

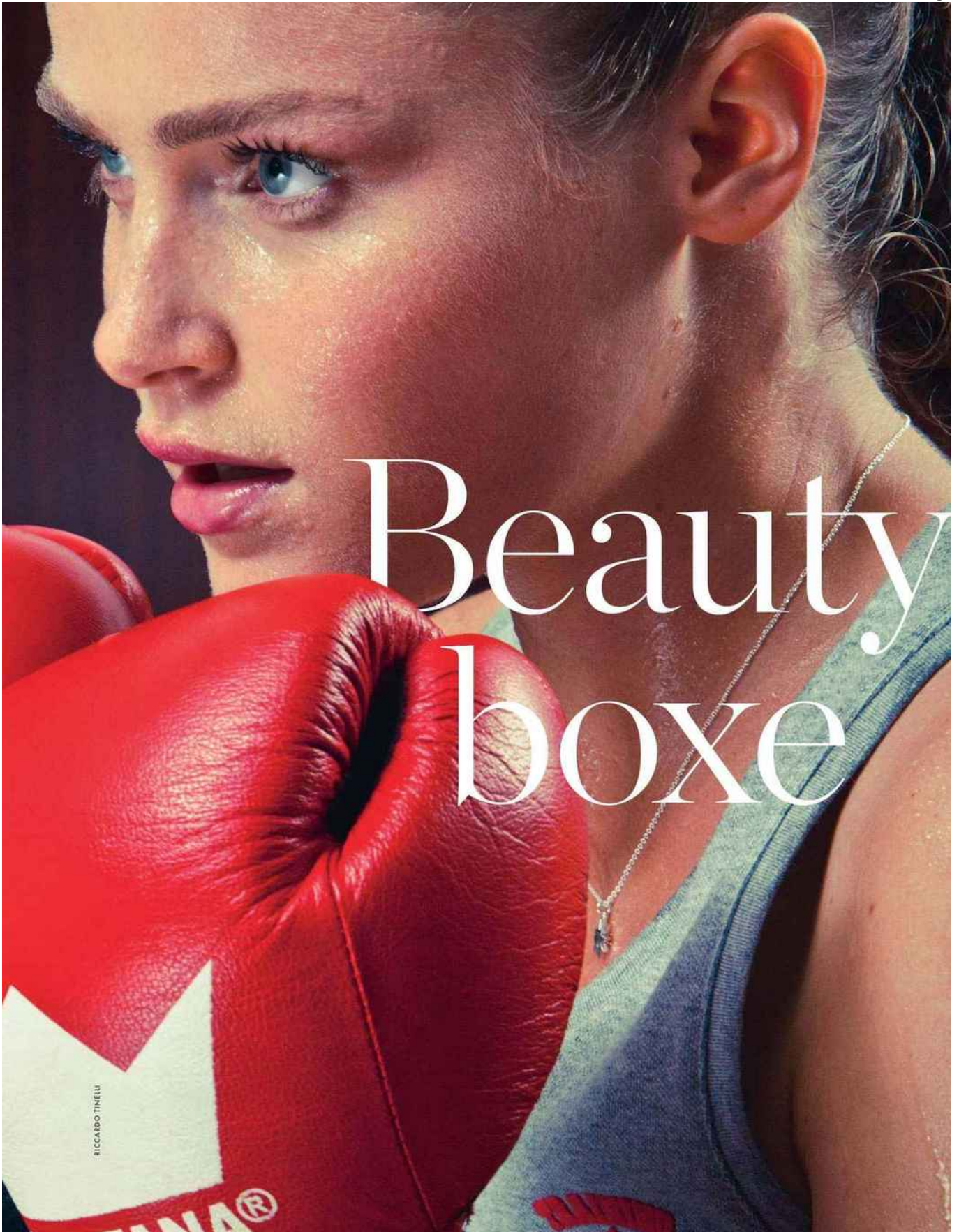


forme ]

En plein  
renouveau  
outre-  
Atlantique,  
ce sport  
de combat est  
l'option  
punchy de la  
rentrée, et pas  
seulement  
parce que ça  
sculpte  
la silhouette.

Par ISABELLE SANSONETTI





RICCARDO TINELLI



## **POUR SE DÉFOULER ET RESTER TONIQUE,**

il n'y a pas que Jennifer Lawrence qui tape souvent dans un sac. Adriana Lima et Doutzen Kroes préparent régulièrement les défilés Victoria's Secret avec un boxing coach. Et si ce sport a conquis les campus universitaires américains et les fit ladies de L.A. et Miami, ici, les cours de boxe féminine ne désemplassent pas et de nouvelles salles ouvrent à Paris et en province. Vous pensez toujours que c'est un sport dangereux, réservé aux mecs ? Voici les arguments pour vous convaincre du contraire.

