



## Exercice minceur : j'ai testé un cours de Sweat Boxing



**Faire de la boxe sans repartir avec un œil au beurre noir, voilà ce que promet le Sweat Boxing, nouvelle discipline fitness.**

Brahim Asloum, champion olympique et champion du monde de [boxe](#), Stéphane Demouy, préparateur physique et David Bitton, homme d'affaires, ont créé un nouveau concept autour de la boxe : le Sweat Boxing. **Le concept : améliorer sa tonicité, sa résistance physique, affiner sa silhouette grâce à la gestuelle et les enchaînements du sport de combat. Mais aussi, évacuer toute les toxines et le stress accumulés. Le tout, en musique pour que le cours soit le plus ludique possible.**

En bon cobaye de la rédac', je me suis lancée à pleins gants dans le test de cette activité physique séduisante. Verdict dans 1 heure...

### Boxe et musique

C'est Tévi Say, professeur de boxe et de boxe thaï qui va m'initier au Sweat Boxing. Ce qui est sûr, c'est que cette jeune femme de 55 kilos pour 1M62 a de l'énergie à revendre. Pour cette première session, j'ai la chance (ou pas) d'être seule. Tévi peut donc concentrer toute son attention sur moi. Elle m'explique rapidement le déroulé du cours tout en bandant mes mains pour les protéger.

Je monte sur le ring, tant bien que mal. Une fois dans l'arène, je me demande si j'ai bien fait de me porter volontaire... Trop tard. La musique démarre et c'est parti pour l'échauffement. Je trottine doucement pour augmenter progressivement mon rythme cardiaque.

*"Pas question ici de me défouler sur un adversaire, je tape dans le vide."*



J'entre dans le vif du sujet en apprenant les principaux coups. Gauche, droite, crochet, uppercut... J'enchaîne à la vitesse imposée par Tévi. Pas question ici de me défouler sur un adversaire, je tape dans le vide (en pensant à mon ennemi juré, ça aide) et sans gant. J'alterne entre quelques foulées et enchaînements de coups et sens que mes muscles travaillent réellement.

Une fois mon corps bien préparé, je me prends déjà pour Rocky Balboa. Mais avant de me la jouer comme Stallone, je dois reprendre mon souffle. N'est pas Brahim Asloum qui veut.

Tévi me donne le droit d'aller boire un verre d'eau. Mais pas question de se reposer.

A peine le verre englouti, elle me tend une corde à sauter. Chouette ! Or, la petite fille qui sommeille en moi ne tarde pas à se réfugier sous son lit. Ici, la corde à sauter sert à tonifier, pas à jouer. 5 minutes d'affilée, top chrono. Tévi me guide sur ma posture pour économiser mes forces et augmenter mon endurance. Au bout de 3 minutes, je crache évidemment mes poumons et mes pieds ne tardent pas à se prendre dans la corde. Tévi m'ordonne de continuer. Je réessaie sans broncher. Encore 10 secondes. 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Ouf ! Le calvaire est terminé. Enfin presque...

### **Enfile tes gants fillette !**

La séance est loin d'être terminée. Mes muscles me supplient d'arrêter mais c'est Tévi qui décide. Elle m'aide à enfiler mes gants. Avec ces accessoires, je ne sais pas si c'est l'excitation d'avoir la panoplie complète de la parfaite boxeuse, mais la fatigue se fait moins sentir et je suis prête à entrer dans le vif du sujet. Mon coach prend ce que l'on appelle des pattes d'ours et m'ordonne de taper avec mes poings tout en corrigeant mes mouvements pour éviter de me faire mal. D'abord timide, je tape de plus en plus fort et commence à apprécier. J'enchaîne les coups et les esquives. Aussi professionnelle en boxe thaï, Tévi me montre également comment donner des coups de pieds. Je frappe aussi fort que je le peux. Et ça fait du bien !

### **Le repos de la guerrière**

Même si le plus dur est passé, je dois encore faire une série de 20 abdominaux et une autre de 10 pompes. Histoire de travailler encore un peu.

Place ensuite aux étirements, indispensables pour ne pas avoir de courbatures. Voilà ! J'ai survécu à un cours de Sweat Boxing. Et vous savez quoi ? J'ai adoré ça ! Apparemment, je ne suis pas la seule car Audrey Pulvar, addict depuis un an et croisée dans les vestiaires ne peut plus s'en passer. En témoigne sa silhouette parfaite.

**Ce que j'ai aimé :** La salle spacieuse et lumineuse. Mais surtout le professionnalisme et la gentillesse de Tévi.

**Ce que je n'ai pas aimé :** les courbatures pendant trois jours. Aïe !

### **Combien ça coûte ?**

**Cours collectifs :** 35 euros à l'unité ou 300 euros la carte de 10 séances

Abonnements à partir de 119 euros annuels.

**Cours privés :** à partir de 50 euros par personne pour un groupe de 4 personnes

**Cours particuliers :** 100 euros à l'unité - 850 euros la carte de 10 séances - 1 500 euros la carte de 20 séances.