

## Comment bien choisir ses gants de boxe ?

Les gants utilisés doivent répondre strictement à la discipline pratiquée pour un maximum de sécurité et de protection.



### Niveau de pratique

- ❖ **Débutant** : privilégiez des gants aux formes larges afin d'apporter un maximum de protection.
- ❖ **Régulier** : utilisez des gants plus compacts et d'une bonne densité pour une frappe sèche et localisée.
- ❖ **Intensive** : prenez des gants denses aux formes parfaitement arrondies pour avoir vitesse et précision.
- ❖ **Entraînement** : moins d'obligation ; les gants les plus couramment utilisés toutes disciplines confondues sont fermés par une large sangle avec velcro.



### Matière

Mieux vaut avoir un excellent synthétique qu'un mauvais cuir.  
Les synthétiques désormais permettent une utilisation intensive avec une protection optimale.



### Taille

Les tailles de gants exprimées en Once (mesure Anglo-saxonne d'unité de poids) n'ont rien à voir avec la taille des mains mais avec le poids du pratiquant.

La grille des onces diverge aussi selon les pratiques de boxe (Française, Anglaise).

Reportez-vous aux grilles de tailles préconisées par les fabricants.

### Le conseil du coach

Pour bien faire sécher vos gants après l'entraînement, même s'ils sont munis de matière respirante ; introduisez dans chaque gant un tube en carton troué au préalable (type papier toilette ou essuie-mains) afin d'évacuer l'humidité.

Pour bien pratiquer ce sport en toute sécurité il est nécessaire de bien s'équiper. Tout d'abord il vous faut des protections (protège dents, coquille, casque...) mais aussi de l'habillement adapté (short ou pantalon). Pour l'entraînement rien ne vaut un bon sac de frappe.

