**Boxe Thaïlandaise (Muay Thaï)**



**Descriptif général du sport**

La boxe thaïlandaise encore appelée la boxe thaïe ou le Muay thaï est un art martial et un sport de combat classé en occident parmi les boxes sportives plus précisément parmi les boxes pied-poings. La boxe thaïlandaise (pieds-poings, genoux, quelques projections) est aujourd'hui une boxe pratiquée dans le monde entier.

**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**

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

Protège dents

Bandes pour les mains

Coquille pour les garçons

Coudières

Protèges tibias-pieds

Pieds nus ou chaussures de boxe.

Gants de boxe, tailles :

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

+ 85 kg : 16 OZ