

BT15 - BILAN DE 3e SAISON 2024-2025 ET PROJETS

Salut la team !

STAFF

Cette saison :

Nous avons été **5 COACHES** ! Les deux fondateurs (Florent et Christine), les deux coaches nouvellement diplômés (Djamal et Yann), et un coach bonus (Alexis NOGUEIRA).

La saison prochaine :

Vous retrouverez tout le monde, **SAUF ALEXIS NOGUEIRA**, qui fera une pause pour raison de santé ! Son influence a été plus que bénéfique, grâce à son grand cœur, tact, et expérience compétitive. Nous sommes très heureux d'avoir bénéficié de son expertise, et regrettons son départ ! La porte restera toujours ouverte pour lui ! MERCI !

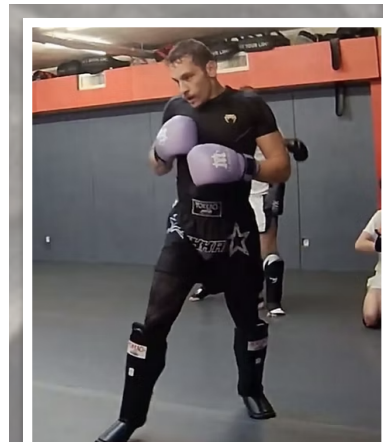
NEW COACH, Alexis IROULANDY rejoint le staff en tant que coach ! Nak 15 de la 1ère heure, il partage nos valeurs, et nous a impressionnés par son niveau technique et pédagogique ! Au fil des années, il s'est montré très aidant, et a su gagner notre entière confiance. Avec plus de 10 ans d'expérience en boxe anglaise et pied-poings, ayant été instructeur dans l'armée en combat rapproché, et donnant cours de boxe anglaise depuis 6 ans, on peut dire qu'il a beaucoup à nous apporter !



Alexis Iroulandy
Coach en formation
Monitorat C4 (armée)

NEW COACH, Madjid GUERGOU rejoint le staff en tant que coach en formation ! Ami de longue date de Florent, et après une saison à nos côtés, Madjid s'est révélé être un boxeur exemplaire : bienveillant, calme, fiable et travailleur. Porteur d'un diabète de type 1, il n'a pas laissé la maladie l'arrêter, et pratique les sports de combat depuis l'enfance ! D'abord Judo et Karaté Shotokan, il arrive ensuite au Muay Thaï. Après une pause de quelques années, Madjid renoue avec sa passion à BT15, et ne cesse de nous épater !

Tous deux ont soif de partager le bonheur de boxer ! Nous leur souhaitons un excellent départ, et espérons qu'ils feront longue carrière à BT15 !



Madjid Guergous
Coach en formation

SALLE ET CRÉNEAUX

Cette saison :

Comme vous le savez, la **GUERRE DES SALLES** fait rage à Paris, où les locaux privés libres sont rares, et les équipements municipaux attribués au compte goutte tous les 2 ans...

BT15 est née dans la rue, en donnant cours à Duplex sur tatamis amovibles. Les Naks 15 originaux ont connu les entraînements par -5°C, à la lueur des phares, et sous les encouragements des SDF... En dépit de ces conditions difficiles, l'asso a grandi, et notre détermination avec !

2022-2023 : Jeudis et Dimanches dehors.

2023-2024 : Mardis et Jeudis dehors ; Dimanches au Dojo FKM dans le 14e (privé).

En septembre 2025, en signalant un créneau inoccupé, BT15 a réussi à récupérer le Jeudi 19h30-21h au Gymnase Rigoulot dans le 15e (municipal).

Puis, en octobre 2025, l'association MJC a accepté de nous prêter pour 1 année le dojo qu'ils n'arrivaient à remplir pour le Mardi soir 20h-21h30 et le Jeudi soir 20h30-22h, et voilà comment on en est arrivé là.

Aujourd'hui, la MJC reprend le contrôle de ses créneaux dans le dojo, et nous nous retrouvons donc sans toit pour le mardi soir...

Pour la saison prochaine :



La situation était critique, mais... À force de persévérance, **NOUS AVONS TROUVÉ UN DOJO** ! Le Dojo Do Sport dans Paris 14e, proche de Rigoulot ! Il s'agit d'un petit dojo privé de 17 m2 qui accueille déjà d'autres arts martiaux. Pour la somme de 30€/h, nous avons pris un créneau le Mardi de 19h à 20h30.

Alors, la salle est **PETITE**. Nous serons malheureusement obligés de **LIMITER LE NOMBRE** de participants au cours du mardi soir à 20 personnes .

Nous avons beaucoup hésité à louer ce dojo, en considérant même un retour sous le métro... En effet, nous voulons sincèrement que le plus grand nombre ait accès à une boxe de bonne qualité, régulière et pour pas cher.

