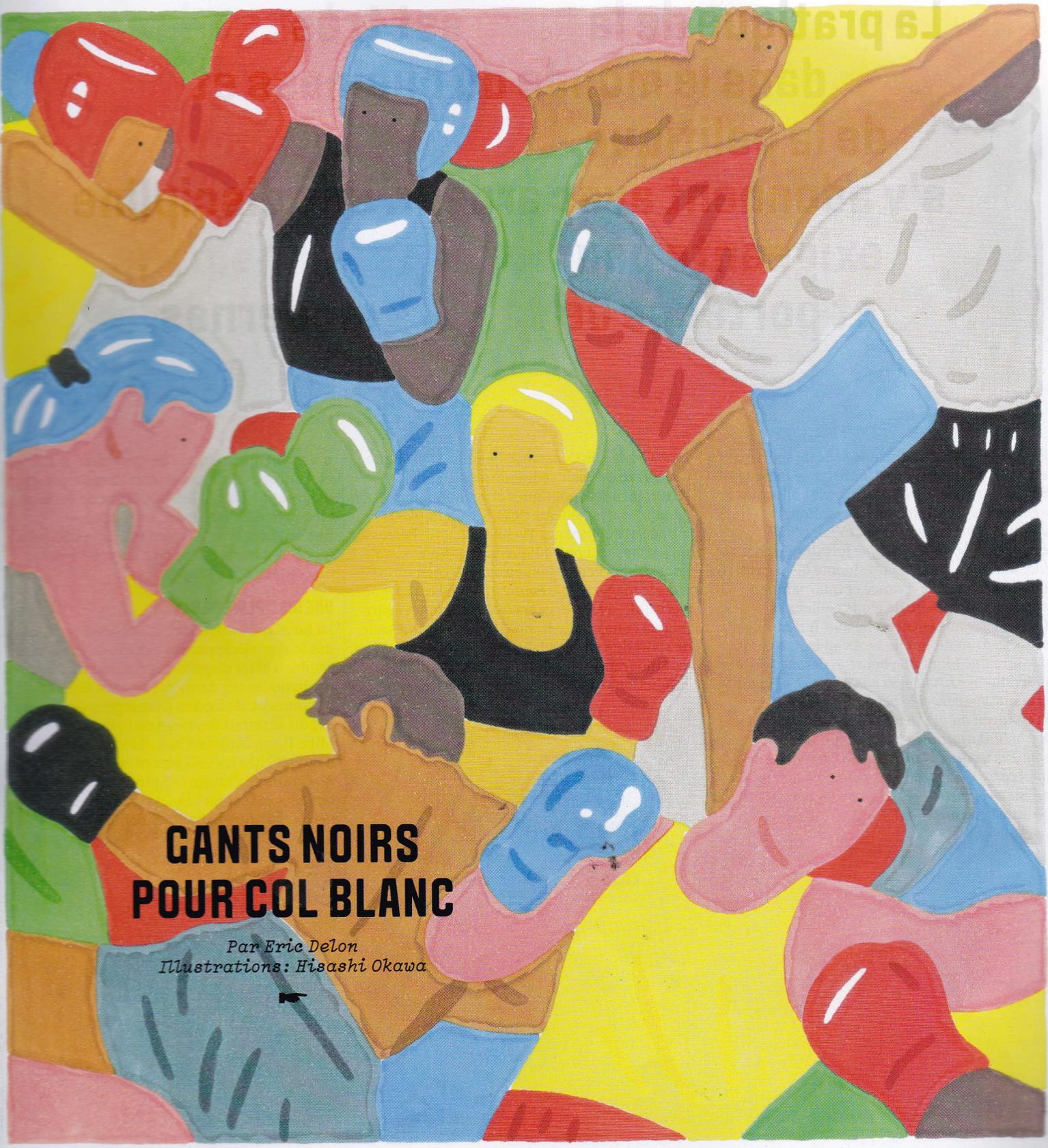


# ET MOI...

12 FÉVRIER 2016



## GANTS NOIRS POUR COL BLANC

Par Eric Delon  
Illustrations: Hisashi Okawa

# La pratique de la **boxe** est très **tendance** dans le monde du business et de la politique. **Hommes et femmes** s'y adonnent avec ardeur. Une discipline exigeante pour **le corps et l'esprit**, et porteuse de **valeurs** modernes.

