

# SPORTS

## À Gardanne, on combat les préjugés sur la boxe libre

### SPORTS DE COMBAT

Chaque semaine, Olivier Blanco enseigne la boxe libre au complexe sportif La Palestra de Gardanne. Une discipline qui regroupe des techniques de divers sports de combat et qui est ouverte à toutes et à tous.

**A**u cœur du complexe sportif La Palestra de Gardanne, des cours de boxe libre sont dispensés depuis deux ans. Cette discipline réunit à la fois les techniques d'arts martiaux et de sports de combat, et a été développée à Marseille il y a près de 25 ans par John Lelong, un ancien instructeur gestes techniques de protection et d'intervention (GTPI) dans la Police Nationale, l'Armée et les Douanes.

La boxe libre permet de préparer ses pratiquants à toute forme de compétitions en sport de percussion et de préhension. « C'est une discipline riche et variée. On va travailler les frapes, les projections, les techniques de strangulations et le combat au sol », explique Olivier Blanco, instructeur du club de Boxe Libre de Gardanne.

Néanmoins, ce sport est confronté à de nombreuses règles pour éviter les blessures et tout excès de violence. Ainsi, lorsque le combattant amène son adversaire au sol, il a entre 10 et 20 secondes pour « travailler » et il ne peut lui frapper la tête. « C'est un sport qui est moins traumatisant que la boxe anglaise. On a une telle richesse de techniques qu'il y a finalement moins d'impact sur les mêmes zones », assure Olivier Blanco.

### Sept trophées remportés cette année

Au sein du club de boxe li-



A la Boxe Libre de Gardanne, les pratiquantes sont aussi nombreuses que les pratiquants. Certains y viennent pour le plaisir et d'autres pour aller le plus loin possible en compétition. PHOTO N.B

bre de Gardanne, 37 pratiquants viennent transpirer et suivre les consignes de l'instructeur chaque semaine. Ce sport a également séduit les femmes puisqu'elles composent presque la moitié des adhérents du club. « Au club, il y a autant de personnes qui viennent ici pour le loisir que pour la performance », se précise l'instructeur de 34 ans, qui a été titré en kung-fu, en kick-boxing, en arts martiaux vietnamiens ainsi qu'en boxes anglaise et française.

« Les plus expérimentés comme moi ne laissent pas tomber les nouveaux. Il y a une grande aide entre nous », renchérit Geoffrey Trovato, l'un

des élèves les plus aguerris.

A l'approche des compétitions, Olivier Blanco met en place des séances spécifiques pour appréhender les disciplines choisies. Le 2 février dernier, une délégation de 5 combattants du club a ramené 7 trophées des coupes de France de kick-boxing et de full-contact, qui se déroulaient à Bordeaux.

Surclassé dans la catégorie des moins de 90kg, Olivier Blanco a remporté la coupe de France de kick-boxing alors que Geoffrey Trovato a réalisé la même performance chez les moins de 81kg. De son côté, Jean-Marie Adounian a signé le plus beau succès en étant sa-

cré dans les deux disciplines en une seule journée. « Ces résultats m'ont permis d'accéder aux championnats de France et du monde. Cela commence à être sérieux », plaisante-t-il.

### Un Open de boxe libre organisé le 30 mars

Dans sa volonté de promouvoir encore plus cette discipline, le club organise un open de boxe libre « à la touche » le 30 mars prochain, au sein même du complexe La Palestra.

Durant cette journée éducative, les coups ne seront pas portés et aucun gagnant ne sera déclaré lors des « assauts techniques ». Des clubs d'arts

martiaux et de sports de combat de toute la région y sont attendus et des personnes de 5 à 50 ans pourront également s'essayer à la boxe libre. « Le but est de leur faire découvrir ce sport en enlevant toute dangerosité », affirme Olivier Blanco. Une journée qui sera placée sous les signes du respect, de l'humilité et de la solidarité.

**Nicolas Bontron**  
Dojo La Palestra Fitness, 72 avenue de Nice, 13120 Gardanne  
Inscriptions : 50€ d'adhésion + 35€ par mois avec musculation et fitness ou 29€ par mois pour la boxe libre uniquement.  
Renseignements : 06.22.64.20.9