

J'élimine mes toxines avec le **boxing**

Fit boxing dans les salles de fitness, aquaboxing, stage de boxe intensive, coaching... la boxe est le nouveau sport à la mode et fait de plus en plus d'adeptes.

Je ne suis pas sportif

Bien sûr, vous pouvez quand même vous y mettre, explique Pascal Lafleur, ancien champion de France et d'Europe de Kick Boxing et fondateur de l'Atelier côté ring. À l'Atelier, on s'adapte à tous les profils! Notre approche des sports martiaux permet à tous, même aux moins sportifs, de faire du sport de manière ludique. Cette pratique sous forme de jeu permet d'améliorer son équilibre, de développer sa proprioception et son tonus musculaire sans même voir le temps passer.

Je vais perdre du poids?

Il est important de préciser que le sport ne fait pas maigrir, mais il y contribue fortement. Au fil des séances, on va transformer sa masse grasseuse en muscle. Le corps va se raffermir, le tissu adipeux va devenir tonique. On entre plus facilement dans ses vêtements. Par contre, vous n'allez pas forcément perdre du poids. Au contraire, vous allez peut-être même en gagner car le muscle pèse plus lourd que la graisse. On est davantage dans la recherche de se sentir bien dans son corps plutôt que



de passer d'une taille 40 à une taille 36. Bien sûr, des séances de boxe couplées à une alimentation saine et équilibrée aideront à perdre du poids. En une séance d'une heure, on peut perdre entre 500 et 800 calories.

Je vais améliorer mon mental?

Effectivement, lorsque l'on engage un mouvement en boxe, ce mouvement va déclencher dans la tête une association entre le fait de se défouler et l'émotion ressentie. L'organisme va produire une biochimie positive et développer un certain équilibre entre le corps et l'esprit. Lorsqu'on atteint un mouvement technique maîtrisé, on en retire une forte estime de soi et on renforce son mental.

En conscience

Sur le plan mental, les résultats peuvent se ressentir dès la première séance. Sur le plan physique, l'élève devra commencer par identifier clairement ses objectifs. Bien au-delà d'un simple *Je veux perdre 5 kg*, le plus important sera de comprendre pourquoi il souhaite perdre ces kilos et quelles seront les conséquences sur sa vie de ce changement.

On se dit qu'on y est arrivé, qu'on en est capable. L'activité a alors un effet sur le quotidien. Les obstacles qui peuvent se présenter deviendront plus faciles à surmonter. Quant au coach, il crée les conditions idéales pour que l'élève reste déterminé et aille au bout de ses objectifs même si celui-ci ne pense pas en être capable.

CLARISSE NÉNARD

à lire



KICK-BOXING POUR LA LIGNE
Le kick-boxing est présenté comme une hygiène de vie. Des conseils de diététique et une démarche de connaissance de l'image de son corps et de ses motivations sont proposés.
Anne-Marie Millard, éditions Marabout, 16,90 €.