

Les bienfaits de l'exercice physique

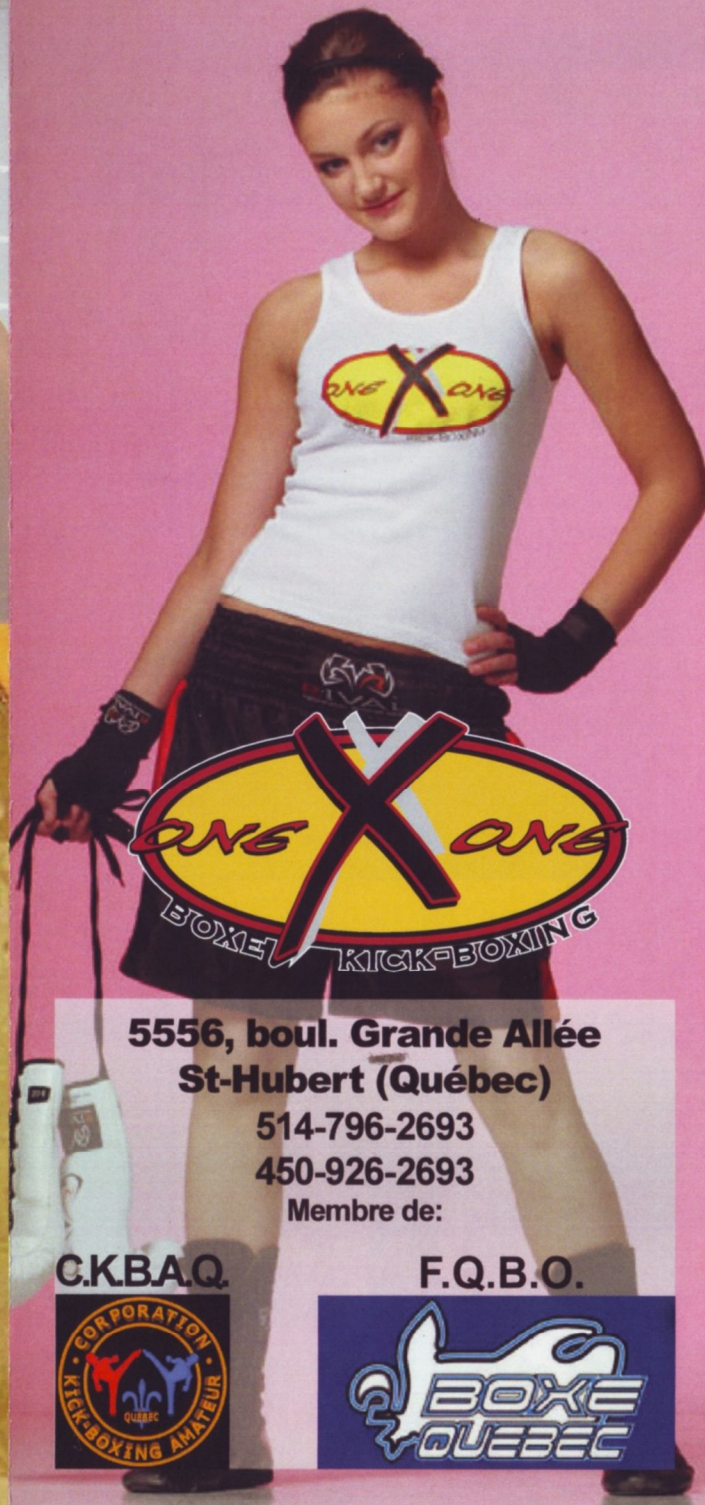
La pratique régulière de l'exercice physique a un impact bénéfique sur la santé physique et psycho-affective. Elle permet de brûler l'excès de graisses et de sucre qui encombrant notre organisme et réduit le surpoids en remplaçant une partie de la masse grasseuse par une musculature de bonne qualité. Et, elle assure également un meilleur contrôle de la tension artérielle. Autant au récréatif qu'au compétitif, hommes et femmes de tous âges, venez vous surpasser! Intégrez l'entraînement de boxe avec nos programmes qui vous permettront d'améliorer votre santé physique et de libérer le stress quotidien tout en tonifiant les muscles de votre corps et changer votre apparence physique dans une ambiance dynamique et unique.

La boxe, c'est pour tout le monde.

Au club de boxe oneXone, la priorité est le développement personnel de chacun. Pour nous chaque personne est unique.



Matériel de boxe disponible sur place.



5556, boul. Grande Allée
St-Hubert (Québec)

514-796-2693

450-926-2693

Membre de:

C.K.B.A.Q.



