



Krav Maga Genève

Décharge pour un cours d'essai

1. Informations générales

Madame, Monsieur,

Nous vous remercions pour l'intérêt que vous portez au Krav Maga et à notre club. Vous avez demandé à effectuer un cours d'essai afin d'avoir un aperçu de notre discipline.

Avant de vous permettre de suivre un cours de Krav Maga, nous vous demandons de prendre connaissance de ce qui suit et de remplir le formulaire au dos de ce document.

Nous attirons également votre attention sur nos consignes de sécurité et les quatre promesses du pratiquant de Krav Maga (voir pages suivantes).

D'emblée, nous vous confirmons que ce cours d'essai est gratuit.

Conformément à nos statuts, nous vous signalons que vous devez **être au bénéfice d'une assurance accident et d'une assurance responsabilité civile** et nous vous recommandons vivement de vous soumettre à un examen médical approfondi avant de pratiquer le Krav Maga.

Ne possédant pas forcément tout le matériel et les protections nécessaires, nous vous rendons attentif/attentive au fait que vous vous exposez à un risque de blessures.

Nous vous demandons par conséquent d'adapter votre entraînement et d'aviser les partenaires avec qui vous allez vous entraîner si vous ne possédez pas le matériel et les protections minimales.

Nos entraînements peuvent sembler intensifs et difficiles physiquement pour des personnes n'ayant pas l'habitude de ce type d'effort. Nous vous recommandons par conséquent de vous adapter à vos limites personnelles (condition physique personnelle, blessures, maladies etc.). Pour plus de détails, nous nous référons à nos consignes de sécurité, annexées au présent document.

De plus, nous insistons sur le fait que **Krav Maga Genève n'assume aucune responsabilité en cas d'accident**.

Le comité de Krav Maga Genève se tient à disposition pour tous renseignements complémentaires.



Krav Maga Genève

2. Données personnelles

A remplir LISIBLEMENT et en MAJUSCULES svp !

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Date de naissance : __/__/____

Code postal : _____ Localité : _____

Téléphone mobile : _____

Adresse e-mail : _____

Par la présente décharge pour un cours d'essai au sein de Krav Maga Genève, le/la soussigné(e) certifie sur l'honneur que les données fournies sont exactes.

Il/Elle certifie avoir lu et approuvé les consignes de sécurité et les quatre promesses du pratiquant et s'engage à les respecter.

Il/Elle atteste être en bonne santé et au bénéfice d'une couverture adéquate en assurances accidents, maladies et responsabilité civile.

Il/Elle reconnaît également être parfaitement conscient(e) des risques inhérents à la pratique des arts martiaux et sports de combats ainsi que des blessures qui pourraient en découler et assumer personnellement ces risques.

Le présent formulaire est à remettre au moniteur avant le cours d'essai.

Fait à : _____ le __/__/____

Signature : _____

Moniteur : _____

Visa du moniteur : _____



Krav Maga Genève

Consignes générales de sécurité

Afin de pratiquer le Krav Maga dans des conditions les plus sûres possibles, il est impératif de respecter quelques principes de sécurité.

Ces consignes s'appliquent à tous les membres de Krav Maga Genève et il est de la responsabilité de chacun de s'y conformer.

1. Être conscient de ses limites physiques (blessures, maladies, etc.) et s'y adapter.
2. Retirer tous ses bijoux (bagues, colliers, bracelets, montres, piercings, etc.) avant l'entraînement.
3. Porter une tenue adaptée à la pratique du Krav Maga (t-shirt, pantalon, baskets fermées, etc.).
4. Porter une coquille (hommes et femmes) et un plastron (femmes uniquement) pour tous les exercices.
5. Pour les exercices de combat : porter des gants de boxe (min. 12 Oz), des protège-tibias et un protège-dents, sauf consigne contraire du moniteur.
6. Pratiquer un échauffement musculaire et articulaire complet avant d'entamer les exercices.

En cas d'arrivée tardive, prendre le temps de s'échauffer correctement avant de se joindre au cours!

7. S'hydrater régulièrement.
8. Ne pas quitter la salle en cours d'entraînement sans avoir préalablement avisé le moniteur ou un partenaire d'entraînement.
9. Étirer légèrement les muscles et les articulations après l'entraînement.

Les moniteurs sont à votre disposition pour toutes questions relatives à ces consignes.

Nous rappelons que Krav Maga Genève n'assume aucune responsabilité en cas d'accident.

Chaque membre doit contracter personnellement une assurance accident et responsabilité civile. De même, il est vivement recommandé de se soumettre à un examen médico-sportif approfondi avant de commencer la pratique du Krav Maga (art. 7 des statuts de Krav Maga Genève).



Krav Maga Genève

Les quatre promesses du pratiquant de Krav Maga

1. Je m'engage à respecter la Fédération suisse de Krav Maga (FSKM) et ses obligations, à ne pas porter préjudice au Krav Maga tant par mes dires que par mon comportement.
2. Je m'engage à n'utiliser mes connaissances en self-défense que dans le but de défendre mon intégrité physique, ainsi que celle de mes proches ou de toute personne se trouvant dans une situation de danger sans l'avoir provoquée.
3. Je m'engage à rester humble et à avoir un comportement respectueux et honnête envers mes instructeurs et mes partenaires d'entraînement.
4. Je m'engage à ne pas divulguer à des tiers des techniques, des documents écrits, photographiques ou autres ayant trait au Krav Maga sans l'autorisation écrite de la FSKM.

La Fédération suisse de Krav Maga