Paris, un samedi matin, une salle de sport du XVII<sup>e</sup> arrondissement. Constance Benqué, 55 ans, termine son cours de boxe collectif. « Une heure d'entraînement musculaire et trente minutes de combat, c'était génial et épuisant, comme à chaque fois. Je me sens une warrior », sourit la présidente de Lagardère Publicité et de Elle (France et International) en rangeant sa paire de gants couleur or. Il y a quatre ans encore, elle aurait ri aux éclats si on lui avait dit qu'elle boxerait trois heures par semaine (dont une heure et demie de cours individuel). « Jusqu'à 50 ans, je n'avais jamais pratiqué de sport et la perspective de courir m'ennuyait au plus haut point. C'est ma copine Rachida Dati, grande boxeuse, qui m'a convaincue de me lancer. Je suis devenue accro, mon corps s'est musclé. Le gain est à la fois physique et mental. J'ai acquis une agressivité positive dans mon boulot. »

A l'image de Constance Benqué, la pratique de la boxe de loisir séduit de plus en plus de dirigeant(e)s politiques et économiques. La nouvelle présidente de la région Ile-de-France et députée des Yvelines, Valérie Pécresse, n'a pas hésité à revendiquer sa passion pour ce sport en posant en avril dernier dans le magazine *Le Point*, en pleine campagne électorale, avec des gants (rouges), un tee-shirt (blanc) et un sac de frappe (bleu) dans une salle de sport de Vélizy-Villacoublay. Parmi les amoureux du « noble art » et pratiquants assidus, on trouve également Denis Olivennes,



président du directoire de Lagardère Active et d'Europe 1, François-Henri Pinault, patron du groupe Kering, Geoffroy Roux de Bézieux, vice-président du Medef, ainsi que les publicitaires Frank Tapiro et Jacques Séguéla ou encore Jacques Bungert, co-président du couturier Courrèges.

## UNE DISCIPLINE DE SOI

La boxe, qui avait séduit la noblesse britannique dès le XVIII<sup>e</sup> siècle par ses valeurs de gentleman, semblait avoir disparu des écrans radars médiatiques ces dernières années. Faute, notamment, de figures d'envergure planétaire depuis le retrait des rings du sulfureux Mike Tyson. Aujourd'hui, elle connaît un regain d'intérêt chez les cols blancs et les people. A rebours de l'image (d'Epinal) de salles bondées et sentant la sueur, situées en périphérie, des clubs chics flambant neufs

