

Bien-être

SPORT Le sweat **boxing** est une nouvelle activité qui permet de brûler un maximum de calories

De la boxe sans risquer les bleus

Anne Demoulin

A gauche, un ring, à droite, des sacs, une salle spacieuse et lumineuse, des équipements neufs. En musique, le cours démarre par un échauffement : course à pied, saut à la corde.

20 Minutes a enfilé les gants pour tester le sweat boxing. Cette activité « combine la boxe, le fitness et le renforcement musculaire », selon Stéphane Demouy, préparateur physique et coach, qui a créé la discipline avec Brahim Asloum, champion olympique et champion du monde de boxe.

Ce sport permet donc de brûler un maximum de calories, de se tonifier, d'améliorer sa silhouette et sa résistance physique comme un vrai boxeur, sans risquer un mauvais coup. La cloche sonne la fin de l'échauffe-

ment comme la fin d'un round. Le temps de souffler et de boire un verre d'eau et c'est reparti pour la chorégraphie. Devant un miroir, on enchaîne uppercuts, directs et autres crochets, armés de gants. On travaille aussi avec les jambes.

« Prends ça et encore ça ! » Gants toujours aux poings, on passe aux exercices face au sac. On cogne et on répète l'enchaînement pieds-mains précédent. Il faut sautiller tout le temps. Puis viennent les exercices de fitness, avant un retour aux sacs pour cogner de façon libre. « Prends ça et encore ça ! », se murmure-t-on mentalement. Et de découvrir le plaisir de se défouler pour de bon. Le cours se termine par des abdos et autres exercices au sol et des étirements. Ecarlate, le sourire aux lèvres, on se



Gants aux poings, on enchaîne les exercices au sac.

dit que l'on va avoir de belles courbatures le lendemain, mais on ne regrette rien. Ça faisait longtemps que l'on ne s'était pas senti aussi bien. ■

Un seul spot

Cette nouvelle discipline n'est pour l'instant dispensée que dans un seul endroit au monde, au 142, avenue Malakoff à Paris (16^e). Tél. : 01 45 00 87 80. www.sweatboxing.fr.