

Équipement pour un athlète sélectionné à une rencontre internationale amateur/semi-pro

Activités techniques: Point-fighting, light-contact sans low-kick, kick-light, K1-light, thai-light, MMA-light, boxe-light
Précombat & plein-contact: full-contact, low-kick, K-1, muay-thaï, MMA, boxe
et submission-wrestling/grappling

(Prière aux entraîneurs de donner cette **liste à tous les futurs stagiaires et parents de mineurs**)

N.B. : Cocher chaque effet au fur et à mesure pour ne rien oublier

Nous demandons à tous les participants de s'équiper du matériel suivant :

PAR CLUB

- 1 mini-pharmacie (avec **plusieurs rouleaux de bandes de strapping**, compresses et pansements pour attacher bobos/ampoules sous les pieds et protéger les écorchures)
- 1 bombe de froid et 1 sachet réfrigérant (à presser).

POUR CHACUN :

- 1 serviette au minimum pour s'essuyer à l'entraînement et 1 serviette séparée pour la douche, bouteille d'eau, paire de thongs pour sortir de la douche (et éviter les flaques dans les vestiaires)
- 1 lot d'encas (produits énergétiques, fruits secs, bananes, oranges...) et boisson énergétique
- 1 tenue de jogging (survêtement) et chaussures de sport – et le **survêtement du Groupe-France**

POUR LES FORMS (KATAS) :

- 1 kimono (ou tenue spécifique de la discipline) et ceinture de grade
- Le support musical personnel s'il y a lieu pour les formes musicales (CD-Rom ou clé USB)

POUR LES SPORTS D'OPPOSITION

- 1 protège-dents simple
- 1 **coquille de protection (féminine ou masculine selon le cas) – OBLIGATOIRE**
- 1 **paire de coques de poitrine pour les dames – OBLIGATOIRE**
- 1 rouleau de ruban adhésif large pour fixer les jambières séparées et chaussons pour le semi-contact et full-contact – ou protèges tibias-pieds pour le kickboxing, thaï-boxing et MMA
- Plusieurs bandes de main (pour le séchage) et chevillères matelassées (si besoin)
- 1 **casque de combat** (SANS protèges pommettes et mentonnière pour le LIGHT-CONTACT & le PLEIN-CONTACT notamment) un casque de combat (un **ROUGE** ou/et un **BLEU**).

POUR LE SEMI-CONTACT :

- Tenue de semi (ou pantalon de boxe/tee-shirt) et ceinture de grade (plusieurs tee-shirts de rechange). Rappel : avec le pantalon de boxe ou de kimono, le port de la ceinture de grade est obligatoire
- 1 paire de **gants de combat** (10 oz) de semi-contact (si possible) à défaut des gants de boxe de combat (10 oz) – **une paire ROUGE et une paire BLEUE**
- 1 paire de **jambières** (protège-tibias sans le pied)
- 1 paire de **chaussons de Full-contact** (pour la protection de l'arrière-pied) – OBLIGATOIRE
- 1 **casque d'art martial** ou de boxe (un **ROUGE** ou/et un **BLEU**).

POUR LE LIGHT-CONTACT SANS LOW-KICK & FULL-CONTACT/PLEIN-IMPACT :

- 1 **pantalon de boxe** avec ceinture d'art martial. Rappel : avec le pantalon de boxe ou de kimono, le port de la ceinture de grade est une tradition pour les fédérations internationales (plusieurs tee-shirts de rechange)
- 1 paire de **gants de combat** (10 oz) – **une paire ROUGE ou/et une paire BLEUE**
- 1 paire de **jambières** (protège-tibias sans le pied)
- 1 paire de **chaussons de Full-contact** (pour la protection de l'arrière-pied) - OBLIGATOIRE

POUR LE KICK-LIGHT, K1-LIGHT, THAI-LIGHT, MMA-LIGHT, LOW-KICK, K-1, MUAY-THAI, MMA

- 1 **short de boxe** et plusieurs tee-shirts de rechange (pour le MMA et le Submission/grappling, un short de MMA et un **rashguard**)
- 1 paire de **gants de combat** (10 oz) – **une paire ROUGE ou/et une paire BLEUE**
- 1 paire de **jambières avec protèges-pieds attenants** (protège tibias-pieds attenants - OBLIGATOIRE)

Le tout dans un très grand sac. Dans votre sac n'oubliez pas non plus une bonne dose de **courage**, de **motivation** et d'**humour** ! Il en faudra beaucoup durant la compétition.

Pour les éliminatoires pensez à vous protéger un maximum avec les équipements quitte à en supprimer pour les finales.

La FSC-France vous souhaite une **BONNE REUSSITE**.