

La boxe, un sport devenu tendance

Des dizaines de boxes différentes

Difficile de s'y retrouver.

Le "Noble Art" ou boxe anglaise : sport des célèbres champions comme John L. Sullivan (premier détenteur du titre de Champion du monde) ou Mike Tyson (voir reportage).

La "Savate" ou boxe française : son nom vient de l'usage de techniques de pieds, chaussés de savates et ses pratiquants s'appellent des tireurs dans la tradition de l'escrime.

Le Kick-boxing ou boxe américaine : d'influence orientale, c'est un sport "pieds-poings" qui peut se pratiquer jusqu'au K.O.

Le Muay-thai ou la boxe thaïlandaise : la plus populaire des boxes asiatiques, elle se pratique aussi avec les genoux.

Le fitboxing, une hybridation : sans contact, elle s'approprie des mouvements des boxes avec la mentalité du fitness.

Les clubs d'escrime se trouvaient à Uccle, les clubs de boxe à Charleroi, Liège ou La Louvière", explique Thierry Zintz, sociologue en management des Organisations sportives. Aujourd'hui, les frontières se brouillent. Ces nouveaux boxeurs sont en partie des cadres dynamiques, aux professions bien payées. "Il fut un temps où le judo était le top des sports de défense, analyse M. Zintz, puis on est passé au taekwondo, au krav-maga, aux Arts martiaux mixtes (MMA). On peut parler d'un nouvel effet de mode pour la boxe."

Cet effet de mode surfe sur la vague de médiatisation de la boxe. Les marques adorent son image. Chanel joue le contraste, un homme aux poings puissants, à la peau parfumée. Audi se veut la voiture de ceux qui la méritent, comme cette boxeuse, prête à en découdre. Les réseaux sociaux déversent des centaines de selfies d'"influenceurs" addicts. Des Anges de Victoria's Secret aux sœurs Kardashian, jusqu'à Michelle Obama, toutes prennent la pose, gants aux poings.

"Entre 10 et 15 %" de nouveaux pour 2017

"Depuis 5 ans, la boxe retrouve des pratiquants", explique Nicolas Vandenbalck, médecin et membre de la Commission médicale du contrôle de la boxe en Communauté française. C'est ce que montre le nombre d'affiliations enregistrées

■ A la mode, la boxe gagne des pratiquants depuis 5 ans.

■ Alors qu'elle était plutôt le fief d'un public populaire, une partie des nouveaux amateurs s'en démarque

■ Des salles haut de gamme rompent avec les stéréotypes pour séduire les plus aisés.

auprès des associations reconnues par les autorités régionales (Adeps). Entre 2013 et 2016, les effectifs ont grimpé de 12,4 %, hommes et femmes confondus. Pour l'année 2017, Marco Giuliani, président de la Ligue francophone de boxe, attend "entre 10 et 15 %" de nouveaux inscrits. Ce phénomène commence à toucher les femmes depuis deux ans. Elles étaient 4,1 % de plus à pratiquer ce sport, en 2016.

Culte du fit, recherche du sens

"Ils s'orientent vers la boxe plutôt qu'aller soulever de la fonte ou courir, selon le docteur Nicolas Vandenbalck, c'est un sport très complet, qui fait travailler l'endurance, la résistance, la force physique et la technique."

La violence du sport reste toute-

fois un frein à sa pratique. "L'idée de faire mal autant que d'avoir mal peut être difficile à dépasser, explique Stéphane Maréchal, responsable du marketing du club ucclois Marvelous Marvin Boxing, nous faisons tout pour déconstruire le stéréotype de la violence associé à la boxe."

Alors ne parlez pas de self-défense à ses pratiquants. Le propriétaire de Marvelous Marvin, Axel Kuborn est un mordu. "C'est une démarche de recherche de soi, de sens, de valeurs. Enormément de grands hommes ont pratiqué ce sport. Tout le monde connaît Mohamed Ali."

J.G. (St.)

Sur le ring d'une authentique nouvelle salle de boxe : bienvenue au MCboxing

Reportage Julie Garrigue (St.)

Les clubs dans des sous-sols mal éclairés, mal ventilés, mal fréquentés, très peu pour Maïté Czupper. Cette chirurgienne esthétique est tombée dans la boxe il y a douze ans, au point d'ouvrir son propre club dans le même bâtiment que son cabinet. *“L'intérêt de la boxe, c'est d'aller toucher ses propres limites, pouvoir les dépasser, sans laisser le partenaire/adversaire les transgresser. [...] C'est comme la vraie vie, on ne peut pas tourner le dos au problème.”*

Toutefois, la vraie vie n'a pas l'odeur délicate des huiles essentielles. Le parfum masque l'odeur âcre de la transpiration des boxeurs. Au plus fort de l'entraînement, le souffle bruyant des combattants et les gouttelettes salées longeant l'arête de leur nez trahissent l'intensité de l'effort...

