



La Savate Boxe Française

La savate boxe française est un sport de combat qui utilise la **technique du pied-poings**. Toutes les touches en pieds sont codifiées. Elle a fait son apparition au début du **XIX^{ème} siècle** et est souvent proposée dans les écoles comme une discipline pour l'autodéfense. La pratique de la boxe peut commencer à l'âge de 6 ans. Pour bien se protéger dans cette discipline et s'y adapter, porter les équipements adéquats est important.

Equipements obligatoires pour la pratique de la Boxe :

Les gants de boxe

Le choix des gants est fonction du poids de corps et non en fonction de la taille de la main ; se référer aux chartes pour la taille des gants de boxe (information indiquée sur l'emballage des gants).

Pour de simples entraînements ou une pratique occasionnelle, des gants en similicuir ou en **curtex** suffisent. Il faut également bien déterminer le **rembourrage des gants** qui a pour fonction l'absorption des coups. Au niveau de la fermeture, celle en Velcro large offre une bonne sécurité pour les poignets.

Il est recommandé, pour des questions d'hygiène, de porter des mitaines ou des bandages.

Les coques de protections

Les **protège-dents** sont obligatoires pour cette discipline. Les hommes doivent aussi porter une coquille masculine (obligatoire)

Pour les femmes, le protège-poitrine et la protection pubienne sont facultatifs, mais fortement recommandés.

Les **protège-tibias** sont obligatoires.

Les chaussures

Il existe des chaussures qui sont dédiées spécialement à la pratique de la boxe savate. Il permet une grande **habileté et légèreté** dans le déplacement et qui protègent les chevilles. Certaines chaussures ne sont pas homologuées pour les compétitions et les galas de démonstration.

ATTENTION : les chaussures de boxe anglaise et les baskets de running sont interdites (les baskets à semelles lisses sont autorisées pour l'entraînement, style fitness)

La tenue (importante pour des raisons de sécurité à la pratique)

Il n'est pas obligatoire d'avoir un pantalon ou une combinaison spécifique à la boxe française, Il est possible de s'équiper d'un pantalon droit prêt du corps, sans fermeture éclair et sans poche (tout autre style de pantalon ne sera pas accepté en cours, ainsi que les shorts et les pantalons style boxe thaï ou pantalon large) ;

Un tee-shirt prêt du corps (tout tee-shirt large ne sera pas autorisé)

Tout élève ne respectant pas l'équipement ne sera pas accepté en cours.