

Boxe Anglaise

La Boxe Anglaise est un **sport de percussion** où 2 boxeurs se font face et ont les mêmes intentions :

- Toucher ou frapper l'adversaire avec la surface autorisée, sur les cibles autorisées, dans le temps imposé, sans sortir de l'espace et en évitant d'être touché

Ainsi ils ont le même status de frappant mais sont projetés dans des rôles (attaquant, attaqué) et sous-rôles (attaquant direct ou indirect, esquiveteur, contre-attaquant, etc...) pour tenter de devenir **dominant** et éviter d'être **dominé**.





L'**assaut** et le **combat** sont avant tout des activités **informationnelles** et **décisionnelles** reposant sur les qualités physiques permettant de résister à la fatigue, et sur les qualités psychologiques permettant de résister au stress.

Durant ces séances, l'accent sera donc orienté aux travers des travaux proposés, vers :

- l'anticipation
- la vitesse
- la puissance et la précision
- le souci défensif
- la résistance à l'effort et la détermination

Les cours sont adaptés et ouverts pour tous les niveaux, en loisir ou en compétition.

Laissez vous tenter! Venez découvrir notre activité

Encadrant : Patrick ESSENGA-PELE

Horaires : Mardi et Vendredi - 18h à 20h

Lieu : Salle de Boxe – Campus de Jussieu

Prévoir tenue sportive, protège-dent, gants de boxe, bandes au minimum

ASSU SIM 4 place Jussieu 75252 paris cedex 05 Case courrier 226

Tel : 01.44.27.36.66

Mail : sciences-assosport@sorbonne-universite.fr