Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

(Vidéo) Avignon : la boxe s'immisce en coaching d'entreprise et met KO les idées reçues



Il est champion du monde de boxe, elle est consultante en management des ressources

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

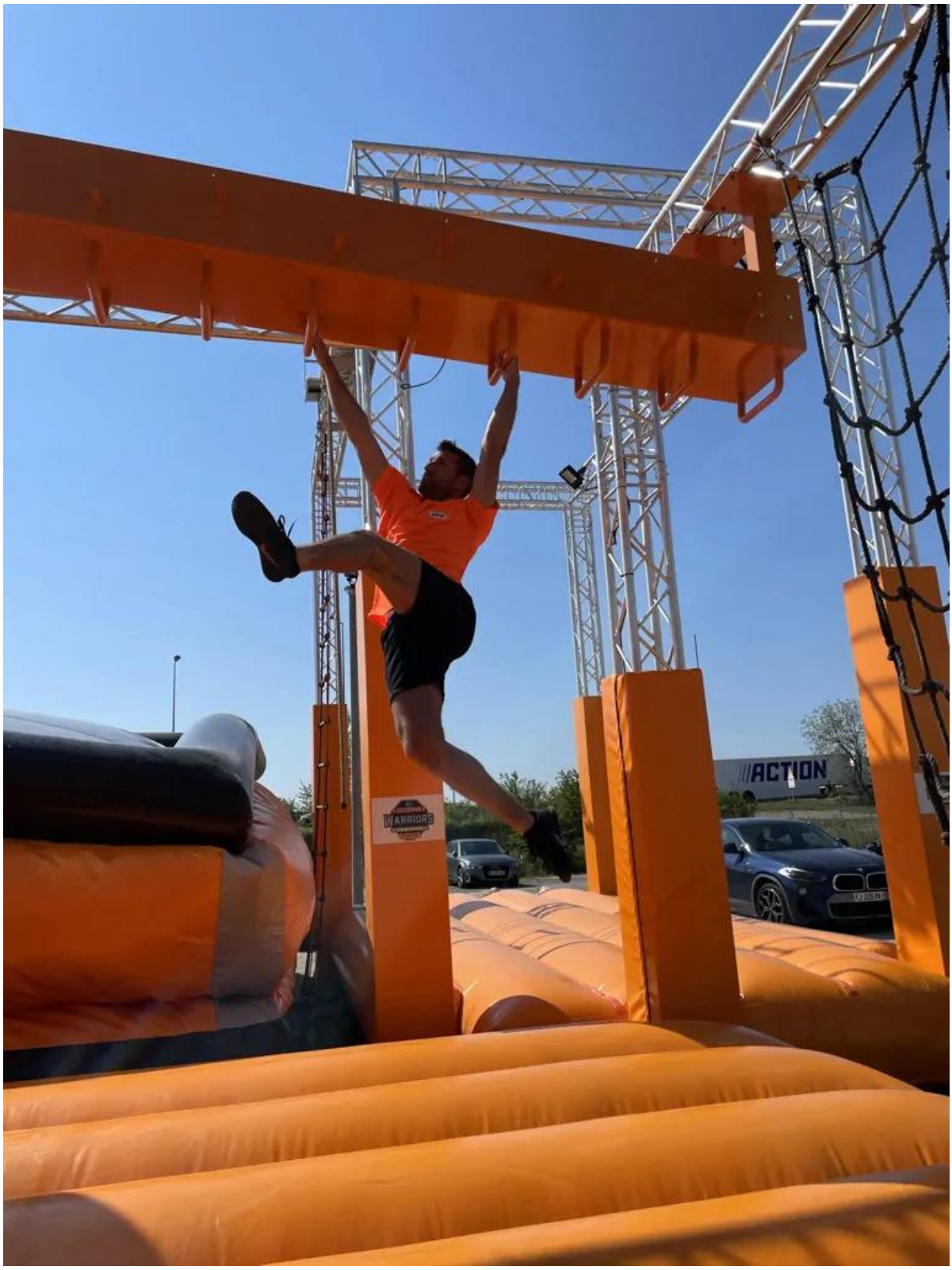
humaines. Ce duo de choc que rien ne prédestinait à s'unir est à l'origine d'un nouveau 'round' ludique dans le domaine du 'team building'.