Cependant, nous avons finalement résolu qu'il était préférable d'avoir une salle fermée, qui permettra un entraînement plus qualitatif, même si moins fréquent.

PEUT-ÊTRE qu'il nous sera possible de louer les 2 étages du bâtiment, et donc de doubler la surface d'entraînement, mais c'est encore en discussion !

Ceci étant dit, le combat continue, la mairie nous connaît et est de notre côté : nous avons **BON ESPOIR** que bientôt (au plus tôt en novembre et au plus tard à la rentrée d'après), un local municipal nous soit alloué.



Au final, voici les créneaux prévus :

BT15 CRÉNEAUX 2025-2026 (01 Sept 2025 au 30 Juin 2026)
Pas de session : Mardi 11 Nov (Armistice) ; Jeudi 25 Déc (Noël) ; Jeudi 01 Janv (Nouvel An) ; Jeudi 14 Mai (Ascension)
Mardi 19h-20h30 dans le Dojo Do Sport 1 Rue du Colonel Monteil 75014 Jeudi 20h-21h30 dans le Gymnase Rigoulot 18 Av de la Porte Brancion 75015 Dimanche 10h30-12h30 dans le Dojo FKM 58 Rue Maurice Ripoché 75014

De plus, nous proposerons officiellement **L'ÉTÉ** de laisser ouvert le créneau du dimanche matin, pour un entraînement libre sous réserve de la disponibilité d'au moins 1 coach ! Ceci sera possible pour une cotisation supplémentaire de 15 € par participant et pour tout l'été 2026.

BT15 ÉTÉ 2026 (du 01 Juillet 2026 au 30 Août 2026)
Entraînement libre (sac, paos, drills avec partenaires, sparrings) encadrés par 1 coach Dimanche 10h30-12h au Dojo FKM 58 Rue Maurice Ripoché 75014

ADHÉRENTS ET TARIFS

Cette saison :

120 ADHÉRENTS, dont 18 féminines (soit 15 %), allant de 15 à 45 ans, et avec des débutants comme des plus expérimentés !

Par rapport à l'année passée, nous avons fini avec 80 adhérents, et parmi eux environ 35 sont revenus s'inscrire. Ainsi on a fait +85 nouveaux Naks 15 !

Les sessions comptaient en moyenne 25 participants, avec des chiffres records de parfois plus de 40 boxeurs en même temps ! Avec toutes les semaines 2-3 essayeurs (même sur la dernière semaine !).

Cette croissance est principalement due à l'acquisition des créneaux en salle, et des tarifs attractifs pour Paris. En effet, à 250 euros/an licence comprise, pour 3 cours / semaine, nous sommes plus que compétitifs. De plus, le staff fait bien sûr de son mieux pour fournir le meilleur encadrement possible, en privilégiant la bienveillance.



Pour la saison prochaine :

L'ACCUEIL DES NOUVEAUX va légèrement évoluer : nous limiterons à 5 nouveaux max par session afin de mieux assurer leur encadrement.

Ensuite, nous espérons bien sûr **REVOIR NOS NAKS 15**, tout en grandissant à un rythme tranquille !

Enfin, les **TARIFS SERONT PAREILS** :

BT15 SAISON 2025-2026 (du 01 Sept au 30 Juin)	
Licence AFMT en Loisir pour 2025-2026 + Cotisation BT15 pour 2025-2026	
Avec engagement à l'année	25€/mois restant (à régler en 1 fois l'année)
Sans engagement à l'année	40€/mois (à régler 1 fois par mois)
À régler de préférence par virement sur le RIB de l'association. Sinon par chèque ou espèces.	
<u>À noter</u> : PASS SPORT accepté. Pas d'autre réduction par ailleurs.	

Au total, grille tarifaire pour une inscription à l'année BT15 2025-2026	
Septembre	250 €
Octobre	225 €
Novembre	200 €
Décembre	175 €
Janvier	150 €
Février	125 €
Mars	100 €
Avril	75 €
Mai	50 €
Juin	25 €

Uniforme BT15 (Team-Shirt + Short)
50 € (au lieu de 60 €)

BT15 FORFAIT ÉTÉ 2026 (du 01 Juillet 2026 au 30 Août 2026)	
Entraînement libre (sac, paos, drills avec partenaires, sparrings) encadrés par 1 coach Dimanche 10h30-12h au Dojo FKM 58 Rue Maurice Ripoché 75014	
Forfait par personne pour tout l'été	15 €

MATÉRIEL

-À DISPOSITION :

Cette saison :

Chaque salle nous a laissé un **PETIT ESPACE DE STOCKAGE** (casier à Rigoulot, et interstice de plafond à Ripoche), ce qui nous a grandement facilité la vie. Maintenant, chaque salle est pourvue de 5 kits d'essai et d'une trousse de secours.

De plus, à Ripoche, vous avez maintenant 2 sacs de frappe, et 1 poire à eau.

