

## Des champions de boxe font « chausser » les gants aux salariés

Par Julie Le Bolzer, journaliste | 07/05/2014

Entre la boxe et la qualité de vie au travail, il n'y a qu'un pas ! Le coaching sportif s'invite dans l'entreprise pour muscler le corps, mais aussi le mental, donc la motivation des collaborateurs. Rendez-vous sur le ring...

L'entreprise est un ring ? La vie professionnelle, un combat ? Vous ne croyez pas si bien dire ! Des champions de boxe transposent leur univers dans le monde du travail et font « chausser » les gants aux salariés et aux cadres dirigeants. Objectif : doper les organisations par le sport. « *Les sports de combat permettent de développer aussi bien des compétences physiques que des attitudes – et aptitudes – mentales vertueuses* », remarque Pascal Lafleur, sportif de haut niveau (plusieurs fois champion du monde, d'Europe et de France, dans diverses disciplines d'arts martiaux), fondateur de Côté Ring, atelier de coaching créé en 2008 et dédié au bien-être du corps et de l'esprit. Son postulat : **le bien-être au travail est devenu un enjeu majeur dans les stratégies managériales et organisationnelles.**

### Réduire le stress

« *La pratique d'une activité physique ou sportive au sein de l'entreprise se révèle bénéfique pour les collaborateurs et contribue au bien-être au travail* », estime-t-il, en rappelant qu'on ne compte plus les études illustrant combien le sport contribue à réduire le stress, l'absentéisme, les accidents du travail, les arrêts maladies... « *Bénéfique pour la santé, l'activité sportive l'est également sur le plan psychologique*, indique Pascal Lafleur. *En améliorant le bien-être de chacun, on casse les silos, on facilite la transversalité, on développe la cohésion sociale en interne... La pratique d'une activité physique favorise de facto la motivation et l'engagement des acteurs de l'entreprise, donc la productivité et la performance des équipes* ».

### Des solutions sur site

Fortes de ce constat, de plus en plus d'entreprises, du groupe international à la TPE, mettent à la disposition de leur personnel des structures sportives adaptées. Et certaines sollicitent Côté Ring pour les y aider. La société de Pascal Lafleur propose par exemple d'apporter, directement sur le lieu de travail, **un module de salle de sport éphémère**. Mais il ne s'agit là que d'un exemple parmi les divers dispositifs proposés. Entre autres formules : interventions sur site, dans l'entreprise ; choix d'un lieu externe ; accueil au sein de l'Atelier, complexe sportif niché au cœur du quartier du Marais, à Paris. Diversité également concernant les accompagnements proposés : **séances de coaching individuel, stages de plusieurs jours, formations sur le long terme...**

### Du sur-mesure

La boxe et Côté Ring s'invitent dans les entreprises de tout secteur d'activité et de toute taille : 60 % de PME, 40 % de grands comptes. Cela dans le plus strict respect du principe de parité du côté des participants : 50 % de femmes, 50 % de messieurs. « *Evidemment, en fonction de chaque individu, de chaque contexte personnel et professionnel, il convient d'identifier un programme spécifique, sur mesure, à la carte*, souligne Pascal Lafleur. *Notre équipe, composée de sportifs professionnels, experts en pédagogie positive, s'adapte au rythme de vie du collaborateur et aux obligations logistiques de l'entreprise.* » De l'avis de ces entreprises (voir témoignages ci-dessous) qui ont sollicité l'expertise de Côté Ring, **la pratique sportive améliore l'aisance comportementale et permet à chacun de prendre conscience de**

**son potentiel.**

**Un coach : Aurélien Duarte, multi-champion du monde de boxe**

« *Le mental a besoin d'un véhicule, ce véhicule c'est le corps* ». Boxeur professionnel de Kick Boxing et de Muaythai, 7 fois champion du monde, plus de 120 combats (en Kick Boxing, boxe thaïlandaise, karaté Shidokan) et plus de 100 victoires à son actif, Aurélien Duarte fait partie de l'équipe de coaches de l'Atelier Côté Ring :

« *Pas besoin d'être sur un ring pour se trouver sous pression ! Le climat professionnel s'est considérablement tendu. Les entreprises, qui ne peuvent plus vraiment se différencier grâce à leurs produits, misent sur la stratégie, la qualité de services, la relation clients... Elles sollicitent de plus en plus leurs collaborateurs. Les cas de burn-out se multiplient et nous sommes face à des individus qui, bossant près de quinze heures par jour, n'ont plus le temps de se consacrer à des activités extra-professionnelles. Pire, qui culpabilisent lorsqu'ils prennent soin d'eux-mêmes ! C'est toute la magie de la boxe et des sports de combat : mettre en corrélation le physique et le psychique. En « prenant la météo interne » du participant, nous identifions les points de tension, physiques et mentaux. Le fait de verbaliser, d'extérioriser, de communiquer est un premier pas capital. Ensuite, la boxe permet de transcender le conflit, le combat qui se joue aussi bien sur le ring qu'à l'extérieur, au boulot, dans la vie de tous les jours... Le mental a besoin d'un véhicule, ce véhicule c'est le corps. L'estime de soi repose donc sur ces deux éléments.* »

**Un coaché : Sylvain Staub, avocat**

« **La boxe est mon exutoire pour évacuer le stress** »

Avocat, Sylvain Staub a créé son cabinet, Staub & Associés, voilà plus de dix ans. A la tête d'une équipe d'une dizaine de personnes, il est confronté aussi bien aux enjeux d'un opérationnel qu'à ceux d'un chef d'entreprise :

*« Les séances à l'Atelier m'ont d'abord permis de concilier sport et vie professionnelle intense. J'avais besoin d'un exutoire, chaque semaine, afin d'évacuer le stress accumulé au quotidien. Pascal (ndlr : Lafleur, fondateur de Côté Ring) a su me tirer vers le haut, tant physiquement que mentalement. Grâce à son coaching, son accompagnement régulier, il me permet de différencier les choses importantes de celles qui le sont moins. Lorsqu'une problématique se pose dans ma vie professionnelle, nous prenons le temps d'en discuter. Aujourd'hui, ces séances me sont indispensables. J'y ai également converti mon associé, victime – il y a 4 ans – d'un burn out, imputé au fait qu'il ne parvenait plus à gérer les délais imposés dans son travail. Les coachs de l'Atelier Côté Ring lui ont appris à appréhender de manière sereine et positive ces contraintes de temps, et à évacuer les sentiments de crispation, de frustration, de peur, qu'il pouvait ressentir. Leur façon d'enseigner va bien au-delà du simple enseignement d'une discipline sportive... »*

Écrit par Julie Le Bolzer, journaliste

Les Echos management © 2014