

# SEGALA BOXING CLUB

## Tenue, équipements et sécurité

Bienvenue au SEGALA BOXING CLUB au sein duquel le président Charly Rebouys ainsi que, moi-même, Hubert Plisson votre entraîneur , et toute l'équipe dirigeante, sont heureux de vous accueillir. Pour une bonne pratique de la boxe (anglaise et française), veuillez prendre note des instructions importantes qui suivent. Bonne boxe à tous. Merci. HP

### TENUE

1 - Gants de boxe (fournis par le club pour les séances d'essais).

2- Mitaines ou bandelettes pour les mains et les poignets

*Les mitaines sont plus faciles et rapide à mettre ; les bandelettes protègent mieux la main et le poignet.*

3- Short ou pantalon pour le bas , tee-shirt ou sweat-shirt pour le haut.

*Haut et bas ne doivent pas comporter de fermetures éclair, de boutons métalliques, ou de tout autre élément susceptible d'occasionner des blessures*

4- Chaussures de boxe, ballerines ou basket (en bon état et propres).

*Les chaussures de boxe sont recommandées; puis les ballerines ; les baskets en dernier lieu ;éviter ceux à semelle épaisse ou très amortissante.*

### SECURITE PASSIVE = EQUIPEMEMENTS

Protège-dents, protège-poitrine, coquille, pare-tibia.

*Protège-dents obligatoire dans tous les cas, les autres équipements sont très fortement recommandés en boxe de loisirs et obligatoires en compétition.*

### SECURITE ACTIVE = DISCIPLINE ET CONTROLE DE SOI

1-Pendant le cours : discipline par rapport aux consignes données par les encadrants, donc pas d'initiatives personnelles en dehors de ces consignes.

2-Pendant les assauts\* ou les combats :

- pas de coups sur le dessus et le derrière de la tête.
- pas de coups de poing dans le dos.
- pas de coups sur le triangle génital.
- pas de coups sur la poitrine des féminines.
- Contrôlez-vous pour votre propre sécurité et celle de votre adversaire.

*\* Nota bene : lors des assauts, on touche ; on ne frappe pas.*

### PROTOCOLE = RESPECT DE TOUS PAR TOUS

Chaque cours , chaque assaut, chaque combat commence et s'achève par le salut.