

« C'est un exutoire » : dans le Val-de-Marne, la boxe fait « bouger » les seniors en maison de retraite

L'association Deuxième Souffle, qui intervient dans 70 Ehpad d'Île-de-France, a conquis le cœur des pensionnaires de deux résidences du groupe ABCD, à Créteil et à Bonneuil-sur-Marne. Ce sport « complet » leur permet de développer la coordination, la motricité et la mémoire.

Par **Agnès Vives**, Cheffe adjointe de l'édition du Val-de-Marne

Le 6 juin 2024 à 06h37

Abonnés Votre abonnement vous permet d'accéder à cet article.



Bonneuil-sur-Marne, le 3 juin. Jeanine, 88 ans, et Adèle, 99 ans, s'amusent à s'échanger quelques coups lors de la séance de boxe proposée tous les lundis à la résidence des Bords-de-Marne. LP/Agnès Vives

[Réagir](#)[Enregistrer](#)[Écouter l'article](#)

00:00/00:00

La gym douce, le macramé, la peinture... Les seniors connaissent. Ces activités sont même bien souvent les seules au planning des [maisons de retraite](#). Mais à Bonneuil-sur-Marne (Val-de-Marne), le lundi matin, c'est... boxe. « Quand j'en ai parlé à ma fille, raconte Antonine, 88 ans, elle s'est mise à rire. Moi aussi d'ailleurs. » Des mois plus tard, cette arrière-grand-mère ne raterait pour rien au monde la séance avec Laïla.

Cette coach de l'association Deuxième Souffle fait « bouger » les résidents des Bords-de-Marne une fois par semaine. Ce lundi, de la musique cubaine s'élève de la salle du parc. L'échauffement commence par la nuque. De droite à gauche, la douzaine d'élèves assis sur leur chaise ou dans leur fauteuil dodeline de la tête. Épaules, coudes, poignets... les articulations se délient. Les visages aussi.



Laïla forme les pensionnaires de la résidence des Bords-de-Marne à la boxe. Comme avant chaque séance, ils commencent par un échauffement. LP/A.V.

Au tour des jambes de s'animer. Elles se lèvent, plus ou moins haut, plus ou moins longtemps. Les résidents se comparent. « Elle retient bien les enchaînements », relève Antonine à propos de sa voisine d'en face. L'ancienne enseignante sait repérer les bons éléments... « Faire travailler la tête », c'est d'ailleurs ce qui lui plaît dans ces ateliers qu'elle complète avec du tai-chi.

Une première dans la vie de Bernard, 102 ans

Place ensuite à l'entraînement. Crochet, uppercut, direct, les gestes s'enchaînent. Bernard, nouveau venu dans l'assemblée, peine un peu. À 102 ans, il n'y voit plus guère. Laïla s'approche, l'accompagne alors dans ses mouvements. « J'ai fait beaucoup de choses dans ma vie, mais pas de la boxe », s'amuse-t-il.

C'est le seul homme de l'équipe. Un classique. Dans [ces séances en Ehpad](#), les femmes sont en général plus nombreuses. « Cela leur plaît, relève la formatrice. À leur époque, la boxe restait un sport d'homme. »



Laïla explique les mouvements à Bernard, 102 ans. LP/A.V.

Il est ensuite temps [d'enfiler les gants](#). Comme de vrais boxeurs, les seniors doivent taper dans les pattes d'ours (gants épais de protection). Il faut répéter les coups dans un certain ordre. Pas si simple. « Ce n'est pas terrible, hein », constate cette participante. « Si c'est bien, vous faites à votre rythme », l'encourage la coach. Antonine place son direct et son uppercut avec aisance mais bloque sur les crochets. « Je n'aime pas ça », râle gentiment l'élève. « Il faut lever le coude, comme si vous vouliez regarder la montre », professe Laïla.

Voilà sept ans que Loïc Pinto et Roman Dietre ont fondé Deuxième Souffle. Au départ, les deux amis, passionnés de sports de combat, ont commencé à donner des cours aux enfants malades à l'hôpital Necker (Paris XV^e). Puis ils ont eu l'idée d'intervenir auprès de personnes âgées, un terrain inédit.

« Une décharge émotionnelle »

Depuis, l'association intervient dans 70 Ehpad d'Île-de-France, avec l'objectif d'étendre encore son périmètre. Elle fait également pratiquer les résidents de [la](#)

[Cristolienne](#) à Créteil, un autre établissement du groupe ABCD. « L'intérêt des séances de boxe est multiple, relève l'équipe de direction [d'ABCD](#). Les résidents découvrent un nouveau sport et se retrouvent pour bouger autrement. Le mouvement et la relaxation sont primordiaux dans le maintien de l'autonomie des résidents, qui découvrent des gestes et reprennent confiance. »

À lire aussi [JO Paris 2024 : cette résidence senior ouvre ses logements aux touristes](#)

« La boxe est un sport complet qui permet de faire travailler la mémoire, la coordination et même la motricité fine », confirme le cofondateur de Deuxième Souffle. Mais surtout, il remarque combien c'est « un exutoire ». « Que ce soit pour des jeunes ou des seniors, la boxe permet une décharge émotionnelle », ajoute-t-il.

C'est le cas pour cette résidente en fauteuil roulant. « Elle en a besoin, on le sait, ça lui permet de se libérer », relève Christal, animatrice et responsable des sorties à la résidence des Bords-de-Marne. D'ailleurs, la fréquentation des séances n'a cessé d'augmenter depuis leur démarrage après la crise sanitaire, passant du simple au double. « À force de venir, un rituel s'installe. Les gens prennent confiance. Ils font des progrès, note la coach. Même les nouveaux résidents s'imprègnent de la dynamique. »

« Ça évite de s'ennuyer toute seule dans sa chambre »

Adèle, à l'aube de ses 100 ans, chahute avec sa voisine Jeanine, sa cadette d'une dizaine d'années. Gants arrimés aux poignets, elles s'échangent quelques coups. Prêtes pour un match ? « Hélas, je n'ai plus l'équilibre. Mais cela fait du bien. Ça évite de s'ennuyer toute seule dans sa chambre », raconte Jeanine. Des années en arrière, cette ancienne chargée de la salle des coffres à [La Samaritaine](#) (Paris Ier) a décroché le record du tour lancé et arrêté sur piste. Un passé cycliste qu'elle a dû laisser à Oran (Algérie) lorsqu'elle est arrivée en France.

À l'évocation du grand magasin, sa copine Adèle fredonne le slogan publicitaire. Derrière son déambulateur, la future centenaire ne se dit « pas fatiguée » après la séance. Toujours prête à « essayer » quelque chose de nouveau. L'hiver dernier, à 99 ans, elle a effectué sa première descente en luge.

Dans la rubrique [Val-de-Marne](#)