

Reprendre confiance en soi avec la boxe au Palestra

GARDANNE Le club à l'esprit familial propose des cours de self-defense



Parmi les adhérents du club, dont l'entraîneur est Olivier Blanco, cinq vont participer samedi 2 février à la coupe de France d'américain kick-boxing.

/PHOTO S.MI.

Cela fait bientôt deux ans que La Palestra, club de fitness situé à Gardanne, a son club de boxe. Un club de boxe pas tout à fait ordinaire puisqu'on y pratique le système Pisd (poings instinctifs self-défense).

La discipline est née à Marseille il y a près de 25 ans. Elle a été créée par John Lelong, ex-instructeur de gestes techniques de protection et d'intervention (GT-PI) dans la police nationale, l'armée et les douanes, il est également ex-entraîneur dans plusieurs arts martiaux tels que le shodokan karaté, ou le kung fu.

Ancien champion de France et du monde dans de multiples disciplines, il souhaite par ces techniques "donner tous les outils pour développer son propre système de combat". Le système

enseigne une forme de combat pluridisciplinaire basé sur des techniques rapides et efficaces, praticables par tous, où "l'on ne cherche pas la beauté du geste mais son efficacité dans l'action".

45% de femmes parmi les adhérents

Le système se divise en trois parties: la préparation à toutes formes de compétitions en sport de percussion ou de préhension, le self defense contre un ou plusieurs adversaires, armés ou non, et enfin, le maniement technique et combat à l'arme blanche. Cette boxe libre peut se pratiquer sous forme éducative à la touche (light contact) ou sous forme appuyée visant le KO. Elle est enseignée à La Palestra par Olivier Blanco, qui est

aussi instructeur de boxe anglaise, diplômé Staps, et détenteur de multiples titres au niveau national dans plusieurs disciplines dont la savate boxe française.

Le club compte 37 adhérents et les entraînements sont dispensés les lundis de 18 heures à 19h30 et les jeudis de 18h30 à 20h30. Une vingtaine de personnes par créneau travaillent leur technique, sur une surface de 100 m², sur des tatamis. Les plus jeunes adhérents, Zoé et Flavio, ont 15 ans et la plus âgée, Maryline, a 57 ans. On y compte 45% de femmes.

Le 2 février, cinq compétiteurs participeront à la coupe de France d'américain kick-boxing organisé par la World kick-boxing association. En plus des créneaux habituels, les com-

petiteurs, Jean-Marie Adourian et Olivier Blanco en medium contact et Geoffrey Trovato, Brice Audiger ainsi que Terence Gambin en pré-combat, s'entraînent tous les midis. Un rythme intense mais les sportifs en lice pour ce challenge et leurs trois accompagnateurs sont extrêmement motivés et espèrent revenir de Bassens (33) avec une récompense.

Et comme l'explique Aurélie Da Silva, adhérente, "ce club reste très familial. On enseigne une pratique donnant bien être spirituel et confiance en soi."

S.MI.

Dojo La Palestra fitness, 72 Avenue de Nice. Adhésion 50 € + 35 € par mois incluant musculation, fitness et boxe ou 29 € par mois pour la boxe libre seulement.