

BOXE & ÉCRITURE

Pratique alternée
de la boxe et
de l'écriture



PRÉSENTATION
2025



ATELIER DE 2H30 BOXE & ÉCRITURE

Quel est le lien entre le gant de boxe et le stylo ? La précision du geste pugilistique peut-elle se comparer à la percussion du mot quand il est justement choisi ?

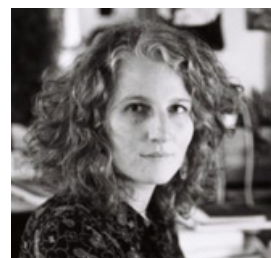
BOXER, ÉCRIRE ET PARTAGER

Conçu sur mesure, ces ateliers permettent d'explorer la boxe & l'écriture dans un temps de pratique alternée pour **lier corps et esprit, concentration et dépassement de soi, créativité et émotions**, permettant de **s'exprimer librement** pour favoriser la **confiance en soi**.

Ils nous ont fait confiance



Rodolphe Lanfranchi (coach de boxe et thérapeute) et **Emmanuelle Jay** (autrice et art-thérapeute) vous proposent d'expérimenter la boxe et l'écriture de manière créative pour **retrouver le plaisir d'écrire, se surprendre, favoriser la détente et le partage des émotions**.



"Tous deux passionnés par la boxe et ses effets, nous avons imaginé des ateliers mêlant nos deux pratiques artistiques et sportives."

LES OBJECTIFS

BOXE & ÉCRITURE

- Mettre les gants
- Expérimenter un assaut de boxe
- Sentir son corps dans une rencontre singulière avec l'autre
- Travailler sur les distances, la précision des gestes, les appuis, le regard
- Écrire à partir d'une expérience physique intense
- Poser des mots sur ses sensations, expérimenter sa puissance ou son impuissance
- Explorer son chemin intérieur avec les questions que soulèvent la confrontation et l'agressivité
- Travailler son style littéraire ou poétique à partir d'une expérience sportive et collective

