



# APRÈS LE YOGA, LE COMBAT

De plus en plus de femmes montent sur le ring et apprennent à se battre. Adrénaline, confiance en soi, reconquête de son corps ou self-défense, qu'est-ce qui les pousse à franchir les portes des clubs ?

PAR SOPHIE BILLAUD. PHOTO ANNA SHOT.

Pratiquante de boxe thaïe depuis des années, Barbara Fauconnet vient de lancer The Knockout, une marque de vêtements de boxe pour les femmes. Ce qu'elle souhaite ? « Exprimer l'énergie, l'explosivité, le contact et l'impact, à contre-courant des tendances yoga et Pilates dans lesquelles j'ai du mal à me reconnaître. » Elle n'a rien contre le yoga, « mais une fille qui monte sur le ring n'est pas dans le même état d'esprit que celle qui fait des asanas sur son tapis. Dans le yoga, on est humble. Dans la boxe, on fait le show. Les filles que je côtoie sont dans l'action ». Barbara explique : « Un entraînement de boxe, c'est hyper intense, on bouge, on saute, on transpire, on crie, on est dans le dépassement de soi permanent. » Comme nous, elle constate que de plus en plus de salles ouvrent en France : « Après cette longue période de Covid et de retour à soi, il y a une volonté d'agir. On n'a plus seulement envie d'être dans la volupté et le calme du yoga. On veut se sentir vivante, avoir le cœur qui bat fort, être au corps à corps avec d'autres personnes. »

### Connaître les bases de l'autodéfense

Quand Laetitia Ohnona, enseignante de karaté – et réalisatrice de documentaires sur les violences faites aux femmes –, lance son cours de self-défense au dojo Kikentaï à Paris, de nombreuses femmes lui confient qu'elles ont été victimes d'agressions ou de harcèlement de rue. « Elles passent leur temps à adapter leur comportement ou leur tenue à leur environnement. Mais elles en ont marre ! Elles veulent se balader tranquillement, en confiance. C'est souvent avec cet objectif qu'elles rejoignent mon cours. » Même constat chez Laurent Hennequin, gendarme et instructeur en self-défense, qui a créé l'association Ladies System Defense. « Nos cours sont construits sur la réalité

### ELLES PRATIQUENT ET NOUS RACONTENT SABRINA, 33 ANS

« Il y a quatre mois, j'ai commencé des cours de krav maga avec des copines dans le but d'apprendre des techniques de défense. Je ne suis pas une grande sportive et j'ai été étonnée de la condition physique que ça réclamait. J'ai vraiment galéré au début, puis mon souffle s'est amélioré et j'ai pris goût aux séances, même si j'ai encore des difficultés avec la technique. Ça demande une réactivité que je n'ai pas encore, mais je découvre une facette de ma personnalité combative et déterminée. »

du terrain. On apprend la vigilance, la défense verbale et physique et on accompagne dans le dépôt de plaintes si nécessaire. Mais finalement, la self-défense, c'est 90 % de prévention et 10 % de bagarre », explique-t-il, avant de reprendre : « Dans mes cours, on étudie un max de situations, un peu comme lors des exercices en gendarmerie. Le but ? Éviter la tétanie due à la stupéfaction. On imagine des scénarios et on place les filles dans un stress artificiel pour coller au plus près d'une scène pouvant arriver dans la vraie vie. Si le cerveau reconnaît une situation à laquelle il a déjà fait face, il peut réagir de la bonne façon. » Évidemment, on ne ressort pas de trois heures de self-défense avec la technique de Bruce Lee. « Mais on acquiert une meilleure analyse des situations, rappelle Laetitia, ce qui permet de calmer le jeu lors d'un conflit. »

### Booster sa confiance et renforcer son mental

« Mes pratiquantes ressortent du cours avec un immense sourire. Ça leur donne une énergie de folie. Elles se sentent puissantes et confiantes », poursuit Laetitia. Marie Loiseau, prof et pratiquante de MMA, le perçoit dans ses cours comme dans sa vie perso. « Apprendre à se défendre, ça apporte beaucoup d'estime. Depuis que je pratique, j'ai changé, notamment dans ma posture. Je dégage beaucoup plus de confiance. » Une dimension qu'elle souhaite transmettre à ses élèves : « Je sais que ce n'est pas évident de pousser les portes d'un club, alors je mets un point d'honneur à soutenir et féliciter les filles pendant les cours. Je les vois se transformer de séance en séance, elles prennent de l'assurance, elles se sentent plus fortes... Leur attitude change complètement. » De son côté, Laurent explique : « Les femmes viennent aussi pour se défendre contre les difficultés de la vie. Elles travaillent leur volonté et leur