Pour la saison prochaine :

Nous adorerions pouvoir vous fournir plus de sacs, et surtout des paires de paos pour compléter les séances : le seul obstacle est la place !



À Rigoulot, nous allons demander une armoire supplémentaire pour stocker des paos. Au Dojo Do Sport, il existe déjà un stock de sacs et de paos libres d'accès (mais à voir dans quelle mesure nous parviendrons à l'utiliser compte tenu du manque d'espace).

-VENTE :

Actuellement :

BT15 vend **TEAM-SHIRTS ET DOUBLE-END BAGS**. Pour ceux qui n'ont pas encore leur modèle, n'hésitez pas à visiter la boutique pour checker le beau tee-shirt, en 2 versions : logo classique devant, ou logo mascotte derrière ! Et bien sûr, le double-end bag artisanal, un outil économe et versatile, qui permet beaucoup avec peu !

Pour la saison prochaine :

Bientôt arrivent les **SHORTS ET GANTS RIVAL** !

Les **SHORTS** sont en cours de production et seront prêts pour la rentrée ! En satin, avec une coupe relâchée, il est à la fois robuste et confortable. La photo n'est pas exacte : nous avons décidé de faire la ceinture en rouge, et le corps en vert intégral !

De plus, Flo est bon ami avec le patron de la toute nouvelle boutique **RIVAL** qui a ouvert dans le 18e cette année. Rival est une marque d'équipement de boxe anglaise très respectée, qui se démarque par l'innovation et le confort. BT15 aura 15-30% de réduction sur des produits clefs, ce qui permettra de proposer des paires de gants d'entrée à haut de gamme.



-GESTION DU MATOS PERSO :

La plupart d'entre vous avait tout votre équipement, et nous vous en remercions !

Pour la saison prochaine :

Acheter : des **GANTS DE TAILLE ADÉQUATE** (environ 12 oz pour <50 kg, 14 oz pour 50-70 kg, 16-18 oz pour >70 kg) ; **PROTÈGE-TIBIAS EN DUR** si vous êtes restés aux chaussettes ; **COUDIÈRES** pour tout le monde ; **COQUILLES** pour les mecs ; **AVOIR UN 2e PROTÈGE-DENT DANS LE SAC** pour parer aux oublis !



La saison prochaine, nous avons décidé d'être **INTRANSIGEANTS** sur le matériel. En effet, malgré le peu de blessures, il a été noté plusieurs fois dans le Débrief que trop de sparrings restaient mal maîtrisés... Bon, il y a bien des raisons. Mais, dans le contexte de notre asso qui accueille beaucoup de débutants, et des profils très variés en gabarits et expérience, il nous semble nécessaire de maximiser nos chances d'éviter l'accident ! Ne pas sous-estimer le rôle du matériel dans la protection du boxeur et le bien-être en séance !

Imaginez-vous face à un débutant de 80 kg qui boxe avec des gants de 10 oz et des chaussettes rembourrées couvrant à peine la moitié du tibia, tandis que votre protège-dent ne tient pas et que vous avez négligé de mettre votre coquille...

C'est simple : la boxe est un sport de contact brutal qui nécessite du matériel adapté. Ce n'est pas une question d'acheter plus cher, mais plus réfléchi !

Pour cela, vous avez tous reçu à l'inscription un message d'accueil dans lequel sont réunies les infos essentielles pour le choix du matériel (écrits, vidéos, adresses), avec des options de kits complets qui démarrent à 65 € ! De plus, les coaches restent disponibles par message pour vous conseiller.

Si malgré tout ça, vous achetez un équipement inadapté, nous n'aurons pas d'autre choix que de vous dire de changer, et ce sera double perte pour vous !

Conseil bonus : lavez votre matériel afin de ne pas agresser chimiquement les partenaires !... Vous trouverez une vidéo guide sur notre YouTube, dont le lien est aussi dans le message d'accueil.



Ensuite, nous avons également eu beaucoup d'objets retrouvés, dont parfois précieux ! Il n'est pas toujours évident de les rendre, puisque le coach qui l'a doit le garder et le ramener au bon moment. Donc autant que possible, laissez les bijoux et objets de valeur à la maison, et faites une **CHECKLIST** avant de quitter la salle !

PARCOURS LOISIR

-LES SESSIONS :

Actuellement :

Fidèle à notre base, tout en utilisant vos retours, les coaches ont développé quelques **PRINCIPES** pour la création des sessions :

- Suivre le **THÈME DE LA SEMAINE**, voté par les adhérents, mais parfois imposé par les coaches si une compétence s'avère nécessaire mais négligée ;
- **ÉQUILIBRER** physique, technique et sparring ;
- Réserver un temps pour les **BASES** ;
- Prioriser la **SÉCURITÉ**, en veillant au bon comportement et équipement des boxeurs ;
- Veiller à maintenir le côté **HUMAIN**, en accentuant le plaisir et le conseil individuel.

