



LA SHORT LIST  
**MEILLEUR COUP DE L'ANNÉE (on se raccompagne vers la sortie, on revient)**

- 1- Soutien-gorge de sport Momentum Rouge, **Anita Active**, 64,95 €. [anita.com](http://anita.com) 2- Emulsion tonifiante récupération corps Skin Fitness, **Biotherm**, 38 €. [biotherm.fr](http://biotherm.fr)  
3- Boisson Naturellement Endurante, **Mé Mé**, 2,90 €, [meme-sport.com](http://meme-sport.com) 4- Body Fit Expert Minceur Anti-captions, **Clarins**, 54 €, [clarins.fr](http://clarins.fr)  
5- Mousse corps brûle-graisse Fée-Moi Fondre, **Garancia**, 35,35 € en avril sur [garancia-beauty.com](http://garancia-beauty.com) 6- Boisson detox Black Gold, **Wild & the Moon**, 5,50 €, [wildandthemoon.com](http://wildandthemoon.com)  
7- Sels de bain de Camargue **Bastide**, 35 €, [bastide.com](http://bastide.com) 8- Morphe Fitness Sérums Activateur Minceur, **Esthederm**, 45 €, [esthederm.com](http://esthederm.com)  
9- Cordé à sauter de vitesse 2.0 Bright Citrus/Noir, **Nike**, 25 €, [nike.com](http://nike.com) 10- Bille anti-transpirante Freshissime, **Narta**, 3,95 €. [narta.fr](http://narta.fr)

« On s'entraîne sur des surfaces instables, comme un pneu, un matelas ou un tapis épais. Cela vous paraîtra plus facile ensuite sur un sol plat », précise Jean-Yves Davison. Au cas où vous vous demandez : évidemment, les fessiers travaillent énormément.

**Les bras :** si le yoga aide à affiner les bras, la boxe, elle, les affine tout en les musclant davantage. Sollicités tout au long de la séance, ils doivent répéter des coups portés (les directs, les crochets, les uppercuts) sur un sac de frappe. S'ajoutent des sessions de wall-ball : des lancers de ballon obliques contre un mur, pour augmenter l'explosivité. Plus intense, tu m'appelles.

**Post-it mental :** « En musclant le dos, les épaules, la nuque, et bien sûr les abdos, la boxe améliore aussi la posture dans la vie de tous les jours ». Haifa Fay, championne du monde amateur de boxe thai et championne du monde semi-pro muay-thai, qui a mis au point la discipline Lady Boxe au Klay et au Ken Club.

**PARCE QUE ÇA REND PLUS FORT**

Un grand homme a dit un jour\* : « Ce qui compte, ce n'est pas la force des coups que tu donnes, c'est le nombre de coups que tu encaisses tout en continuant d'avancer. » Plus

que le physique, la boxe blinde aussi le mental. \*D'accord, c'est de Rocky Balboa mais ça compte quand même.

**La coordination :** newflash, frapper avec les poings en plaçant ses jambes et en esquivant, c'est hyper-compliqué.

La clef, c'est un équilibre en béton et une coordination panzer.

Encore une fois, c'est la corde à sauter qui nous sauvera tous : entraînez-vous pour réussir à alterner les sauts sur une jambe, puis sur l'autre, ensuite avec les deux ensemble, en avançant, en reculant, et en les écartant avant de les ramener vers l'intérieur. Ça devrait vous occuper pour un moment.

**La concentration :** boxer, c'est traiter beaucoup d'informations à la fois. Il faut bouger la tête pour esquiver, les bras et les jambes pour frapper. Ça n'a l'air de rien mais c'est épuisant. Derrière les coups, ce sport apprend à se focaliser sur les infos et à les hiérarchiser pour les process au plus vite. Canalisée sur ce que vous faites, vous ne pouvez pas divaguer comme lors d'un run où les pensées s'évacuent. L'esprit s'affûte et devient plus viv.