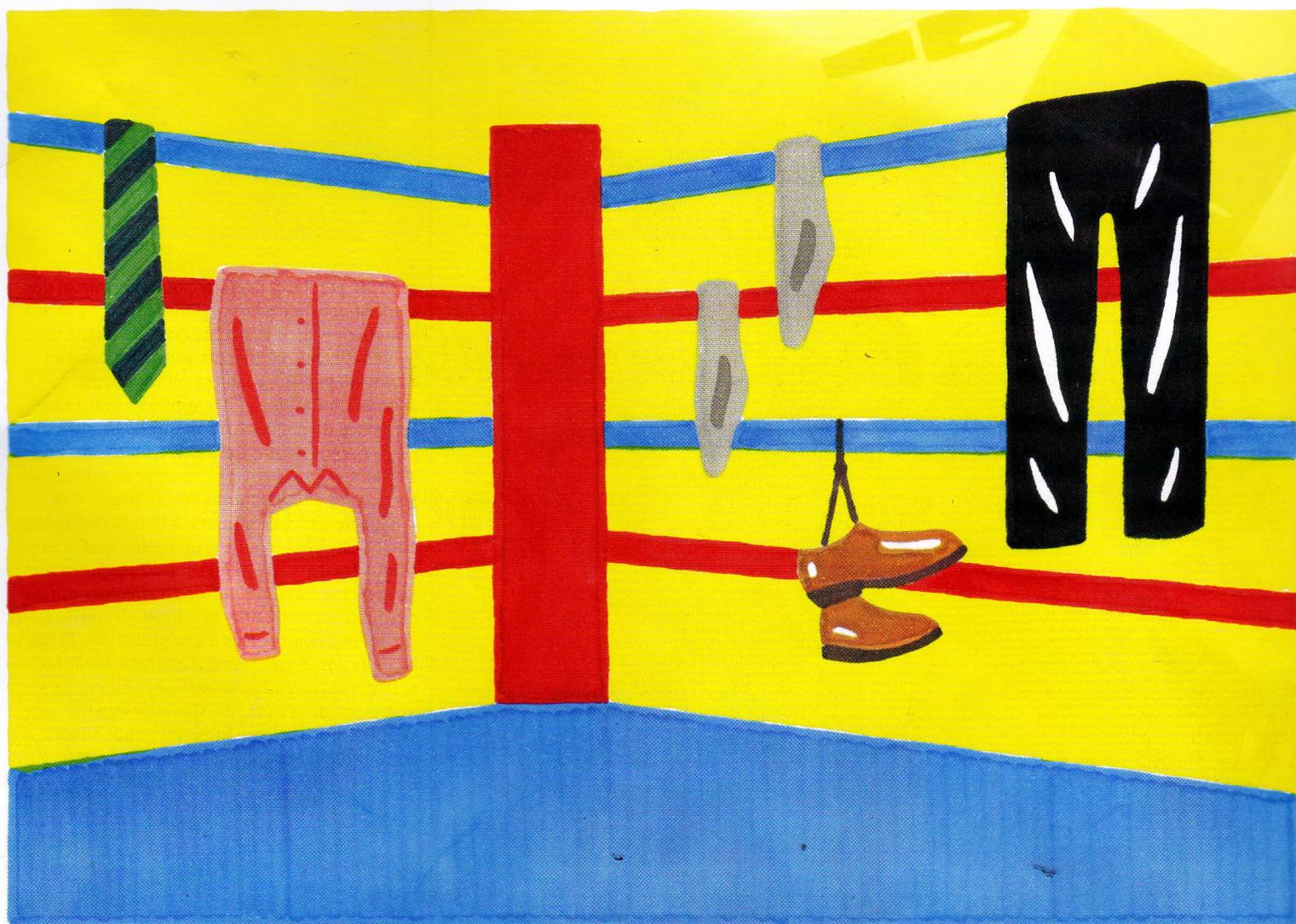
## GILLES CHARPENEL, COACH EN MANAGEMENT : « UNE ÉCOLE DE RÉACTIVITÉ »

« Le succès de la pratique de la boxe chez les décideurs, notamment économiques ? Outre les vertus en termes de santé, de détente et de lutte contre le stress, la boxe incarne un lieu où les enjeux sont exacerbés. Dans le monde économique comme dans ce sport, les protagonistes doivent arbitrer en permanence. Dois-je innover, investir ? Le décideur doit à la fois prendre des risques pour gagner et conquérir des

marchés tout en pérennisant l'existant, dans un espace-temps assez restreint. Un boxeur peut décider de gagner un combat aux points, sans prendre de risque, mais le résultat sera aléatoire. C'est une excellente école de la réactivité, au millième de seconde. Pour un manager habitué à gérer des équipes et des ego, la boxe permet de se recentrer sur soi. C'est, en quelque sorte, une manière de se « désintoxiquer » des autres.