Pour la saison prochaine, en prenant note de vos autres retours :

Une **SALLE PLUS GRANDE** et mieux aérée ? Si les cours se passent dans le gymnase, l'espace ne sera plus un problème, et il faudra simplement proscrire les balayettes. Dans le Dojo Do Sport du mardi soir, nous serons obligés de limiter le nombre de participants à 15-20. Dans les Dojos de Rigoulot et Ripoché, il a été aussi suggéré de limiter le nombre de boxeurs, mais nous optons contre, compte tenu des conditions déjà restreintes du mardi. Pour les jours de grande chaleur, un ventilateur sera ajouté.

Un **MEILLEUR CONTRÔLE** de l'intensité ? Plusieurs retours ont été faits sur la persistance d'un excès d'intensité dans les échanges, en particulier avec les débutants, et en dépit de la vigilance des coaches.

Alors, le contrôle de soi, que ce soit de sa force ou de ses émotions, est un enjeu essentiel en boxe. Certains diront même que c'est l'aspect le plus important, puisque plus utile au quotidien que de savoir frapper quelqu'un... En tout cas, c'est un cheminement long, qui exige de la patience de la part du boxeur et des partenaires. Au final, personne ne vous veut du mal, et les mauvais coups sont quasi toujours des accidents. Ne vous fâchez pas, et au contraire soyez heureux de pouvoir vous entraider sur cette facette cruciale ! Communiquez et apprenez à vous laisser faire pour calmer le jeu ! Du côté des coaches, nous continuerons à inclure des drills qui visent à développer un meilleur contrôle (notamment la partie sans protections, et des techniques spécifiques pour baisser l'intensité) et d'être plus interventionnistes durant les échanges.



PLUS DE SPARRINGS ? Idéalement, nous aimerions proposer 20-30 min de sparring par session. Cependant, 1h30 passent très vite et les coaches ont envie de vous montrer tellement de choses !... Nous ferons un effort, en incluant au mieux une phase de sparring à thème avant de faire du sparring libre !

PLUS DE PAOS ? Nous aimerions aussi ! Dans le futur, tout dépendra de la disponibilité des coaches et des stockages. Le 1er coach surveille la session, le 2e coach gère les compétiteurs, et le 3e coach prend les boxeurs loisir aux paos. Ensuite, avoir des paires de paos pour que les élèves se les tiennent entre eux serait possible en fonction du stockage. Enfin, la dernière solution pour faire plus de paos, est de trouver un partenaire en dehors des cours afin de vous les tenir entre vous.

PLUS DE CONSEILS INDIVIDUELS ? Bien sûr ! Pour nous, il s'agit d'une partie essentielle du coaching. Nous continuons à travailler pour mieux répartir notre attention, et avoir plus de commentaires pour chacun ! Sachez également que les coaches se rendent disponibles par message ! Si vous leur envoyez un extrait vidéo sur WhatsApp, ils vous feront un retour express avec les grands axes à bosser !

-LES NAKS LÉGERS :

Actuellement :

Cette épreuve physique est constituée de 9 exercices de préparation physique générale et de boxe, sous un format de (Max de reps propres sur 1 min avec 30 sec de pause). Réalisé en début de séance, sur 1 semaine par mois, il doit vous permettre de traquer votre progression sur l'année. C'est un défi à la fois physique, technique et mental, qui est unique à BT15 et contribue à l'esprit de corps.

Tel qu'il est, les coaches restent **INSATISFAITS** ! Nous trouvons que c'est un vrai challenge, et que la progression est visible, mais il est difficile pour le boxeur de trouver le bon équilibre entre faire bien et vite. En particulier, les gestes techniques étaient réalisés avec beaucoup d'inégalité, et la majorité d'entre vous perdait le compte, ce qui réduisait l'intérêt !

Pour la saison prochaine :

Nous reprendrons le rythme de un Nak Léger à faire en début de chaque séance sur 1 semaine par mois.

Il a été discuté de le faire en glissé, afin que les boxeurs présents toute la semaine n'aient pas à le refaire 3x. Cependant, c'est une logistique en plus dans une gestion de planning assez chargée, donc nous avons opté pour la méthode bourrinage. Si un boxeur souhaite ne pas refaire, ou faire plus doucement, le Nak Léger plusieurs fois dans la semaine, ce sera tout à fait accepté !

