



# on bouge

## LA BOXE DES FILLES

**Bonne nouvelle : la boxe version soft se développe, avec des cours zéro risque mais qui font travailler cardio, endurance, coordination, et sont 100 % efficaces pour la silhouette.**

PAR ELSA MARGOT-AMARI ILLUSTRATION CHRIS ARRAN. COLAGENE.COM

**L**es chiffres le prouvent, la boxe séduit de plus en plus de femmes. Personnellement, enfiler un short en satin et débouler sur le ring, ambiance sueur et coups qui pleuvent, ça me tente moyennement. Pour éviter la rhinoplastie tout en profitant de ses bienfaits, ce sport de combat se décline désormais version fitness. L'idée : adapter les mouvements rapides et précis de cette discipline à des gestes de gym chorégraphiés, le tout sur fond de musique *punchy*, bien sûr. Ultra défoulants, brûle-calories (environ six cents par heure), ces cours musclent bras et fessiers, affinent la taille et améliorent le souffle (ou ce qu'il en reste). Découvrez trois déclinaisons, de la plus *light* à la plus intense.

### LE SHADOW BOXING

**C'est quoi ?** Imaginé par Ashley Conrad, coach de stars (les abdos en béton de Bradley Cooper, c'est elle), le cours consiste à mimer les gestes de la boxe anglaise. En face, pas d'adversaire mais un miroir (parfois, c'est pire !).

**C'est comment ?** Pieds et poings lestés, je reproduis les actions d'un boxeur (et hop ! un uppercut), tout en faisant travailler le cardio et les muscles : sauts à cloche-pied, à pieds joints, déplacements latéraux, etc. Puis une série d'abdos pour assurer un bon maintien du dos.

**C'est pour vous si...** vous visez une activité qui gaine l'ensemble de la silhouette. Le principe du shadow boxing est de stimuler en alternance le haut et le bas du corps, avec un effort de coordination. Tout ce qu'on vous demande c'est d'être assidue (un cours par semaine pendant trois mois minimum) pour voir des résultats : bras, fesses et jambes tonifiés, endurance et mémoire gestuelle au top.

### LE FIT PUNCH

**C'est quoi ?** Un mix entre boxe et kickboxing (coups portés avec les pieds), contre un sac de frappe ou des *paos* (« pattes dours » portées par un sparring-partner).

**C'est comment ?** Après l'échauffement (petites foulées, fentes, flexions et sauts), on se met par deux. L'une, gantée de *paos*, est debout devant sa partenaire. L'autre s'allonge sur le sol, en appui sur les avant-bras (comme pour faire des pompes) pendant trente secondes, puis se relève pour envoyer des coups rapides dans les *paos*. Ensuite, on inverse. Autre version : avec un sac de frappe devant soi, on tape avec des gestes précis et puissants, guidée par le coach.

**C'est pour vous si...** vous êtes habituée à une activité cardio. Les exercices s'enchaînent vite et il faut savoir gérer sa respiration. Parfait pour les stressées, qui évacuent leurs tensions. Mais abstenez-vous si vos poignets sont fragiles.

### LE SWEAT BOXING

**C'est quoi ?** Mon anglais n'étant pas au top, j'ai confondu *sweet* (doux) avec *sweat* (sueur). J'ai vite compris mon erreur. L'idée : une méthode non violente qui permet d'acquérir de vraies techniques de combat. Créé par Brahim Asloum, champion du monde de boxe, le cours se déroule dans une salle façon loft new-yorkais, sur un vrai ring.

**C'est comment ?** Gants aux poings, encadrée par des profs, on envoie uppercuts et coups de pieds : de la « vraie » boxe façon *Million Dollar Baby*, sans œil au beurre noir mais avec une dépense maximum d'énergie.

**C'est pour vous si...** vous êtes prête à en découdre. Distillé par des pros de la compèt', pédagogues et passionnés, l'entraînement permet de progresser rapidement. Gare aux courbatures : boire et bien s'étirer après chaque séance.



## Où et combien?

**Shadow boxing.** Au Klay, Paris 2<sup>e</sup>,  
tél. 01 40 26 00 00, [www.klay.fr](http://www.klay.fr): abon-  
nement annuel, 1 700 €. Adi boxing (initiée  
par Adidas), dans les Clubs Med Gym,  
[www.clubmedgym.com](http://www.clubmedgym.com): pass 24 h, 29 €;  
abonnement mensuel, 180 €. En province:  
liste des clubs sur [www.boxepiedspoings.fr](http://www.boxepiedspoings.fr).  
**Fit punch.** Dans les clubs Health City  
(Paris et province), [www.healthcity.fr](http://www.healthcity.fr):  
abonnement mensuel, de 50 € à 90 €.  
**Sweat boxing.** Club Sweat Boxing, Paris 16<sup>e</sup>,  
tél. 01 45 00 87 80, [www.sweatboxing.fr](http://www.sweatboxing.fr):  
abonnement mensuel, 119 €; cours à  
l'unité, 38 €. En province: infos sur  
[www.citesport.com/fr/boxe/club.html](http://www.citesport.com/fr/boxe/club.html).