A l'échauffement

La séance commence quand le coach accueille la quinzaine de participants. Le coach, c'est le champion bruxellois Ryad Merhy. Un argument musclé pour la propriétaire de la salle. Situé derrière les très réputées Brasseries Georges à Uccle, le club rutille.

Un grand ring noir et argenté occupe le centre de la pièce. Un plafond de néons géométriques éclaire le ring, tel une scène. D'autres néons repeignent en bleu les murs immaculés et le sol en béton. Ambiance design, pour Maïté Czupper : *“On veut ouvrir la pratique, que les gens n'aient pas peur de rentrer.”*

Ryad claqué des mains, *“Tout le monde prend une corde à sauter. Cinq minutes !”* La musique ne suffit plus à couvrir leurs cliquetis quand les cordes frappent le sol, le fouettement de l'air à chaque rotation. Certains tiennent, sans trébucher, d'autres s'y empêtrent les pieds.

Sur dix hommes et trois femmes, tous ont un niveau différent. Vadim est étudiant en commerce international, il est là pour la découverte, accompagné de son ami Adrien, qui fait de la boxe depuis 3 mois. *“C'est intense. Et vraiment pas facile de coordonner ses gestes...”* *“Il n'y a pas de boxeurs professionnels ici, explique Ryad, les cours sont mixtes, chacun progresse à son rythme.”*

“On échauffe le haut du corps !” Les élèves troquent en vitesse la corde pour des haltères. Regards fixes, respirations haletantes, les bras boxent dans le vide, gauche, droite, gauche, droite, des petits poids d'un ou deux kilos glissés entre les phalanges qui blanchissent sous l'effort. *“Quand les bras chauffent, on pose les poids ! On continue !”* Personne n'ose, pas même les débutants. Clare fait une tête de moins que les autres, voire deux. Cette quadragénaire est svelte et musclée. Elle rebondit sur la plate-forme en plastique du ring, elle ne lâche rien. Quand les bras deviennent lourds, quand les corps s'appesantissent, que la cadence ralentit, Ryad les rappelle à l'ordre.

Voix rauque, bourrue. *“20 secondes !”*

“Droite, gauche, gauche, esquive”

Le vrai travail commence. Mickaël, un grand roux fin et tonique, laisse tomber au sol des mètres de bandages qu'il enroule autour de ses mains. Par-dessus, sa paire de gants. Ce réalisateur d'une quarantaine d'années fait de la boxe depuis un an. Avant, il pratiquait le MMA (arts martiaux mixtes). *“La boxe m'intéresse depuis l'adolescence. [...] J'ai découvert la salle par des amis, on y retrouve le côté 'noble art', 'gentleman' de la boxe je trouve.”*

La voix du coach sonne : *“Mettez-vous par deux !”*

En quelques secondes, les couples commencent à jouer des poings. Chacun son tour, les boxeurs cognent les gants de l'autre. Les basses de Nirvana s'effacent derrière les impacts sourds. Trois minutes, et on alterne : *“gainage, abdos ou chaise !”* Un exercice de 30 secondes et c'est reparti. Les consignes de Ryad sont plus précises. *“Gauche, droite, esquive, gauche, droite, c'est parti !”*

Un, deux... cinq, six séries, et il annonce : *“OK, maintenant c'est vous l'chef ! Le prochain, c'est free style !”* Ce sont les dernières 3 minutes. Chaussées de Nike ou d'Adidas, les jambes jouent entre elles, se

tournent autour, s'éloignent, se rapprochent jusqu'au contact. Pas de combat réel, ce n'est pas le but ici.

Sur les premières notes de *“Gonna fly now”* de Bill Conti, le thème musical du film *“Rocky”*, tout le monde se mobilise pour faire glisser les sacs de boxe le long des rails.

Les poings s'abattent sur les 60 kg des sacs qui encaissent, immobiles. L'air est lourd et personne n'y prend garde. A quoi pensent-ils quand ils frappent ? *“Je me laisse diriger, lâche Clare. Je ne me pose plus de question. Je travaille pour les institutions européennes, je prends beaucoup de décisions. La boxe, c'est une forme de méditation.”* Les sacs retournent dans leur coin. Le silence revient.

Ambiance tamisée et musique classique

Ryad baisse les lumières, lance un air délicat de piano sur l'enceinte connectée.

Estelle, architecte venue se défouler, étire ses ischio-jambiers, orteils fléchis. A la dernière note, Ryad applaudit, *“Bon cours, les gars”*. Quelques *“merci coach”* épuisés des élèves et, une jambe après l'autre, ils entament la volée de marches qui mènent au hall de sortie.