

Boxe française savate

Une activité tous publics

Caractéristiques de la Boxe Française

La boxe française est un sport de combat extrêmement complet, à la fois éducative esthétique et efficace. Elle s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes.

Véritable "gymnastique" du corps et de l'esprit, la boxe française peut être pratiquée par les deux sexes.

Ce sport développe harmonieusement le corps par le renforcement musculaire et les assouplissements et permet l'utilisation rapide et précise, des poings et des pieds. Il permet au pratiquant d'acquérir résistance, endurance, force, vitesse, mental et les réflexes indispensables à l'élaboration d'une tactique, qui permet de se confronter avec plaisir dans l'assaut. La savate boxe française renforce la confiance en soi, le contrôle de ses émotions, l'équilibre, la synchronisation, la latéralisation, la coordination ... le respect des autres et des règles. Dans ce sport, chaque geste a un sens, un but, une fonction, un engagement physique total : toucher le plus possible l'adversaire sans être touché soi-même.

Deux types de pratiques

- 1) Démonstrative: "duo en coopération", à visée esthétique, les coups ne sont pas portés.
- 2) D'opposition : en "assaut", les coups ne sont pas portés à pleine puissance (on parle alors de "touches")

Dans les deux cas, il convient de se mesurer, de se comparer, en menant un "dialogue" pour prouver son efficacité, sans pouvoir tricher. Il s'agit de montrer des qualités technico-tactiques.

- La pratique du combat est réservée pour les clubs et n'est pas appliquée ici -

L'équipement matériel

Nous mettons à votre disposition l'équipement nécessaire à une pratique en toute sécurité. Casques, gants...

Venez simplement avec une tenue de sport adaptée

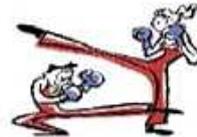


Pour qui ?

La boxe française loisir

Sport d'entretien et de détente

Elle est ouverte à un très large public de tous âges féminin et masculin quel qu'en soit le niveau, recherchant une activité à leur mesure en vue d'un retour à la souplesse, à la forme, et à son besoin de dépense physique.



La Boxe française éducative et l'enfant

Boxer c'est un jeu mais c'est sérieux

Activité ludique et éducative, elle assure par le jeu de confrontation sans danger pour les enfants, un développement physique et physiologique harmonieux, elle donne à l'enfant la volonté de réussir et lui fait prendre conscience de sa valeur et de ses possibilités.

Il ne s'agit pas d'apprendre aux enfants à se battre, mais au contraire à se maîtriser et à respecter un adversaire dans des situations multiples et variées.