

undefined - mardi 18 août 2026

Pays-Haut Val d'Alzette

BOULANGE

Le Boxing-club passe à l'offensive



« Gants levés et regards concentrés : autour de Christophe Joniaux, les premiers membres du Boxing Club de Boulange peaufinent déjà leurs enchaînements avant de prendre possession du nouveau complexe sportif. »

Photo Francis Merlin

Avec l'ouverture du nouveau complexe sportif de Boulange à la mi-septembre, le Boxing-club va enfin disposer d'un véritable port d'attache. Christophe Joniaux, son entraîneur, veut y développer une boxe anglaise accessible dès 13 ans, où technique, progression et esprit collectif passeront avant la puissance.

Jusqu'ici, le Boxing-club de Boulange fonctionnait sans structure propre, avec des séances parfois organisées en extérieur. L'ouverture du nouveau complexe sportif doit lui permettre de franchir un cap. « On part d'une page blanche », résume Christophe Joniaux. Prévôt fédéral, entraîneur depuis plus de quinze ans, il compte environ 70 combats, 55 victoires, une sélection en équipe de France et une finale des championnats de France amateurs.

• La technique avant la puissance

Le club sera mixte et ouvert à partir de 13 ans. L'objectif n'est pas de proposer une simple activité de remise en forme. « Quand on vient dans un club de boxe, on vient pour apprendre la boxe », insiste l'entraîneur. Les séances débuteront par quinze à vingt minutes d'échauffement, avant le travail de coordination, les déplacements, les esquives et le shadow boxing. Viendront ensuite les exercices avec les gants, sous forme d'assauts à thème.

Christophe Joniaux veut instaurer une règle simple : à l'entraînement, personne ne cherche à faire mal. « Ce ne sont pas des adversaires, ce sont des partenaires. » La priorité sera donnée à la vitesse, à la précision et à la maîtrise des gestes. Les loisirs pourront ainsi s'entraîner avec ceux attirés par la compétition, chacun progressant selon son niveau et ses objectifs.

• Trois créneaux et une ambition durable

Les entraînements sont prévus le lundi, le mercredi et le vendredi en soirée, ainsi que le samedi. La cotisation annoncée est de 200 € par an, licence et assurance comprises. Les nouveaux pourront effectuer des séances d'essai avant de s'équiper progressivement de gants, bandes, casque ou protections.

Un ring pliable est également envisagé.

À terme, le club souhaite former de nouveaux encadrants, participer à des compétitions et pourquoi pas organiser des galas. Mais le premier combat sera de construire, à Boulange, un groupe solide et durable.

Magalie était d'abord venue en soutien familial. Mais à observer les exercices, elle reconnaît son attirance pour les sports de combat. Ce qui l'intéresse ? « Les coups qui sont portés, les méthodes de défense », et surtout la technique. Elle n'exclut pas de s'initier elle-même. « J'ai un bon professeur. »

Derrière ces premiers visages se dessine l'identité recherchée : un club familial, intergénérationnel et ambitieux, où anciens pratiquants et débutants progresseront ensemble. Le nouveau complexe donnera les murs ; à eux d'y construire l'esprit du Boxing-club de Boulange

À 35 ans, Franck connaît bien la boxe : Christophe Joniaux est son père. « Il m'a entraîné de 10 à 20 ans », raconte-t-il. Il a pratiqué en club et disputé quelques combats en éducatif. Installé dans la Meuse, il ne pourra pas rejoindre Boulange trois fois par semaine, mais entend rester proche de l'aventure.