Finis les séminaires interminables, les tours de table à rallonge, le paperboard couvert de hiéroglyphes à peine lisibles, place au coaching 'new age'. Les séminaires 'Out of the boxe' ? Ce sont les participants qui en parlent le mieux. « Je me suis régalé. J'ai vaincu ma peur. C'est une super expérience à faire en entreprise. » Côté direction, l'enthousiasme est partagé. « Nous cherchions à faire une formation ludique avec les équipes sans être assis devant un tableau. Les collaborateurs réalisent qu'ils sont capables de faire de belles choses, et que je suis capable moi aussi de faire ça avec eux », dixit Mathieu Angles, Directeur général de la Société des carrières vauclusiennes.

Ces séminaires expérientiels ont ceci d'unique qu'ils transforment les formations en un véritable événement avec pour seul mot d'ordre : le plaisir. « Notre but est d'accompagner les équipes vers l'efficacité, aider les collaborateurs à retrouver liberté, efficience, sérénité, quelle que soit la complexité de l'environnement », expliquent en chœur Caroline Roux et Moilime Ramia. Elle est consultante en management des ressources humaines, coach et conférencière, lui est Champion de boxe France, Europe et Monde. Leur point fort ? Proposer des séminaires d'entreprises expérientiels qui mélangent la boxe (et aussi le parcours Ninja warriors) et les neurosciences appliquées. Une petite révolution dans le marché, ouvrant le champ des possibles.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

Le parcours Ninja Warriors au Pontet fait de nombreux heureux parmi les salariés.

Rencontre sur le ring

C'est dans la salle que Caroline Roux rencontre Moilime pour la première fois. « Je faisais de la boxe à titre personnel. Cela a été une belle rencontre humaine, nous avons tout de suite pris conscience des connexions possibles entre nos deux univers respectifs », nous raconte Caroline, à la tête de Canopia events, créateur d'expériences en formation et coaching. Le monde de l'entreprise ? La chef d'entreprise a eu tout loisirs de l'explorer au gré de ses formations dans des secteurs d'activité divers : aéronautique, banque, mutuelle, bâtiment, luxe, agriculture, viticulture… L'entrepreneuse loue la boxe et son légendaire « effet miroir » sur la posture et le comportement.

Une vision avec laquelle le champion Moilime Ramia est en totale harmonie : « la Covid m'a amené à revoir mon métier. A 49 ans, je me suis dit pourquoi ne pas emmener les belles valeurs du sport directement au sein des entreprises ? » Ces valeurs, cet ancien boxeur de haut niveau (pieds-poings et boxe anglaise) a su les assimiler avec brio pour ensuite les enseigner à divers publics dont celui des centres sociaux. Aujourd'hui, Moilime ajoute une corde à son arc, en plus des deux établissements dont il a la responsabilité: une salle de boxe au Pontet ainsi que Ninja Warriors à Avignon. Résultats : des ateliers organisés au sein de nombreuses entreprises de la région et de l'hexagone et des retours plus que positifs sur la cohésion d'équipe.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026



La pétillante Caroline Roux, visionnaire et déterminée.

Aucun catalogue mais des ateliers sur-mesure

Avec « Out of the boxe », aucun catalogue à votre disposition ! Tous les ateliers sont pensés sur mesure et c'est exactement cette personnalisation qui fait la différence. « Une fois que le besoin est transmis, nous créons un événement complètement personnalisé. Les ateliers permettent aux collaborateurs de travailler la compétence qui demeure fragile : proactivité, dépassement de soi, intelligence collective, cohésion d'équipe, leadership, négociation, confiance en soi », énumère Caroline. Moilime réfléchit ensuite à la meilleure configuration d'atelier: individuel, collectif, binôme, trinôme ? L'équipe d'une quinzaine de collaborateurs peut s'étoffer en fonction de la nature du besoin. Armés de leur matériel, les membres sillonnent la France entière. Un record a notamment été franchi avec 200 participants au cours d'ateliers organisés chez Aésio mutuelle. Une expérience fructueuse, aussi bien pour les salariés que la direction.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

