



JEREMY

GUIDE PREMIUM

BOXE · MENTAL · BIEN-ÊTRE

Boxe & *Bien-être*

5 protocoles anti-stress par la boxe. Comment frapper, dans un cadre maîtrisé, régule le stress, renforce la confiance et réancre dans le corps. Issu de mon travail de recherche.

Jérémy Clemens — Performance Coaching · Bruxelles
Recherche : boxe & bien-être psychologique · +1050 h de terrain

Frapper pour mieux *se poser*

La boxe n'est pas qu'un sport de combat. Encadrée, c'est l'un des outils les plus puissants de régulation émotionnelle que je connaisse.

Pas de violence, pas d'adversaire : un sac, des cibles, un cadre. Ce que la boxe offre, c'est une **décharge** de la tension accumulée, une **attention totale** au geste et au souffle, et un sentiment croissant de **maîtrise**. Le mental se vide, le corps se réancre.

Pourquoi ça marche — les leviers

- **Décharge physique du stress** — l'énergie de la tension trouve une sortie concrète plutôt que de tourner en boucle.
- **Pleine présence** — viser, esquiver, respirer : l'attention se fixe sur l'instant, comme une méditation active.
- **Respiration & expiration** — chaque frappe s'accompagne d'une expiration : un frein direct du système nerveux.
- **Confiance & maîtrise** — progresser techniquement nourrit l'estime de soi et le sentiment de capacité.
- **Neurochimie** — l'effort libère des endorphines et favorise une détente durable après la séance.

Approche issue de ma recherche universitaire sur la boxe comme levier de bien-être psychologique. Information générale ; ne remplace pas un suivi psychologique ou médical.

Cinq façons de *déposer* la pression

À pratiquer au sac, en shadow (à vide) ou avec des cibles. Toujours après un échauffement, mains protégées, technique avant puissance.

Protocole 1

Le défouloir — décharger

3 à 5 rounds d'1 minute (30 s de repos). Frappez à intensité modérée à vive, **en expirant fort sur chaque coup**. Objectif : vider le trop-plein. À la fin de chaque round, relâchez épaules et mâchoire.

Protocole 2

L'ancrage — revenir au présent

Rounds lents et précis. Concentrez-vous uniquement sur **la cible, le contact et le souffle**. Dès que le mental part ailleurs, ramenez l'attention au geste. C'est une pleine conscience en mouvement.

Protocole 3

La cohérence frappe-souffle

Synchronisez respiration et frappe : **inspiration en garde, expiration longue sur le coup**. Cherchez un rythme régulier, presque hypnotique. La régulation du souffle calme le système nerveux autonome.

Protocole 4

Le round de confiance

Travaillez **une combinaison simple, répétée jusqu'à la fluidité** (jab-cross, jab-cross-crochet). Le sentiment de maîtrise qui s'installe nourrit directement l'estime de soi. On finit toujours sur une réussite.

Protocole 5

Le retour au calme

Après l'effort : mobilité douce, étirements, et **respiration longue (expiration deux fois plus longue que l'inspiration), 3 à 5 minutes**. On scelle la détente et on ancre le sentiment d'apaisement.

Frapper, oui. Se *bless*er, non

La boxe bien-être reste de la boxe : le cadre fait toute la différence entre une séance qui libère et une séance qui blesse.

- **Échauffement d'abord** — épaules, poignets, nuque, montée cardiaque progressive (protocole RAMP).
- **Mains protégées** — bandes et/ou gants adaptés ; poignet aligné, jamais cassé.
- **Technique avant puissance** — on n'envoie pas fort tant que le geste n'est pas propre. La puissance vient après.
- **Progressivité** — intensité et volume augmentent par paliers, en respectant la fatigue (RPE 5-7 pour le bien-être).
- **Écoute du corps** — douleur articulaire = on s'arrête. L'objectif est le mieux-être, pas la performance à tout prix.

POUR QUI ?

Femmes et hommes, débutants compris. Particulièrement précieux pour qui cumule stress, charge mentale ou besoin de reprendre confiance. Adaptable aux ados et, en version douce, à de nombreux profils — toujours encadré.

On ne frappe pas contre quelqu'un. On frappe pour se retrouver.

PASSEZ À L'ACTION

Et si vous *essayiez* ?

Une première séance encadrée vaut mille explications. En studio ou à VS Boxing, on adapte l'intensité à vous, en sécurité — pour le défoulement, l'ancrage et la confiance. Aucun prérequis.

Appel découverte de 15 min — offert

Jérémy Clemens — Performance Coaching

jeremy.clemens@outlook.com · +32 478 616 964

Uccle · Bruxelles · Instagram @jeremy.coach.boxe

Information générale de bien-être ; ne remplace pas un avis médical ou un suivi psychologique. En cas de pathologie, de blessure ou de détresse, consultez un professionnel de santé. © Jérémy Clemens — Performance Coaching. Reproduction interdite sans autorisation.