

ANDREIA PORTINHA
SARAIVA

«Ce sont plutôt les personnes externes au milieu qui ont des a priori. Des hommes m'ont dit de ne pas trop me muscler, car j'aurais l'air «trop masculine». Sur Instagram, j'essaie justement de prouver le contraire en postant des photos où je suis très féminine», explique Barbara El Rassi, alors qu'elle commence son premier entraînement de la journée à la Fight Move Academy (FMA), un club de sport neuchâtelois.

La jeune femme de 26 ans est combattante professionnelle de sanda (ndlr: boxe chinoise, lire ci-dessous) pour les équipes nationales du Liban et de Suisse et, depuis un an, combattante de MMA (arts martiaux mixtes) pour l'équipe nationale helvétique. Elle est aussi devenue la première représentante suisse lors des Championnats du monde de MMA à Abou Dhabi en 2021. Sa carrière est ornée de plusieurs médailles, dont une d'argent au Championnat d'Europe de sanda en 2010, une d'or en 2017 au Championnat méditerranéen et une d'or encore à l'Open France de sanda en 2021.

«Parfois, on fait très attention à notre alimentation mais on ne perd pas un gramme. C'est frustrant. On en devient un peu malade.»

Assise par terre, l'athlète commence à s'étirer avec Cédric Hauptlin et Volkan Oezdemir, 8^e mondial dans sa catégorie à l'UFC (Ultimate Fighting Championship). Nelson Carvalho, leur coach, approche, détendu. C'est un ancien champion de MMA avec neuf titres à son palmarès. «Ce qui est difficile, lors d'un combat, c'est de rester lucide vers la fin, quand la fatigue attaque», explique l'entraîneur lorsqu'il annonce le déroulement de la séance du jour.

Les trois athlètes se mettent en place, leur coach lance le chrono. Il a prévu un circuit de cinq exercices sans arrêt, à répéter cinq fois. La chaleur monte, les gouttes de sueur s'accumulent, la respiration s'accélère, devient si intenses qu'elle couvre les basses de la musique rap en fond sonore. Pour Barbara El Rassi, l'entraînement est encore plus dur car elle revient d'un arrêt de trois mois en raison d'une commotion cérébrale. Lors des Championnats du monde de MMA, elle avait reçu un coup à la tempe droite. Le premier acte de la journée se termine. La suite?

Le respect se gagne

Pour Barbara El Rassi, c'est direction Vevey, chez elle. Pour se reposer et reprendre des forces avant son deuxième entraînement de la journée. Fille d'une mère italienne et d'un père libanais, la jeune femme est née en Suisse mais a rapidement déménagé au Liban. C'est là-bas qu'elle s'est fait un nom dans le sanda, qu'elle pratique depuis

l'âge de 8 ans. «Je suis revenue en Suisse il y a deux ans parce que je voulais apprendre de nouvelles techniques de combat. Ça faisait un moment que je voulais me lancer dans le MMA. Je regardais beaucoup l'UFC, mais je n'osais pas commencer une carrière au Liban, où je n'ai pas le droit à l'erreur. Là-bas, j'ai un certain niveau en sanda et, si je commence un nouveau sport, le public s'attendra à ce que je sois performante tout de suite. J'avais entendu parler de la FMA, et c'est comme

ça que je me suis retrouvée ici», raconte-t-elle.

En tant que femme, Barbara ne se sent pas jugée dans ce milieu masculin. «Quel que soit le sport, il faut gagner le respect des autres combattants en montrant ce qu'on sait faire», précise-t-elle. Hors du giron, ce n'est pas la même chanson. Elle a essuyé des critiques à l'adolescence, car elle n'était «pas comme les autres filles». Puis à l'âge adulte, de la part de personnes qui méconnaissent ces disciplines. Sa famille l'a tou-

jours soutenue, bien que ses choix sportifs ne soient pas toujours compris. «Le MMA est un sport assez violent. Même si ma mère ne dit rien, je sais qu'elle n'est pas complètement d'accord avec mes décisions.»

