

SAVATE

BOXE FRANÇAISE



L'Assaut : C'est une forme de rencontre à la « touche », où toute puissance des coups est exclue. Cette sorte de confrontation concerne la majorité de nos licenciés, notamment les femmes et les jeunes.

Le Combat : Il s'agit d'une forme de rencontre où la puissance des coups est autorisée.



Rejoignez notre club !



En savoir + : www.ffsavate.com



MINISTÈRE
DES SPORTS

SAVATE FORME



C'est une pratique sans opposition, où l'on simule des assauts en musique.

Discipline à la frontière entre les sports de combat et le fitness, elle est ouverte à tous, hommes et femmes, pratiquants de Savate boxe française ou non.

La Savate Forme développe et améliore les capacités physiques : endurance, vitesse, coordination, force et souplesse.

Rejoignez notre club !



En savoir + : www.ffsavate.com



SAVATE BÂTON DEFENSE



C'est une forme de pratique dont le but est de permettre l'apprentissage des techniques visant à développer une compétence d'auto-défense.

Elles permettent de faire les premiers pas et de progresser dans la connaissance de la gestuelle permettant de répondre à une attaque en saisie ou en percussion.

Elle reste toujours défensive, elle s'inscrit obligatoirement dans le cadre de la légitime défense.



Rejoignez notre club !



En savoir + : www.ffsavate.com



CANNE DE COMBAT



La Canne de Combat et bâton est un sport de combat utilisant une arme en bois.

Cette discipline utilise des mouvements de frappe réalisés avec le côté de l'arme

Les règles techniques des coups et les surfaces autorisées respectent la méthodologie des techniques et le règlement d'arbitrage du CNCCB.



Rejoignez notre club !



En savoir + : www.ffsavate.com



MINISTÈRE
DES SPORTS