



Sport à la maison : et si on boxait avec punch ?



Punch, c'est LA référence parisienne pour faire du sport – dans leur studio, ou comme en ce moment, de chez soi via Zoom ou leur toute nouvelle plateforme [Punchàlamaison.com](#). **L'idée ? Travailler l'ensemble du corps, avec de la boxe, des trainings ciblés, du renforcement et surtout, une bonne dose de stress libéré. Tous les coach sont extraordinaires** , Justine, Téa, Hind ou encore Reda et Dave. De quoi vous mettre en forme et de rien lâcher cet hiver. Chloé, la fondatrice de Punch avec Jules, son compagnon, répond à toutes nos questions de sportive.

Bonjour Chloé, est-ce que je peux te demander de te présenter ?

Je m'appelle Chloé, j'ai 26 ans – je suis Française mais je suis née et j'ai grandi dans un petit pays juste à côté, le Luxembourg. Je suis mariée avec Jules depuis presque un an, nous nous sommes rencontrés à Londres il y a 7 ans lors de nos études. Je travaille chez L'Oréal en marketing depuis plus de 3 ans et en parallèle **j'ai créé PUNCH avec Jules – un nouveau concept de sport à Paris 50% boxe, 50% bootcamp**. C'est un peu une double vie, ce qui m'oblige à être méga-organisée !



Crédit : *Punch Boxing.*

Comment est né Punch ?

Nous sommes tous les deux passionnés de sport, c'est une activité que l'on fait ensemble depuis le début de notre relation. **À chaque fois que l'on voyage dans une nouvelle ville, on regarde les studios de sport à découvrir avant de s'intéresser à ce qu'il y a à visiter ! À Paris, il n'existait pas beaucoup de studios sympas donc on a rapidement voulu ouvrir le studio de nos rêves.** Nous avons fait de ce rêve une réalité en allant passer plus d'un mois aux US, pendant lequel nous avons TOUT testé en terme de studios, salles de sports. On y a découvert de vraies nouvelles façons de faire du sport, dont on s'est inspirés pour ouvrir Punch – dont nous sommes les premiers clients !

La boxe a pris le lead sur les sports à Paris, comment explique-t-on cet engouement ?

C'est vrai que la perception de la boxe a beaucoup changé. Pendant longtemps, ce sport a eu tendance à véhiculer une image plutôt dure et violente, un peu inaccessible. C'est de moins en moins le cas, notamment grâce à de nombreuses célébrités qui ont partagé sur les réseaux sociaux leurs routines sportives incluant de la boxe. On pense par exemple à Adriana Lima, Karlie Kloss, David Beckham, Justin Bieber, Kendall Jenner, etc.



[Visualiser l'article](#)

Les marques ont également eu un rôle important dans ce changement de perception, elles ont incorporé ce sport dans leurs campagnes marketing afin de s'associer à l'image badasse et esthétique véhiculée par **la boxe qui incarne le dépassement de soi, la rigueur, la discipline, le champ des possibles etc. Au fil des années, la boxe est donc devenue « mainstream » et accessible à tous** – c'est donc normal que des studios se développent autour de ce sport afin de le rendre de plus en plus accessible à tous.

La boxe est un des sports les plus complets qui puisse exister !

Chloé, fondatrice de Punch

Qu'est-ce que la boxe apporte au niveau santé, bien-être, selon toi ?

La boxe est un des sports les plus complets qui puisse exister ! D'abord **c'est un sport qui permet de travailler le cardio, tout en tonifiant et sculptant les muscles**. C'est vraiment l'ensemble du corps (bras, abdos, jambes) qui travaille – ce qui est rare ! Et puis enfin c'est un sport qui a de grandes vertus mentales : il apprend la précision et la rapidité (dans les coups à donner). Mais il procure aussi (et surtout, pour Punch !) **une vraie sensation libératrice, de défolement, et permet de gagner en confiance en soi – quand on est frustrés, énervés, quoi de mieux que de taper dans un sac pour évacuer toutes ses pensées négatives ?**

Comment ont été recrutés les coaches de Punch ? Peux-tu nous parler un peu d'eux ? Je pense à Hind, à Justine, à Tea...

Nos coaches font le succès de Punch. Tout a démarré par notre coup de cœur pour Justine Rojat, qui était une de mes coaches à Paris. Elle est devenue notre Head Coach et est en charge de la partie sportive de Punch – un peu comme une Chief Fitness Officer ! Ensemble nous avons recruté 4 autres coaches : Téa, Hind, Reda et Dave.

