



# INITIATION HANDI-BOXÉ

Devinette : Quand le Handisport rencontre la Boxe Française, cela donne quoi ?

Réponse : la Handi-Savate !

Autrement dit, de la boxe adaptée aux personnes en situation de handicap, pouvant également se pratiquer en mixité handis-valides. C'est ce que l'association BE API vous propose, avec un éducateur sportif professionnel et expérimenté, Sami MAAMAR aka Coach Sam. Il a d'ailleurs un message pour vous : « Rassurez-vous, le travail se fait "à la touche" sans coups portés. Dans la séance nous enchaînons travail seul en concentration, travail à deux sur cibles pour se défouler, travail technique et en opposition contrôlée à deux »

Venez comme vous êtes : les gants de boxe sont fournis. Prévoyez juste une tenue confortable et une gourde. Cette séance d'initiation est offerte, grâce à la Fédération Léo Lagrange qui soutient le projet BE API Handi.

Inscription obligatoire, les accompagnants sont les bienvenus.  
Contactez Mylène : 04 76 43 13 28 ou [mylene.le-lamer@apf.asso.fr](mailto:mylene.le-lamer@apf.asso.fr)

**RDV le jeudi 17 novembre 2022, de 16h30 à 17h30,**

**À la Délégation Départementale de l'APF, au 21 bis avenue Marcelin Berthelot à Grenoble.**