1

## C'EST CHIC

« J'y pensais depuis longtemps, mais je n'avais pas trouvé de lieu qui me corresponde. Depuis mai, je m'entraîne avec de "gentils garçons" dans un nouveau club bien placé et accueillant », raconte Julie, 36 ans, chef d'entreprise. A deux pas du Palais-Royal, le Temple Noble Art respire l'art de vivre et le design, bien loin des clichés « mauvais garçons » qui collent à l'univers du ring. Pierres, bois, fer et cuir... Cyril Durand s'est inspiré des « white collar boxing gyms » où se défoulent avocats et traders outre-Atlantique. Ce dirigeant d'entreprise mordru de technique pugilistique a travaillé avec l'équipementier des J.O. de Londres et imaginé jusqu'à l'identité olfactive du lieu. Respectivement champion de France et champion du monde de boxe thaïlandaise, Rémy Pariot et Julien Quentin ont fondé La Belle Equipe avec le même souci de convivialité, de déco soignée et de partage des valeurs du muay-thaï. Bois, verrières, faïence vintage, coin salon cosy... on a plaisir à rester après sa séance pour discuter et boire un jus d'oranges pressées bio. A Lyon, c'est un champion de France de kick-boxing, Patou Baroli, qui a ouvert Ring Side, un grand espace épuré dédié à la pratique pieds-poings de loisir. Et le succès du Battling Club parisien a incité Philippe Dumont à ouvrir une salle à Angers, qui accueille déjà 40 % de femmes, en attendant un deuxième lieu à Paris.

Temple Noble Art.

11, rue Molière, Paris-1<sup>er</sup>, tél. : 01 49 27 03 11,  
temple-nobleart.fr (1 500 € l'année).

La Belle équipe.

14, rue d'Abbeville, Paris-10<sup>e</sup>, tél. : 09 81 99 06 60,  
labbelleequipeparis.com (980 € l'année, 225 €  
le carnet de 10 cours collectifs).

Ring Side.

99, rue de Gerland, Lyon, tél. : 06 24 12 59 57,  
ringside.fr (à partir de 750 € l'année).

Battling Club.

50, boulevard du Doyenné, Angers,  
tél. : 02 41 20 37 81, battlingclubangers.com  
(625 € l'année en accès illimité, 225 € par an  
pour un jour par semaine).

2

## C'EST LUDIQUE

Les pros le répètent : pour devenir assidue, donc obtenir les résultats silhouette tant désirés, il faut choisir une activité physique qu'on aime. Et quoi de plus motivant que de s'amuser pendant une heure et demie ? « On a l'impression de se retrouver à jouer à chat perché dans la cour de récré quand on fait des jeux de touche, on rit bien », apprécie Garance, 33 ans, avocate. Très vite, on cherche à améliorer ses déplacements et ses esquives, on apprend à feinter. « On entre dans un personnage, c'est très marquant », s'enthousiasme Julie. « Le premier cours, on s'éclate et les suivants on progresse, donc on ne se lasse pas », confirme Cyril Durand.

## CE N'EST PAS DANGEREUX

On peut avoir envie de s'essayer au muay-thaï ou à la savate (= boxe française) sans rêver d'en découdre avec un adversaire. « Les gens ont surtout besoin de se dépenser, d'aller au maximum d'eux-mêmes, d'apprendre quelque chose et de taper dans un sac », constate Patou Baroli. Pas forcément de frapper en vrai et de prendre des coups. D'ailleurs, les nouvelles salles proposent toutes du coaching, des sessions au sac, des cours collectifs pour apprendre la technique en opposition deux par deux, en simulant des frappes dans le gant de l'autre, qui esquive et répond par un coup annoncé. « La plupart de ceux qui débutent recherchent le bien-être, à améliorer leur condition physique et à combattre le stress, donc la possibilité de progresser et de pratiquer sans risques », explique Rémy Pariot. Et pour celles qui veulent s'initier aux assauts, des mini-combats où on cherche à toucher l'autre, mais pas fort (c'est du loisir, pas de la compétition !), la protection rapprochée (protège-dents, protège-tibias, brassière protège-poitrine...) reste la règle : on est là pour s'amuser et se défouler, pas pour se faire mal.

3

PHOTOSENCO



Toutes à la BOXE!

5

**ÇA SCULPTE LA SILHOUETTE**

4

**ÇA DÉFOULE**

Toutes celles qui ont enfilé les gants au moins une fois vous le diront : taper dans un sac, il n'y a rien de mieux pour se vider la tête et évacuer les tensions. « J'ai beaucoup de contraintes professionnelles et une équipe à manager, la boxe est une bonne solution pour sortir toute l'énergie négative accumulée », reconnaît Julie. « Ça fait un bien fou de taper dans les sacs et de faire des pseudo-combats, j'en sors de très bonne humeur, bien défoulée physiquement et mentalement, témoigne Garance. Et j'ai plus de résistance physique qu'avant pour assumer mes nombreux déplacements professionnels. » Discipline de bien-être, la boxe ? « Quand tu frappes cinq minutes dans un sac ou une patte d'ours, tu sors tout ce que tu avais de stressant ou d'angoissant au fond de toi », confirme Stéphane Demouy, préparateur physique, dont le club Sweat Boxing ne désemplit pas.

