



Octobre Rose

Le sport se mobilise
contre le cancer du sein

SOUTENIR
INFORMER
SENSIBILISER
SE DÉPASSER
ENSEMBLE

2026 COUPS POUR VAINCRE LE CANCER

Un coup de pied, un pas vers l'espoir !

NOTRE OBJECTIF : 2026 COUPS

0% 25% 50% 75% 100%



DES DÉFIS POUR TOUS !

ENFANTS
(7 - 12 ans)



Défi paos
Séries de 10 coups
de pied.
Chaque série
ajoute 10 au compteur.

DÉBUTANTS



3 x 1 minute
aux paos,
en binômes.
On comptabilise
toutes les touches.

CONFIRMÉS



Enchaînements
pieds-poings
pendant 2 minutes.
On compte
les coups de pied.

SAVATE FORME



Challenge collectif
5 minutes
en musique.
Tout le groupe
cumule les coups.

**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**



Défi spécial
100 mouvements
par personne
(squats, directs,
montées de genoux...).



**CHAQUE COUP
COMPTE**



**ENSEMBLE
ON VA PLUS LOIN**



**MERCI
À TOUS !**

Plus forts
ensemble !

LE CLUB COGNACAIS DE SAVATE BOXE FRANÇAISE SE MOBILISE POUR OCTOBRE ROSE