A l'instar du monde économique, sur le ring, la concurrence est certes forte et frontale, mais elle est loyale et encadrée par des règles. Je n'en dirais pas autant du monde politique. »

Gilles Charpenel est également fondateur du Laboratoire d'innovation Managériale, et auteur de « Le Plaisir, nouvel enjeu du management » (Maxima, 2015).



mêlant parfois boxe et fitness, ont vu le jour en centre-ville. A l'instar de Temple Noble Art, un club « élégant et mixte », créé à Paris il y a deux ans, au fond d'une cour de la rue Molière, à deux pas du Palais-Royal. Un lieu superbe de 320 m<sup>2</sup>, niché dans une ancienne fabrique où l'on évolue entre un ring, des sacs de frappe, une mezzanine, un bar et un sauna. Ici nul relent de sueur mais un très capiteux parfum de Bay Rum, « une lotion d'origine caribéenne que s'appliquaient les boxeurs américains dans les années 60 », précise Cyril Durand.

L'élégant entrepreneur de 33 ans a porté Temple Noble Art sur les fonts baptismaux avec le concours financier de l'homme d'affaires Henry Hermand, l'un des pionniers de la grande distribution, homme de presse et engagé dans de nombreux cercles de réflexion. « Nous y pratiquons la boxe en col blanc, "the white collar boxing", précise Cyril Durand. Un mouvement sportif et culturel apparu au milieu des années 90 à New-York, lorsque les traders de Wall Street ont

#### QUELLE BOXE CHOISIR

##### La boxe anglaise

Uniquement avec les poings.  
Les cibles : le visage et le buste.

##### La savate (boxe française)

Avec les pieds et les poings, pas les jambes.  
Les cibles : tout le corps, excepté la nuque et le triangle génital, interdits.

