est accessible au pratiquant, il s'agit d'un système de « dan » représenté par une barrette rouge sur la ceinture noire. Une fois la ceinture noire obtenue, nous dirons de ce pratiquant qu'il dispose du grade « premier dan ».

Pour acquérir le grade « second dan » il est nécessaire de passer un examen officiel devant une commission technique de la fédération dans laquelle se trouve le pratiquant. Ces examens sont nécessaires à l'acquisition de chaque nouveau grade jusqu'à l'acquisition du « cinquième dan ». Ensuite, il est possible d'obtenir jusqu'au « dixième dan » à titre honorifique. Il s'agit d'une reconnaissance de l'implication du pratiquant par la fédération dans laquelle il se trouve.

Pour l'acquisition de ces grades « dan », un autre paramètre est à prendre en considération : l'expérience dans le grade.

En effet, à partir de ce niveau, la progression se structure selon un principe d'ancienneté graduée. L'accès à chaque dan requiert un nombre d'années d'expérience équivalent au niveau du dan visé. Ainsi, deux années au premier dan sont nécessaires pour accéder au second dan, trois années au second dan pour le troisième, et ainsi de suite. Au-delà du cinquième dan, les grades, conférés à titre honorifique, ne sont plus conditionnés par un examen mais uniquement par l'ancienneté dans le grade précédent, validant ainsi une expertise et un engagement de long terme.

Tableau des entretiens effectués

Personne interrogée :	Date	Durée de l'enregistrement	Description
PI 1	28/01/25	63 mins	Homme de 29 ans, travaille dans l'informatique depuis quelques années. Est en couple et vit avec sa compagne. A déjà fait du sport dans sa jeunesse. N'en faisait plus avant de commencer le Jiu-Jitsu il y a de cela deux ans. Ceinture jaune.
PI 2	29/01/25	102 mins	Homme de 47 ans, travaille comme employé de bureau depuis de nombreuses années. Fait de la marche de temps en temps mais n'a jamais fait d'autres sports. En couple, 3 enfants. A commencé le Jiu-Jitsu à ses 12 ans et n'a jamais arrêté. 6 ^e dan.
PI 3	6/02/25	65 mins	Homme de 43 ans, ingénieur en automatisation depuis près de 20 ans. Marié, 2 enfants. Fait du Jiu-Jitsu depuis une dizaine d'année, a fait du foot dans sa jeunesse, du tennis de table et du tennis. N'a jamais arrêté le tennis, pratique dans laquelle il n'est pas régulier. De temps en temps fais de la course à pied. Ceinture verte.
PI 4	8/02/25	71 mins	Homme de 46 ans avocat. Fais du Jiu-Jitsu depuis 25 ans. En couple, deux enfants. A fait beaucoup de sport dans sa jeunesse et a commencé les arts martiaux vers 10 ou 12 ans avec le Judo. Fait du tennis depuis de nombreuses années, de manière irrégulière. Ceinture noire, 2 ^e dan.
PI 5	10/02/25	45 mins	Homme de 43 ans, travaille depuis 6 ans dans l'aéronautique. En couple, 2 enfants. A toujours été sportif (natation, vélo, hiiit) Fait des arts martiaux depuis sa jeunesse (Judo, Aïkido, Boxe Thaïlandaise). A commencé le Jiu-Jitsu il y a 2 ans. Ceinture orange.
PI 6	10/02/25	45 mins	Homme de 38 ans chef d'équipe au chemin de fer depuis 4 ans. Marié, sans enfant. A fait du foot et du basket dans l'adolescence. A fait du Wing Chun pendant 2 ans avant de commencer le Jiu-Jitsu il y a 10 ans. Ceinture bleue.
PI 7	12/02/25	54 mins	Homme de 39 ans, pharmacien (gérant) depuis 13 ans. En couple, 1 enfant. N'a jamais fait de sport avant de commencer le Jiu-Jitsu il y a 11 ans. Ceinture bleue.
PI 8	12/02/25	57 mins	Homme de 47 ans, travaille dans l'informatique depuis 24 ans. A toujours été sportif, en commençant par le basket très jeune qu'il a fait pendant 20 ans, pour ensuite arbitré dans ce domaine. A toujours continué le sport (course à pied, natation, ...) même à lorsqu'il vivait à l'étranger. Fait du Jiu-Jitsu depuis 5 ans, ceinture orange.
PI 9	16/02/25	47 mins	Homme de 27 ans, ingénieur industriel travaillant dans le milieu des technologies audio-visuelles depuis 3 ans. Fait des arts martiaux depuis ses 6 ans, est très sportif et a fait du Jiu-Jitsu pendant 2 ans. Ceinture orange.
PI 10	17/02/25	44 mins	Femme de 22 ans, aux études (3 ^e HEC). A commencé le Jiu-Jitsu à ses 5 ans et ne fait pas d'autre sport. Ceinture verte.

