



Bulle Le conseiller communal Nicolas Pasquier, responsable des espaces publics, présente les travaux planifiés en 2023. >> 12



La nouvelle mission de l'Hôpital de Riaz

Santé. Faisant partie de la Stratégie 2030 de l'HFR, le centre de santé de Riaz a été inauguré hier. Il intègre les structures de Billens et de Châtel-Saint-Denis. Journée portes ouvertes ce samedi. >> 13

RÉGIONS

9
LA LIBERTÉ
SAMEDI 21 JANVIER 2023

De plus en plus de femmes se mettent à la boxe. Des clubs proposent des cours qui leur sont réservés

La pratique de la boxe se féminise

« STÉPHANIE SCHROETER
ET LISE-MARIE PILLER

Sport >> Certaines enroulent leurs bandes de protection autour de leurs mains avec assurance et habitude. D'autres affichent la timidité des débutantes, lorgnant ici ou là sur les gestes avertis des plus initiées. Mais toutes ont des gants. Toutes sont motivées. Non pas à monter sur un ring et à en découdre, mais à peaufiner leur technique ou à apprendre et se dépenser. Longtemps l'apanage de la gent masculine, la boxe s'est démocratisée depuis quelques années et nombreuses sont les femmes à la pratiquer. En témoignent les cours qui leur sont exclusivement destinés. Souvent appelées « lady boxing », ces séances garnissent depuis quelques mois les programmes de plusieurs clubs de la région.

C'est le cas à Boxing Therapie, dont l'école a ouvert il y a un an à la rue Saint-Pierre, à Fribourg, où un cours réservé aux femmes est proposé chaque semaine. « Avant d'ouvrir la salle, quand nous nous entraînions à l'extérieur au Schoenberg, nous avions beaucoup de remarques de filles qui appréhendaient de boxer contre un homme, ou avaient peur de paraître ridicules. Elles pensaient aussi qu'elles devraient directement monter sur un ring, alors qu'on peut boxer sans cela », explique la coach, Marielle Horner, membre fondateur avec Evariste Djodji de Boxing Therapie.



« Je veux montrer aux femmes jusqu'où elles peuvent aller »

Marielle Horner

Le club compte une quarantaine de femmes sur environ 135 membres. Si certaines suivent uniquement les cours de « lady boxing », beaucoup s'en sont servies comme porte d'entrée pour se familiariser avec l'univers de la boxe. Elles participent désormais aussi à des cours mixtes, appréciant ce loisir pour se défouler et se faire du bien aussi bien mentalement que physiquement. Nombreuses sont celles à avoir une pratique plus assidue afin d'améliorer leur technique.



La boxe anglaise est considérée comme un sport complet et séduit de nombreuses femmes dont le but n'est pas forcément de combattre.
Charly Rappo

Seules deux femmes, dont Marielle Horner, font de la compétition. « Je me dois d'avoir un bon niveau et je veux montrer aux femmes jusqu'où elles peuvent aller », précise cette dernière.

« Elles sont très motivées »
Responsable de Boxing Club à la route de la Pisciculture, Michaël Celeschi a également intégré, et cela dès l'ouverture du club en septembre 2021, un cours hebdomadaire pour les femmes. Elles sont entre dix et vingt, âgées en moyenne de 22 ans, à y prendre part. « Nous avons suivi le modèle pratiqué par d'autres clubs de boxe en Suisse

et dans le monde », résume Michaël Celeschi, dont l'école compte plus de huitante femmes sur les 200 membres inscrits. « Elles sont très motivées. Il est important de leur laisser l'opportunité de s'entraîner entre elles, même si certaines apprécient aussi de le faire aux côtés d'hommes. Les cours mixtes ont d'ailleurs également du succès. »

Sans entrer dans des clichés liés au genre, le coach constate un penchant plus développé des hommes pour la confrontation et la compétition, tandis que les femmes seraient davantage axées sur la technique et la condition physique. Sur une quarantaine

de membres participant aux cours destinés aux combats, moins de dix sont de sexe féminin.

Le Ring Boxing, ouvert il y a sept ans à Bulle et qui compte environ 200 membres, dont presque la moitié de femmes, propose depuis peu un cours destiné aux jeunes mamans. « Ce sont des femmes, membres du club, qui en ont eu l'idée. Une bonne quinzaine d'entre elles y participent », indique le fondateur, Fabio Giampà, qui ne constate pas de différence entre les sexes dans la manière d'appréhender la boxe.

