**Boxe Anglaise**



**Descriptif général du sport**

Sport de combat où deux adversaires s’affrontent à coups de poing. Les touches sont portées au visage et sur le corps avec des gants homologués, au dessus de la ceinture.

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte.

Les étudiants sont regroupés par niveau de pratique, pendant les cours.

**Objectifs/Contenu**

Apprentissage technique et tactique en attaque et en défense

Assauts à thèmes, assauts libres

Développement cardio-vasculaire

Renforcement musculaire

Travail de la souplesse

**Tenue/Matériel**

Short de boxe anglaise, tee-shirt de préférence ou tenue de sport libre

Protège dents

Bandes pour les mains

Coquille pour les garçons

Chaussures de boxe ou de sport propres d’intérieur.

Gants de boxe, tailles :

* 60 kg : 10 OZ
* 70kg : 12 OZ
* 85 kg : 14 OZ

+ 85 kg : 16 OZ

.