

# Se défouler grâce à la boxe sans contact, mais pas que... et de loin!

**BELLE INITIATIVE** Depuis plusieurs années, Box Up Crime, comprenez la boxe contre le crime, offre des entraînements gratuits aux jeunes de 13 à 23 ans. Le concept, né à Londres, allie sport, défoulement et transmission de valeurs fondamentales pour la vie en société.

## MOUDON

Ce jeudi soir, ils sont plus de quarante jeunes à boxer au premier étage de l'avenue de Prévillle 2. Dans une ambiance décontractée et joyeuse, ils enchaînent les exercices sans contrainte et en s'aidant pour tenir les sacs ou en enfilant des pads pour faire travailler un pair. De leur côté, les coachs poussent la technique un peu plus loin et les jeunes viennent s'essayer à tour de rôle.

À la base du concept, on trouve une réelle volonté de lutter contre la délinquance. Mais à Moudon, on ne veut pas se limiter à dire aux jeunes ce qu'ils ne doivent pas faire. L'objectif est de les aider à trouver une autre voie et découvrir leurs talents. Pour la plupart des participants, quasiment à parité entre filles et garçons, c'est aussi un lieu pour se défouler. En effet, le concept est aussi guidé par la transmission de valeurs. C'est après le stretching de fin de la partie sportive que tous les participants se réunissent en un grand cercle. Et là, point de grand discours, juste quelques mots ou exemples pour faire réfléchir et, surtout, donner confiance.

Box Up Crime veut amener les jeunes qui participent aux soirées d'entraînement, sur une base to-



L'équipe des coachs de Box Up Crime Moudon, faite d'adultes mais aussi de jeunes participants qui s'impliquent autant dans la partie sportive que dans celle de la transmission de valeurs. PHOTOS DAP

talement volontaire, à faire preuve de solidarité les uns avec les autres, à prendre des responsabilités, à se valoriser dans le bon sens du terme. Les maîtres mots des organisateurs, tous bénévoles, sont respect, collaboration, discipline, pardon et amour du prochain. Aucun jugement et le plaisir de voir des jeunes devenir des leaders mais pour aider leurs pairs à s'élever.

PUBLICITÉ

Payerne

ART OPTIQUE

Ta 2<sup>e</sup> paire est 100 % OFFERTE

100 % UTILE

artoptique.ch

La boxe comme école de la vie, ça marche.

«Il n'y a aucune compétition, tout le monde est valorisé, le but est d'encourager les participants à découvrir leur destinée, en apprenant le respect et en faisant preuve d'une légère discipline, les jeunes se rendent d'eux-mêmes compte qu'ils sont capables de prendre des responsabilités, qu'ils sont uniques», souligne encore Stefan Hofer, l'une

des chevilles ouvrières de Box Up Crime. «L'amusement est une valeur, car c'est en se divertissant qu'on apprend mieux, c'est un des principes importants. Box Up Crime aide les adolescents à trouver leur place, peut importe leur passé, leurs problèmes, leur statut. Tout le monde a droit à un endroit où être aimé et où pouvoir se défouler», conclut-il.

■ LÉA GÉTAZ/DANIÈLE PITTET

Les cours Box Up ont lieu à l'avenue Prévillle 2 à Moudon et se déroulent le jeudi soir de 19 h 15 à 20 h 30 (hors vacances scolaires). Plus d'infos sur [www.boxupcrime.org](http://www.boxupcrime.org)



1. Les participants y mettent tout leur cœur, mais il n'y a jamais de coups portés au partenaire sauf dans des gants coussinets (pads) prévus pour les recevoir. 2. Au terme de l'entraînement tout le monde se retrouve dans un grand cercle pour un moment de partage sportif mais aussi de transmission de valeurs. 3. Mathias Oguey, deuxième depuis la droite, est responsable de Box Up Crime Suisse ainsi que de la multiplication des coachs pour les autres entités créées.

