

# Boxe Clermont-Ferrand



## Boxe Française

La boxe française est un sport de combat de percussion qui se pratique uniquement avec les pieds et les poings. Cette activité sera abordée sous un angle éducatif c'est-à-dire que les coups portés ne seront pas appuyés. On parlera de « touches ».

Niveau de pratique : tous niveaux (du débutant au confirmé)

### Bienfaits de cette activité :

- Développement des capacités cardiovasculaires. En boxe française, le corps se déplace constamment sous forme de sautilllements sur la pointe des pieds. On apprend à gérer sa respiration et le rythme du combat.
- Développement musculaire général. Le haut du haut et le bas du corps sont sollicités.
  - La boxe permet d'évacuer son stress, son agressivité.
  - Amélioration de la confiance en soi, de l'estime de soi.
- Sollicitation des capacités intellectuelles (analyse tactique, stratégie...)

### Contenu du cours :

- Apprendre à contrôler la puissance de la touche.
- Apprentissage des esquives, des ripostes, des enchaînements...
- Apprentissages des différentes techniques de frappe : directs, crochets, chassés...
  - Assauts en fin de séance.

Ce cours sera abordé sous un angle de formation car il fait partie des UE proposées aux étudiants(es) en première année de Vetagro sup. Il sera notamment axé sur l'acquisition des compétences suivantes : rigueur de l'analyse du combat, adaptabilité, sens de l'organisation, prise d'initiative et esprit de coopération.

### **Equipements :**

- Gants de boxe.
- Un pantalon de jogging ou short
  - Débardeur ou Tshirt.

## **Boxe initiation Pieds Poings**

Niveau	Créneau	Effectif	Lieu
Boxe initiation pieds poings	Mardi 20h30-22h00	30	<a href="https://goo.gl/maps/ECSQ4trqHz5hZp3KA">Dojo du stade universitaire(https://goo.gl/maps/ECSQ4trqHz5hZp3KA)</a>

## **La boxe Française pour tous**

Codes	Niveaux	Créneaux	Effectifs	Lieux

A1	Boxe initiation	Lundi 20h00- 22h00	40	<a href="https://goo.gl/maps/ZLe5Sz7BU1mie1C56">Gymnase Pladner rez-de-chaussée( https://goo.gl/maps/ZLe5Sz7BU1mie1C56)</a>
S1	Boxe initiation	Mardi 19h30- 21h15	20	<a href="https://goo.gl/maps/cnJiv1Gjwq4xhdaV7">Maison des sports, salle de boxe sous sol( https://goo.gl/maps/cnJiv1Gjwq4xhdaV7)</a>
S2			20	
A2	Boxe initiation	Jeudi 14h30- 16h00	18	<a href="https://goo.gl/maps/VWaN6RPUATZfg7x6">Dojo ou annexe du SUAPS(https://goo.gl /maps/VWaN6RPUATZfg7x6)</a>
S1	Boxe confirmé	Jeudi 19h30- 21h15	20	<a href="https://goo.gl/maps/cnJiv1Gjwq4xhdaV7">Maison des sports, salle de boxe sous sol( https://goo.gl/maps/cnJiv1Gjwq4xhdaV7)</a>
S2			20	

## + d'infos sur la boxe française

### **COURS DE SAVATE BOXE FRANCAISE**

La savate boxe française est un sport pied poing où tous les coups sont conçus pour être à la fois éducatifs, esthétiques et efficaces. D'autre part cette pratique permet d'entretenir son corps, sa forme physique et son esprit. Ce sport exige beaucoup de sang-froid, de calcul, d'agilité et de force.

Initiation : cours de loisirs pour les débutants recherchant un sport d'opposition mêlant équilibre, force, souplesse et convivialité. **OUVERT A TOUS**

Confirmé : cours de loisirs pour les personnes ayant déjà une expérience et un bagage technique qui veulent progresser techniquement et tactiquement dans l'activité. **OUVERT AUX CONFIRMES**

Savate forme : cours de loisirs pour les personnes qui veulent pratiquer les sports de combats sans opposition. Les cours permettent de développer l'équilibre, la force, la souplesse, l'endurance le tout dans la convivialité. **OUVERT A TOUS.**

**PROTEGES DENTS ET CHAUSSURES PROPRES**

**SANS CRAMPONS OBLIGATOIRES**

## Enseignantes responsables

### Boxe initiation

[Gérald GUINARD](mailto:Gisele%2EDUBIEN_ROYO_LARREY%40uca%2Efr)(mailto:Gisele%2EDUBIEN\_ROYO\_LARREY%40uca%2Efr)

### Boxe Française

[Carole Bellanger](mailto:carolebellanger974%40gmail%2Ecom)(mailto:carolebellanger974%40gmail%2Ecom)

[S'inscrire à l'activité physique et sportive encadrée boxe](https://suaps.uca.fr/859/CLERMONT-FERRAND) (https://suaps.uca.fr/859/CLERMONT-FERRAND)

<https://sport.uca.fr/activites-pour-tous/portail-des-activites-volontaires/clermont-ferrand/boxe-1> (https://sport.uca.fr/activites-pour-tous/portail-des-activites-volontaires/clermont-ferrand/boxe-1)