



Le Cachanais Ferdinand Bretelle, 22 ans, s'est construit en seulement deux ans un beau palmarès chez les amateurs d'arts martiaux mixtes (MMA). Une pratique en plein développement depuis son autorisation dans l'Hexagone en 2020.

Jeune, déjà, Ferdinand Bretelle n'hésitait pas à s'opposer, y compris aux plus grands. «J'étais turbulent et très fougueux », confie-t-il. Pas étonnant qu'il ait été séduit par les arts martiaux mixtes, sport de combat qui mêle boxe anglaise, boxe thaï, lutte, ju-jitsu brésilien ou judo. Une discipline assez complète pour cet ancien athlète du Club olympique de Cachan, également champion de glisse sur glace. La vitesse, un atout sans doute pour le MMA, son nouveau sport de prédilection.

Entrée dans l'arène

Son histoire est d'abord celle d'une rencontre. « En pleine crise sanitaire, je m'entraînais sur le parcours sportif quand un pratiquant d'arts martiaux mixtes m'a

proposé quelques rounds. Je me suis pas mal débrouillé et cela m'a plu, alors j'ai transformé l'essai pour continuer en club », relate Ferdinand Bretelle. Et de poursuivre : « A priori, combattre dans cette cage en forme d'octogone peut faire peur. Moi, c'est justement cet aspect qui a fini par me séduire. » Si le principe de cet art martial spectaculaire est de combattre dès que la cloche a sonné, les compétiteurs se tombent dans les bras sitôt le combat terminé. Ce dernier se déroule en trois rounds d'une durée de trois minutes chacun, dans le respect des compétiteurs comme des règles protégeant l'intégrité physique des combattants. En 2001, un règlement est en effet venu encadrer strictement la discipline créée en 1993. Depuis, il est interdit de mordre, pincer, piétiner... De plus en plus apprécié par le grand public, le combat dans l'octogone incarne en réalité « des valeurs de combativité, de loyauté et de force ». Le MMA donne de l'assurance, nécessite une maîtrise de soi, de la concentration et une bonne condition physique. Cette discipline fait aussi appel à la stratégie : le plan game. Même si, pour paraphraser Mike Tyson, « tout le monde a un plan jusqu'à ce qu'il se prenne le premier coup ». Un adage prisé des forçats du punching-ball que Ferdinand a fait sien. Il s'est aussi choisi pour pseudo : "le Bizon". « Je ne suis pas très grand, plutôt trapu. Bilan, j'ai un centre de gravité assez bas », précise-t-il. Pratique pour garder l'équilibre lors des assauts. Mais « chaque morphologie a ses avantages », nuance celui qui mesure 1,80 m pour 93 kg et évolue dans la catégorie poids lourds-légers.

Un début remarqué

S'il a parfois perdu des combats, le Cachanais n'est « jamais rentré avec la gueule cassée ». L'appétence de Ferdinand, comme de la plupart des combattants pour la lutte, atténue d'ailleurs souvent le nombre de coups reçus. Reste que pour les esquiver, « il faut surtout s'entraîner ». De fait, Ferdinand s'exerce 16 heures par semaine : boxe anglaise, suivi d'un premier entraînement de MMA puis parfois d'un second. Sans compter le patin à glace le week-end. Il a juste dérogé à ces règles spartiates de juin à septembre derniers, car à la sortie de son BTS, il a commencé à travailler de nuit, chez Alstom. Mais « comme j'ai du mal à refuser les combats parce que j'aime ça, je suis quand même allé à l'Hexagone MMA en septembre, à Nantes. J'ai perdu mais je me suis bien défendu ». À l'image de son animal totem, il a aussi foncé tête baissée pour se lancer dans le circuit amateur. « J'ai commencé la pratique en mai 2021. En septembre dernier, je remportais ma première victoire lors de mon premier combat. » Il a enchaîné en janvier 2022, où il a terminé sur le podium aux championnats de France dans la catégorie moins de 21 ans. Au regard de son palmarès (3 défaites et 10 victoires), champion en pleine ascension pourrait tenter sa chance chez les professionnels mais, cette fois, il veut prendre son temps. Encore une question de stratégie.

Bio express

2023 : démarre sa vie professionnelle chez Alstom

2022 : décroche son BTS maintenance industrielle
2022 : premier aux championnats de France dans la catégorie moins de 21 ans
2021 : premier combat en Belgique et première victoire
2021 : démarre la pratique d'arts martiaux mixtes en club
2002 : naissance à Port-au-Prince (Haïti)