PI 11	22/02/25	47 mins	Homme de 51 ans, fonction de cadre au sein d'une entreprise wallonne. A déjà fait du sport dans sa jeunesse mais n'en a plus pratiqué pendant 20 ans avant de commencer le Jiu-Jitsu. Ceinture orange - considère le Jiu-Jitsu comme un moyen de rester en forme mais ne s'implique pas plus que cela dans la pratique. Apprécie principalement l'aspect social.
PI 12	22/02/25	50 mins	Homme de 28 ans, est chef cariste depuis 5 ans. Pratique le Karaté depuis 15 ou 16 ans. Outre les arts martiaux, il a fait du football pendant 3 ans. Pratique toujours du Karaté et a commencé le Jiu-Jitsu depuis 8 ans. Ceinture bleue.
PI 13	23/02/25	52 mins	Homme de 52 ans, chef d'entreprise. Pratique le Jiu-Jitsu depuis 17 ans, ceinture noire 2 ^e Dan. A déjà fait du Kick-Boxing dans sa jeunesse, ne fait pas d'autre sport.
PI 14	07/04/25	84 mins	Homme de 76 ans, pensionné et fondateur du club étudié. Pratique le Jiu-Jitsu depuis ses 17 ans (59 ans d'expérience), 8 ^e Dan. Disposes de grades élevés en Karaté (1 ^e Dan), Judo (1 ^e Dan), Kick-Boxing (7 ^e Dan).

Guide d'entretien

1) Présentations

Lancer l'enregistrement et s'assurer que cela ne dérange pas la personne.

- Pouvez-vous vous présenter ? (Age – situation professionnelle)
- Pourriez-vous décrire votre situation familiale actuelle ?
- Quels types de sports avez-vous déjà pratiqués ? En pratiquez-vous d'autres que le Jiu-Jitsu actuellement ?
- Depuis combien de temps pratiquez-vous le Jiu-Jitsu ?
- A quelle fréquence pratiquez-vous le Jiu-Jitsu ? Pourquoi ?
- Quelle est votre conception d'un mode de vie sain ?
- Quels sont vos intérêts de manière générale ?
- Comment décririez-vous votre état de santé actuel ? (Physique / psychologique)

2) **A propos du Jiu-Jitsu**

- Comment décririez-vous le Jiu-Jitsu ?
 - Cette description est-elle identique à celle que vous aviez à vos débuts ? (Élaborer)
- Comment considérez-vous la pratique de cet art martial ?
 - Cela a-t-il changé avec le temps ? Si oui, comment ?
- Comment vous êtes-vous décidé à débuter ce sport ?
- Quels ont été vos moments de doute dans la pratique ?
- Comment avez-vous surmonté ces périodes difficiles ?
- Qu'est-ce qui fait que vous continuez à pratiquer le Jiu-Jitsu ?
- Qu'est-ce qui vous motive aujourd'hui en comparaison avec vos débuts ?
- Comment vos intérêts ont-ils évolués depuis que vous pratiquez le Jiu-Jitsu ?
- Comment décririez-vous vos relations avec les membres et enseignants de votre club ?
- Le Jiu-Jitsu a-t-il eu un impact sur votre vie privée ? Pourquoi ?
- Comment décririez-vous votre état de santé depuis que vous pratiquez le Jiu-Jitsu ? (Physique / psychologique)

3) **A propos de la performance**

- Comment vous voyez-vous évoluer depuis que vous avez commencé le Jiu-Jitsu ?
- Comment considérez-vous la progression au sein de votre club ?
- Quelle importance accordez-vous à votre évolution personnelle ?
- Quel est votre point de vue concernant la compétition de manière générale ?
- Quel est votre point de vue concernant les compétitions dans le Jiu-Jitsu ?
- Quelle importance accordez-vous à la compétition ?
- Comment le Jiu-Jitsu influence-t-il votre vie ? (privée / professionnelle)
- Quels parallèles faites-vous entre vos progrès en Jiu-Jitsu et d'autres domaines ?

4) **A propos de la violence**

- Au-delà de l'aspect self-défense, comment le Jiu-Jitsu peut se montrer utile dans votre vie quotidienne ?
- Quel était votre rapport à la « violence » avant le début de la pratique ?
 - Comment ce rapport a-t-il évolué depuis que vous pratiquez le Jiu-Jitsu ?
- Comment vous décririez-vous dans un contexte violent avant le début de la pratique ? Dans une situation conflictuelle ?
 - Comment est-ce que cela a évolué depuis que vous avez commencé cet art martial ?
- Quels changements pouvez-vous constater lorsque vous ne montez plus sur le tatami pendant une période prolongée ?
- Que pensez-vous des contacts physiques liés à la pratique du Jiu-Jitsu ?
- Comment votre rapport au corps a-t-il évolué ?
- Quel impact le Jiu-Jitsu a-t-il eu sur votre confiance en vous ?

