**LA BOXE**

FRAPPE DANS LE MILLE

**Longtemps victime de préjugés défavorables à cause de son**

**caractère violent, la boxe se fait aujourd’hui de plus en plus accessible…**

**Pour le bien de tous !**

Depuis quelques années, les clubs de boxe poussent comme des champignons un peu partout au Québec, et pour cause ! Les bénéfices de ce sport sont multiples, et les risques, beaucoup moins nombreux qu’on le croit.

**Boxer en toute sécurité**

Le directeur technique de la Fédération québécoise de la boxe olympique (FQBO), Patrick Denis, tiens à rassurer tous ceux qui voudraient enfiler des gants pour la première fois. « La boxe a toujours eu mauvaise presse, et c’est bien malheureux, car la plupart des gens qui s’inscrivent à des cours ne montreront jamais dans le ring pour livrer un réel combat. Ils prennent part à un entraînement de boxe afin d’acquérir des notions et des techniques inhérentes au sport. C’est tout…, mais c’est déjà beaucoup ! » précise celui qui est aussi kinésiologue. On peut donc laisser ses appréhensions au vestiaire et se lancer dans cette aventure sans craindre de se casser le nez ? « Il est important de bien faire la différence entre l’entraînement et le combat. L’entraînement en tant que tel comporte peu de risques, à condition d’y aller à son rythme. Les blessures demeurent plutôt rares » assure M. Denis.

**Un sport aux multiples variantes**

Notons que lorsqu’on parle de boxe, on fait généralement référence à la boxe anglaise. Dans ce type de boxe, les coups sont portés au visage et sur le corps (et non en dessous de la ceinture) avec des gants homologués. Il existe également la boxe française, où les coups de pieds sont permis, tout comme dans la boxe américaine. Le kickboxing, quant à lui, intègre les techniques de la boxe anglaise à celles de pieds propres aux arts martiaux.

Et qu’on se détrompe : toux ceux qui pratiquent la boxe olympique ne caressent pas le rêve de se rendre aux Jeux. Bon nombre d’adeptes prennent des leçons simplement pour le plaisir et dans le but d’atteindre des objectifs personnels. « En fait, la boxe olympique est de la boxe anglaise, mais le port du casque y est obligatoire, nuance M. Denis. Seulement une partie des membres de la FQBO désirent réellement faire de la compétition. »

**Le mot d’ordre : intensité**

Squats, pompes, burpees, fentes, redressements assis : ce ne sont que quelques exemples d’exercices auxquels les boxeurs doivent se soumettre lors des entraînements. « Oui, c’est intense ! », avoue M. Denis. Je ne mentirai pas : il est impossible de s’adonner à la boxe et de ne pas souffrir, en quelque sorte. Si ça peut encourager quelques-uns à s’y mettre, je peux vous affirmer qu’il est possible de brûler plusieurs centaines de calories en une heure d’entraînement ! »

Bien sûr, les novices y apprennent également les rudiments du combat et ont l’occasion de pratiquer leurs crochets et uppercuts avec les sacs de frappe. Déroulement garanti ! Certains craindront peut-être de ne pas être suffisamment en forme pour s’initier à ce sport. Une peur justifiée ? Pas vraiment, selon M. Denis : « On n’a pas besoin d’être un athlète pour commencer à boxer. Les entraîneurs savent que tout le monde ne se trouve pas au même niveau et portent une attention particulière aux besoins de chacun, mais il faut tout de même s’attendre à sortir de sa zone de confort. »

**Une affaire de famille ?**

Des 120 clubs affiliés à la FQBO, répartis un peu partout en province, plusieurs acceptent de donner des leçons aux enfants, et ce, dès l’âge de 6 ans. « Il n’est pas rare de voir des familles qui s’entraînent ensemble » observe M. Denis. De plus en plus nombreuses à pratiquer la boxe, les femmes constituent une portion considérable des adeptes de ce sport. Sans contredit, la boxe se démocratise au Québec! Alors qu’elle comptait environ 1000 membres en 1998, la Fédération est heureuse d’en regrouper aujourd’hui plus de 4000.

Ajoutons que la boxe est accessible à toutes les bourses. En effet, il en coûte tout au plus 100$ pour une paire de gants et pour des bandages, qui devraient durer environ un an pour tout boxeur assidu. Pour l’entraînement, une tenue de sport et des espadrilles conventionnelles font très bien l’affaire.

**Tous plus forts**

En plus de tonifier les muscles, voire d’accroître la masse musculaire, de développer la coordination et les réflexes et d’améliorer la capacité aérobie, la boxe permet de renforcer… la confiance en soi ! « Les gens prennent conscience de la force qui réside en eux; ils réalisent qu’ils sont capables de se dépasser. C’est excellent pour l’estime de soi ! Je pense entre autres aux jeunes qui sont victimes d’intimidation… » souligne M. Denis.

Devant tous ces bienfaits, on comprend bien l’engouement sans précédent que connaît la boxe actuellement.