Le hack de Cyril Durand : chez vous, demandez à votre petite personne préférée (ami, amour, coloc, gardienne mais ce serait vraiment triste) de former aléatoirement une cible avec ses mains et dès qu'elle apparaît,

déclenchez le plus rapidement possible un uppercut, un crochet ou un direct. **Le stress :** parce qu'elle oblige à se concentrer tout en se défoulant, la boxe permet de se libérer de ses angoisses

**"PARCE QU'ELLE OBLIGE À SE CONCENTRER. LA BOXE PERMET DE LIBÉRER SES ANGOISSES"**

et de vider littéralement les énergies négatives accumulées. En cas de coup de pression (pardon, on recommence), isolez-vous et accordez-vous cinq minutes de shadow boxing : relâchez les muscles du corps, imaginez un adversaire fictif et effectuez des coups lents en respirant profondément. Nous sommes tout à fait conscients que vous aurez l'air parfaitement idiot, c'est pourquoi nous vous rappelons que vous pouvez faire tout ça, enfermée dans les toilettes.

**Post-it mental :** « On est dans la boxe comme on est dans la vie mais en boxe, on paye ses erreurs cash. Parfois, il faut être peureux, ça permet de développer plus de techniques pour éviter les coups ». Jean-Yves Davison.

PHOTOS : ILLIEN SABATIER, DR



## BEAUTÉ

le stress, d'extérioriser ses angoisses, de se dévouer pour se débarrasser d'une bonne dose de colère et dont les codes respectent la parité homme/femme. Bref, de l'empowerment à l'état pur. « Certaines femmes en ont assez du cocooning et de la douceur, elles préfèrent être dans la performance, la force physique et psychologique », poursuit Nathalie Rozborski. L'être humain n'étant rien de moins qu'un pur produit de son époque, avouez quand même que ça tombe à pic. Voici pourquoi monter sur le ring vous aidera à parer à tous les coups (c'est la dernière fois que vous aurez à supporter cette vanne en bois, promis).

## PARCE QUE LES RÉSULTATS SONT IMMÉDIATS (OK, ON SEMBLE)

La boxe ne nécessite pas d'appareil sophistiqué et se pratique partout, seule ou accompagnée. Ça ne peut que fonctionner. **Dès le warm-up :** le meilleur échauffement, c'est de sauter à la corde. Hyper-complet, l'exercice mobilise absolument tous les muscles, pimpe le cardio mais permet aussi d'affûter la coordination et l'équilibre. Dix minutes de corde, c'est déjà un vrai workout : portez des chaussures de sport avec un bon amorti, sautez sur de la pelouse ou une moquette plutôt qu'un sol trop dur comme du béton, maintenez toujours le dos bien droit, le regard fixé sur un point et les pointes de pieds tendues.

**En salle :** le cours se divise en plusieurs parties. D'abord, la technique, pour appréhender chaque geste et son efficacité. Ensuite, le physique, où il faut enchaîner coups de poing et coups de pied. Puis, les variations de rythme, où s'alternent rounds et récupés pour faire bosser le cardio et transpirer. À vous de choisir des séances sans contact ou en binôme pour mieux maîtriser les esquives. Retenez qu'en une seule séance d'une heure et demie, vous pouvez dégommer entre 600 et 700 calories, soit l'équivalent d'une portion de frites et d'un cheeseburger au McDonald's. À raison de

### LA PLAYLIST

### SPÉCIAL

### WORKOUT DE

### JAMAL AKAY

*Du warm-up aux abdos, vingt-trois minutes d'entraînement avec le coach des tops (@boxstar.lion).*

	<b>Migos</b> <i>What the Price</i> 4'09''
	<b>Tory Lanez</b> <i>Dope Man Go</i> 5'10''
	<b>Kant</b> <i>Never you Mind</i> 3'34''
	<b>The Magician</b> <i>When the Night Is Over (claptone remix)</i> 7'12''
	<b>Ben Delay</b> <i>Never Felt So Right</i> 3'44''

trois entraînements par semaine, vous aurez un corps tout neuf en un mois.