5) Conclusion

- a) Avez-vous quelque chose à rajouter par rapport à l'entretien que nous venons d'avoir ?
- b) Quels sujets n'ai-je pas abordés lors de cet entretien et qui selon vous sont essentiels ou pertinents dans la suite de mes recherches ?

6) **Remerciements + Signature du formulaire de consentement.**

Formulaire de consentement



Université de Liège

Formulaire de consentement pour l'utilisation de données à caractère personnel dans le cadre d'un Travail de Fin d'Etudes (TFE)

Master en Sciences du Travail – Mémoire sur le thème du Jiu-Jitsu.

Le Master en Sciences du Travail se conclut par la production d'un mémoire. Les recherches que demande ce travail représentent à mes yeux une opportunité unique de renforcer les liens avec la communauté tout en approfondissant ma compréhension de cet art martial qui nous passionne.

Ce document a pour but de vous fournir toutes les informations nécessaires afin que vous puissiez donner votre accord de participation à cette étude en toute connaissance de cause.

Pour participer à ce projet de recherche, vous devrez signer le consentement à la fin de ce document et nous vous en remettrons une copie signée et datée. Vous serez totalement libre, après avoir donné votre consentement, de vous retirer de l'étude.

Responsable du projet de recherche

Le responsable académique de ce travail est :

ORIANNE Jean-François (email : jforianne@uliege.be)

L'étudiant réalisant ce TFE est :

COLLIN Anthony (Anthony.Collin@student.uliege.be)

Description de l'étude

Cette étude a pour but d'affirmer ou infirmer certains aspects de théories sociologiques du sport lorsqu'elles sont appliquées au Jiu-Jitsu (Ehrenberg, Elias, Dunning, Georges Mead). Cette étude se fera par le biais d'entretiens individuels (méthode inductive). Elle sera menée, sauf prolongation, jusqu'à la fin de l'année académique **2024 - 2025**.

Protection des données à caractère personnel

Le ou les responsables du projet prendront toutes les mesures nécessaires pour protéger la confidentialité et la sécurité de vos données à caractère personnel, conformément au *Règlement général sur la protection des données* (RGPD – UE 2016/679) et à la loi du 30 juillet 2018 relative à la protection des personnes physiques à l'égard des traitements de données à caractère personnel

1. Qui est le responsable du traitement ?

Le Responsable du Traitement est l'Université de Liège, dont le siège est établi Place du 20-Août, 7, B- 4000 Liège, Belgique.

2. Quelles seront les données collectées ?

Les données récoltées sont : données de contact (nom, prénom, adresse mail); données individuelles (âge, données professionnelles, culturelles) ; données de recherche (par exemple pratiques quotidiennes, ressentis, perceptions, parcours de vie, attitudes, liens et relations, etc.)

3. À quelle(s) fin(s) ces données seront-elles récoltées ?

Les données à caractère personnel récoltées dans le cadre de cette étude serviront à la réalisation du TFE présenté ci-dessus. Elles pourraient, éventuellement, aussi servir à la publication de ce TFE ou d'articles issus de cette recherche, à la présentation de conférences ou de cours en lien avec cette recherche, et à la réalisation de toute activité permettant la diffusion des résultats scientifiques de cette recherche. Sauf mention contraire, ces données seront rendues anonymes dans les résultats de cette étude.

4. Combien de temps et par qui ces données seront-elles conservées ?

Les données à caractère personnel récoltées seront conservées jusqu'à la réalisation et la validation par le responsable académique du travail présenté ci-dessus. Le cas échéant, la conservation de ces données pourrait être allongée de quelques mois afin de permettre les autres finalités exposées au point 3.

Ces données seront exclusivement conservées par l'étudiant réalisant ce TFE, sous la direction du responsable académique.

5. Comment les données seront-elles collectées et protégées durant l'étude ?

Les données seront uniquement collectées et produites par l'étudiant, sous la supervision de son promoteur, lors d'entretiens.

- **Étape 1 : récolte des données lors d'entretiens individuels. Les données de contact sont mentionnées au début du document, le document contenant les réponses aux questions est nommé des initiales de la personne interrogée. Conservation des fichiers sur un ordinateur privé et sur un espace de stockage en ligne (mis à disposition par l'Université de Liège) protégés par un mot de passe.**
- **Étape 2 : rédaction du TFE au moyen des réponses obtenues.**

Ces données seront-elles rendues anonymes ou pseudo-anonymes ?