Et les principales concernées, quelles sont leurs motiva-

tions? « Cela fait longtemps que j'y songeais. Le déclic a eu lieu quand j'ai entendu parler des cours de lady boxing », raconte Emmanuelle, 58 ans, qui a enfilé ses gants pour la première fois en septembre. « Je ne suis pas très sportive à la base. Je suis ravie, il y a un effet libérateur. Je fais une activité que je ne m'attendais pas à pratiquer et en plus mes enfants, qui ont l'âge de la plupart des participantes, sont fiers de moi », rigole cette enseignante.

Elèves de Boxing Club et âgées de 24 ans, Tara Meyer, Léa Hochuli et Charlotte Bon expliquent avoir découvert des

muscles insoupçonnés grâce aux entraînements « très complets » et aiment pouvoir repousser leurs limites. Léa apprécie d'avoir la possibilité d'extérioriser les petits tracas de la semaine et ne fait pas ce sport pour un côté self-défense. Elle se sent aussi davantage en sécurité entre filles: « J'ai suivi des cours mixtes et certaines fois, je me sentais un peu agressive, je ne savais pas comment réagir. »

De son côté, Charlotte Bon n'envisage pas de monter sur le ring: « Je suis coiffeuse et je ne me vois pas arriver avec un bleu au travail. » Au contraire de Tara Meyer, qui hésite: « Mais cela implique beaucoup de concessions et un style de vie en conséquence, notamment sans consommation d'alcool et de tabac, en plus de nombreux entraînements... »

Confiance en soi

Psychologue du sport à Lausanne, Laurence Chappuis voit dans la boxe un moyen de renforcer la confiance en soi. « Le fait de tout donner durant un cours est émotionnellement très intéressant, car cela peut libérer une énergie positive. C'est également vrai pour d'autres sports. » La pratique de ce sport entre femmes permet aussi d'éviter les comparaisons avec le sexe opposé. « Cela peut être agréable, dans un cadre de sport loisir, de partager un moment avec des personnes qui ont des besoins similaires et qui sont à l'écoute de leurs limites. » >>

Un long combat contre les préjugés...

Les femmes ont longtemps été exclues des rings suisses. Elles y sont acceptées dès les années 1990.

Le nombre de licenciées en boxe anglaise en Suisse est stable ces quatre dernières années. Elles étaient 70 l'an passé, soit un cinquième du nombre total de licenciés amateurs. Côté professionnel, elles ne sont que deux contre trente hommes. « La Suisse a toujours compté des boxeuses bien connues au niveau amateur et professionnel qui ont certainement contribué à populariser ce sport », relève Hervé Kellenberger, président de la commission technique de Swissboxing, l'association faîtière des clubs de boxe.

Reste que les femmes ont longtemps été exclues des rings suisses. Selon Michael Jucker, historien du sport et di-

recteur de la plateforme numérique Swiss Sports History, quelques femmes ont goûté aux joies de la boxe en 1880 déjà. La pratique s'apparentait alors davantage à de la gymnastique ou à de l'escrime, explique-t-il dans un article.

Dans ce contexte, les femmes devaient veiller à maintenir leur santé, et leur fertilité, tout en préservant leur grâce et élégance... Au début du XX^e siècle, quelques académies de boxe féminines voient le jour en Suisse romande avant de se réorienter vers la gym ou la danse. A cette même époque, la boxe anglaise intègre le programme des Jeux olympiques mais reste un bastion masculin. Les femmes devront attendre 2012 pour entrevoir la couleur d'un anneau. La Fédération suisse de boxe voit le jour en 1913 mais est encore réservée aux hommes. Jusqu'au dé-

but des années 1990, les femmes occuperont un rôle plus que secondaire, n'enfilant des gants que lors de spectacles teintés d'érotisme.

La boxe fait même partie des concours de beauté en Suède dès 1950! En 1971, l'introduction du droit de vote des femmes et l'adoption de l'article sur la promotion du sport dans la Constitution ne constituent pas une avancée pour les boxeuses. La Fédération nationale n'autorise les combats féminins que dans les années 1990, estimant que cette pratique ne leur est pas destinée car dangereuse pour leur santé, entre autres. La Bernoise Christina Nigg fait sauter un verrou en 1999 lorsqu'elle obtient la première licence professionnelle accordée à une femme en Suisse. >> SSC