



Parole d'experte



Formatrice et enseignante au Service des sports de l'Université de Lausanne, Patricia Soave est responsable des

programmes de Vertigo Diffusion, la seule société en Suisse romande qui organise des formations de Fitboxe.

Après l'aérobic ou le step, les femmes d'aujourd'hui aiment boxer, c'est juste une mode?

Le Fitboxe représente la dernière tendance en matière d'entraînement dans les salles de fitness: on constate un réel engouement des femmes. Peut-être réalisent-elles là un fantasme typiquement masculin: taper dans un sac! Et une fois qu'elles y ont goûté, la plupart se prennent au jeu. Il faut dire que c'est tellement défoulant!

Frapper a donc des vertus...

Un effet déstressant indéniable, je dirais même thérapeutique! Il n'existe rien de tel pour sortir sa

colère! Et l'apprentissage de mouvements d'autodéfense, comme un bon coup de genou, est efficace en cas réel. L'expérience a prouvé, aux Etats-Unis, que ce genre d'activité redonne confiance aux femmes: elles se sentent plus fortes de savoir comment frapper.

Fitboxe, kick boxing, tae boxing... comment s'y retrouver?

Le Fitboxe est la seule de ces disciplines où l'on tape réellement dans une cible, soit dans des sacs de sable. Pour les autres, il s'agit juste d'esquisser ces mouvements repris des arts martiaux. Le Fitboxe est la dernière évolution de ces sports de combat qui ont donné lieu à des concepts adaptés aux fitness. La vague a déferlé il y a environ huit ans avec le Tai-bo.

Qu'en est-il des risques de se démettre une épaule ou le dos?

Il n'y en a pas si les mouvements sont effectués correctement. Le Fitboxe est accessible à tous: j'ai moi-même une élève de 61 ans! De plus, il est moins dangereux de

taper dans une cible que dans le vide, car elle arrête le mouvement. Mais le Fitboxe reste l'activité physique la plus intense de tous les cours. Les personnes qui ont des problèmes cardiovasculaires ou de dos doivent s'annoncer à l'instructeur.

Après le vélo, l'aviron et la boxe, quel est le nouveau sport qui se déclinera en version fitness?

On propose un concept pour les joueurs du green avec le golf fit. Mais la nouvelle tendance va vers des cours axés sur le bien-être, comme la gymnastique posturale. Le dernier-né est le ChiBall qui regroupe un ensemble de cinq disciplines comme le yoga, le Pilates ou le tai chi déclinées selon les saisons. Les gens cherchent aujourd'hui non seulement à se défouler, mais aussi à se recentrer sur leur corps.

Infos sur les fitness où pratiquer le fitboxe ou sur la formation d'instructeur: infos@vertigo-diffusion.com, Vertigo Diffusion à Lausanne. A part à Zurich, les Ecoles-Clubs Migros ne proposent pas de cours de Fitboxe, mais d'autres concepts d'arts martiaux comme le kick-boxing, sans cible.