

GENTLEMAN BOXING - LE POULIGUEN

JEAN-PHILIPPE LAGARDE PELISSIER

Fondateur de l'association « Gentleman Boxing »

Diplômé d'état BEES 1°

Enseignant arts de combat

Préparateur physique

Entraîneur et formateur Kettlebell

LA METHODE

Elle repose sur l'utilisation juste des chaînes articulaires pour une optimisation complète des enchaînements travaillés et de l'expression libre du pratiquant. Chaque geste devient fonctionnel, applicable et respectueux de l'intégrité physique du pratiquant.

Pensé aussi bien pour les Ladies que les Gentlemen à partir de 15 ans, GENTLEMANS' BOXING s'adresse aux personnes désireuses d'acquérir un savoir-faire et un savoir-être respectueux de l'unicité et de l'individualité de chacun. Nos cours collectifs, sessions et autres sont également ouverts au public sourds.

***Nous pourrions donc définir notre pratique par les mots suivants
Fluidité - Efficacité - Élégance - Créativité – Puissance***

ACTIVITES PROPOSÉES :

- **PUGILAT -Art du Combat sous toutes ses formes.**

Frappes, clefs, projections...sa richesse technique, la profondeur de sa pensée en font un Art de Défense / de Combat redoutable. Les entraînements se réalisent avec des protections qui permettent une pratique sans danger. Cette forme de Boxe libre peut se pratiquer sous forme de loisirs, de Défense Personnelle, de bien-être physique et moral.

- **KETTLEBELL**

Le kettlebell est un praticable d'entraînement à l'efficacité reconnue. Ses mouvements variés en font un outil de choix pour le développement des capacités cardiaques et physiques.

La pratique du Kettlebell fournit une excellente combinaison entre puissance musculaire et stretching en permettant le travail de tous les groupes musculaires inaccessibles avec un entraînement "normal" et apporte aussi plus de coordination des mouvements et d'équilibre car le poids est excentré.

Loin d'être une pratique archaïque, la Canne en combat est une façon ludique d'appréhender la notion de confrontation. Notre pratique de la CANNE (adaptable, bâton, parapluie, journal roulé, etc ...) permet une approche autre du corps en mouvement dans l'espace. Art de défense, la Canne est aussi une manière différente de cultiver et développer les capacités physiques et cognitives.



jplagardep@gmail.com

<https://www.gentlemanboxing.fr/>