

Le cross training, un sport complet

En début de soirée, du côté du complexe Yuri Gagarine, si certains adhérents du Boxing Club des Bois-Blancs boxent tout naturellement, d'autres s'adonnent à la pratique du cross training. Cette discipline est un savant mélange d'exercices – avec ou sans matériel – qui permettent de travailler tous les muscles du corps. Que ce soit pour se défouler, pour le plaisir, pour préparer une compétition : tout le monde y trouve son compte. Djamel, le coach du soir, confie d'ailleurs que les entraînements sont adaptables à chacun. « *Nul besoin d'être expérimenté ou super costaud : on adapte nos séances, que ce soit sur l'intensité ou les répétitions demandées.* »

Gym, haltérophilie, cardio, endurance : si ce sport est complet et complémentaire avec d'autres pratiques, il permet aussi de développer son mental. Licia Boudersa, quadruple championne du monde de boxe et coach de cross training, distille aussi ses précieux conseils de championne : « *Il m'arrive souvent d'échanger sur la gestion du mental, de répondre à des questions sur la nutrition, de partager des conseils sur la pratique du sport en tant que maman.* »

LE COACH EST LÀ POUR ENCOURAGER

À leur arrivée, les participants découvrent le programme du jour au tableau avec les séries d'exercices à répéter tous ensemble. Une fois le compte à rebours lancé, c'est parti pour 40 minutes frénétiques au rythme de tubes qui s'enchaînent sur les enceintes. Les sportifs de tout âge et de tout niveau sautent, soulèvent des haltères, se ruent au sol... Une série, quelques respirations profondes, 2-3 gorgées d'eau et c'est reparti ! Au fil des minutes,



© T.L.P.



© T.L.P.

la fatigue se fait ressentir, les fronts ruissellent, les visages rougissent. Mais le coach est là pour encourager ses protégés : « *Ne lâchez pas ! Allez, on continue, plus que 3 minutes.* » Jusqu'à la délivrance : « *C'est la fin, bravo à tous, c'est très bien.* » Un petit rituel marque la fin de la séance où tout le monde s'applaudit mutuellement pour se féliciter.

Une recette qui plaît, à l'image de Karima, adepte depuis 5 ans, qui souligne « *l'esprit d'équipe* » ou encore Bénédicte, qui apprécie particulièrement « *le côté familial du club et la diversité des personnes présentes* ».

Pour sa grande première, Juliette a, quant à elle, aimé « *se défouler dans une bonne ambiance* ».

Un entraînement qui séduit bien au-delà des Bois-Blancs et dont les séances avoisinent les 90 % de femmes présentes, notamment grâce à la qualité du coaching et au bouche-à-oreille. Pour Djamel, « *même si cette discipline est un sport individuel, il se pratique en équipe, c'est quelque chose qui est très apprécié !* » ●

PAR ALAN LE DUC LE CARDINAL

➤ Informations et inscriptions : boxing-club-lille.fr