

Mardi au Gymnase Raoul Boucheron

17H45 à 18H45	Entrainement Boxe française Enfants (de 7 ans à 15 ans)
18H45 à 20H30	Entrainement Boxe française Adultes (débutants et confirmés)

Mercredi Gymnase des Berneries à St Yrieix

14H30 à 15H30	Entrainement Boxe française Enfants (8 à 11 ans)
15H45 à 17H00	Entrainement Boxe française Enfants (8 à 11 ans)

Judi au Gymnase Raoul Boucheron

18H30 à 20H00	Entrainement de Savate Forme
19H30 à 20H30	Entrainement Boxe française Adultes (débutants et confirmés)

Judi au Gymnase de la Grande Garenne

19H00 à 20H30	Entrainement canne et bâton de combat
---------------	---------------------------------------

Samedi Gymnase des Berneries à St Yrieix

10H15 à 12H00	Entrainement Boxe française Adultes et Enfants (débutants et confirmés) ou Savate training pour tous (préparation physique , sans opposition)
---------------	---

Sites : <http://savateangouleme.blogspot.com> ou

<http://savateangouleme.fr/>

Email : savateangouleme@gmail.com

Tél : 06 23 43 35 20

SAVATE

CLUB D'ANGOULEME

Venez découvrir la **SAVATE BOXE FRANÇAISE**, la **SAVATE FORME** et la **CANNE ET BÂTON DE COMBAT** au sein de notre association.

Le club est ouvert à tous et à toutes, débutants et confirmés, à partir de 7 ans.

Suivez-nous !

[facebook.com/savate.angouleme](https://www.facebook.com/savate.angouleme)
savateangouleme.blogspot.com

Plus d'info au :

06 23 43 35 20

savateangouleme@gmail.com



Savate Club d'Angoulême est affilié à la Fédération de Savate Boxe Française et disciplines associées (FFSBFDA) et agréé par le Ministère des Sports.



La Savate Boxe Française

La Savate Boxe Française est un sport de combat de percussion qui consiste, pour deux adversaires munis de gants et de chaussures de boxe, à se porter des coups avec les poings et les pieds.

Elle est apparue au XIXe siècle dans la tradition de l'escrime française, dont elle reprend le vocabulaire et l'esprit.



La savate forme

La savate forme c'est la gestuelle de la boxe française sur un fond musical et sans contact physique. Un cours de savate forme dure environ 60 minutes.

Au rythme de la musique on travaille la vitesse, la puissance et l'endurance. La savate forme permet de renforcer la souplesse et l'agilité.

La Canne de Combat et le Bâton



La Canne de Combat et le Bâton sont des sports de combat utilisant une arme en bois conique et contondante.. Les règles techniques des coups et les surfaces autorisées respectent la méthodologie des techniques et le règlement d'arbitrage de la Canne de

Combat et du Bâton. L'esprit qui anime ces disciplines dépend de la bonne application de ces principes.

Savate training



Préparation physique (endurance, puissance, rapidité, souplesse,.....) pour la pratique de la savate boxe française ou pour un simple entretien de sa condition physique. Les exercices sont réalisés sans opposition

Lieux d'entraînement :

- **Gymnase Raoul Boucheron :**
96 Impasse Jacky Humblot 16000 Angoulême
- **Gymnase des Berneries**
12 Avenue de l'union 16710 St Yrieix
- **Gymnase de la Grande Garenne**
12 rue Pierre Aumaitre 16000 Angoulême

<u>TARIFS 2022-2023*</u>	
Adulte	140 €
Enfant (moins de 16 ans)	100 €
Famille (1 enfant + 1 Adulte)	200 €

*Tarif à l'année pour les 4 disciplines boxe française, savate forme, savate training et canne/bâton de combat. (Assurance, licence, cotisation et tee-shirt).