### MÉLANIE, 29 ANS

« La boxe m'attirait mais pas le combat, ni l'idée de me prendre des coups. En cherchant, j'ai découvert les cours de boxing bag. On retrouve le côté cardio de la boxe combiné aux frappes, sauf qu'on tape dans un punching-ball. Ça défoule un max ! À chaque fin de séance, je suis en sueur et mon esprit est rebooté. Je ressors exténuée mais la nuit qui suit je dors comme un bébé ! »

détermination à chaque cours, et le calquent ensuite dans leur quotidien. L'autodéfense peut donner de la force si on se bat contre une maladie ou si on a des problèmes pro. Quand on arrive à se dépasser dans une activité ludique, on se renforce psychologiquement et on se sent fier. » Pour Barbara, le ring de la salle est une métaphore du ring de la vie : « Dans la boxe, il faut avoir un mental solide. Enfiler des gants, se tenir face à quelqu'un, ça a un vrai impact sur le psychique. On est dans l'action non-stop, il ne faut pas baisser sa garde... Tous ces aspects boostent la confiance en soi. » Elle termine avec cette anecdote révélatrice : « L'une de mes voisines s'est mise à la boxe. Au début, elle n'osait pas taper. On l'avait tellement conditionnée à être "une gentille fille", à se contenir dans la douceur et la grâce, qu'elle était incapable de mettre un coup. Mais le jour où elle y est arrivée, elle n'a plus jamais pu s'en passer. »

## Se réapproprier son corps et se serrer les coudes

« Pratiquer un sport de corps à corps, ça change complètement le rapport qu'on a avec lui, nous révèle Marie Loiseau. Le corps est souvent lié à la sphère intime, on oublie qu'il peut avoir une autre dimension. Les sports de combat m'ont décomplexée et dégagée des normes. Maintenant, mon corps, c'est mon outil. Celui que je dois protéger, mais aussi chérir en dehors des entraînements. Je suis dans un lien beaucoup plus actif avec lui. » Marie évoque aussi le sujet de l'image, dans une société où celle des femmes est sans cesse scrutée, jugée, sexualisée... « La question du poids a par exemple beaucoup changé pour moi. Plus jeune, j'ai eu des troubles du comportement alimentaire, et ces disciplines m'ont énormément aidée. Aujourd'hui je n'ai plus un regard critique sur mon corps, au contraire, j'en suis fière. Pareil pour la pudeur. Quand tu fais du MMA, tu es peu habillée, pour

### LAURA, 30 ANS

« Après deux ans de cours de fitness dans mon salon devant un écran, j'ai vraiment eu besoin de trouver un sport dans lequel me défouler et retrouver du contact. Forcément, la boxe s'est imposée ! Il y a six mois, je me suis inscrite à un cours municipal proposé dans le gymnase de mon quartier. Je ne savais pas trop à quoi m'attendre et j'avais peur de prendre des coups... Dès la première séance, j'ai compris que l'entraînement était hyper complet et intense : exercices de coordination, de placement, enchaînements, muscu, cardio... Épuisant, mais addictif ! Au fil des entraînements (deux heures le samedi après-midi), je sens que je progresse physiquement mais aussi dans ma tête. Je m'accroche, je me dépasse, je prends confiance. Et puis la veille, pas question de faire la fête jusqu'à pas d'heure. Je veux arriver en forme. Du coup ça m'oblige à une certaine discipline, qui me fait beaucoup de bien aussi. Et les coups ? Oui ça arrive, mais franchement c'est pas bien méchant si on est bien protégée. »

des questions de sécurité. Ce sont les codes du sport et il n'y a aucune dimension sexuelle là-dedans. Cette idée a joué dans mon évolution. » Son ressenti vaut aussi pour ses élèves : « Certaines arrivent mal dans leur peau, mais au fil des entraînements, elles oublient leur image et se concentrent sur la technique. Leur rapport au corps change complètement. J'ai aussi le sentiment que le fait d'être entre femmes les élève. Dans les cours mixtes, il n'y a pas cette énergie ni ce soutien. Quand une nouvelle arrive, elle est accueillie dans la bienveillance. Finalement, il existe peu d'endroits où les femmes peuvent se retrouver et se donner de la force comme ici. » ■

Retrouvez Laetitia Ohmona et Marie Loiseau au *Kikentai* ([kikentai.eu](http://kikentai.eu)) ; Marie donne aussi des cours « only girls » au *NRFight* ([nrfight.com](http://nrfight.com)) ; Laurent Hennequin chez *Ladies System Defense* ([ladiessystemdefense.com](http://ladiessystemdefense.com)) ou ses conseils dans son livre *Défendez-vous*, éd. Hachette.

## LA BOXE POUR SOIGNER L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION ?

À la Clinique des Orchidées d'Andilly, dans le 95, on prend en charge des patients souffrant de burn-out, de troubles anxieux ou dépressifs. Et parmi les activités proposées, on retrouve la boxe. « Ce sport permet de travailler le mental et l'estime de soi », explique Kamel Abdesselam, ancien boxeur professionnel et fondateur de la « boxe thérapie ». « On imagine les séances selon le thème décidé par l'équipe médicale. Pendant le cours, le patient focalise son attention sur ses gestes et non sur son mental. Du coup, pas de place pour les pensées négatives. Pour une personne souffrant de troubles anxieux, c'est important de se reconnecter aux sens. Et ce sport les stimule énormément. » La boxe comme thérapie est déjà beaucoup utilisée dans les pays anglo-saxons, et Kamel tente de la démocratiser au maximum en France en formant des thérapeutes ou du personnel soignant. Dès la fin de l'année, la première salle ouvrira ses portes au 62, boulevard de Clichy, Paris 18<sup>e</sup>, [boxetherapie.com](http://boxetherapie.com).