Les entretiens seront retranscrits et les données de contact seront laissées en l'état.

6. Qui pourra consulter et utiliser ces données ?

Seuls l'étudiant réalisant le travail présenté plus haut, le responsable académique (pour validation de la démarche scientifique) et ses délégués éventuels (assistants) auront accès à ces données à caractère personnel.

7. Ces données seront-elles transférées hors de l'Université ?

Non, ces données ne feront l'objet d'aucun transfert ni traitement auprès de tiers.

8. Sur quelle base légale ces données seront-elles récoltées et traitées ?

La collecte et l'utilisation de vos données à caractère personnel reposent sur votre consentement écrit. En consentant à participer à l'étude, vous acceptez que les données personnelles exposées au point 2 puissent être recueillies et traitées aux fins de recherche exposées au point 3.

9. Quels sont les droits dont dispose la personne dont les données sont utilisées ?

Comme le prévoit le RGPD (Art. 15 à 23), chaque personne concernée par le traitement de données peut, en justifiant de son identité, exercer une série de droits :

- obtenir, sans frais, une copie des données à caractère personnel la concernant faisant l'objet d'un traitement dans le cadre de la présente étude et, le cas échéant, toute information disponible sur leur finalité, leur origine et leur destination;
- obtenir, sans frais, la rectification de toute donnée à caractère personnel inexacte la concernant ainsi que d'obtenir que les données incomplètes soient complétées ;
- obtenir, sous réserve des conditions prévues par la réglementation et sans frais, l'effacement de données à caractère personnel la concernant;
- obtenir, sous réserve des conditions prévues par la réglementation et sans frais, la limitation du traitement de données à caractère personnel la concernant;
- obtenir, sans frais, la portabilité des données à caractère personnel la concernant et qu'elle a fournies à l'Université, c'est - à - dire de recevoir, sans frais, les données dans un format structuré couramment utilisé, à la condition que le traitement soit fondé sur le consentement ou sur un contrat et qu'il soit effectué à l'aide de procédés automatisés ;
- retirer, sans qu'aucune justification ne soit nécessaire, son consentement. Ce retrait entraîne automatiquement la destruction, par le chercheur, des données à caractère personnel collectées ;
- introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be>, contact@apd-gba.be).

10. Comment exercer ces droits ?

Pour exercer ces droits, vous pouvez vous adresser au Délégué à la protection des données de l'Université, soit par courrier électronique (dpo@uliege.be), soit par lettre datée et signée à l'adresse suivante :

Université de Liège
M. le Délégué à la protection des données,
Bât. B9 Cellule "GDPR",
Quartier Village 3,
Boulevard de Colonster 2,
4000 Liège, Belgique.

Coûts, rémunération et dédommagements

Aucun frais direct lié à votre participation à l'étude ne peut vous être imputé. De même, aucune rémunération ou compensation financière, sous quelle que forme que ce soit, ne vous sera octroyée en échange de votre participation à cette étude.

Retrait du consentement

Si vous souhaitez mettre un terme à votre participation à ce projet de recherche, veuillez en informer l'étudiant réalisant le travail, dont les coordonnées sont reprises ci-dessus. Ce retrait peut se faire à tout moment, sans qu'une justification ne doive être fournie. Sachez néanmoins que les traitements déjà réalisés sur la base de vos données personnelles ne seront pas remis en cause. Par ailleurs, les données déjà collectées ne seront pas effacées si cette suppression rendait impossible ou entravait sérieusement la réalisation du projet de recherche. Vous en seriez alors averti.

Questions sur le projet de recherche

Toutes les questions relatives à cette recherche peuvent être adressées à l'étudiant réalisant le travail, dont les coordonnées sont reprises ci-dessus.

Je déclare avoir lu et compris les 4 pages de ce présent formulaire et j'en ai reçu un exemplaire signé par les personnes responsables du projet. Je comprends la nature et le motif de ma participation au projet et ai eu l'occasion de poser des questions auxquelles j'ai reçu une réponse satisfaisante. Par la présente, j'accepte librement de participer au projet.

Nom et prénom :

Date :

Signature :

Nous déclarons être responsables du déroulement du présent projet de recherche. Nous nous engageons à respecter les obligations énoncées dans ce document et également à vous informer de tout élément qui serait susceptible de modifier la nature de votre consentement.

Nom et prénom du Promoteur : ORIANNE Jean-François

Date : 29/12/2025

Signature :



Nom et prénom de l'étudiant réalisant le TFE : COLLIN Anthony

Date : 29/12/2025

Signature :

