



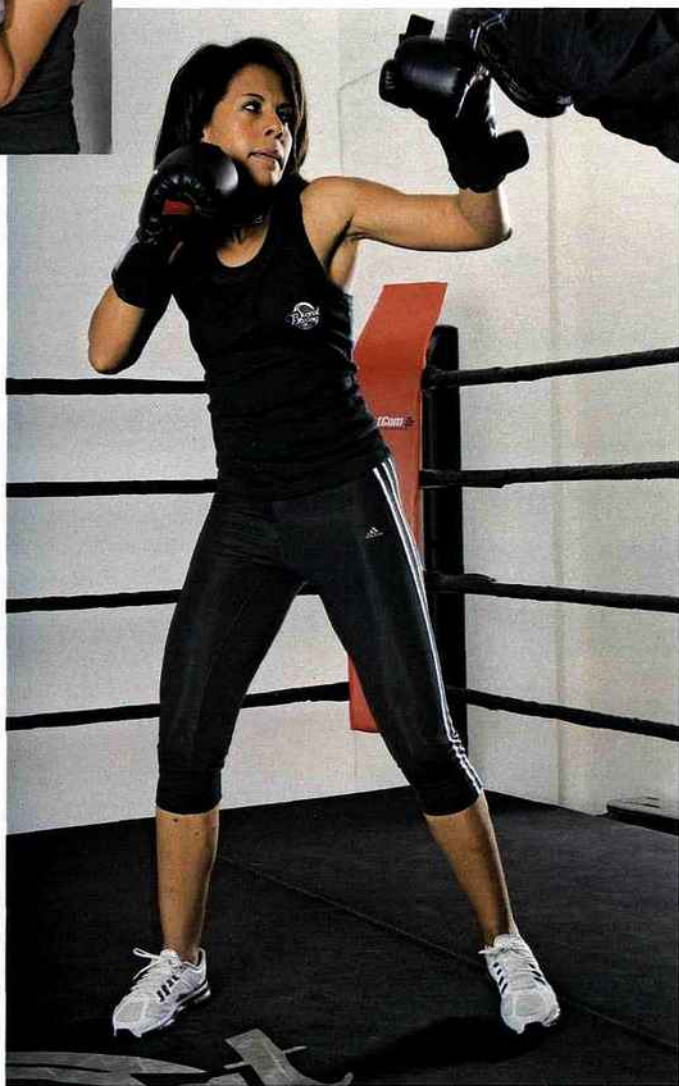
vivrematch/bien-être



AUDREY PULVAR **LA BOXE SANS LE KO**

C'est la tendance fitness. Adaptés aux débutants et encadrés par des spécialistes, les entraînements mettent nos rondeurs au tapis.

PAR FLORENCE SAUGUES - PHOTOS KASIA WANDYCCZ



Paris Match. Comment en êtes-vous arrivée à monter sur un ring ?

Audrey Pulvar. Par hasard. J'ai essayé le sweat boxing dans la salle du même nom, mais je ne trouvais pas cela assez intense. Alors je me suis lancée dans la boxe, la vraie.

En quoi cette discipline vous convient-elle ?

C'est un sport complet. Il fait travailler tous les groupes musculaires, le cardio, la concentration. Et c'est beaucoup plus tactique que l'on imagine.

A quel rythme pratiquez-vous ?

En moyenne, trois séances de deux heures par semaine. J'augmente les doses pendant les vacances. Parfois, le samedi, je m'autorise trois heures de plus.

Comment vous sentez-vous après une séance ?

Déliée, fourbue mais très souple dans mon corps. Deux heures après, j'ai une force et une énergie terribles. Si je m'entraîne le soir, je dors comme un bébé.

Quels sont les bienfaits à long terme ?

Ma silhouette a changé. Mes muscles et ma taille sont mieux dessinés. J'ai retrouvé un ventre plat. Si on pratique régulièrement, les résultats sont plus spectaculaires qu'un régime.

En combien de temps peut-on espérer des résultats ?

Le premier mois est super dur car on ne voit aucune progression. Il faut tenir bon. Au bout de trois mois, notre corps est déjà complètement différent. Au bout de six mois, on a acquis le foncier, le travail cardio produit ses effets et on passe à l'étape supérieure : prendre du plaisir.

Au quotidien, que vous apporte la boxe ?

Elle me vide la tête. J'arrive mieux à gérer les conflits, l'agressivité des gens. J'absorbe moins les tensions. Je suis plus dans le détachement parce que le ring me permet de me défouler.

Faut-il avoir une bonne condition physique ?

Il faut avoir un cœur d'acier. Mais grâce aux coaches, qui adaptent les séances en fonction des aptitudes de chacun, tout le monde peut s'y mettre. ■

Enquête Pascale Meynial

Notre
Carnet
d'adresses

Sweat boxing Cette discipline utilise toutes les techniques de la boxe sans lutte frontale. Vous bénéficiez des avantages du sport de combat sans risquer de prendre un mauvais coup. 142, avenue de Malakoff, Paris XVI^e. Tél. : 01 45 00 87 80. sweatboxing.fr.

U-Camp Boxing Il s'agit d'un entraînement composé de plusieurs ateliers, boxe anglaise, française et même thaïlandaise. Le jeudi à 20 h 45 à l'Usine Opéra, 8, rue de la Michodière, Paris II^e. Tél. : 01 42 66 30 30. usineopera.com.

Sur le ring avec Fabrice Bénichou Le triple champion du monde enseigne son art à Sens (Yonne). Cardio-training, musculation, perfectionnement ou premiers pas, c'est un entraînement complet accessible à tous dès l'âge de 8 ans. Le lundi et le mardi, de 15 heures à 21 heures. Site Saint-Savinien, 59, boulevard de Verdun, 89100 Sens. Contact : Fabrice Terrien, président du ring sénonais (06 12 38 68 01), ou Samir, entraîneur suppléant (06 95 26 18 37).