Voici la version upgradée :

NAK LÉGER 2.0 (1 min de MAX REP - 30 sc de repos)

- 1 Pompes
- 2 Abdos en V
- 3 Squat et remonter en Parade de Kick
- 4 Épouvantail
- 5 Touche pied - Contre en direct
- 6 In-Out avec Jab puis In-Out avec Cross
- 7 Sprawl - Crochet-Crochet
- 8 Que des directs le plus vite possible
- 9 Chaise
- 10 Spéciale du coach

-LES CHECKPOINTS :

	A	B	C	D	E
1					
2	Atelier PHYSIQUE				
3	Exercice	En acquisition	Correct	Bien	Excellent
4	chaise 1mn30				
5	pompes mains rapprochées 1mn				
6	pompes et touche ortil croisé 1mn				
7	fermes alternées 1mn				
8	burpees complets 1mn				
9	planche 3mn				
10	planche mi-chemin 1mn				
11	abdos glissés 15 réps				
12					
13					
14	Atelier TECHNIQUE 1				
15	Exercice	En acquisition	Correct	Bien	Excellent
16	POSTURE ET GARDE				
17	alterner garde longue et normale				
18	parade et remises middletep				
19	DEPLACEMENTS ET ANGLES				
20	déplacements latéraux				
21	sortir de l'axe / changement d'angle				
22	boxer à reculons				
23	FRAPPES				
24	maîtrise du jab				
25	maîtrise du teep avant				
26	doubler les low-kicks				
27	middles				
28	genoux				
29					

Cette année :

Nous avons introduit les évaluations trimestrielles nommées **CHECKPOINTS**. Ces sessions spéciales durent 2h, et le groupe tourne sur 4 ateliers : physique, technique 1, technique 2, et sparring. La grille des compétences évaluées est fournie en avance et change à chaque fois.

Un coach juge chaque boxeur sur chaque atelier, pour attribuer une notation (en acquisition, correct, bien, excellent), et apporter un commentaire général.

Les résultats sont rendus individuellement entre 1-3 mois plus tard.

Nous avons beaucoup apprécié ces moments, dont nous pensons qu'ils ont permis de faire sortir le meilleur de votre technique !

Pour la saison prochaine :

Nous reproduirons ce système, mais avons décidé de remplacer l'atelier physique par un **NAK LÉGER** réalisé par l'ensemble du groupe en début de session ! Cela permettra de créer une continuité avec le Nak Léger mensuel. Nous ferons également un effort sur la rapidité du rendu des résultats, afin qu'ils vous servent à diriger votre progression !

-LES INTERCLUBS LOISIRS :

Cette saison :

Nous avons fait **3 INTERCLUBS LOISIR** : avec Unicorn Fight Club (multi-discipline) ; Avec Muay Thai Infinite (Muay Thai) ; avec Esprit Kudo (multi-discipline).

La participation a été bonne avec 40 personnes par événements, sauf le dernier avec Esprit Kudo en raison de la date qui ne semblait pas convenir !

Nous sommes contents de chaque événement, car tout s'est passé dans la sécurité et la bonne humeur, et les retours ont été positifs !

Pour l'année prochaine :

Nous aimerions faire **1 INTERCLUB LOISIR PAR TRIMESTRE**. En fonction des rencontres faites, cela pourra être en Muay Thaï ou en multi-discipline !

Les dates seront choisies en dehors des vacances scolaires et fêtes afin de maximiser la participation !



-NEW : les INTRACLUBS LOISIR !

Pour l'année prochaine :

Nous aimerions faire **1 INTRACLUB PAR TRIMESTRE**. La structure serait semblable à une compétition classe D : adversaires de poids égaux, équipés de casques et de plastron, 3 rounds de 2 min avec 1 min de pause, encadrés par coach/arbitre/juges. Les participants seront exclusivement les membres loisirs de l'association qui sont volontaires. Bien sûr, l'esprit est combatif, mais amical, avec un arbitrage stricte, qui permettra une régulation de l'intensité maximale et une notation préférentielle pour la beauté technique.

Nous espérons que cette idée vous plaira, et donnera l'occasion aux loisirs de se donner un objectif d'entraînement qui les conduira à se dépasser dans le plaisir !



PARCOURS COMPÉTITION

Cette année :

Une équipe de compétiteurs a été formée, avec maintenant **6 COMBATTANTS**.

Quand c'est possible, la salle est ouverte 30 min plus tôt pour les accueillir sur un temps individualisé. Ensuite, durant les sessions, le coach assistant est chargé de les encadrer dans le carré compétiteurs. Ils sont pris soit seuls pour faire des paos, soit à 2 pour les faire travailler ensemble. Durant les sparrings, ils sont couplés ensemble et filmés. Le dimanche, ils ont accès au coin plastron pour simuler les conditions du combat.

En dehors des sessions, ils avaient d'abord un programme individualisé, avant de basculer vers des thèmes hebdomadaires qui suivent un camp d'entraînement. Idéalement, un parcours d'exercices physiques et techniques leur est fourni, mais ce n'est pas toujours le cas. Ils ont également eu accès à des cours individuels gratuits.

