

FEDERICO
VELLA

LE FORGERON

Federico Vella est un ancien combattant de haut niveau, comptant notamment deux titres de champions du monde en K1-Rules. Il est aujourd'hui à la tête de "The Forge", une salle de sport différente de ce qui se fait traditionnellement.

Par Romain Chardan - Photos : D.R.



En jetant un œil au parcours de celui qui est aujourd'hui âgé de 42 ans, rien ne le prédestinait vraiment à ouvrir une salle de sport à Monaco. Et pourtant. Tout jeune, déjà, le petit Federico se révèle un sportif dans l'âme. Et très vite, c'est vers les sports de combat qu'il s'oriente. *"Je devais avoir environ 10 ans lorsque j'ai débuté le karaté",* rappelle l'Italien. *"Au départ, c'était surtout pour apprendre à me défendre",* confie-t-il, rieur. Mais très vite, cela devient un peu plus. Surtout, il change de discipline. *"C'est un art martial, un sport magnifique, mais ce n'était pas vraiment ce que je cherchais."* Si le karaté manque de contacts à son goût, le kick-boxing va commencer à lui apporter ce qu'il recherche. Rapidement, ses entraîneurs décèlent un réel potentiel en lui. Les combats commencent, son ascension vers les sommets avec. Surtout, il ne se cantonne pas qu'au kick-boxing. *"J'ai combattu en full-contact, en kick-boxing, en boxe thaï, en savate, j'ai même fait de la boxe anglaise afin de m'améliorer sur cet aspect",* détaille l'homme au palmarès impressionnant (96 combats : 76 victoires (dont 29 par KO), 14 défaites et 6 matches nuls). Cependant, c'est en K1-Rules qu'il se sent le mieux. *"C'est un des sports les plus spectaculaires pour le public",* glisse-t-il. D'abord amateur, il passe semi-pro avant d'entrer chez les professionnels. Avec une certaine réussite puisqu'il deviendra champion d'Italie, d'Europe et à deux reprises du monde. Et toujours avec la même équipe, l'une de ses plus grandes fiertés. *"Ce qui m'a rendu le plus fier dans ma carrière, c'est tout d'abord d'avoir porté haut les couleurs de mon pays, mais aussi celles de mon team. Beaucoup de combattants changent d'équipe ou de coach, mais j'ai toujours voulu rester fidèle à mon team"*

"On fait très attention à ce que la santé des gens ne soit pas mise en danger" F. Vella

LES CONCEPTS

A la Forge, les concepts sont simples. Si l'on retrouve des entraînements de boxe et de kick-boxing avec Federico Vella, il est également possible d'y prendre des cours de danse ainsi que de yoga et de pilates. Il y a également des cours de "Functional Training", à savoir une méthode d'entraînement se référant aux gestes du quotidien et permettant de travailler l'ensemble des chaînes musculaires du corps. Il est aussi possible de suivre des séances de Tacfit, qui sont des exercices de récupération pensés pour récupérer après des efforts intenses. Enfin, la gyrotonic permet d'étirer et renforcer ses muscles via l'utilisation d'une machine particulière.



son co-fondateur. "Je voulais donner un style très industriel, on n'est pas du tout dans quelque chose de luxueux. On a choisi ce nom, "The Forge", qui renvoie au forgeron, où il fait chaud, où on transpire, et j'aime bien la similitude entre forger le métal et son corps, car avec un travail physique, on peut forger le corps comme on forge le métal." Contrairement aux salles "classiques", il n'y a pas d'abonnement à la Forge et on ne peut y aller seul pour faire sa séance. Un système de crédits a été mis en place et chacun doit réserver sa place (ou son cours) avant d'y aller, soit par le site, soit via une application dédiée. "On fait du 'personal training' et quelques classes collectives par jour (voir encadré). On essaie de limiter les classes à 5/10 personnes maximum, car on vise avant tout la qualité à la quantité." Et l'une des volontés à la Forge est de rester sur des concepts faciles d'accès. "J'essaie de rester simple et efficace. Boxe anglaise et kick-boxing, functional training, une méthodologie de préparation universelle et surtout, on fait très attention à ce que la santé des gens ne soit pas mise en danger durant les exercices." Si la salle compte environ 400 adhérents, elle devrait continuer à se développer. "On souhaite avoir plus d'horaires d'ouverture, donc on a embauché deux coaches supplémentaires et on vise un espace plus grand, notamment pour développer la gyrotonic. On a plein d'idées, mais toujours en essayant de rester différent de ce qui se fait ailleurs." Avec, toujours à l'esprit, l'idée de travailler sainement.

tout au long de ma carrière." Si la sensation sur un ring est difficile à décrire, d'après ses propres mots, celle de la victoire, par contre, procure une joie rare et intense. "C'est un sport individuel, mais lorsqu'on gagne, c'est aussi le résultat de tout le travail fait en amont, avec le team, le coach, les sparrings aux entraînements, les sacrifices que l'on fait. Il y a une vraie dimension collective."

Changement de voie

S'il ne combat plus, désormais, Federico Vella "rêve encore chaque jour de monter sur le ring (rires). C'est dur d'accepter de ne plus combattre. Ce n'est pas une question d'âge, car certains continuent à mon âge, mais cela reste parmi les plus beaux moments de ma vie." Gêné par quelques blessures, il décide de mettre un terme à sa carrière après son deuxième titre de champion du monde en K1-Rules. Et la question de sa reconversion ne s'est pas posée longtemps. Alors qu'il montrait sur les rings du monde entier, il menait également un autre combat en parallèle, celui

d'un master en ingénierie électronique. Après 5 ans d'études, il obtient son diplôme - "mais ça n'a pas été aussi beau que mon titre mondial (rires)" - et tout s'est enchaîné très vite. "J'ai eu l'opportunité d'intégrer une société dans le pétrole et le gaz et ils m'ont proposé d'aller travailler pour eux en Afrique. J'aurais aimé aller chercher un troisième titre mondial, mais j'avais accompli ce que je voulais dans mon sport et c'était pour moi l'occasion de lancer ma carrière", confie l'ancien puncher. Quelques années au sein de cette société puis dans le management d'entreprise plus tard, Federico Vella prend un nouveau virage, direction l'événementiel, à Monaco. "Puis j'ai rencontré celui qui est aujourd'hui mon associé et je l'ai entraîné. On a plaisanté sur l'idée d'ouvrir une salle ensemble et la plaisanterie est devenue réalité", raconte le solide gaillard. Et une nouvelle aventure débutait.

Forger son corps

Loin des standards habituels, "The Forge" est un concept à part entière, comme le détaille

