

Dossier de presse

janvier 2020

Miss
Boxing



Miss Boxing, La boxe au féminin

Olivier Pipala

Marion Cochener
Coach privée de Full-Contact
marion@miss-boxing.com

+33 06 13 45 39 10

www.miss-boxing.com

Sommaire

C'est le combat
des **femmes**
dans toute sa
symbolique qui a
inspiré le projet
Miss Boxing

|.4
Résumé
Miss Boxing

|.6
Portrait
Marion Cochener, fondatrice

|.8
Miss Boxing
Le coaching

Résumé

MISS BOXING



Miss Boxing, c'est l'empowerment au féminin.

Les coaching Miss Boxing sont nés d'une volonté d'encourager les femmes à reconnecter avec leurs forces à travers le Full-Contact.

Issus du karaté, ce sport de combat pieds-poings aussi appelé boxe américaine, confère à ses pratiquant.e.s grande maîtrise de soi, agilité et amélioration des conditions physiques.

A travers ses entraînements privés de femme à femme, la sportive de haut niveau Marion Cochener, invite chacune à prendre place sur le ring.
Bienvenue chez Miss Boxing !

Portrait

MARION COCHENER, FONDATRICE

La détermination, la confiance en soi et la précision.

Marion Cochener fait ses premiers pas sur le ring à une époque où la boxe féminine est encore peu démocratisée, devenant la première femme du club d'Angers, American Boxing Club.

Son mentor n'est autre que Sébastien Château, double Champion du Monde Full-Contact, qui lui enseignera sa pratique et la confirmera ceinture noire. Pour perfectionner sa technique, elle voyage à Miami plusieurs mois et suit un entraînement intensif pour se préparer aux Championnats de ligues. En 2017, ses efforts payent. Elle devient l'ambassadrice angevine de Full-Contact, remportant la Coupe de France dans la catégorie -55 kg.

Aux côtés de son entraîneur, aujourd'hui devenu son partenaire de vie, elle fonde en 2019 la 1ère classe Full-Contact exclusivement réservée aux femmes pour encourager celles-ci à passer la porte du club.

Aujourd'hui, Marion Cochener se lance dans un nouveau combat : l'accompagnement individuel des boxeuses en herbe. Avec les coaching Miss Boxing, elle transmet aux femmes, débutantes ou confirmées, l'alliance de la force physique et mentale à travers son art.



QUALIFICATIONS & TITRES

Vainqueur de la Coupe de France Full-contact en 2017
Championne de Ligues en 2017
Qualification aux Championnats de France 2018
Ceinture noire de Full-contact

Olivier Pipala

DIPLÔMES

Formation technique par Sébastien Château,
Champion du monde 2018, et Jean-Baptiste MVogo,
Champion de France de Taekwondo
BPJEPS activités physiques pour tous
CQP moniteur d'arts martiaux
Certifiée à la Méthode Pilates
Formation Trigger points (points gâchettes)

Miss Boxing

LE COACHING

« C'est un cours très complet qui fait travailler le cardio le renforcement musculaire et la technique ! Et tout ça dans une très bonne ambiance avec une prof dynamique et passionnée. Dé foulement et lâcher-prise assurés. »

Aurélie

« C'est un cours qui s'adresse à toutes les femmes qui veulent pratiquer la boxe. Les profils sont très variés. Les exercices sont adaptés et progressifs. Marion sait motiver les élèves dans une bonne ambiance. »

Charlotte

« Cours dynamique, défoulant et stimulant »

Céline



Miss Boxing c'est un programme Full-Contact sur-mesure, basé sur le bilan des conditions physiques de la pratiquante. Remise en forme, perte de poids, préparation de compétitions: chaque entraînement est personnalisé et pousse chacune à dépasser ses limites pour atteindre ses objectifs sportifs.

A travers la pratique exigeante du Full-Contact, le corps est tonifié, les tensions relâchées et la confiance reboostée. D'une séance à l'autre, les exercices de musculation, de cardio et le perfectionnement de la technique s'intensifient pour encourager la pratiquante à sortir de sa zone de confort.

Les cours sont dispensés à domicile ou sur le lieu de travail de l'élève et fixés selon son agenda afin d'optimiser son temps. Marion, se déplace avec l'ensemble du matériel nécessaire à une séance performante. Pour les intéressées, les premières élèves pourront aussi inaugurer dès janvier le nouveau studio de la fondatrice à Bouchemaine, proposant par ailleurs des cours particuliers de pilates.

La philosophie de Marion, c'est de vivre le sport au-delà du physique et d'adopter une posture de combattante sur et en dehors du ring. En enfilant les gants, les élèves Miss Boxing cultivent force, persévérance et bien-être pour une vie plus équilibrée.



Miss Boxing
Marion Cochener
marion@miss-boxing.com
06 13 45 39 10
