

## Equipement pour la pratique du Parkour et cascade

Un des attraits de cette discipline est qu'il n'y a pas besoins d'investir des milles et des cents pour pratiquer!

Une bonne paire de chaussures type "running" car l'amortie est fort appréciable (Asics fait de très bonnes chaussures).

Et, munissez-vous d'un jogging ou de tout bas amples qui offres une **totale liberté de mouvements**. Il est aussi conseillé aux débutants qui ont du mal avec les "**chutes**" (ou roulade de réception) de mettre un pull pour éviter de prendre trop de coups sur les "os saillants" qui sont aux niveaux des épaules...., avec 1 paire de genouillère et coudière de roller et une paire de protège tibia (pour la cascade physique).

## Equipement pour la pratique du Sanda & Boxe-thaï et Kung-fu (combat)

- 1 paire de gants de boxe rouge ou noir (enfants du 6oz, pour les moins de 70kg du 8oz, et les plus de 70kg du 10oz)
- 1 paire de protège-pied/tibia (chaussette)
- Prévoir une paire de basket de sport simple
- Coquille
- Protège dents
- Short et maillot unis rouge ou noir de Sanda
- Bande pour les mains

## Equipement pour la pratique du MMA (free-fight)

- 1 paire de gants de boxe pour les moins de 70kg du 8oz, et les plus de 70kg du 10oz
- 1 paire de protège-pied/tibia (chaussette)
- Prévoir une paire de basket de sport simple
- Coquille
- Protège dents
- Short et maillot unis rouge ou noir de Sanda
- Bande pour les mains
- protège coude et genoux (conseiller)
- 1 paire de gants de MMA (grappling)

## Equipement pour la pratique du Shoubo & Shuai-Jiao

- 1 paire de chaussure de feiyue
- 1 paire de protège-pied/tibia
- Coquille
- Protège dents
- Dalian (kimono) voir avec le professeur, commande qu'on ne peut avoir en Chine.
- 1 paire de gants de MMA (grappling)

## Equipement pour la pratique du Shoubo-Training

- 1 paire de chaussure de feiyue
- 1 paire de protège-pied/tibia
- 1 paire de gants de boxe taille : 10oz

## Equipement pour la pratique du kung-fu, wing-chun, concept Sun Tsu Huang-Di

- une tenue simple (jogging) et une paire de feiyue et une paire de gants de MMA (free-fight)kung-fu enfant (protège-tibias/pieds) rouge ou noir, pantalon noir, tee-shirt (blanc) et paire de gant de boxe du 1 paire de gants de boxe rouge ou noir(enfants du 6oz, pour les moins de 70kg du 8oz, et les plus de 70kg du 10oz).