Sweat Boxing.142, avenue Malakoff, Paris-16<sup>e</sup>, tél. : 01 45 00 87 80, [sweatboxing.fr](http://sweatboxing.fr)**ÇA BOOSTE LA CONFIANCE EN SOI**

« La boxe m'a aidé à développer ma combativité, ce que je n'avais pas l'habitude de faire dans la vie », décrit Johanne. Quoi de plus valorisant que de pratiquer une discipline mythique ? « Ça scote plus dans les dîners que de dire qu'on fait de la Zumba. Cela permet aux femmes d'être là où on ne les attend pas, à contre-courant des clichés », convient Cyril Durand. « La boxe aide à prendre conscience de ses points forts par l'action et le jeu, précise Pascal Lafleur, champion du monde de kick-boxing, fondateur de L'Atelier Côté Ring. Face à l'autre, nos sens cognitifs sont en alerte, on apprend à mieux se connaître, à rechercher ce qu'on désire vraiment, par l'acquisition de techniques et le biais du mental. » Ce qui fascine le plus ? « Le côté guerrier, c'est un sport puissant, mais ce n'est pas une montagne de violence incontrôlée, on apprivoise ce qu'on redoute, la violence », analyse Stéphane Demouy. « Cela permet d'explorer une dimension un peu ténébreuse de soi dans un cadre précis et dans le respect de l'autre », ajoute Cyril Durand.

L'Atelier Côté Ring, 10, rue Saint-Claude, Paris-3<sup>e</sup>,  
tél. : 01 84 06 96 27, [cotering.com](http://cotering.com)

« En reprenant deux ou trois cours par semaine cette année, j'ai perdu 5 kilos et je me suis remusculée de partout », constate Johanne, 31 ans. « C'est le travail parfait pour la ligne, le cœur et la tonicité », assure la comédienne Hélène Degy. « Je prépare une pièce dans laquelle je joue une jeune fille très agressive. La boxe, il n'y a rien de mieux pour me préparer aux niveaux physique et mental. Cela affine le corps et donne une jolie musculature fine et sèche », explique Pauline Leprince. « C'est un sport complet qui fait travailler l'ensemble des chaînes musculaires, transpirer un max et brûler de 800 à 1 000 calories, selon l'intensité, car on est tout le temps en déplacement, avec des accélérations, ce qui optimise le travail musculaire et augmente le métabolisme », détaille Stéphane Demouy. Cerise sur le ring, « la boxe est une discipline esthétique qui fait énormément travailler les fessiers », ajoute Philippe Dumont. A raison de deux ou trois entraînements par semaine, on obtient vite de vrais résultats.

**Trois concepts musclés**

Des nouveautés pour celles qui ne veulent pas enfilier les gants...

**WAFF : GAINAGE INTENSIF**

Un accessoire gonflé qui n'est pas un coussin mais un outil de gainage qui renforce les muscles posturaux. Qu'on les fasse assis, debout... les exercices sont d'une intensité modulable selon la taille du Waff. Plusieurs Waff studios ouvriront d'ici à 2015, comme à Pornic (44) en septembre. **Notre avis** : efficace et ludique. (54 € par mois chez Alliance Pornic. Adresses sur [waffweb.com](http://waffweb.com))

**XBODY : ELECTROSTIMULATION HIGH-TECH**

On enfle une combinaison bardée d'électrodes humidifiées sur une tenue en jersey qu'on rapporte à chaque fois (19,90 €). On détermine la zone à travailler : le ventre, les fessiers... On suit ensuite l'exercice et comment se placer sur un écran.

**Notre avis** : les sensations sont assez bizarres au début, mais on se sent plus gainée dès la première séance de 20 mn, qui équivaut à 1 h 30 de gym tradi. 45 € la séance. La première salle ouvre à Paris fin septembre. [xbody-france.com](http://xbody-france.com)

**MON STADE : BILAN POINTU ET COACHING PERSONNALISÉ**

Tout est mesuré : les capacités cardio-respiratoires, la puissance musculaire, la souplesse...

Le coach vous concocte ensuite un programme adapté à votre condition physique et à votre objectif (perdre du poids, préparer une course...). **Notre avis** : 3 fois 1 h 30 par semaine, ça semble beaucoup, mais, grâce au coaching rapproché, on est sûres d'obtenir des résultats.

De 810 € à 2 230 € le bilan + 2 à 39 séances sur 3 mois. (1, rue Elsa-Morante, Paris-13<sup>e</sup>, tél. : 01 44 23 30 00. [monstade.fr](http://monstade.fr))



@elle  
On a testé  
d'autres sports  
pour se  
muscler  
en s'amusant  
sur [elle.fr](http://elle.fr)