

# PROTECTIONS & MATERIEL INDIVIDUEL

X = obligatoire , F = facultatif , FC = fortement conseillé

	BOXE-THAI	BOXE ANGLAISE	MMA	GRAPPLING	JJB
<b>PROTECTIONS</b>					
Protège dents (simple)	X	X	X	X	X
Coquille	X	X	X		
Protèges tibias / pieds	X		X		
Gants de boxe 14 oz minimum	X	X	X		
Bandes sous gants ( 2,50 m minimum) <b>Eviter les mitaines qui s'enfilent</b>	X	X	X		
Gants de MMA entrainement (épais)			X		
Coudières	X		X		
Genouillères	X		X	F	
Casque	X	X	X		
<b>MATERIEL DIVERS</b>					
Claquettes	X	X	X	X	X
Bouteille d'eau	X	X	X	X	X
Corde à sauter	X	X			
<b>VETEMENTS</b>					
Rashguard (lycra juste au corps)			FC	X	
Tee-shirt (près du corps)	X	X	X		
Short adapté à la pratique sportive	X	X	X	X	
Kimono (GI)					X
Ceinture					X

## ARTICLES FORMELLEMENT INTERDITS

Débardeur
Tee-shirt ample pour la pratique du Grappling
Short avec poche, fermeture éclair, bouton, pression, partie métallique ...pouvant occasionner des blessures
Piercing <b>voir conduite à tenir (CAT) ci-dessous</b>
Bijoux portés aux oreilles , boucles d'oreilles... <b>(voir CAT ci-dessous)</b>
Bijoux portés autour du cou , collier , chaine...
Bijoux portés aux doigts , bague...
Bijoux portés aux poignets , bracelet... <b>(voir CAT ci-dessous)</b>
Objet servant à maintenir les cheveux long , barrettes métalliques ou plastiques ... <b>(voir CAT ci-dessous)</b>

### CAT ( conduite à tenir )

- Les piercing, bijoux portés aux oreilles et/ou poignets ne pouvant s'enlever doivent être protégés pas du sparadrap ou du « strapp » en vue de préserver l'intégrité physique de votre partenaire.
- **Si cette mesure de précaution ne peut être respectée, l'accès au cours vous sera systématiquement refusé**
- Les cheveux longs nécessitant d'être attachés doivent l'être avec un lien souple, de type élastique.