BTP, banque, assurance, CHU, ils ont déjà testé

« Nous sommes contactés soit par les chefs d'entreprise lorsqu'il s'agit de petites structures, soit par les directeurs des ressources humaines dans les grandes entreprises, explique-t-elle. Ces derniers nous font part de leur problématique en détails, des besoins qu'ils identifient et des solutions qu'ils souhaitent trouver. Le champ est large : management, posture de leader, négociation, techniques de vente… Nous avons pu travailler avec des CHU, des entreprises du BTP, des banques, assurances et du retail. » Au sein des ateliers, le public est disparate, les jeunes de la vingtaine côtoient les plus âgés. L'appréhension à la vue des gants de boxe laisse rapidement place à l'excitation du jeu. « Au final, les participants sont les premiers à nous en redemander ! », s'amuse Caroline.

Quand le salarié boxe avec le Directeur général

Les anecdotes ne manquent pas. « Certains salariés se sont retrouvés aux côtés de leur N+10. Une des participantes a découvert à sa grande surprise que le monsieur qui venait tout juste de lui mettre les gants était son Directeur général, raconte Caroline. Cocasse comme situation ! Il n'y a plus de hiérarchie, les barrières cassent. Nous sommes fiers de porter ces valeurs, de travailler l'intelligence collective, le partage et la solidarité. » Quoi de mieux que le sport dans cette noble tâche ? L'humilité est maîtresse : « cela ne sert à rien d'être le plus grand patron avec la plus grosse voiture, mais plutôt d'agir dans le respect des autres, la bienveillance et l'authenticité », explique Caroline avec sagesse.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

Humilité malgré un palmarès à couper le souffle pour Moilime Rima !

La boxe, mais sans les coups !

Moilime tient à le préciser : dans l'inconscient collectif, la boxe a tendance à faire peur. A l'esprit apparait spontanément cette photographie du visage tuméfié et ensanglanté. Aucune percussion directe n'est exercée au cours des ateliers, le travail est réellement adapté au public. Plus qu'une performance sportive, il s'agit d'un atelier visant à améliorer son comportement pour atteindre ses objectifs. « Moilime évalue la juste distance avec son interlocuteur pour être dans une distance de sécurité et éviter les coups », précise Caroline. Aucun risque donc de rentrer à la maison défiguré, mais plutôt gonflé de confiance en soi !

Ninja warriors pour la cohésion d'équipe

Outre les ateliers dispensés au sein des entreprises, les salariés ont la possibilité de se déplacer sur le parcours Ninja Warrior situé au Pontet. Dans cet antre dédié au dépassement de soi, la solidarité permet de faire un bon timing de groupe grâce au travail en relai. 12 ateliers, un record à battre, des matelas gonflables en remplacement de l'eau, tout est prévu pour sécuriser l'équipe et travailler la cohésion dans de bonnes conditions.

Encore une fois, l'atelier se façonne en fonction du besoin initial. « Si l'idée est de challenger les équipes, nous créerons une saine compétition. Nous mélangerons les équipes pour que les participants côtoient des personnes différentes dans le but de relever le défi, explique Moilime. Si aucune dynamique de challenge n'est recherchée, nous nous attarderons sur les leviers pour améliorer la performance à chaque passage. Tout est histoire d'ajustements et de réglages ». Et d'ajouter « ce sont généralement les commerciaux qui sont friands de challenges ! »

Le duo ambitionne désormais de développer l'activité dans le bassin vauclusien. « Je ressens une très grande frustration quelques fois car nous travaillons peu dans le département. Je veux prouver que les formations de qualité n'ont pas uniquement lieu à Lyon, Paris ou Marseille. Inutile de se déplacer si loin pour bénéficier de formations complètes et professionnelles », insiste Caroline. L'équipe 'Out of the boxe' ne demande que votre aval pour propulser vos salariés sur le podium de la réussite.

Caroline Roux, 06.23.82.47.16, https://www.canopia.events/. Moilime Ramia, 06.62.35.97.31, https://www.perfectwarriorstraining.com/.