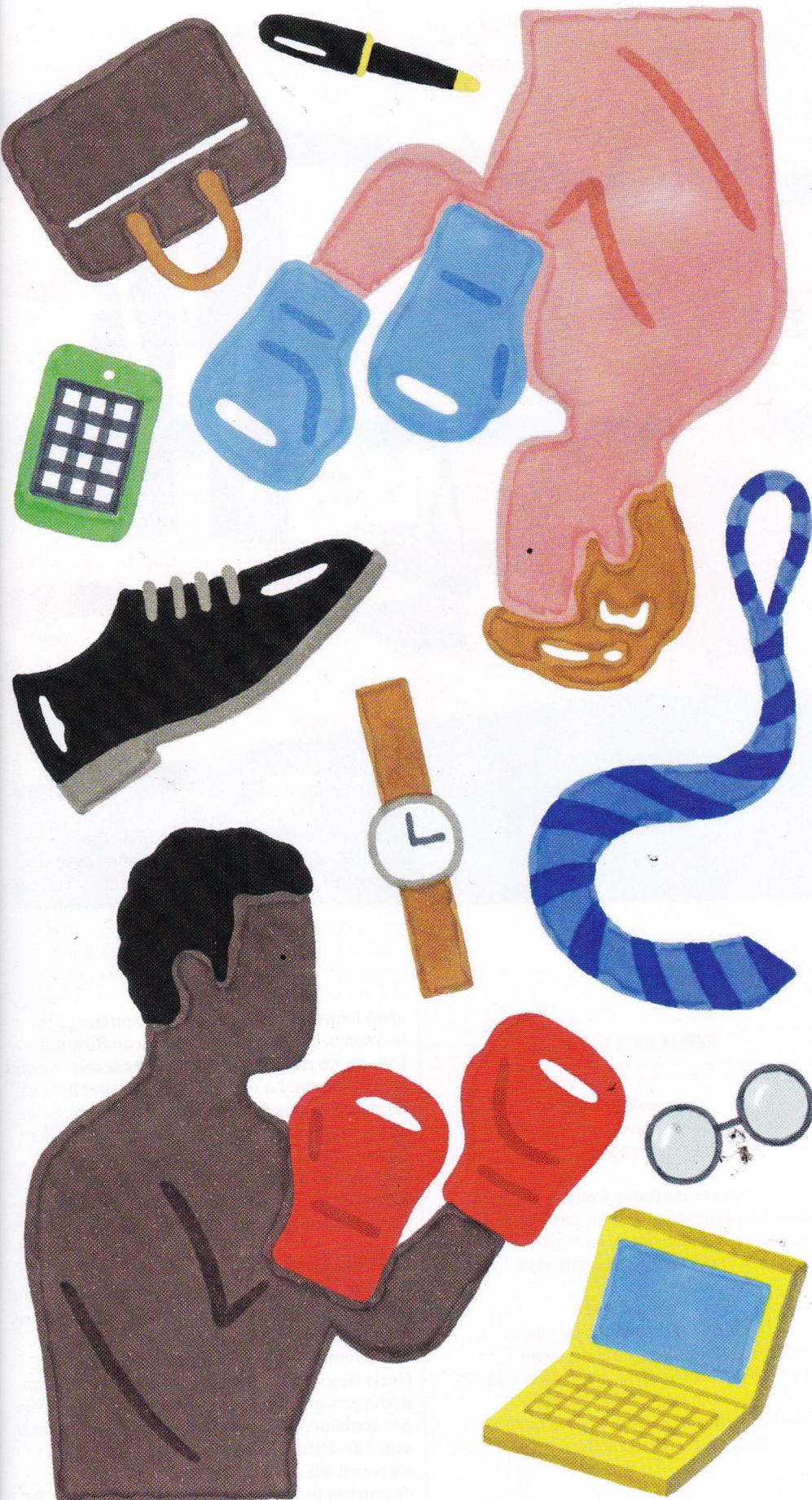
##### La boxe thaï

Avec les pieds et les poings, mais aussi les tibias, coudes, avant-bras.  
Les cibles : tout le corps, excepté la nuque et le triangle génital, interdits.  
Aucune contre-indication pour la boxe loisir, mais un certificat médical exigé.

abandonné les salles de fitness aseptisées pour le combat. Le concept s'est étendu au Royaume-Uni, où des clubs et des événements se sont montés sur ce concept. La philosophie est claire : la boxe ne rime pas avec force brute mais avec discipline de soi, comme l'ont illustré Hemingway, Mailer ou Montherlant. » Cyril Durand revendique près de 700 adhérents dont un grand nombre d'avocats, de mannequins, de membres de cabinets de conseil ou de comédiens.

#### TRAVAILLER SA CONCENTRATION

Directeur adjoint d'une agence de communication événementielle à Lyon, Arnaud Thomas, 45 ans, a pratiqué la boxe entre 16 et 22 ans. Avant de s'y remettre il y a trois ans, au sein du JAB (Juris Association Boxing), un club de quadras managers qui jouent des poings une à deux fois par semaine. « Nous boxons tous les mardis midi avant de déjeuner ensemble. L'ambiance est conviviale. La boxe est vraiment un sport de gentleman où l'on ne frappe pas sous la



ceinture et qui est parfaite pour recevoir sa dose d'adrénaline et de cardio pour le reste de la semaine», sourit-il. Même enthousiasme chez Sylvain Staub, 44 ans, qui dirige un cabinet d'avocats parisien. Lui est plutôt adepte de la boxe thaïlandaise. Il y apprécie avant tout l'exercice de concentration qu'elle lui procure. « De ce point de vue, c'est aussi intense qu'un jeu d'échecs, même si la boxe favorise davantage les réflexes et l'instantanéité », explique-t-il. Il n'hésite pas, par ailleurs, à filer la métaphore entre son sport-loisir et son métier d'avocat. « Dans les deux cas, si on connaît parfaitement les gestes et les combinaisons à effectuer ainsi que nos dossiers, l'improvisation est constante sur le ring, comme lors d'une plaidoirie. Et, dans les deux cas, il est crucial d'analyser les faiblesses et les forces de l'adversaire. »

Directeur général de Marie Brizard Wine & Spirits, Jean-Noël Reynaud, 48 ans, confie volontiers que sa pratique assidue

