

Équipement Combat Mix et Boxe Pieds-Poings

-Prix club, sans frais de port, directement au dojo avec [SABRETOOTH](#) (Tokaïdo / Sfjam Noris etc.)

1 - Le minimum vital

- Une tenue libre de combat :

- La tenue est libre, vous pouvez venir en Pantalon Kimono et Teeshirt (ou Kimono complet), en jogging ou en Short et Teeshirt
- Pour ceux qui cherchent une tenue officielle, la tenue classique du MMA est le short / teeshirt, disponible dans de nombreuses marques. **L'ensemble complet type Karaté-Mix (photo) se trouve sur le site FFK Boutique.**



- Une coquille pour messieurs

Insistez sur cette protection.



Elle peut être primordiale à tout moment. Indispensable au Combat Mix, Boxe, Karaté comme à la Self-défense ou encore au Jujitsu.

Ma préférence va vers la coquille de marque Venum « **Coquille et porte-coquille Venum Challenger** » type EU-VENUM-1062.

- Une paire de gants polyvalents pour le **COMBAT MIX** / Self-défense / Jujitsu / Karaté-Do / Karaté-Mix / Grappling

Ma préférence va vers les marques RDX et Sfjam Noris. Les gants Karaté-jujitsu type PR_320207, vendus par Sfjam Noris (voir [Sabretooth](#)), bien rembourrés, permettent de travailler poings fermés ou mains ouvertes, et autorisent les saisies, le travail au sol etc. Cet accessoire vous permettra d'effectuer des exercices de combat contrôlé de façon sécurisée pour votre partenaire. Notez qu'ils vous



seront également demandés en Self-défense ou en Jujitsu le cas échéant et sont aussi adaptés pour le Karaté-Do. Nécessaires et suffisants donc au début **pour l'ensemble des disciplines** (sauf la Boxe).

Vous pouvez aussi opter ce type de gants MMA proposés par RDX adapter à l'entraînement. D'une manière générale, éviter les gants de MMA de compétition, ils sont trop durs pour les sparring d'entraînement (idem ceux de Jujitsu compétition). Les Gants officiels du Karaté-Mix de la marque RDX sont l'exemple parfait de gants adaptés aux entraînements, stages, compétitions light-contact et démos. (Disponibles notamment sur le site FFK Boutique).



- **Une paire de gants de boxe pour la BOXE PIEDS-POINGS / Karaté-Contact / Combat Mix Boxing**

Privilégiez la marque **Métal Boxe** pour s'assurer de la fiabilité du produit. La série **Métal Boxe MB221** obtient nettement ma préférence. De taille 8oz (femmes notamment), 10oz (le plus souvent) voire 12oz (selon votre poids/taille). Les gants de type « boxe » sont indispensables pour les entraînements et les stages de **Boxe Pieds-Poings, Kickboxing, Full-Contact, Muay-Thai, Karaté-Contact** etc.



- **Une paire de zori !**

N.B. : **il est interdit de marcher pieds nus en dehors des tatamis** afin d'éviter toutes contaminations. Des tongs et autres nu-pieds sont obligatoires pour passer du vestiaire aux tatamis. Si vous n'en possédez pas, ces Zoori d'aspect traditionnel sont tout indiqués pour rester en permanence dans votre sac d'arts martiaux.

Pour votre pratique, vous devrez également vous munir de protections de jambes :

- Protège tibias et pieds

Rapidement il vous faudra protéger les membres inférieurs, avec votre propre matériel, pour votre confort et pour la sécurité du partenaire.

Ma préférence va pour **les protections intégrales Sfjam Noris** type « TIBIA-PIED CONTACT WBE » sur le site Sfjam Noris **SKU : PR_3202250** (voir [Sabretooth](#)). Beaucoup plus efficaces et confortables. (Trouvables sur les sites *Hadjime* ou *Sfjam Noris*).



Cependant pour le Karaté-Mix comme pour le Jujitsu, **les protections type « chaussettes »** (moins chers) peuvent se montrer plus pratiques, surtout lors des échanges au sol. Je conseille les marques **Métal Boxe** ou **RDX**.

Posséder les deux types de protection, pour les pluridisciplinaires, permet de ne pas abîmer sur les tatamis la paire de protection intégrale et de disposer d'une paire plus adaptée pour le Jujitsu et Combat Mix.

2 – Dans l'idéal

- Genouillères



Pour éviter à vos genoux des douleurs dues aux impacts mais aussi des brûlures superficielles dues aux frottements sur les tatamis. Ma préférence va vers les **genouillères Venum "Kontakt Evo"** SKU : EU-VENUM-1237.

- **Rashguards manches longues, et autre type de « Lycras » T-Shirt et Pantalon de compression**

Parfait pour la pratique du MMA, du grappling ou encore de la lutte. Ils permettent d'éviter les brûlures aux coudes entre autres. Proches du corps, ils n'offrent pas de prise à l'adversaire. Ma préférence va vers la marque **Venum**, notamment pour le T-shirt en raison de la bande de maintien en silicone située au niveau de la taille qui évite que le vêtement remonte sous les aisselles.



- **Protège dents**

Simple ou double, ou les deux selon votre convenance. Ils permettent d'éviter les accidents inutiles.



- **Une protection poitrine pour mesdames**



Il en existe deux types : en plastron ou en coques. Cette protection permet de travailler sérieusement en évitant toutes contusions nocives à la poitrine.

3 - Pour aller plus loin

Pour les pratiquants désireux d'approfondir leur pratique, le besoin de matériel supplémentaire peut se faire sentir :

- **Un casque avec visière et/ou casque sans visière**

Ces accessoires permettent un type d'exercice, et des expériences, d'une autre dimension.



La marque **Déathlon** propose le **CASQUE DE BOXE ADULTE AVEC PROTECTION FACIALE intégrée** d'une qualité tout à fait étonnante, pour un rapport qualité prix imbattable. Parfait pour la Boxe, le Karaté-Mix comme pour le Karaté-Do !

Rq : Bleu ou Rouge sans visière obligatoire pour les compétitions light-contact.