



Suivez-nous sur Facebook
<https://www.facebook.com/ringloisir95/>



MIXITÉ



RESPECT



ÉCHANGE

Contactez-nous
ring.loisir95@gmail.com



RING LOISIR 95
est une association à but non lucratif qui à été créée
le 11 décembre 2017.



Depuis 2017,
son créateur et président, Monsieur Nasser Gaouaou participe à toutes les sessions de formation et aux
certifications organisées par la fédération française de boxe anglaise.



Fort de son passé de boxeur et passionné par cette discipline il a créé Ring Loisir 95 pour partager
le « noble art » avec le plus grand nombre, à travers différentes animations en France et en Guyane. Il partage
cette nouvelle boxe, en l'adaptant à l'autre. L'autre c'est vous, c'est moi et cette pratique devient accessible à
tous grâce à la mixité et la diversité.

Le principe est simple : Partager ce sport de façon bienveillante et pédagogique.





Organisation d'un entraînement de handi boxe :

Pour commencer, entraîneurs et éducateurs prennent en main un groupe, en formant de petites équipes et des binômes, et définissent un exercice adapté à chaque participant en fonction de son handicap, de la situation et en veillant à ce que tout risque soit écarté.

La boxe est présentée sous sa forme la plus simple en s'appuyant sur les gestes techniques et les modes de déplacement basiques de la pratique.

Une grosse partie de la séance est ludique mais peut aussi devenir plus musclée selon le public, le besoin d'évacuer un stress ou une tension, mais toujours sous haute bienveillance.

L'entraînement est une séance de jeu où chacun doit pouvoir se dépenser et se défouler, en touchant exclusivement le haut des épaules de son adversaire comme l'implique la boxe loisir.

Les thèmes choisis en collaboration avec les éducateurs ont deux axes :
L'un physique, l'autre mental.

Le physique: Grâce au travail musculaire et à des efforts contrôlés. Le but est de maintenir les élèves en bonne condition physique en leur proposant des footings adaptés, des solutions de motricité et des déplacements.

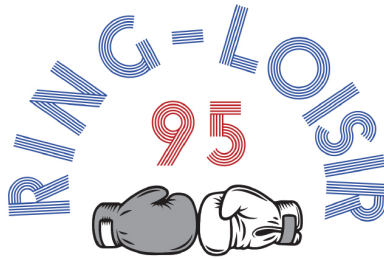
Le mental: Axe le plus complexe, puisque l'élève doit accepter et respecter les règles de ce sport, tout comme lui-même, le coach, l'arbitre ou l'éducateur.

Les règles du ring sont le reflet des valeurs du bien vivre:

Tolérance
Discipline
Respect de l'autre
Affirmation personnelle
Dépassement de soi

Conclusion: En dehors de ces 5 règles fondamentales que les encadrants partagent avec les élèves, la prévoyance et la bienveillance sont les maîtres mots des événements que nous organisons pour le bien-être de tous les élèves.





Ring Loisir 95 vous propose de découvrir cette activité à l'adresse suivante :

Gymnase Gambetta
rue des Aulnaies
95110 Sannois

Lundi Mardi Mercredi : de 9h00 à 12h00

Mercredi : de 14h00 à 17h00

Samedi : de 8h30 à 10h00

Pour la pratique handi boxe, 2 options sont proposées :

- Entraînement à la salle de boxe de Sannois
- Déplacement sur votre site avec un ring gonflable de 6 m x 6 m

L'adhésion annuelle est de 90 € et s'ouvre à toute convention annuelle, trimestrielle ou mensuelle.

Pour toute demande d'inscription et d'adhésion, un certificat médical autorisant la boxe loisir sera nécessaire ainsi que les indications médicales et traitements connus par l'éducateur et son établissement.



Vous êtes les bienvenus pour participer à une séance découverte.
Pour la planifier, merci d'adresser un mail à ring.loisir95@gmail.com
Ring Loisir aura plaisir à répondre à votre demande.



Sincères remerciements à
Madame Ivandekics vice présidente du conseil départemental du Val-d'Oise déléguée au handicap
et au maire de Sannois Monsieur Jamet
pour le travail d'équipe !