Ils ont bénéficié de 2 interclubs compétitifs qui ont permis d'éprouver leurs capacités. Ceux-ci se sont bien passés, mais nous avons eu quelques débordements d'intensité avec des semi-KO répétés. Ainsi, nous allons accroître encore la sécurité des combattants par une intransigeance sur le matériel et l'arbitrage.

Au final, la progression a été phénoménale ! Mais le niveau reste encore juste, et les conditions d'entraînement encore précaires, surtout compte tenu de l'incertitude sur le créneau du mardi pour l'année pro. Ainsi, nous avons décidé de reporter l'entrée en compétition à 2026-2027.



Pour la saison prochaine :

Nous comptons **POURSUIVRE** dans notre lancée ! Nous pensons que tous les éléments du coaching compétiteur sont en place, mais qu'il faut améliorer la qualité globale ! Une meilleure attention durant les sessions, plus de paos, des sparrings bien encadrés et au max avec plastron et casque, un suivi plus étroit ! Et bien sûr, plus de temps, voire un créneau entier, exclusivement réservé aux compétiteurs !

Pour ceux qui sont intéressés par la compétition, n'hésitez pas à **VOUS MANIFESTER**. La décision finale restera aux coaches, avec comme critères : le physique, la technique, la mentalité et l'assiduité.

SORTIES

Cette saison :

Nous avons organisé **PLUSIEURS SORTIES** : le repas du nouvel an à la maison de campagne de Flo en janvier ; le week-end au Tréport en mai ; et le repas de fin d'année en juin. En plus des représentations lors des forums des assos, et de la Nuit des Arts Martiaux !



Pour la saison prochaine :

Nous reprendrons ces grands événements, et travaillons à une **RANDONNÉE EN AUVERGNE** à la place du Tréport ! En effet, Flo a un ami (comme toujours) dont c'est le business, et ils seront à Volvic cet été afin d'organiser cela !

Aux premières infos, il s'agira d'un week-end de 3 jours : Départ vendredi matin et retour dimanche soir ; Chaque jour, une session de marche et boxe ; Pension complète avec transports assurés pour la gare ; Tarif prévu environ 250 euros / personne. Checkez son compte Insta : Damien POULET !

Nous espérons que cette excursion se fera et vous plaira !

COLLABORATION COACHES-BOXEURS

BT15 se construit grâce à vous ! Merci à tous ceux qui nous ont spontanément proposé leur aide et donné du matériel ! Merci à tous les boxeurs loisir qui se sont portés volontaires pour compléter la carte des interclubs compétitifs ! Merci à tous les membres pour leur solidarité, notamment dans l'accueil des nouveaux !

Cette année :



Coaches et boxeurs avancent **ENSEMBLE**, et apprennent les uns des autres. Afin de rendre l'expérience plus interactive, nous avons mis en place : le vote du thème de la semaine ; les débriefs post-session anonymes ; sourire xxl pour vous inciter à nous parler sans peur.

Nous sommes plutôt contents du résultat. Le thème de la semaine a fait l'unanimité, même s'il a fallu que les coaches forcent parfois un thème pour qu'il ne soit pas oublié. Le débrief a reçu 85 réponses, qui ont informé nos décisions sur la gestion des cours.

Pour l'année prochaine :

Nous aimerions continuer ce système, et allons réfléchir à d'autres façons de vous impliquer.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Cette année :

Un grand merci à toute l'équipe car vous êtes un groupe d'une exceptionnelle gentillesse ! Nous avons la chance de n'avoir eu à gérer que de très rares incidents entre boxeurs. Et de façon générale, beaucoup d'entre vous nous ont dit que l'ambiance bienveillante a fortement contribué à leur attachement à l'asso !

Cependant, cette année nous avons tout de même écrit le **CODE DU NAK 15**, qui reprend les principes clefs du savoir-vivre sur le tatami, dans le but de vous aider dans cette quête du mieux boxer ensemble.



Pour la saison prochaine :

Nous aimerions compléter ce code, en particulier pour améliorer la cohabitation **ADOS-ADULTES**.

À sa création, BT15 a décidé d'accueillir les adolescents dans les mêmes cours que les adultes, car nous croyons qu'ils sont tout autant capables. Jusque-là, nous sommes heureux de ce choix, et sommes extrêmement fiers de nos ados, qui ont su s'intégrer et ont montré beaucoup de courage et de progression.

Cependant, des frictions peuvent survenir, et nous voulions sensibiliser l'équipe des deux côtés. D'une part pour les adultes, il convient de s'interroger systématiquement sur l'âge du partenaire, et d'adapter le comportement, que ce soit oral, physique ou de boxe.

D'autre part, pour les ados, responsabilisez-vous : arriver à l'heure, avoir son matériel, ne pas chahuter durant les explications ou les drills, se mélanger avec les adultes !

Ces éléments ont été ajoutés, ainsi qu'une partie pour expliciter les prérogatives du coach :

Prérogatives du coach

Le coach est responsable de tout et de tous,
et utilisera au mieux jugement et tact,
afin de servir loyalement les intérêts de l'équipe.