**DANIEL RONDEAU :**  
**« UN ÉTRANGE SENTIMENT DE LIBERTÉ »**

« La boxe m'aère la tête, comme si quelqu'un me branchait un tuyau d'oxygène directement sur le cerveau, elle libère en moi une force insoupçonnée et me confère un étrange sentiment de liberté », écrit Daniel Rondeau, 67 ans, dans *Boxing Club* – un essai court et nerveux (dont la sortie est annoncée début mars chez Grasset) qu'il consacre à l'une de ses (multiples) passions. Ecrivain, éditeur, journaliste et diplomate, ce Champenois d'origine, grand sportif, a découvert la boxe il y a quelques années dans un hôtel à l'étranger. « C'est un coach qui me l'a suggéré. J'ai essayé. J'avais les épaules en feu mais j'étais contaminé par le virus. » De retour dans sa ferme champenoise, il s'inscrit au club d'Epernay et rencontre un coach sur lequel il ne tarit pas d'éloges. « C'est un ancien boxeur, ouvrier dans une cave de champagne. Avec peu de moyens, il a sorti plusieurs champions d'Europe. C'est bluffant. » La pratique quotidienne de la boxe, « face au sac dans [sa] grange », le « défatigue de la littérature » après plusieurs heures passées à sa table de travail. « La boxe, c'est l'exact inverse du simulacre qui caractérise nos temps médiatiques », sourit-il.



## OÙ ENFILER LES GANTS

de la boxe thaïlandaise (avec un coach, deux à trois fois par semaine), découverte il y a six ans lors d'une expatriation en Pologne, l'a beaucoup aidé à passer l'épreuve du redressement de son entreprise ces deux dernières années. « Mon coach me fait travailler le mental et m'a appris à encaisser les coups et à en donner, ce qui m'a été très utile lors de ma prise de fonction, alors que l'avenir de l'entreprise se jouait et que nous recevions régulièrement des mauvaises nouvelles. A l'inverse du jogging, où dès que vous vous élanchez les problèmes professionnels envahissent immédiatement votre esprit, avec la boxe, vous ne pensez qu'à votre concentration et à éviter les coups », sourit-il aujourd'hui.

### UNE PRATIQUE QUI SE FÉMINISE

La boxe, un sport de « mec » ? Loin s'en faut. Cette pratique de loisir, aux accents virils, recrute de plus en plus de femmes qui y voient bien souvent un excellent moyen de s'affirmer, tout en sculptant leur corps. « Elles sont 30% dans mon club », explique Cyril Durand, chez Temple Noble Art. Toute nouvelle chef économiste du groupe Edmond de Rothschild, Mathilde Lemoine, ancienne membre de cabinets ministériels, pratique la boxe française deux fois par semaine depuis six ans. « Je suis une grande sportive depuis toujours, je nage beaucoup, je fais de la plongée. Avec mon emploi du temps démentiel et mes nombreux déplacements à l'étranger, la boxe me permet de conserver mon équilibre physique, d'évacuer le stress. Le métier de chef économiste est presque autant physique qu'intellectuel. » Ce qu'elle aime par-dessus tout dans la boxe ? Les progrès qu'elle se voit accomplir chaque semaine, la combativité, la maîtrise et le dépassement de soi, la faculté de surmonter l'appréhension de donner des coups.

DRH de la filiale française de Cisco, le géant américain des réseaux, Caroline Jessen, 42 ans, alterne boxe, le mardi soir, Pilates (gym douce) et zumba (danse fitness), le samedi matin : « Mon cours de boxe est sacré. Il n'est pas rare que je relise un dossier ou que je fasse un Skype après ma séance. Outre la tonicité qu'elle m'apporte, la boxe me fait relâcher la tension accumulée dans la semaine. C'est une sorte d'exutoire. J'apprécie le fait que la technique prime sur la force brute. » Après l'épisode sanglant du Bataclan, en novembre dernier, mobilisée dans une structure de crise au sein

### L'Apollo Sporting Club

29, rue Jacques Louvel-Tessier, 75010 Paris. Dans le très branché X<sup>e</sup> arrondissement de Paris, ce club de boxe et de fitness propose des cours en petit comité permettant une approche personnalisée en mélangeant les niveaux et les sexes. Tarif: cotisation annuelle de 30 euros, puis achat de crédits à tarifs dégressifs.

