

Boulange

Le Boxing club attend avec impatience le nouveau gymnase



En attendant l'ouverture du nouveau complexe sportif, les entraînements se déroulent parfois dans les bois quand la météo s'y prête.

Le Boxing club, créé depuis peu et animé par Christophe Joniaux, propose d'initier et d'entraîner les adeptes, de 7 à 77 ans, à la boxe anglaise. En attendant une installation définitive au sein du nouveau gymnase, le club profite des infrastructures sportives des communes voisines et propose même des entraînements en pleine nature !

Quels aspects caractérisent votre club ?

Christophe Joniaux, dirigeant et entraîneur : « Ne confondez pas boxe anglaise et boxe française. La boxe française est un sport de combat qui se pratique avec les poings et les pieds. En revanche, la boxe anglaise se joue exclusivement avec des coups de poing sur un ring. Notre association est affiliée à la Fédéra-

tion française de boxe (FFB), tout en offrant une expérience éducative et récréative. Nos athlètes pourront ainsi s'entraîner en vue de participer à des compétitions amateurs. »

Quel est le lieu de pratique de votre club ?

« Avec la création du nouveau complexe sportif, prévue au début de 2026, c'était une occasion pour notre club de voir le jour. Mais les entraînements ont lieu dès à présent, les lundis, mercredis et vendredis, de 18 h 30 à 20 h, et les samedis matin, de 9 h à 11 h. En attendant, nous profitons des espaces horaires libres dans les infrastructures sportives des communes voisines et, quand il fait beau, nous faisons nos entraînements en plein air et parfois même en forêt. »

De quoi sont composés vos entraînements ?

« Nous commençons par un

échauffement complet qui engage tous les muscles, suivi d'un échauffement spécifique à l'activité. Cette phase comprend des exercices visant à perfectionner la technique, la posture tout en harmonisant les mouvements supérieurs et inférieurs du corps. Enfin, il faut apprendre à synchroniser ses mouvements avec ceux de l'adversaire, pour savoir quand attaquer. »

Quel est votre parcours ?

« Je suis issu de la compétition. J'ai pratiqué la boxe dès l'âge de 13 ans et gravi les échelons dans plusieurs clubs de la région. J'ai intégré l'équipe de France junior et terminé finaliste des championnats amateurs. J'ai participé à 65 combats officiels et victorieux dans 55 de ces rencontres sportives. »

Contact Christophe Joniaux :
Tél. 06 06 63 32 46.