

**BOXE** Ils vont chez Carlos Miranda et frappent

# L'appartement des champions cubains

**Il faut traverser le salon, puis la cuisine, avant d'arriver dans une pièce d'entraînement où ont déjà défilé plus de 400 boxeurs. Reportage.**

**Texte et photos: Laurent Crottet**  
laurent.crottet@lematindimanche.ch

Il n'est que 10 heures du matin, mais il fait déjà très chaud dans les tréfonds du labyrinthe que constituent les ruelles du vieux quartier de La Havane. Habana Vieja, comme on l'appelle ici, est l'une des quinze municipalités de La Havane. Sa fondation remonte au XVI<sup>e</sup> siècle et elle est classée au patrimoine de l'Unesco depuis 1982.

La vieille maison décrépie dans laquelle je pénètre est complètement anonyme. Pas de boîte à lettre, de sonnette ou d'inscription sur la porte. Il faut connaître... Et pourtant, c'est de cette adresse improbable que sont issus une foule de boxeurs cubains, dont quelques-uns ont accédé à la gloire. L'un d'entre eux, Yampier Hernandez, fut même médaillé de bronze aux Jeux olympiques de Pékin en 2008.

A l'origine de ce succès, un homme qui a tout donné à la boxe: Carlos Manuel Miranda.

## Isoler les meilleurs

Né en 1950, boxeur depuis l'âge de 9 ans avec plus de cent combats à son actif, il a orienté sa carrière vers l'enseignement du noble art en 1974, lorsque le fameux gymnase Rafael Trejo (le plus important centre de formation de la boxe à Cuba) tout

proche s'est retrouvé en manque d'entraîneurs. Depuis, il ne pense plus qu'à la boxe. «C'est toute ma vie: j'y pense le matin, le soir et souvent une bonne partie de la nuit. Si tu ne me trouves pas à la maison, c'est que je suis sur le ring.» Pour lui, la boxe n'est pas un sport, mais un art de vivre dans lequel les Cubains excellent, surtout «grâce à leur rage de vaincre, leur rage de vivre».

«Ce que l'on fait en un mois au gymnase Trejo, je peux le faire en dix jours à l'appartement»

**CARLOS MANUEL MIRANDA**  
Entraîneur

Il y a une dizaine d'années, Miranda, désireux d'améliorer encore les qualités de ses protégés, a décidé d'isoler les meilleurs d'entre eux. Il avait besoin de tranquillité pour étudier très spécifiquement les points forts de chacun. Loin de l'ambiance survoltée et bigarrée du centre Rafael Trejo, il a donc investi l'«appartement».

Quand je franchis le seuil de la petite maison, la pénombre ne me permet pas de distinguer grand-chose. Les premiers de mes sens qui sont mis à contribution sont l'ouïe et l'odorat. Le bruit sec et mat des coups dont on devine la puissance phénoménale me fait froid dans le dos. L'odeur de vieux cuir, l'humidité et les effluves de sueur

me font immédiatement comprendre à quel point ici le travail est dur et acharné. L'immersion est totale.

Mais pour l'instant pas de trace de boxeurs. Je traverse le salon, puis la cuisine. Le réfrigérateur fait un bruit de moteur diesel mais avec le thermomètre qui flirte avec les 35 degrés, il a au moins le mérite d'exister. Encore un petit escalier et je me retrouve au premier étage, dans le saint des saints. Miranda est là, dispensant des conseils que trois boxeurs écoutent religieusement.

Après de courtes salutations, l'effort reprend immédiatement. Au mur, des photos témoignent si besoin est du riche parcours du maître des lieux. Plus de 400 sportifs, cubains ou étrangers, sont passés ici. Les cours sont gratuits pour les locaux, mais payant pour les autres. Un système «solidaire», selon Miranda. La boxe professionnelle étant interdite à Cuba depuis la révolution de 1959, il y est difficile voire impossible de gagner sa vie en combattant. Les boxeurs étrangers viennent, eux, du monde entier, souvent pour se perfectionner et repartir ensuite dans le circuit professionnel.

## Six jours par semaine

Le décor est digne du cinéma des années 50. Le carrelage en marbre rendu glissant par les gouttes de sueur écoulee des muscles saillants tiendra lui encore quelques décennies. L'horloge murale fonctionne toujours mais pas l'unique ventilateur siégeant dans un coin de la pièce. Les exercices physiques s'enchaînent: saut à la corde, «pompes», tractions abdominales, punching ball, travail au miroir, pour finir par un combat avec sparring partner. Et c'est comme ça que cela se passe deux heures par jour, six jours par semaine.

Puis l'ambiance se relâche. On s'étire, on se rafraîchit. Le patriarche sourit, satisfait. «Ce que l'on fait en un mois au gymnase Trejo, je peux le faire en dix jours à l'appartement», lance-t-il triomphalement, les yeux brillants.

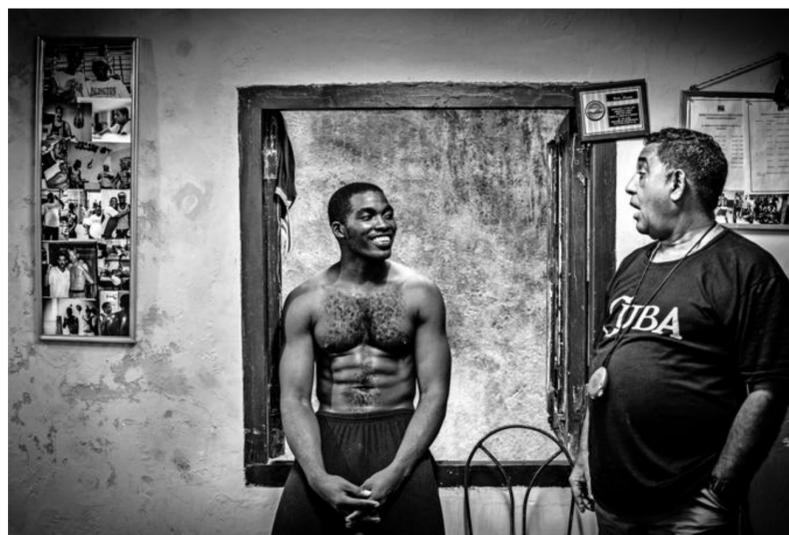
Cette méthode d'entraînement, unique à La Havane, porte ses fruits. Les pensionnaires de l'«appartement» ont tout raflé ces six dernières années dans les différents championnats régionaux. Bien sûr, Javier, Alex, Johnny, Rodolfo et les autres ne deviendront pas forcément le nouveau Teofilo Stevenson (légende de la boxe cubaine, triple champion olympique et champion du monde, décédé en 2012), mais l'ardeur qu'ils mettent à suer et la rage qu'ils crachent quand ils frappent prouvent qu'ils ont en tous les cas, malgré l'adversité, trouvé une raison de vivre. ■



Dans un décor digne des années 50, les entraînements se terminent invariablement par des combats acharnés.



Les consignes ne souffrent jamais aucune discussion. On exécute.



Carlos Manuel Miranda (à droite) est à l'origine de cette méthode d'entraînement originale.



Après deux heures d'effort, place au repos. On recommence demain...



C'est dans cette ruelle de la Vieille-Havane que se trouve «l'appartement».