**Boxe Française**



**Descriptif général du sport**

La boxe française est un style dérivé de la savate et de la boxe anglaise. C'est une variété de boxe où l'on utilise les poings et les pieds. La savate Boxe française se pratique sur un ring avec des chaussures.

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte.

Les étudiants sont regroupés par niveau de pratique.

**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**

Tenue de sport

Protège dents

Bandes pour les mains

Coquille pour les garçons

Protèges tibias ou protèges tibias-pieds

Chaussures de boxe ou chaussons

Gants de boxe, tailles :

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

+ 85 kg : 16 OZ