

# Matériel pour la pratique de la Self Défense

## Les gants-mitaines : (obligatoires)

Les tailles des gants Self Defense sont exprimées en S, M, L, XL.

Pour vous faciliter le choix, voici la correspondance:

- Taille S (correspond au taille de gants 6): <65 kg
- Taille M (taille de gants 7) : 65 à 75 kg
- Taille L (taille de gants 8) : 75 à 85 kg
- Taille XL (taille de gants 9) : > 85 kg

Ajustez les gants à votre main et fixez les avec la fermeture velcro. Les gants ne doivent être ni trop serrés, ni trop lâches: ils ne doivent pas glisser.



## Protège dents : (obligatoire)

2 types : simple ou double. Dans le cas de la pratique, le double est recommandé. Ils sont thermoformable. **Lire la notice !**



## Autres protections : (conseillées)

Le **protège poitrine** et les **protège tibias vivement recommandés** pour tous.



## Les chaussures :

Des chaussures de sport « traditionnelles » conviennent parfaitement. Toutefois, les devront être propres et sèches (**donc non utilisées en extérieur**).