### Le Temple Noble Art

11, rue Molière, 75001 Paris. Situé dans une ancienne fabrique du XVIII<sup>e</sup> siècle, à deux pas du Palais-Royal, Temple Noble Art accueille majoritairement des cadres, dans un décor élégant et chic. Abonnement avec engagement annuel: 125 euros/mois. Avec engagement mensuel: 185 euros/mois.

### Sweat Boxing

142, avenue Malakoff, 75016 Paris. Le club de l'ancien champion du monde et olympique Brahim Asloum. Belle hauteur sous plafond, luminosité... Abonnement annuel: 1650 euros, mensuel: 250 euros.

### Tivaco Sports Club

153, route des 3 Lucs. 13011 Marseille. Ce club propose savate, boxe anglaise et Chauss'fight (combat pieds-poings) issu du chausson marseillais, une ancienne pratique de combat dans les ports du sud de la France. Abonnement mensuel: 55 euros.

### Lyon Boxe

8, rue de la Claire. 69009 Lyon. Sur trois sites, cette institution propose depuis plus de soixante ans des cours de boxe éducative, loisir, olympique et professionnelle. Abonnement annuel: de 265 à 535 euros.



de son entreprise, elle a particulièrement « goûté » la séance du mardi. « Ce fut très intense. Le cours m'a permis un "lâcher-prise" très profitable. »

### LES VERTUS DU SUER ENSEMBLE

Lorsqu'il prend les commandes de la restauration de l'ultraluxe hôtel Mandarin Oriental Paris en 2010, le médiatique chef Thierry Marx, persuadé depuis longtemps des vertus de la boxe en tant qu'« école de la vie », parvient en quelques semaines à convaincre une partie de la direction générale de l'hôtel – dont le directeur général – de le suivre sur le ring. Idem pour son équipe rapprochée. « La boxe est une histoire familiale. Mon grand-père était un grand amateur de savate et un admirateur inconditionnel de Georges Carpentier. Respecter son corps et son esprit et être exigeant et exemplaire résume mes valeurs managériales », confie ce grand amateur de judo et de kendo, sports qu'il a pratiqués assidûment lors d'un long séjour au Japon.

Convaincu lui aussi des mérites de la pratique collective de la boxe, David Lascar, président du groupe Pradier (traiteur, salon de thé, 130 collaborateurs), partage sa passion avec ses managers et salariés toutes les fins de semaine. « Un coach vient dans l'entreprise pour une séance de deux heures, le vendredi en fin d'après-midi. Nous sommes dix. J'ai acheté les équipements pour tout le monde. Nous évacuons le stress de la semaine et nous suons ensemble, en nous affrontant de la hiérarchie lorsque nous combattons. Je vous jure que ce n'est pas de la langue de bois », s'amuse-t-il.

Même credo chez Stéphane Madelenat, qui possède déjà un club de boxe dans le X<sup>e</sup> arrondissement de Paris – et va en ouvrir un deuxième en septembre prochain, dans le IX<sup>e</sup>. Depuis plusieurs années, cet ancien consultant en organisation défend le potentiel que recèle l'approche collective de ce sport pourtant individuel et envoie ses coachs en entreprise. Parmi ses clients, Engie, Parfums Christian Dior, Caisse des Dépôts, Uber, Aéroports de Paris... « Ça marche très bien, se réjouit-il. Ce sont des cours collectifs, nous avons juste besoin d'une salle et de douches. Les DHR me confient que ces séances s'inscrivent parfaitement dans leur démarche de bien-être au travail. » Une bonne façon, pour des adeptes de plus en plus nombreux, de mettre le stress KO ! ●

Plus d'infos sur [www.lesechos.fr/we](http://www.lesechos.fr/we)