



Cette femme-là, elle a du punch... La cheminote Cyrielle Girodias, 32 ans, cumule les titres de triple championne du monde et triple championne de France de boxe française (ou savate boxe française) dans la catégorie des moins de 65 kg. « J'ai commencé dans cette discipline lorsque j'avais 8 ans, à Marseille, la ville dont je suis originaire. J'avais déjà beaucoup d'énergie à dépenser et ça me correspondait bien de combattre en respectant des règles, un code établi », raconte celle qui a été sacrée championne de France Cadettes en assaut en 2003. « Mon coach Michel Salvetti m'a prise sous son aile... Rapidement, il m'a fait comprendre que j'avais du potentiel et une carte à jouer dans le monde de la savate », commente cette trentenaire au tempérament de feu et à laquelle le sport apporte un équilibre au quotidien. « Le physique athlétique de Cyrielle et sa puissance naturelle l'ont naturellement menée vers le monde du combat. À présent, il lui serait difficile de revenir à l'assaut : elle se ferait rapidement disqualifier pour "coups trop puissants" », commentait Michel Salvetti en riant en 2015. « Sous ses airs de madame Tout-le-Monde se cache en réalité une véritable guerrière! »

Née au XIX^e siècle dans la tradition de l'escrime, dont elle reprend le vocabulaire et l'esprit, la savate est un sport de combat de percussion qui consiste, pour deux adversaires munis de gants et de chaussons, à se porter des coups de poing et de pied sur l'ensemble du corps et du visage. Depuis 2002, cette discipline est officiellement dénommée « savate boxe française » après avoir été successivement désignée par les termes « savate » et « boxe française ». Cette disci-

© David Sanchez

Boxe française. Cyrielle Girodias, la combattante

Suite de la série de portraits de cheminots athlètes de haut niveau soutenus par la Mutuelle générale des cheminots. Après le marathonien Anthony Ricardo (LVDR n° 3745), La Vie du Rail vous présente Cyrielle Girodias, contrôleuse à Bordeaux, triple championne de France et triple championne du monde de savate boxe française.

plaine internationale appartient au groupe des boxes « pieds-poings ». Elle se divise en deux disciplines: l'assaut et le combat. Lors des assauts, les coups ne sont pas portés (on parle alors de « touches », en référence à l'escrime) et le tireur est jugé sur son style et la technicité de ses gestes. La puissance est sanctionnée, car la recherche du hors-combat (le « KO ») est interdite. Celui qui aura le plus touché son adversaire remportera donc l'assaut. Au contraire, lors des combats, la puissance n'est pas limitée: le KO est alors possible. La technico-tactique est jugée, mais les combats privilégient la puissance et l'efficacité. Pour mettre un terme au combat, il faut que le temps imparti soit écoulé ou qu'un tireur soit déclaré hors-combat. Les combats se déroulent le plus souvent en cinq reprises de deux minutes chacune.

Grâce à l'enseignement efficace de Michel Salvetti, Cyrielle devient donc championne de France en assaut à 15 ans. En 2005, elle emménage en région parisienne et s'inscrit au réputé Levallois Sporting Club (LSC). « J'y ai rencontré deux entraîneurs de qualité, Jérôme Huon et Fathi Mira, qui sont également entraîneurs nationaux au Creps (Centre de formation aux métiers du sport) de Châtenay-Malabry. Dès l'année suivante, j'ai commencé la compétition en combat sous les couleurs de Levallois. »

De 2008 à 2011, Cyrielle met la compétition de côté pour se consacrer plus sérieusement à son orientation, puis revient sur le devant de la scène à partir de 2012. « Cette année-là, j'ai intégré la SNCF en tant que chef de bord Grandes Lignes à Paris-Est. » Deux ans plus tard, elle rejoint

le dispositif Athlètes SNCF en 2014. Grâce à l'obtention d'un contrat d'insertion professionnel (CIP), son emploi du temps est aménagé à 50 %, ce qui lui



© Stéphane La Rocca

permet de se consacrer plus rigoureusement à ses entraînements, dans l'espoir de « performer chaque jour davantage ». Ses mots-clés? « Discipline, combativité, dépassement de soi, détermination, respect ». En 2016, elle quitte la région parisienne pour Bordeaux, où elle devient contrôleuse TER, « un métier

dynamique, où ça bouge... ça me plaît beaucoup! ». Ses horaires en décalé lui permettent de concilier vie professionnelle et activité sportive. Membre de la Team Slimane, elle s'entraîne au stade Jacques-Chaban-Delmas avec son coach Slimane, « un coach exigeant! », commente-t-elle.

À la suite de sa rencontre avec Didier Martin du comité Nord-Est de l'Union sportive des cheminots de France (USCF), Cyrielle intervient chaque année

depuis 2016 à la journée Sports ô Féminin de l'USCF, exception faite de 2018, à cause d'une blessure aux ligaments du genou droit (or, sa jambe d'appui est jus-

tement sa jambe droite) qui l'a obligée à mettre sa carrière de sportive de haut niveau en stand-by. Elle a alors affronté le cycle classique que connaissent tous les athlètes stoppés net dans leur élan. Intervention chirurgicale, puis rééducation, avec tout ce que cela suppose de moments de découragement, d'impa-

« Qui a dit que les boxeuses étaient forcément masculines et avaient souvent le nez cassé? C'est une idée reçue! »

tience, mais aussi de raison, de détermination et de ténacité...

C'est en 2018 qu'elle a établi un contact avec la Mutuelle générale des cheminots (MGC), dont elle est par ailleurs adhérente. La mutuelle a décidé de lui apporter son soutien, « ce qui était d'autant plus appréciable que j'étais alors en difficulté et que la savate n'est ni une discipline olympique ni un sport professionnel... ». Depuis, elle reçoit de la part de la mutuelle un soutien financier et une aide matérielle pour

l'achat des équipements exigés par sa discipline. « C'est un sport de combat donc, outre les gants et les chaussures, nous devons porter des protections sur les dents, la poitrine et le pubis. » Après plus de 10 ans de compétitions, Cyrielle a conservé son nez intact. « Qui a dit que les boxeuses étaient forcément masculines et avaient souvent le nez cassé? », dit-elle, agacée par ces préjugés. « Mon sport est une alliance de la féminité et de la puissance. »

Lors des compétitions, avant de monter dans l'enceinte (on ne parle pas de « ring » pour la savate), elle n'a ni rituel ni objet fétiche... même pas son protège-dents fabriqué sur mesure (et où elle a fait incruster deux petites photos, l'une de son père, l'autre d'un coin de Bretagne qu'elle affectionne tout particulièrement). « Je m'échauffe bien pendant une heure, je fais des étirements. Je ne parle pas beaucoup, je reste assez silencieuse. Je pense à des moments positifs comme, par exemple, ma dernière victoire obtenue. Et je me concentre sur ce que je vais devoir faire face à mon adversaire: les gestes, les déplacements, la mobilité... En assaut, il faut être très rapide pour obtenir le maximum de touches. Et en combat, c'est l'efficacité qui prime pour mettre l'adversaire hors-combat! »

Anne JEANTET-LECLERC

Son palmarès

- **Championne de France**
Cadettes en assaut à l'âge de 16 ans en 2003 lors de sa première compétition
- **Triple championne du monde**
Élite A (2013 et 2015 en France, 2017 en Chine)
- **Triple championne de France**
Élite A (2013, 2015, 2017)