**Comme à la maison :** si vous n'avez pas les moyens de vous inscrire en salle, retenez que la boxe trouve ses origines dans le pugilat et chez les taulards : des gens qui n'ont certainement pas gaspillé un centime pour se faire taper dessus. Vous n'avez donc aucune excuse pour ne pas vous offrir une vraie session à domicile. Profitez de la reco de Jamal Akay, coach du top Edie Campbell au cercle All Stars Boxing Gym : sautez à la corde pendant dix minutes, faites quinze minutes

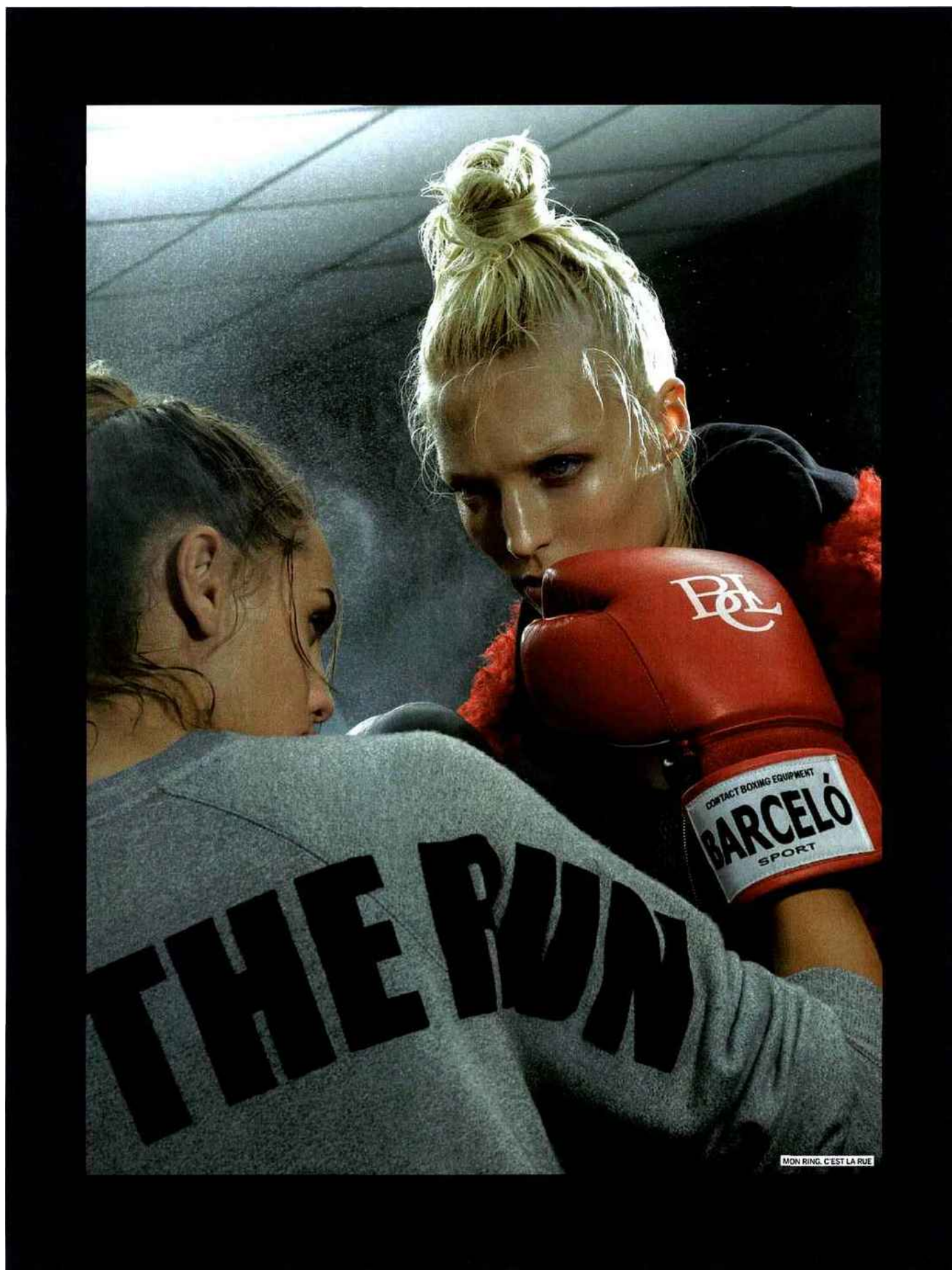
de shadow boxing en enchaînant trois séries de coups de poing dans le vide pendant trois minutes et terminez par quinze minutes d'abdos pour renforcer votre core.

