

« Au début, on regardait mal les boxeuses »

Loin du temps où les rings sentaient la testostérone. De plus en plus de clubs de boxe comptent d'ailleurs davantage de femmes parmi leurs membres. Ce sport très complet fait du bien au corps et à l'âme.

REPORTAGE

Quand la boxe devient un art de vivre... Le slogan inscrit en lettres élégantes sur les tee-shirts des quatre coachs de MC Boxing, à Uccle, parle de lui-même : pratiquer ce sport qui allie force physique et mentale, c'est aussi partir à la rencontre de soi. Ce n'est pas un hasard si on le surnomme « noble art » depuis que le marquis de Queensberry l'a encadré de règles au XIX^e siècle. Pas pour rien non plus que la boxe anglaise compte de plus en plus d'adeptes, auprès des femmes comme parmi une population plus aisée en quête de développement personnel.

Dans le club ucclois installé depuis deux ans en bordure du bois de la Cambre, les punching-balls côtoient un espace de soins esthétiques. Curieux voisinage pour une association contre-nature ? Pas du tout, assure la fondatrice, Maïté Czupper, médecin et coach de boxe, qui dit avoir réuni ses deux passions dans un seul endroit : « Je troque mes talons contre des baskets, selon l'endroit où je travaille, résume simplement la quadragénaire conquise par la boxe après la naissance de son fils, il y a onze ans. Quand j'injecte une patiente, elle me dit que je suis douce. Quel contraste avec le ring, en sous-sol ! Mais il y a des points communs, comme la recherche de bien-être. »

Le renouveau de la boxe féminine

L'image de la boxe, et plus spécifiquement de la boxe féminine, a fortement changé ces dernières années avec le film de Clint Eastwood *Million Dollar Baby*, mais aussi grâce à des mannequins comme Adriana Lima ou des boxeuses professionnelles - Laila Ali, la fille de la légende vivante Muhammad Ali, aux USA, ou,

plus près de chez nous la Belge Delphine Persoon, plusieurs fois championne du monde. Symbole de ce renouveau, la boxe féminine a été pour la première fois inscrite aux Jeux olympiques de Londres, en 2012.

Il a pourtant fallu s'imposer dans un milieu très viril. « Comme d'autres sports, la boxe est longtemps restée exclusivement masculine, observe le sociologue du sport de l'ULB Jean-Michel De Waele. *Petit à petit, ça a changé, mais au début on regardait les boxeuses avec condescendance. Se battre et donner des coups ne correspond pas à l'image que la société se fait des femmes. Heureusement, c'est en train de changer.* »

Quand elle a contracté le virus il y a une dizaine d'années, Maïté a écuminé les salles qui sentaient la testostérone, se heurtant ici ou là à des comportements plutôt machistes : « J'ai eu un adversaire dont j'ai touché le nez et qui saignait. Il m'a rendu les coups au centuple, parce qu'il ne supportait pas d'avoir été blessé par une femme. » Elle ne desserre pourtant pas la mâchoire derrière son protège-dents, malgré les réticences de son mari. « C'est aussi pour ça que j'ai voulu ce club, parce que pour certaines femmes, c'est peut-être plus facile de pousser les

portes d'un endroit comme celui-ci, plus protégé », avance la doctoresse. Résultat : si les cours sont mixtes, il y a davantage de femmes (65 %) que d'hommes qui les pratiquent. Du côté des enfants et ados, la proportion qui était de 90 % de filles contre 10 % de garçons a fini par s'équilibrer à 50-50.

Le constat est identique pour Gokhan, qui a également installé sa salle de boxe anglaise et de kickboxing à Uccle. Ici, la fréquentation des femmes grimpe à 75 % : « C'est un sport qui est fait pour tout le monde et il n'y a pas d'âge pour le pratiquer, avance le directeur d'UpperKickSide où une femme de 62 ans s'entraîne depuis six mois. *Peut-être que l'étiquette "sport de combat" fait peur aux gens. Tout le monde ne veut pas forcément la compétition. Chez moi, ce n'est pas ça que je développe.* »

Un sport pour l'esprit aussi

« Beaucoup de femmes viennent pour le côté fitness, cardio, sans oublier la coordination et la motricité.

C'est un sport vraiment complet, abonde Maïté. Mais surtout, ça agit aussi sur le mental. Beaucoup de femmes disent que les choses vont mieux dans leur vie depuis qu'elles la pratiquent. La boxe donne de l'ancrage, de la puissance, de la confiance en soi parce qu'à la fois on se dépasse, mais on va aussi à l'essentiel. »

C'est ce qui a poussé la comédienne Stéphanie Blanchoud (connue notamment du grand public pour son rôle principal dans la série *Ennemi Public*) à écrire un spectacle sur son rapport à ce sport qu'elle a commencé il y a six ans dans

un moment « un peu difficile » de sa vie. Je suis un poids plume, créé en mars 17 et encore en tournée un peu partout, retrace le parcours d'une jeune femme qui se remet d'une séparation tout en chaussant les gants : « J'avais envie de parler en tant que femme de ce sport qui m'a aidée à reprendre confiance. C'est l'histoire d'une rupture qu'on traverse en parallèle avec une pratique sportive intense qui à la fois épuise et transcende. Le spectacle montre la progression à la fois physique et psychologique qui aboutit à davantage de légèreté. A la fin, ça danse ! »

Avec ce spectacle, la comédienne a réussi le pari de faire venir des gens du monde de la boxe au théâtre et inversement : « Ce qui est assez beau, c'est que j'ai assez vite senti l'impact sur les femmes. Le spectacle dure une heure et certaines viennent me voir ensuite en pleurs avec l'envie de s'inscrire à un cours de boxe pour se dépasser et retrouver confiance en elles. » Un sport complet, tout le monde s'accorde à le dire, qui allie la concentration à l'explosivité, affinant l'esprit tout en sculptant la silhouette. ■

ÉVÈNEMENT**Un gala de charité
plein de punch**

A l'initiative de Maïté Czuper, l'ASBL « Punch For Life » organise ce 24 octobre un gala de charité pour soutenir l'association Make A Wish, dont la mission est de réaliser le rêve d'enfants malades. Il se tiendra à l'Hôtel de la Poste, à Tour et Taxis. Une vingtaine de tables seront disposées autour d'un ring où s'affronteront des boxeurs non professionnels qui y monteront pour la première fois pour combattre un adversaire de leur catégorie dans un combat prévu en trois rounds de 2 minutes. Il y aura aussi de la place dans les gradins (50 €). Chaque boxeur novice est appelé à récolter 1.500 €, tandis que les tables de dix personnes avec un menu trois services sont en prévente sur le site de l'association à 2.000 €. Les bénéfices de la soirée seront intégralement reversés à Make A Wish.

A-5.L