

ESCAL BOXE

<http://www.escalboxe.fr>

Fédération Française de Boxe
FFB



EQUIPEMENT BOXE ANGLAISE (Version courte)

■ OBLIGATOIRES

- **PROTÈGE DENTS** : De 15 à 30€.....Le protège dents répartit l'impact des coups plus uniformément.

LA COULEUR **ROUGE** EST INTERDITE EN COMPÉTITION

A ÉVITER : les modèles à - de 10€, qui souvent ne tiennent pas bien en place

- **MITAINES SOUS GANTS OU BANDES** : Environ 8€

Les mitaines ne servent essentiellement qu'à l'hygiène des gants. Les bandes maintiennent et protègent mains et poignets. Une longueur de 3.5m à 4.5m est recommandée.

■ FORTEMENT CONSEILLÉS



- **GANTS (À SCRATCH)** : De 40 à + de 100€

Le choix de vos gants est primordial. Ils doivent être adaptés à votre niveau de pratique (loisir ou compétition) et votre gabarit. A la salle il est important de préserver vos mains, et vos partenaires. En partant de ce principe, il est préférable de suivre les recommandations de taille ci-dessous :

| pooids boxeur | taille conseillée |
|---------------|-------------------|
| 38-44 KG | 08 OZ |
| 45-51 KG | 10 OZ |
| 52-64 KG | 12 OZ |
| 65-73 KG | 14 OZ |
| 74-82 KG | 16 OZ |

En sparring, des gants spéciaux sparring de 16 à 18oz sont vivement conseillés.

L'ENTRAINEUR POURRA REFUSER QU'UN BOXEUR PORTE DES GANTS TROP LÉGERS LORS D'AFFRONTEMENTS.

- **CASQUE** : de 30 à 70€.....Pour le sparring, Il réduira notamment les risques de coupures au visage.

- **GANTS DE SAC** : de 20 à 30€

Plus légers que les gants classiques, ils permettent de travailler en vitesse et d'avoir un bon ressenti.

De plus, ils vous feront économiser vos gants d'entrainements car le sac de frappe est assez « usant » pour ces derniers

- **COQUILLE** : 20 à 30€..... (Vous éviterez de chanter trop aigu.)

- **PROTÈGE POITRINE** : à partir de 30€ (Parce que ça peut piquer parfois.)