

Vous ou votre enfant avez décidé de pratiquer cette année la boxe. Vous trouverez sur cette fiche des recommandations spécifiques qui vous permettrons de mieux vivre cette activité sportive !

♦ **Les risques de traumatismes :**

Les os du nez, de la face et les côtes : risques de fracture
La peau et les muscles : ecchymoses, hématomes et contusions

La plus grande exigence est demandée lors du bilan médical de pré-saison



♦ **Des examens spécifiques sont à réaliser :**

- Suivi diététique
- Suivi dentaire
- Suivi ORL
- Examen ophtalmologique
- Suivre la croissance staturo-pondérale des enfants
- Electrocardiogramme et une échographie cardiaque selon les résultats
- Epreuve d'effort tout les 5 ans au-delà de l'âge de 45 ans
- Etre à jour de vos vaccinations :
Hépatite B car les saignements sont fréquents et le risque de contact avec un sang contaminé est supérieur à la population générale.
- Sérologie HIV, conseillée en début de saison.
- Les troubles de la vision sont possibles en cas de choc oculaire.
- Le port de lentilles souples est autorisé.



♦ **Portez toutes les protection requises !**

Coquille, protège-tibias, casque, protège-dents, protège-poitrine, particulièrement lors de l'entraînement.