

Matin 11° Midi 18° Soir 15°



Vendredi 10 octobre 2025 · Essonne

91

# Le Grand Parisien

**MARCOUSSIS** | Depuis le mois de septembre, un coach sportif donne des cours à l'Esat la Vie en herbes. Cette discipline, avec ses multiples techniques, permet notamment de travailler le rapport au corps.

## Le MMA, c'est aussi pour les personnes handicapées

Julien Lec'hvien

**LORSQUE** Olivier pousse la porte de la salle informatique de l'Esat (Établissement et service d'aide par le travail) la Vie en herbes, à Marcoussis, après avoir fait le tour du bâtiment entouré de champs, un sourire taquin illumine le visage du moniteur principal de l'atelier plantes et espaces verts. En plus de leurs habituels tenues de chantier, Guillaume, Steevy et Milo, la vingtaine bien entamée, viennent d'enfiler des gants de boxe. Sur un fond sonore de rap, ils s'échauffent en sautillant au milieu d'un ring imaginaire délimité par des tables et un mur.

« Ah, vous êtes là ? s'exclame Olivier. À la fin de votre séance, vous êtes réquisitionnés pour débroussailler les talus. Si vous ne venez pas, Gérald vous fera une séance plus dure la prochaine fois », plaîtante-t-il. Gérald, c'est Gérald Barquero. Après avoir travaillé comme éducateur spécialisé dans le secteur de l'insertion pendant une quinzaine d'années, ce coach sportif a « tout claquée » il y a trois ans pour monter des ateliers de MMA dans ses structures sociales et médico-sociales.

Depuis septembre, ce poids plume âgé de 40 ans dispense un cours hebdomadaire à une dizaine de travailleurs en situation de handicap salariés par la Vie en herbes, un établissement spécialisé dans la culture et la commercialisation de plantes aromatiques et

médicinales. Certains d'entre eux présentent des troubles du comportement, d'autres rencontrent des difficultés dans la gestion de leurs émotions.

À l'origine de cette initiative, Manon Barra, chargée d'accompagnement social au sein de l'Esat, concède avoir été « étonnée » que Gérald la contacte pour proposer ses services. Car dans les arts martiaux mixtes (MMA), presque tous les coups sont permis. Après avoir été « rassurée » par l'approche « adaptée » et « bienveillante » du coach, elle s'est laissée convaincre que cette discipline pouvait l'aider sur le public travaillant dans les espaces verts. « Ce sont des jeunes hommes facilement dans le refus. Il y a beaucoup de chamailleries entre eux. On veut travailler le respect avec eux. Le MMA pose ce cadre et leur permet d'échanger autrement que par des mots, tout en extériorisant. »

**Gagner en confiance en soi**  
Comme en témoigne l'application avec laquelle les quatre participants à la séance du jour suivent les exercices proposés. L'objectif : « améliorer la trajectoire de frappe », puis appren-



Marcoussis, le 23 septembre. Gérald Barquero montre à ses élèves une technique au sol.

Philippe, préposé à l'atelier de conditionnement de l'Esat, n'avait jamais entendu parlé de la discipline avant cette année. Pas désarçonné par la vigueur de ses jeunes partenaires d'entraînement, ce quinquagénaire attend de ce cours qu'il l'aide à prendre confiance. « J'avais très peur de la violence quand j'étais plus jeune, se souvient-il. Savoir faire du MMA me rassurerait, même si je ne compte pas vraiment l'utiliser en dehors. »

Olivier, lui, y voit un autre avantage. « L'apprehension du corps peut parfois être compliquée pour eux. Certains conseils qu'on va leur donner pour les arts martiaux peuvent être transposés dans le travail. Dans le MMA comme pour tailler des haies, c'est, par exemple, important de garder les coudes proches du corps. » À l'issue des deux heures d'entraînement, c'est le sourire aux lèvres que les membres de son équipe sont partis débroussailler.

dre à amorcer une lutte au sol. « Ce qui compte pour moi, c'est de créer du lien. Il s'agit moins d'une question de discipline que d'approche, explique Gérald Barquero. Après, l'apport du MMA par rapport à d'autres arts martiaux est de travailler toutes les distances. On peut parfois se retrouver extrêmement proches l'un de l'autre, ce qui n'est pas évident pour certains publics. »

Illustration lors d'une séquence au cours de laquelle les sportifs en herbe s'entraînent à verrouiller le dos de leur adversaire, en le ceinturant par-dessous, dans une étreinte musclée. « C'est à ça qu'on ressemble ? » s'amuse, goguenard, Guillaume, en observant ses collègues exécuter l'entraînement. « Che-lou... », réplique Steevy, un grand gaillard arborant un ta-

touage dans le cou, avant de se mettre lui aussi à la tâche. Ces deux-là « aiment la bagarre » pour rire et ont hâte de « faire des combats », comme ceux qu'ils regardent parfois sur la chaîne YouTube de l'UFC, la plus importante organisation professionnelle de MMA au monde. « Lorsqu'il y aura une écoute et un respect des règles, on pourra faire des combats », tempère le professeur.



Échanger autrement que par des mots  
Manon Barra,  
chargée d'accompagnement social au sein de l'Esat



## Écoute, c'est nous.

On se comprend mieux quand on s'entend bien.

Votre audition est précieuse, confiez-la nous !

Élodie GUILLEMARD  
AUDIOPROTHÉSISTE D.E.

BREUILLET  
Centre Commercial de Port Sud  
01 60 81 46 19

FONTENAY-LE-VICOMTE  
20 rue de l'Orme  
01 69 90 19 15

Contactez-nous !

sonance  
AUDITION

Prenez rendez-vous !