

MATÉRIEL A POSSÉDER

Liste (non exhaustive mais assez complète) de l'équipement à se constituer pour une pratique efficace et sécurisée.

Il est important d'avoir du matériel qui soit adapté, en bon état, et qui respecte le code couleur du club !
CODE COULEUR DU CLUB: NOIR/BLANC/ROUGE/GRIS.



Protège dents: On en trouve à tous les prix (et toutes les qualités), de celui à quelques euros à celui confectionné par un dentiste.
Obligatoire pour toute activité ! Le protège dents se porte en permanence à l'entraînement.

Coquille: Les coups aux parties ne sont pas autorisés, mais cela arrive parfois accidentellement, de même que les pressions inconfortables dans les phases au sol ou en 'lutte'.
C'est pourquoi la coquille est **obligatoire** (existe pour les femmes, mais est bien moins indispensable)

Casque: Indispensable pour se protéger au maximum pendant les sparrings avec frappes.
Fortement conseillé pour une sécurité accrue lors des échanges 'appuyés'.

Gants "de Boxe": (à fermeture velcro pour faciliter la pose / le retrait).

Bandes et/ou sous gants: Pour l'hygiène (absorbe la transpiration),
le confort (meilleure tenue des gants, qui bougent beaucoup moins),
et la sécurité (protection des os de la main).
(on vous montrera comment les mettre si besoin).

Protèges tibias/pieds: Comme les gants, c'est une protection **obligatoire** pour votre sécurité et celle des autres.
Ils doivent dans tous les cas protéger tibia ET pied, et être d'une seule pièce.
Chaussette' qui s'enfile, et/ou attache velcro, chacun sa préférence...

Genouillères:

• 'rembourrées': Utiles pour pouvoir répéter les techniques de frappes, et protéger le partenaire dans les sparrings 'légers'.
Pas de genouillères = interdiction d'effectuer certaines techniques !

Short / bas de kimono: A l'heure actuelle on trouve des shorts spécifiques partout.
Vous pouvez aussi choisir de porter un pantalon de kimono blanc, solide (type Judo).
IMPORTANT de respecter le code couleur du club pour les shorts svp !!!

Tshirt/Rashguard: De couleur adapté à votre niveau / ancienneté (voir avec le coach).
Proche du corps ou même moulant.
Pas de débardeur.
On ne se met pas torse nu sauf si le coach l'autorise.

+ corde à sauter, serviette, bouteille(s) d'eau, ET VOTRE PROPRE PHARMACIE.