



FICHE D'INFORMATION SYNTHÉTIQUE

(SAISON 2025/2026)

UN SPORT ACCESSIBLE À TOUS

La pratique de cet art martial français ancestral, mais néanmoins **très moderne**, est **accessible** au plus grand nombre de pratiquant(e)s et ce **quel que soit leur âge et leur niveau**.

Les cours dispensés au CCB Brenouille s'adressent tout aussi bien aux débutants qu'aux plus expérimentés, à une pratique en tant que simple loisir pour garder (ou retrouver) une bonne condition physique, qu'à une pratique plus intensive orientée vers la compétition.

La pratique de la canne de combat et les exercices effectués lors des entraînements (échauffement, musculation, étirements, ...) vous permettront – **à votre rythme** – de gagner en souplesse et en endurance. Pratiquée dans une perspective de compétition, la canne de combat est un sport qui nécessite une préparation physique poussée avec un travail axé sur l'explosivité, la souplesse et la résistance.

HORAIRES :

- Mardi (Espace Daniel Balavoine) : Canne et bâton loisir (adultes et adolescents) 20h00-21h45/22h00

- Samedi (Salle SBDA – derrière la mairie) :

horaires susceptibles d'aménagements en fonction du nombre et de l'âge des pratiquants que nous aurons cette saison

Réveil Tonique (adultes et adolescents 16+) 09h15-10h15

Cours tous niveaux 10h15-12h00/12h15

OBLIGATOIRE :

Attestation Questionnaire Santé Sport, ou, le cas échéant, certificat médical de **non contre-indication à la pratique de la canne de combat en compétition** ([voir le site de la FFSBF](#) pour tous les détails).

EQUIPEMENT :

- Pour débiter :

o Tee-shirt, Short ou pantalon de sport

o Chaussures de sport réservées à l'intérieur

o Tapis de sol, une serviette éponge et une bouteille d'eau

- Par la suite :

o Coquille (hommes) ou plastron (femmes)

o Gants appropriés

o Masque d'escrime (en location au tarif de 15€ pour la saison pour un masque neuf)

TARIFS (*):

- Moins de 16 ans : **75€** (dont 19€ de licence)

- Moins de 18 ans : **90€** (dont 34€ de licence)

- Adultes (nés avant le 31/12/2007) : **110€** (dont 34€ de licence)

(* **Réduction de 10%** applicable sur la deuxième adhésion (et les suivantes) au sein d'un même foyer ; l'acquittement des frais d'inscription donne accès à l'ensemble des cours proposés (**sous réserve de catégorie d'âge et de niveau de pratique**))

POUR LES MOINS DE 18 ANS :

Réduction de **15 euros** offerte par le Conseil Général de l'Oise via le [Pass'Sport Citoyen](#): voir site du club, ou site du Conseil Général de l'Oise (*dans le formulaire, choisir "Boxe Française" puis "Brenouille" puis le nom de notre club*).

POUR NOUS CONTACTER : Par email : ccb.brenouille@orange.fr

Sur notre site : <https://ccb-brenouille.fr>