Le coach a l'autorité absolue sur la session,
et doit l'utiliser pour protéger le groupe.

Le boxeur a l'autorité absolue sur lui-même,
et doit l'utiliser pour se protéger.

Si un coach est en désaccord avec votre comportement,
il va : vous parler, puis vous sanctionner, puis vous exclure du cours.

Si le désaccord persiste, le staff se réunira afin d'écouter les deux parties,
et trouver une entente ou exclure et rembourser l'adhérent définitivement.

Si vous êtes en désaccord avec le comportement d'un coach,
veuillez : lui parler, puis quitter la session si nécessaire.

Si le désaccord persiste, faites-en part aux fondateurs,
qui réunira le staff pour écouter les deux parties,
et trouver la solution la plus juste.

BLESSURES

Cette année :

Les blessures ont été relativement **RARES** ! Une luxation de rotule, impressionnante mais fort heureusement peu grave ; Quelques côtes fêlées ou contuses ; Quelques chevilles et orteils tordus ; Des tendinites bien sûr !

De façon générale, nous sommes très reconnaissants de l'effort fait par tous pour améliorer la sécurité. C'est un progrès significatif par rapport aux années précédentes, probablement imputable aussi au passage de dehors à la salle ! Cependant, cela reste un accomplissement, surtout au vu du nombre de nouveaux et débutants qui affluent chaque semaine ! Bravo à tous !



Pour la saison prochaine :

Continuer à améliorer la sécurité, par un équipement et surtout un comportement appropriés ! Les **COACHES REDOUBLERONT DE VIGILANCE**, et renforceront leur intervention :

- répéter entièrement et à chaque fois les consignes en sparring ;
- parler plus aux boxeurs durant les échanges, pour signaler une intensité excessive, ou au moins s'assurer que les deux partenaires sont d'accord ;
- intervenir pour calmer le jeu, en demandant aux boxeurs de restreindre l'arsenal (par exemple, demander d'arrêter de se déplacer, ou de travailler un point technique particulier, permet en général de réguler l'intensité), ou après plusieurs rappels à l'ordre demander au boxeur en excès de faire des burpees ;
- laisser un temps de repos suffisant pour récupérer et boire entre les rounds ;
- inciter à s'écouter en cas de douleur ou de fatigue pour prendre un round off.

Ensuite, sensibiliser les boxeurs à **PRENDRE SOIN D'EUX** ! Beaucoup d'entre vous traînent des douleurs chroniques dont vous ne savez pas vraiment d'où elles viennent. Et au lieu de les traiter, vous les ignorez... Ce qui conduit à une aggravation et finalement un arrêt de la boxe, qui peut s'avérer long !

Ainsi, nous vous encourageons à prendre le problème à la racine. Si une douleur persiste malgré le repos, le mieux reste de consulter un médecin, qui saura soit faire le diagnostic, soit vous orienter vers un médecin du sport ou un kiné. Le corps, même sa partie ostéo-articulaire, est bien plus complexe qu'on ne le pense, et des petits bobos peuvent se révéler être de vrais borborygmes si on n'a pas identifié le mécanisme de la lésion.

De plus, cela permettra également d'établir une relation au long cours avec votre généraliste, donc vous aurez fort besoin si vous êtes un athlète, et que vous souhaitez optimiser votre santé, votre performance, et la gestion des blessures répétées !

Ensuite, si vous n'avez pas l'occasion de consulter, un protocole simple de :

- repos actif et soutien par attelle en gardant la douleur <4/10 ;
- mobilisation douce pour garder les amplitudes ;
- renforcement spécifique pour protéger de la récurrence ;
- le tout sur quelques semaines.

Anti-douleurs, anti-inflammatoires et glaçage sont là pour soulager, et non guérir. Seule une récupération et rééducation bien faites permettent au corps de se réparer.

RÉSEAUX

Cette année :

Notre présence sur les réseaux s'est faite plus **DISCRÈTE**, principalement par manque de temps ! Cependant, nous tenions à remercier Ambre, qui a mis à notre service ses compétences de vidéastes pour améliorer notre contenu vidéo ! La chaîne YouTube compte maintenant 5500 abonnés, notamment grâce à la série Muay Thaï 101 tournée avec Ambre !

Pour la saison prochaine :

Nous souhaitons **CONTINUER** sur notre lancée, avec une communication bienveillante qui permet d'attirer des adhérents mais aussi l'attention de la mairie pour la recherche d'un local !

Les contenus pédagogiques sont également une priorité, avec de nouveaux tutoriels pour vous aider à progresser seul ! Une mise en scène plus vécue, moins scolaire, pourrait être adoptée afin de rendre les vidéos plus accessibles !



