



LISTE DES EQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

- ☐ **Gants de boxe avec le pouce attaché (type boxe anglais)**

Homme :	POIDS DU BOXEUR : KG
☐ De 25 à 35kg -> 8oz	Femme :
☐ De 35 à 55kg -> 10oz	☐ De 35 à 45kg -> 8oz
☐ De 55 à 65kg -> 12oz	☐ De 45 à 55kg -> 10oz
☐ De 65 à 80kg -> 14oz	☐ De 55 à 65kg -> 12oz
☐ De 80 à 95kg -> 16oz	☐ De 65 à 75kg -> 14oz
☐ plus de 95kg -> 18oz	☐ plus de 75kg -> 16oz

Faites vous conseiller par les coachs avant d'acheter

- ☐ **Une paire de bande** 2,5m pour enfant et femme, 4m pour les hommes
- ☐ **Un protège dents** simple ou double (selon présence ou non d'appareillage dentaire)
- ☐ **Une paire de protèges-tibias** de type chaussette ou PU
- ☐ **Une coquille** pour les hommes
- ☐ **Une paire protèges-pieds de fullcontact** avec la protection au talon
- ☐ **Une gourde, plastique ou métallique peu importe**
- ☐ **Une corde à sauter**
- ☐ **Une serviette**

Optionnel

- ☐ **pour les femmes** : brassière coquée
- ☐ **Casque de boxe** : avec barre (débutant) ou avec protection pommettes