**Post-it mental :** « Rien ne sert de vous entraîner pendant des heures, ajoutez plutôt de la course à pied à vos sessions de boxe pour brûler les graisses et tonifier tout le corps », Jamal Akay.

## PARCE QUE ÇA SCULPTE TOUT LE CORPS

« L'atout de la boxe, c'est qu'elle fait sécher plus que gonfler », insiste Cyril Durand, fondateur de la salle Temple Noble Art. **Le core :** vous avez l'impression que vos jambes et vos bras prennent cher ? Et pourtant, la ceinture abdominale bosse comme une folle. « Quel que soit le type de boxe, il faut avoir un bon gainage », explique Jean-Yves Davison, vice-champion du monde de kick boxing et champion de France de boxe thai et de kick boxing, coach au Noble Art Club. Nous n'avons rien contre le Pilates (hello 2009) mais alors que cette pratique propose des exercices de renforcement musculaire statique, la boxe tonifie cette zone vitesse grand V par un travail fractionné (des rounds de trois minutes entrecoupés d'une minute de récup) et des mouvements raffermissants et amincissants. Chez vous, poursuivez le travail avec des séances de gainage : pieds et avant-bras au sol, faites la planche en conservant le dos bien droit et tenez une minute. Recommencez mais avec une jambe tendue. C'est horrible ? Oui, c'est vrai. Mais on n'a pas encore vu plus efficace.

**Les jambes :** en exigeant un ancrage solide au sol (la position des jambes définissant la force que vous aurez), la boxe anglaise sculpte les mollets mieux que la danse classique. La bonne position (pour les droitiers) : la jambe gauche est devant, la droite à l'arrière sur la pointe de pied et vous sert de ressort pour donner de l'équilibre à tout le corps. Alors que le running ne recherche que l'endurance des fibres musculaires du bas du corps, là vous enchaînez des tonnes de squats et de fentes sans vous en rendre compte.





# GAGNEZ DES POINGS

Pourquoi se mettre à la boxe fera  
de vous une fille dans le coup.

PAR CÉLINE MOLLET

**F**lashback : un soir pluvieux de 2005, une chialade intersidérale, vous, serrant très fort un coussin contre vous en maudissant la violence de ce monde absurde. Vous êtes en train de regarder *Million Dollar Baby*. Galvanisée par 132 minutes de swings et d'uppercuts, vous vous jurez de vous mettre au sport. Sauf qu'à ce moment-là, que voulez-vous, la mode, c'est le softcore. Voilà donc plus de dix ans que vous essayez de créer un lien avec votre péринée sur un mat de Pilates (qui n'a pas grand-chose à vous dire, soyons honnête),

en grignotant des graines de chia et en méprisant les gens qui ont découvert le curcuma en 2016. Ça va pas fort, vous. Arrêtez tout, cette ère est révolue. Il est temps de devenir une femme forte, avec des préoccupations qui sortent du périmètre de votre solitude. Aujourd'hui, un escadron de filles cool mené par Karlie Kloss, Edie Campbell, Adriana Lima et Gigi Hadid tape dans des sacs, travaille son jeu de jambes et ses directs. « À l'inverse des sports doux comme le yoga, le Pilates ou la gym suédoise, la boxe prône la fast life », rappelle Nathalie Rozborski, directrice générale du cabinet de tendances NellyRodí. Un sport plus tonique, qui permet d'évacuer