



# INFORMATIONS

(A conserver toute la saison)

Ce document a été rédigé en vue de vous aider dans votre saison sportive.



- 1) Signaler à votre entraîneur tout problème pouvant vous gêner dans l'entraînement ou la réalisation d'un mouvement spécifique (douleur musculaire, gêne articulaire ou respiratoire, etc ...). Signaler également toute douleur survenant après un entraînement surtout si elle devient régulière.
- 2) N'hésitez pas confier à votre entraîneur tout antécédent médical pouvant le guider vers une meilleure démarche de résultat. Les sujets abordés resteront bien sûr entre lui et vous dans le plus profond respect du secret médical et sans aucun jugement de sa part.
- 3) Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour (par petites quantités toutes les demi heures).
- 4) Afin d'éviter un "coup de pompe", prendre un petit en cas léger 2 à 3h00 avant l'entraînement.
- 5) Toujours se munir d'une bouteille d'eau et d'une serviette éponge lors des entraînements.
- 6) Toujours avoir dans son sac :
  - Une réserve de sucre en poudre.
  - De l'Arnica en pommade (ou gel) et en tube homéopathique 30CH et 9CH (voir avec votre médecin).
- 7) Dans les douches et vestiaires, il est conseillé de porter des claquettes.
- 8) Ne laissez pas d'objet de valeur ni d'argent dans les vestiaires. Le club décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol.
- 9) Pour une meilleure hygiène, une protection des articulations, et une plus longue durée de vie de votre matériel, il est fortement conseillé de mettre aux mains des bandes type "somos" ou chirurgicales 4cm x 2,50m (coton) ou des mitaines (celles-ci, plus faciles d'utilisation restent moins efficaces dans le maintien articulaire et l'absorption de la transpiration).
- 10) Pour des raisons de sécurité, enlevez vos bagues, colliers, chaînes, montres, piercings, boucles d'oreilles, etc .....
- 11) Comme stipulé dans le règlement intérieur du club, le port des protections et chaussures de BF est obligatoire à chaque entraînement. Le port des chaussures de BF peut être remplacé par le port de ballerines, de tennis légers à semelle lisse (à condition de n'être utilisés que dans la salle et non à l'extérieur), ou de chaussures appelées « de boxe » vendues dans les magasins traditionnels de chaussures. Tout port de chaussures autre que celles réglementaires de Boxe Française doit être soumis à l'approbation de l'entraîneur. Il est seul habilité à juger de la dangerosité ou non d'un tout autre type d'équipement. Il faut savoir que lors de compétitions ou stages, le port de tout autre type de chaussures que les modèles réglementaires est INTERDIT.
- 12) Pour les compétiteurs et compétitrices de niveau National, une convention d'objectif entre l'athlète et le club sera établie.
- 13) Visitez le site du club [www.boxingclub-bo.com](http://www.boxingclub-bo.com).

#### Contacts à conserver :

Tél/Fax : 05 58 78 79 15

Portable : 06 14 49 89 73

E-mail : [boxingclub.bo@gmail.com](mailto:boxingclub.bo@gmail.com)

Courrier : Boxing Club B-O

95, Rue Peychan

40 600 BISCARROSSE