RÉSUMÉ INFOS PRATIQUES ET CALENDRIER PRÉVISIONNEL 2025-2026

BT15 2025-2025, les créneaux seront a priori :

BT15 CRÉNEAUX 2025-2026 (01 Sept 2025 au 30 Juin 2026)
Pas de session : Mardi 11 Nov (Armistice) ; Jeudi 25 Déc (Noël) ; Jeudi 01 Janv (Nouvel An) ; Jeudi 14 Mai (Ascension)
Mardi 19h-20h30 dans le Dojo Do Sport 1 Rue du Colonel Monteil 75014 Jeudi 20h-21h30 dans le Gymnase Rigoulot 18 Av de la Porte Brancion 75015 Dimanche 10h30-12h30 dans le Dojo FKM 58 Rue Maurice Ripoche 75014

BT15 ÉTÉ 2026 (du 01 Juillet 2026 au 30 Août 2026)
Entraînement libre (sac, paos, drills avec partenaires, sparrings) encadrés par 1 coach Dimanche 10h30-12h au Dojo FKM 58 Rue Maurice Ripoche 75014

BT15 2025-2026, les tarifs seront a priori :

BT15 SAISON 2025-2026 (du 01 Sept au 30 Juin)	
Licence AFMT en Loisir pour 2025-2026 + Cotisation BT15 pour 2025-2026	
Avec engagement à l'année	25€/mois restant (à régler en 1 fois l'année)
Sans engagement à l'année	40€/mois (à régler 1 fois par mois)
À régler de préférence par virement sur le RIB de l'association. Sinon par chèque ou espèces.	
<u>À noter</u> : PASS SPORT accepté. Pas d'autre réduction par ailleurs.	

Au total, grille tarifaire pour une inscription à l'année BT15 2025-2026	
Septembre	250 €
Octobre	225 €
Novembre	200 €
Décembre	175 €
Janvier	150 €
Février	125 €

Mars	100 €
Avril	75 €
Mai	50 €
Juin	25 €

Uniforme BT15 (Team-Shirt + Short)
50 € (au lieu de 60 €)

BT15 FORFAIT ÉTÉ 2026 (du 01 Juillet 2026 au 30 Août 2026)	
Entraînement libre (sac, paos, drills avec partenaires, sparrings) encadrés par 1 coach Dimanche 10h30-12h au Dojo FKM 58 Rue Maurice Ripoché 75014	
Cotisation par personne pour tout l'été	15 €

BT15 2025-2026, calendrier prévisionnel (très indicatif, tout peut changer) :

Trimestre 1 Sept-Oct-Nov Forum des Assos du 14e et du 15e : Samedi 06 Septembre Interclub Loisir T1 : Dimanche 12 Octobre Checkpoint T1 : Dimanche 16 Novembre Intraclub T1 : Dimanche 23 Novembre
Trimestre 2 Déc-Jan-Fév (déborde un peu sur Mars à cause des vacs de Fév) Interclub Compète T2 : Dimanche 14 Décembre Interclub Loisir T2 : Dimanche 18 Janvier Checkpoint T2 : Dimanche 01 Mars Intraclub T2 : Dimanche 08 Mars
Trimestre 3 Mars-Avril-Mai Interclub Compète T3 : Dimanche 29 Mars Interclub Loisir T3 : Dimanche 26 Avril Checkpoint Loisir T3 : Dimanche 17 Mai Intraclub T4 : Dimanche 24 Mai
Juin Interclub Compète Juin : Dimanche 14 Juin

MOT DE LA FIN

Bravo et merci à la team pour cette magnifique saison, la plus riche jusqu'à présent ! Encore une fois, BT15 est un projet de passion, autant pour le Muay Thaï que pour l'humain. Quelques soient les circonstances, le plus important est de passer un moment de partage authentique, qui apporte plutôt qu'il ne prend aux gens.

Tout n'est pas parfait ! Bien de ceux qui ont essayé ne sont pas restés, et certains de ceux qui se sont inscrits sont peu revenus... et c'est normal ! Chaque boxeur mérite de trouver un club qui lui ressemble, et nous sommes heureux de contribuer à ce cheminement.

À tous les Naks 15 qui nous suivent, encore merci de votre confiance ! C'est un bonheur de vous coacher, et nous espérons vous revoir l'année prochaine ! Les coaches ont hâte d'aller jusqu'au bout et au-delà pour vous servir, et continuer notre rêve du Muay Thaï pour tous et par tous !

BT15 s'est construite avec beaucoup de chance, mais surtout de générosité de la part de gens bienveillants qui nous ont aidés au bon moment. Le bien attire le bien, et nous croyons que la saison prochaine nous réserve de très belles surprises !

Bon été, et à bientôt à l'entraînement !

Vive le Muay Thaï, force aux Naks 15 et jusqu'au bout !

Florent, Chris, Djamal, Yann, Alexis Nogueira, Alexis Iroulandy, Madjid