Le poids «parfois toxique»

Autre problème: le poids. C'est un élément essentiel dans les sports de combat. «Ma relation à la nourriture n'a pas toujours été facile parce que ce qui compte, c'est le chiffre sur la balance. Parfois, on fait très at-

tention à notre alimentation mais on ne perd pas un gramme. C'est très frustrant. Alors on devient un peu malade. On compte chaque calorie, on se prive et, si l'on mange quelque chose qu'on ne devrait pas, on se sent mal. Dans le passé, cette relation à la nourriture et à mon poids a parfois été toxique.» Pour avancer, la jeune femme a dû chercher son équilibre: «Désormais je pense différemment. Si je n'ai pas de combat prévu, je ne me prive plus. Je vais profiter.»

Dans l'après-midi, Barbara El Rassi retrouve son coach, Alexandre Maulave au Mont-sur-Lausanne, à MotionLab, un centre médico-sportif, pour son deuxième entraînement. La combattante y vient par choix, car cette séance n'est pas incluse dans sa préparation de combattante. «J'ai décidé de venir parce que je pense que le renforcement musculaire est important. Il fait toute la différence quand je suis face à un adversaire qui s'entraîne autant que moi. On a peut-être toutes les deux la même technique, mais si j'ai plus de force qu'elle, ça va m'avantager.»

À l'intérieur de l'immense hangar, l'ambiance est donnée par du rap français. Le bâtiment est rempli d'athlètes de sports totalement différents. Il y a des footballeurs, des basketteurs, des coureuses ou encore des hockeys. «Tu vas d'abord t'échauffer, puis on passera aux squats», expose Alexandre. «C'est quand la dernière fois que tu as fait des squats?», lance-t-il. «La dernière fois qu'on en a fait ensemble!» répond la combattante en rigolant. Son coach sourit mais l'observe attentivement: «Tu as perdu du poids, non?» On y revient toujours...

Menstruations plus taboues

Si les questions de poids ne sont pas propres aux femmes, celles liées aux menstruations le sont. Comment garder une routine physique aussi intense, quand le corps ne demande qu'à rester au calme? Barbara suit une règle simple: «Si ça ne me fait pas trop mal, je vais m'entraîner. Sinon je me repose et j'avise mon coach. Quand je décide de m'entraîner, je suis transparente. Je dis que j'ai mes règles et, si je m'arrête, ce sera pour cette raison.»

Reste que les menstruations ne sont pas toujours bien acceptées dans le milieu, notamment par les coachs, souvent des hommes. Barbara El Rassi en a fait l'expérience: «Certains vont chercher à comprendre et écouter, comme Nelson. Mais j'ai déjà eu des coachs qui s'en fichaient complètement si j'avais mes règles ou si j'étais blessée. C'est une mentalité à l'ancienne! Les jeunes ne voient pas les choses de la même manière.» Une évolution qui permet à la jeune femme de se réjouir: les femmes sont toujours mieux acceptées. Une victoire qui vaut toutes les médailles.



Pour Barbara El Rassi, la mentalité dans les sports de combat change en ce qui concerne les femmes.

Boxe chinoise et MMA en toute féminité

Les femmes occupent de plus en plus le milieu des sports de combat. Mais comment s'y fait-on une place? Barbara El Rassi, combattante libano-suisse, se livre entre deux entraînements.

Le sanda, c'est quoi?

Le sanda, ou boxe chinoise, reste peu connu en Suisse. Alors que les premiers championnats du monde ont eu lieu en Chine en 1991, ce sport n'a été reconnu par le Comité international olympique qu'en 1995. Les combats se déroulent avec les pieds, les poings et des projections, mais sans soumission ni combat au sol. L'équipement des athlètes se compose de plastrons, de casques et de protège-tibias. Un combat dure deux ou trois reprises de deux minutes. Il est contrôlé par un juge central. Quatre autres officiels sont chargés de compter les points.