

**EXTRAIT DU REGLEMENT INTERIEUR DE L'ACADEMIE DE COMBAT ASHIGARU  
CONCERNANT LES TENUES ET LE MATERIEL OBLIGATOIRE**

Les tenues sont réglementées afin d'assurer le maximum de sécurité aux sociétaires de l'Académie de Combat Ashigaru.

De plus, les disciplines proposées sont des disciplines officielles répondant à un dress-code strict.

Toute tenue non réglementaire pourra entraîner l'exclusion des cours.

**TENUE ET MATERIEL PERSONNEL OBLIGATOIRE**

**SARC KRAV MAGA**

Pantalons noirs siglés SARC

Tee-Shirt noir siglé SARC

Coquille

Protège-dents

Gants de Boxe 10 ou 12 oz (plus de 86 kg)

Pistolet caoutchouc d'entraînement homologué Ashigaru

Couteau d'entraînement caoutchouc homologué Ashigaru

Ceinture de couleur certifiant le niveau technique acquis

Chaussures de sport d'intérieur souples et non-marquantes

**PANCRACE**

Fight Short

Rashguard

Coquille

Protège-dents

Protèges-tibia (incluant le pied)

Gants de Boxe (8, 10 ou 12 oz suivant le poids)

Gants de MMA (pas de gants de sac!)

**KICK-BOXING / K1**

Short de Kick-Boxing

Tee-Shirt noir manches courtes

Coquille

Protège-dents

Protèges-tibia (incluant le pied)

Gants de Boxe (8 oz jusqu'à cadets, 10 ou 12 oz (plus de 86 kg) pour les autres)

**AERO-KICK**

Pantalons de Full-Contact

Tee-Shirt

Chaussures de sport d'intérieur souples et non-marquantes

**HIIT:**

Tenue de sport

Chaussures de sport d'intérieur souples et non-marquantes

**ENFANTS 3/6 ET 6/10**

Kimono blanc

Gants de boxe (4 ou 6 oz)