

Rocky a 50 ans. Et si plus grandes leçons de Rocky se trouvaient entre les combats de boxe ?

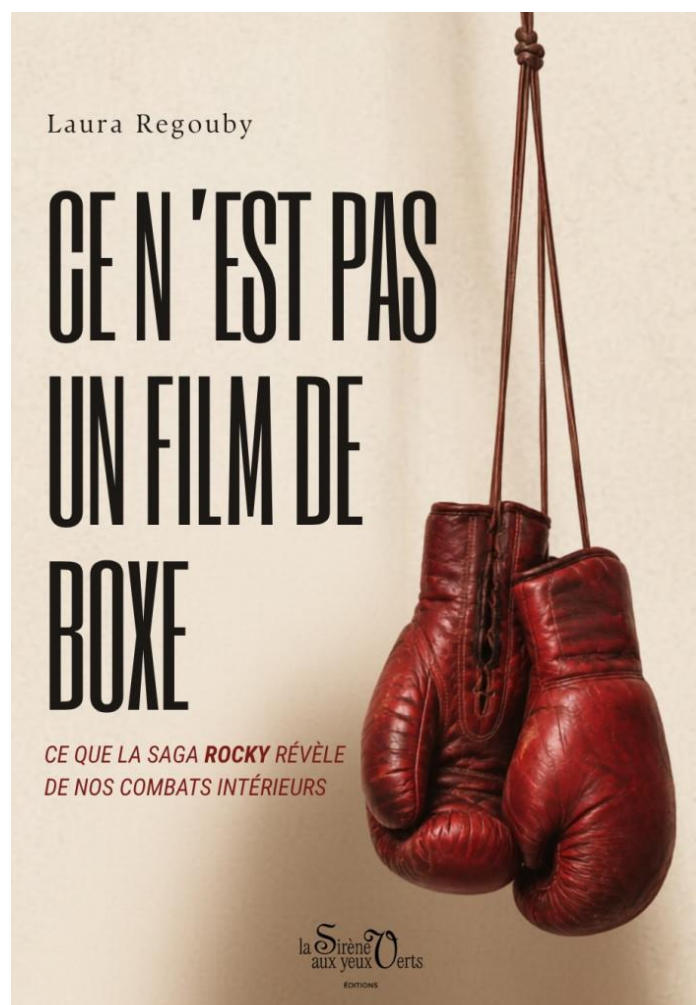
Il court dans les rues de Philadelphie, gravit les marches, encaisse les coups et finit toujours par se relever.

Depuis 1976, Rocky Balboa s'est imposé comme l'une des grandes figures du dépassement de soi.

Cinquante ans plus tard, Laura Regouby propose pourtant de déplacer le regard : derrière les victoires se raconte aussi l'histoire d'un homme qui perd des combats, des proches, son statut, ses capacités physiques et ses certitudes. Un homme qui vieillit, transmet et doit apprendre à se réinventer.

À paraître le 27 octobre 2026 à [La Sirène aux yeux verts éditions](#), [Ce n'est pas un film de boxe](#) relit près de quarante ans de saga à travers l'anthropologie et les sciences humaines.

Non pour expliquer comment devenir un champion, mais pour éclairer ce qui se joue lorsque la vie oblige à changer de combat.



On se souvient de Rocky au sommet des marches. Laura Regouby s'intéresse à la façon dont il en redescend

De Rocky, la mémoire collective a surtout retenu les images de conquête : les entraînements, le ring, les poings levés, les marches de Philadelphie. Pourtant, réduire la saga à une célébration de la victoire reviendrait à passer à côté de ce qui fait peut-être sa profondeur.

Car l'histoire ne s'arrête pas lorsque son héros atteint le sommet. Elle continue suffisamment longtemps pour le regarder en redescendre.

De 1976 à 2015, Rocky passe du statut de jeune boxeur à celui de champion, puis de star, avant de devenir un homme vieillissant, un père, un veuf, un entraîneur, un mentor et finalement un passeur. Au fil de cette trajectoire, la saga lui retire progressivement ce qui semblait le définir.

C'est précisément ce mouvement qu'explore Laura Regouby : Rocky n'est pas seulement un personnage qui apprend à gagner, c'est un homme qui apprend à vivre avec ce qu'il ne peut pas retenir.

Après les adversaires viennent les combats impossibles à mettre K.-O. : perdre, vieillir, transmettre

On a beaucoup parlé de boxe, de dépassement de soi, de masculinité, de rêve américain et de victoire. Ce n'est pas un film de boxe prend cette lecture à revers pour s'intéresser aux combats qui ne se règlent pas à coups de poing :

- Perdre un être aimé ;
- Voir son corps et ses capacités changer ;
- Accepter le temps qui passe ;
- Ne plus occuper la place qui nous définissait ;
- Transmettre et se réinventer.

Rocky ne triomphe pas de tout cela : il apprend à composer avec. La lecture proposée par Laura Regouby touche ainsi à une expérience universelle. Se relever ne signifie pas toujours revenir à son point de départ ; cela peut aussi consister à accepter qu'il n'existe plus et à construire autrement.