Devis sur demande



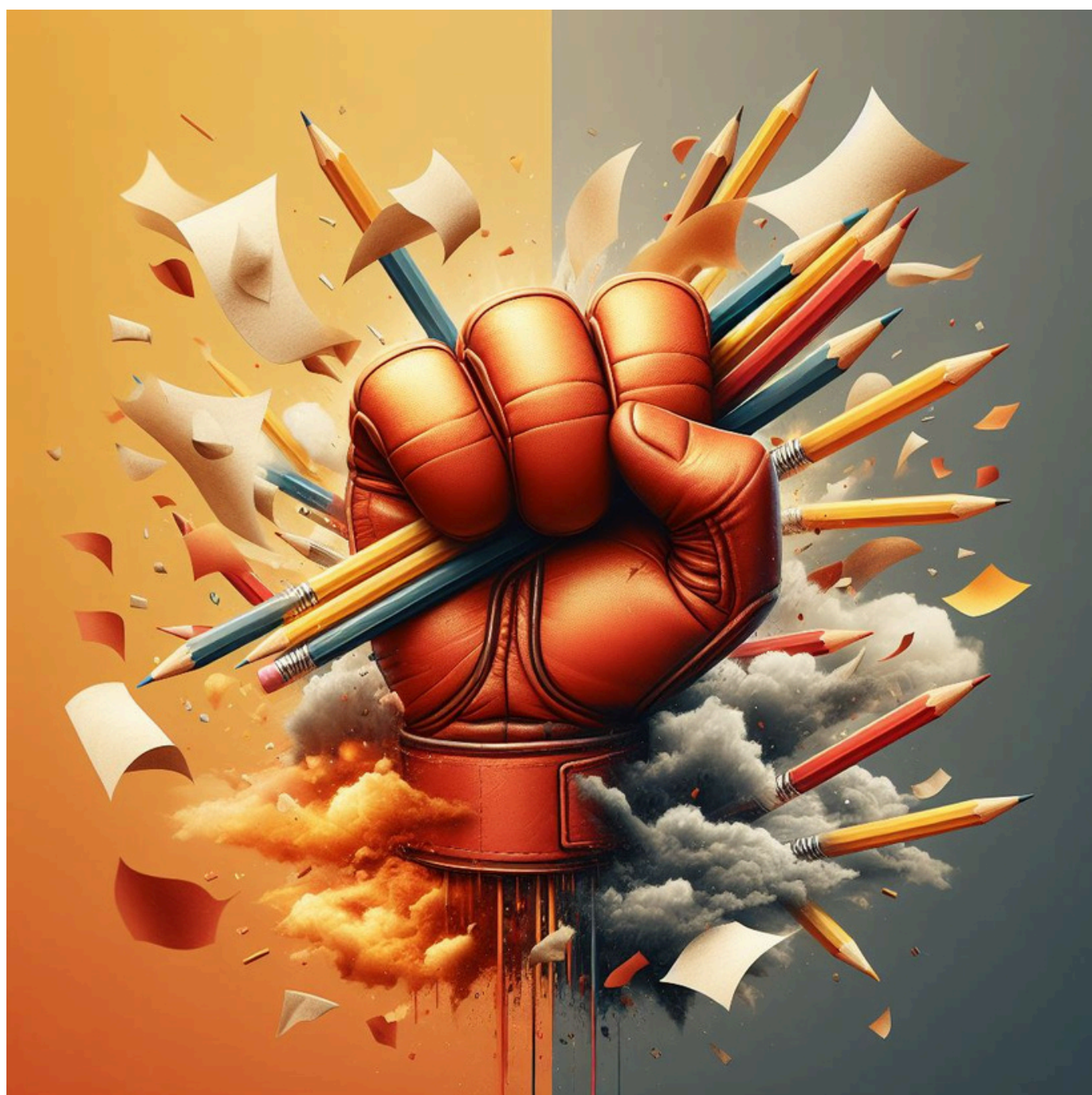
SE DÉPASSER, TRANSPIRER, CRÉER

Ateliers de 2h30, 12 participants maximum.

Thèmes : émotions, dépassement de soi, confrontation, cohésion, explosivité, confiance en soi, opposition, liaison, corps et esprit.

RETOURS D'EXPÉRIENCE

BOXE & ÉCRITURE



RETOURS

Samedi, j'ai eu le plaisir de participer à un atelier mêlant boxe et écriture. C'était l'occasion d'écrire bien sûr, mais aussi de se défouler, se confier, se sourire.

Dans un espace de bienveillance et de bonne humeur, on s'évade un peu de la réalité, on découvre ou redécouvre la boxe avec un coach et on explore son écriture grâce à l'accompagnement précieux d'Emmanuelle Jay. L'écriture et la boxe se lient alors parfaitement pour mieux s'enrichir.

Une expérience à tester !

Constance

Des gammes et des directs



L'écriture, ça se travaille. Sans cesse. Comme un pianiste fait des gammes ou un sportif s'entraîne. Même si j'ai le plaisir de rédiger au quotidien pour mes clients, entre deux projets d'écriture au long cours, j'aime pratiquer, améliorer la technique, lâcher les chevaux aussi. Il existe de nombreuses manières de le faire.

Samedi, j'ai participé, pour la deuxième fois, à l'atelier boxe et écriture d'Emmanuelle Jay et Rodolphe Lanfranchi qui concilient deux nobles arts pour partir à l'assaut des mots et laisser le corps écrire. Un kiff total, autant avec les gants qu'avec le stylo. J'ai aussi commencé, en janvier, un atelier hebdo chez Les Mots avec Nicolas Fargues (lire absolument *La Péremption* chez P.O.L.). Des séances pour travailler la précision et le sens, ne pas se payer de mots, éviter de faire des chichis. Des exercices pour se décrocher des clichés et des manies et pour toucher du doigt ce qui nous ressemble. Comme l'a rappelé Nicolas : écrire c'est avoir quelque chose à dire sur des sujets rebattus.

MERCI

« JE RECOMMANDE CETTE BELLE EXPÉRIENCE FORTE EN CONTRASTE .. LA BRUTALITÉ N'EST PAS DANS LES COUPS.. LES POING NE REFLÈTENT QUE L'HARMONIE DE LA DANSE DES JAMBES.

L'ÉCRITURE EST SAUVAGE EN REVANCHE, HALETANTE, SANS INHIBITION, EN TOUTE TRANSPARATION. »

RETOURS

Atelier « boxe et écriture » au programme de ma matinée aujourd'hui ! Lâcher-prise sur sa feuille après avoir posé les gants, laisser parler le corps après l'avoir mis en mouvement, noircir la feuille blanche avec énergie, jouer à alterner rounds de boxe et rounds d'écriture...

Un moment extraordinaire, un groupe bienveillant (pour partager les écrits comme pour les enchaînements de directs et autres uppercuts !) Une co-animation de choc avec @_emmanuellejay_ et @rodolphelanfranchi.

👉 J'ai adoré ! 🇫🇷

Valérie