Nous avons approché plus de 300 coaches et avons choisis les coaches Punch avec beaucoup de rigueur. Nous étions particulièrement intéressés par leur charisme et leur énergie, le reste ça s'apprend ! Cela nous a pris en tout 6 mois avant qu'ils soient complètement opérationnels pour l'ouverture du studio, ils ont tous suivis une formation orchestrée par Justine. **Ils sont tous très dans leur style de coaching, de playlist musicale, d'énergie – c'est ce qui fait notre force car chaque client peut trouver son coach favori !** Ils ont tous vécu une reconversion professionnelle qui les a amené à devenir coach, et je trouve ça formidable ! Je suis très fière de notre équipe, c'est grâce à eux que les clients reviennent chez Punch – j'aime donc les appeler la crème des coaches Punch !

À ton avis, comment Punch s'accorde bien au rythme des Parisien.ne.s ?

Punch c'est avant tout une parenthèse dans sa journée pour se recentrer sur soi. Pendant 50 minutes, l'obscurité, la musique et la voix du coach vous permettent de déconnecter. Pour des parisien.ne.s stressés, c'est un moment unique qui permet de relâcher toutes les tensions. Tu as passé une mauvaise journée ? Tu tapes le sac avec tes trippes (tu mets des coups sans jamais en recevoir, c'est ce qui est bien chez Punch ! J). En plus, chez Punch, on ne propose pas d'abonnement. Notre communauté achète ses sessions à l'unité ou par pack. Par conséquent, à la différence des salles de sport traditionnelles, on ne paie que ce qu'on consomme. Le fait de ne pas piéger notre communauté dans un abonnement dont c'est difficile de sortir, nous force à rendre chaque cours unique et à toujours proposer une expérience exceptionnelle. Cette formule est particulièrement adaptée à des parisiens qui veulent pratiquer plusieurs activités à la fois.



[Visualiser l'article](#)

Pour des parisiens stressés, c'est un moment unique qui permet de relâcher toutes les tensions.

Chloé, fondatrice de Punch.

Pendant le confinement, vous avez fait des formats Live très suivis. Vous allez continuer ?

C'est vrai que l'on a été parmi les premiers à faire des Lives de sport sur Instagram – ça a été un succès puisque notre communauté s'est multipliée par 5 en quelques semaines, nous avons eu des parutions dans la presse et des influenceuses nous ont fait confiance. Les lives Instagram, c'était très bien au départ mais on était persuadés que l'on pouvait faire mieux en termes de qualité de contenu (les lives coupaient souvent à cause d'un sur diffusion des lives sur Instagram et de problèmes de connexion, par exemple). **Nous avons donc lancé la plateforme [Punchàlamaison.com](https://punchlamaison.com) – pensez à un Netflix du fitness avec une bibliothèque de cours Punch alimentée chaque semaine, des cours disponibles à tout moment, une qualité de son et d'image irréprochable et la possibilité de les visionner depuis tous les supports (télé, ordinateur, portable).** La plateforme est restée gratuite jusqu'à la fin du confinement, et nous avons maintenant une vraie communauté qui profite de Punch, à la maison !



Comment anticipez-vous la fermeture des salles de sport ?

Le mois de septembre a été excellent, on a pu retrouver toute notre communauté : aussi bien ceux qui étaient là depuis l'ouverture que ceux qui nous ont découverts avec nos Lives sur Instagram pendant le confinement. **On doit maintenant faire face à une nouvelle fermeture en dépit de toutes les mesures que nous avons mis en place (masques obligatoires dans les parties communes, prise de température, désinfection**



[Visualiser l'article](#)

systematique du studio avec des produits de niveau hospitalier, etc.) Pour continuer de Puncher ensemble on va développer Punchalamaison.com en proposant toujours de nouvelles vidéos de qualité. Aussi, on va maintenant proposer des cours 50% Boxe 50% Bootcamp en Live (via zoom) avec nos coachs pour seulement 10€ par session.

Enfin, qu'est-ce que Punch nous réserve pour 2020 ?

Chez Punch, nous sommes obsédés par l'expérience client – et ce depuis le début. Notre objectif est donc de continuer sur cette voie pour les prochains mois. **Nous allons donc continuer de développer Punch à la maison mais aussi améliorer l'expérience au sein de notre studio : nous lançons bientôt un e-shop avec une collection de vêtements made in France et nous inaugurons le Punch Café bientôt.** Mais ce qui nous tient le plus à cœur c'est d'aller encore plus loin sur ce que l'on peut faire vivre à notre communauté, nous avons donc quelques surprises à vous dévoiler !