Moins Rocky est invincible, plus il nous ressemble

Rocky ne possède presque rien de ce qui éloigne habituellement le héros du spectateur. Il n'est ni un surhomme ni un personnage inaccessible. Il maîtrise mal les codes et ne transforme pas chacune de ses épreuves en grande théorie de l'existence.

C'est précisément ce qui permet l'identification. Sa trajectoire raconte moins comment un homme ordinaire devient extraordinaire que ce qu'il advient de lui lorsque l'extraordinaire s'éloigne.

Une question émerge alors derrière le personnage : que reste-t-il de soi lorsque disparaît ce qui contribuait jusqu'ici à nous définir ?

Un métier, un statut, une capacité physique, une relation ? Rocky apporte une réponse sans grands discours : l'identité peut survivre à ces pertes, à condition d'accepter qu'elle change de forme.



Avant de devenir un livre sur Rocky, cette histoire était une recherche sur l'humain au travail

À l'origine de *Ce n'est pas un film de boxe* se trouve un mémoire de thèse professionnelle en anthropologie sociale et management mené par Laura Regouby autour des principes d'Henri Plée appliqués au monde du travail et du management.

Anthropologue, cheffe d'entreprises, entrepreneuse et artiste, elle croise sciences humaines, management, philosophie, création artistique et pop culture. À partir du parcours de Sylvester Stallone, de la genèse du premier film, sa recherche s'élargit progressivement aux grands passages de l'existence : l'amour, la perte, le vieillissement, la transmission et la nécessité de se réinventer.

D'une étude spécialisée est ainsi né un essai accessible au grand public, dans lequel Rocky devient un terrain d'observation de comportements profondément humains.

À 25, 35 ou 50 ans, on regarde le même Rocky... mais on n'y voit plus la même histoire

C'est peut-être l'une des clés de la longévité de la saga. À 25 ans, Rocky peut raconter l'amour ou le dépassement de soi ; à 35 ans, l'échec et la résilience ; à 50 ans, le vieillissement, la perte ou la transmission.

Le film ne change pas. Celui qui le regarde, oui.

Chacun peut ainsi retrouver dans le personnage quelque chose de sa propre existence : le désir d'être aimé, la peur de perdre, le besoin de transmettre ou ce moment où il faut accepter que la vie ne ressemble plus à celle que l'on avait imaginée.

Pour ses 50 ans, Rocky revient sous trois angles : l'homme, le mythe et ce qu'il raconte de nous

La parution intervient dans une année particulièrement dense : en novembre 2026, le premier *Rocky* célèbre son cinquantième anniversaire.

Plusieurs actualités se répondent cet automne :

- **29 septembre 2026** : Sylvester Stallone publie ses mémoires, *The Steps* ;
- **Automne 2026** : *I Play Rocky*, réalisé par Peter Farrelly, revient sur la création du premier film ;
- **27 octobre 2026** : Laura Regouby publie *Ce n'est pas un film de boxe* ;
- **février 2027** : une version anglaise de l'ouvrage est prévue.

Trois récits autour d'un même phénomène : Stallone raconte son histoire, le cinéma raconte la naissance de Rocky, Laura Regouby raconte ce que Rocky dit de nos vies.

Rocky nous a peut-être moins appris à gagner qu'à continuer

Ni biographie de Sylvester Stallone, ni histoire exhaustive de la saga, ni analyse technique de ses combats, *Ce n'est pas un film de boxe* invite finalement à regarder derrière les gants.

Car cinquante ans après la naissance du personnage, sa leçon la plus forte n'est peut-être pas celle que l'on croyait. Rocky ne nous apprend pas nécessairement comment devenir des champions.

Il raconte quelque chose de plus difficile et de plus universel : comment devenir soi-même.

Le livre en bref

Ce n'est pas un film de boxe - Laura Regouby

- La Sirène aux yeux verts éditions
- Parution : 27 octobre 2026
- 144 pages
- 21 €
- ISBN : 978-2-38296-053-0 - EAN : 9782382960530
- Diffusion : Ellipses

À propos de La Sirène aux yeux verts

Fondée par Nathalie Philippe, editrice forte de plus de dix ans d'expérience dans le secteur, La Sirène aux yeux verts est une maison d'édition spécialisée dans les essais et pensée comme une alternative entre édition traditionnelle et auto-édition. Elle accompagne notamment des auteurs, dirigeants et experts porteurs d'une réflexion susceptible de nourrir le débat public.

Son approche associe sélection éditoriale, accompagnement sur mesure et stratégie de communication dédiée, avec une ambition : permettre à des voix singulières et à des idées fortes de trouver leur place dans les librairies, mais aussi dans les esprits et les débats.

la Sirène aux yeux Overts

ÉDITIONS

En savoir plus

Site web : <https://lasireneauxyeuxverts.com/oeuvres/la-methode-rocky/>

Facebook : <https://www.facebook.com/editionslasireneauxyeuxverts/>

Instagram : https://www.instagram.com/la_sirene_aux_yeux_verts/?hl=fr

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/la-sirène-aux-yeux-verts-éditions/>

Contact Presse

Nathalie Philippe

Téléphone : 07 83 46 56 36

Email : presse@lasireneauxyeuxverts.com