F.Q.B.O.



www.onexoneboxing.com



Boxe Olympique

Que ce soit en boxe olympique ou professionnelle, les combattants ou boxeurs, tentent d'éviter les coups de poing de leur adversaire tout en essayant de les toucher. Des points sont attribués à chaque coup considéré comme net, puissant et précis. À la fin du combat, le boxeur ayant le plus de points est déclaré vainqueur. La victoire peut également être atteinte si un combattant met son adversaire hors de combat (par knockout ou KO), c'est-à-dire dans l'incapacité de se relever et de reprendre le combat après le compte de 10 secondes de l'arbitre. Un combattant est également déclaré vainqueur si son adversaire blessé ne peut continuer le combat (KO technique ou TKO). Le président du jury doit siffler l'arrêt d'un combat lorsqu'il y a plus de 20 points d'écart entre les adversaires, si cet écart se produit avant le dernier round. Cet écart est de 15 points pour les boxeurs de 11-16 ans.

Pour en savoir plus, visitez le site web:
www.onexoneboxing.com/

Stéphane Marquis, entraîneur chef.



Entraîneur niveau 3
Technique Boxe Québec

Entraîneur niveau 3
Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)

Classe 2 Kick-Boxing

Juge de Kick-Boxing
traditionnel et Low-Kick



Kick-Boxing

Les techniques de bras (coups de poing) sont reprises de la boxe. Les techniques de jambe (coups de pied) sont identiques à celles des arts martiaux et peuvent être portées sur le haut du corps. Le terme kick-boxing désigne ce que l'on appelle en France une boxe pieds-poings dans laquelle tout type de coup de pied est autorisé au dessus de la ceinture. *Pour en savoir plus, visitez le site web:*
www.onexoneboxing.com/

Low-Kick

Le coup de pied bas, connu sous la dénomination anglaise de low-kick, est une technique de jambe utilisée dans certaines boxes pieds-poings (boxe birmane, kick-boxing et muay thai). En combat de plein-contact (dit au K.O. system), il permet de fragiliser les membres inférieurs adverses (capacité à utiliser ses jambes c'est-à-dire la diminution de la dextérité, stabilité et mobilité). En kick-boxing américain ou japonais, ce type de coup de pied ne peut être que « circulaire » ou « semi-circulaire » d'après le règlement international.

Horaire Régulier

Boxe Récréative (avec entraîneur)

Lundi-Mercredi-Vendredi
18h30 à 20h00

Boxe libre
Lundi-Mercredi-Vendredi
20h00 à 21h30

Mardi-Jeudi
18h00 à 19h30
Samedi
11h00 à 12h30

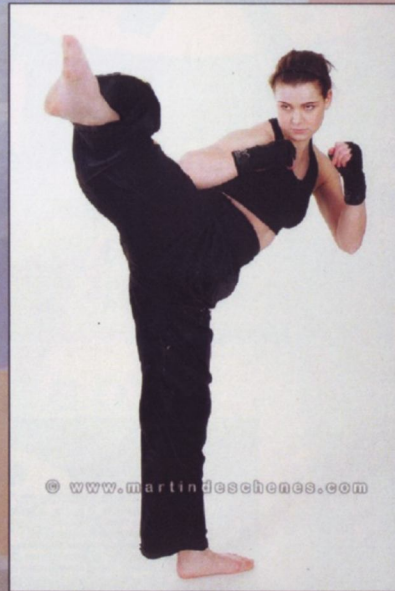
Hors Saison

Boxe Récréative (avec entraîneur)

Lundi-Mercredi-Vendredi
18h30 à 20h00

Boxe libre
Lundi-Mercredi
20h00 à 21h30

Mardi-Jeudi
18h00 à 19h30



© www.martindeschenees.com

Submission Grappling

Inspiré depuis plusieurs années par une approche de grappling « hybride », mon programme prend les forces typiques de chacun des 3 grands courants de grappling et les met de l'avant pour minimiser leurs faiblesses respectives.

En effet, je ne crois pas qu'un seul style de grappling ait toutes les réponses. Je combine donc les techniques du Judo, du Sambo et du Jiujitsu brésilien pour créer des grapplers « complets ». Chaque style devrait être perçu comme un outil de plus dans son coffre à outils.

J'enseigne les techniques qui requièrent l'utilisation de l'uniforme(Gi) ainsi que les autres variations(No-Gi). Le tout, enseigné dans une atmosphère coopérative et respectueuse, sans rituels militariste.

Eric Noël, Instructeur de grappling - Qualifications :

-Ceinture noire de judo – plus de 10 ans d'expérience

(H. Nakamura – Shidokan)

-Ceinture brune jiujitsu brésilien – plus de 8 ans d'expérience

(F.Holanda - BTT Canada)

-Certifié en Combat Sambo et membre représentant de la Canadian Combat Sambo Federation

-5 solides années d'expérience en enseignement des arts martiaux.

En compétition (en rouge, à gauche) à NewYork en finale du North American Freestyle Sambo Championships 2007.

Entraîneur

Submission Grappling

Eric Noël

Grappling

Horaire Régulier

Jeudi
19h30
Samedi
8h30 à 11h00

