



Cours d'essai :

Madame, Monsieur,

Nous vous remercions pour l'intérêt que vous portez au Krav Maga et à notre club.

Les personnes intéressées à suivre nos cours d'initiation doivent préalablement et obligatoirement participer à l'un de ceux-ci en guise de cours d'essai.

Votre participation à ce cours d'essai est **gratuite et sans engagement**.

L'objectif de ce cours d'essai est de vous offrir un premier aperçu de notre discipline ainsi que du déroulement de nos cours.

**Les cours d'essai et d'initiation se déroulent dans la salle de gymnastique A du Collège Sismondi,
Chemin Eugène-Rigot 3, 1202 Genève, les mercredis soir de 18h15 à 19h30, hors période de vacances scolaires.**

Les personnes souhaitant participer à un cours d'essai sont priées de :

- Prendre attentivement connaissance, puis imprimer et signer le document «Décharge pour un cours d'essai et consignes de sécurité» et le remettre au moniteur (page 2 uniquement)
- Se munir de :
 - Une paire de chaussures de sport destinées uniquement au sport en salle, propres et à semelle non marquante
 - Un pantalon de training
 - Un T-shirt
 - Une bouteille d'eau
- Pour ceux qui en disposent : une coquille de protection des parties génitales, un protège-dent, des protège-tibias.
- **Etre sur place et en tenue au plus tard à 18h10** pour les formalités administratives.
- La participation à plusieurs cours d'essai n'est pas possible.

Les personnes arrivant en retard ou n'étant pas munies de la tenue adéquate ne pourront pas prendre part aux cours.

Toute personne ne se conformant pas aux instructions ou aux consignes de sécurité des instructeurs ou perturbant le bon déroulement de la leçon sera immédiatement exclue du cours.

Des vestiaires avec des douches sont à disposition, nous vous recommandons de ne pas y laisser d'objets de valeurs.

Au terme de ce cours d'essai, les personnes intéressées à intégrer nos cours d'initiation pourront présenter une demande d'admission au club.



Cours d'initiation

Les cours d'initiation se déroulent dans la salle de gymnastique A du Collège Sismondi, Chemin Eugène-Rigot 3, 1202 Genève, les mercredis soir de 18h15 à 19h30, hors période de vacances scolaires.

La cotisation « initiation » se monte à **450.-chf par saison**, soit de septembre à juillet de l'année suivante.

Pour les cours « confirmés » bihebdomadaires, la cotisation se monte à 600.-chf par saison.

Les personnes rejoignant les cours en durant la saison s'acquitteront d'une cotisation au prorata du temps restant jusqu'à la fin de la saison.

En sus, vous devrez acquérir un passeport Krav Maga Global, cette licence est obligatoire et se monte à **30.-chf par année civile**.

Il vous faudra également consacrer un budget d'environ 150.- à 250.-chf pour l'acquisition de la tenue vestimentaire obligatoire (T-shirt et pantalon KMG dès 65.-chf) ainsi que de l'équipement de protection et matériel d'entraînement indispensable, à savoir : coquille de protection génitale, protège-tibias, protège-dents, gants de boxe de taille minimum 12 O.Z, lunettes de protection, couteau et bâton d'entraînement **et ce dès votre inscription**.

Par la suite, pour les cours avancés, il vous faudra éventuellement acquérir des protections complémentaires comme : plastron de poitrine (femmes), éventuellement de genouillères souples de type Volley-ball, gants de free-fight et casque, etc.

Les tenues et passeports KMG ne peuvent être acquis qu'auprès du club. Nous proposons également à la vente divers équipement de protection et matériel d'entraînement sélectionnés pour son rapport qualité/prix à un prix préférentiel.

Les conditions pour l'inscription aux cours d'initiation sont les suivantes :

- Avoir **18 ans** révolus.
- Avoir suivi un **cours d'essai gratuit**.
- Etre apte à la pratique d'un sport physiquement intense, demandant de l'explosivité et de la résistance (anaérobie).
- **Etre au bénéfice d'une assurance accident** couvrant la pratique de ce type d'activités.
- **Etre au bénéfice d'une assurance responsabilité civile**.
- Adhérer aux statuts du club en présentant une demande d'admission et s'acquitter dans les délais de sa cotisation et licence annuelle.

Durant la saison, les instructeurs organisent un à deux examens afin d'évaluer votre progression. Dès la réussite de cet examen, vous pourrez d'intégrer les cours de perfectionnement bihebdomadaires.



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.

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

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 de décharge ci-dessous.

Nous attirons également votre attention sur nos consignes de sécurité ci-dessous et vous demandons d'en prendre connaissance.

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

Par conséquent, nous vous prions 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 nécessaires.

Nos entraînements peuvent sembler intensifs et difficiles physiquement pour des personnes n'ayant pas l'habitude de ce type d'effort. Nous vous recommandons donc de vous adapter à vos limites personnelles (condition physique personnelle, blessures, maladies etc.).

Pour plus de détails, nous vous prions de vous référer à nos consignes de sécurité, annexées au présent document.

De plus, nous vous signifions 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.



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 s'engage à les respecter, sauf pour ce qui a trait au port de l'équipement de protection lors du cours d'essai.

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. Par sa signature, elle/il dégage Krav Maga Genève de toute responsabilité en cas d'accident.

Représentant légal (*mineurs uniquement*) : _____

Fait à : _____ le __/__/____

Signature : _____

Moniteur : _____

Visa du moniteur : _____



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 pendant le cours.
8. Ne pas quitter la salle durant le cours sans avoir préalablement avisé le moniteur ou un partenaire d'entraînement.
9. Respecter les consignes des instructeurs, tout particulièrement les recommandations liées à la sécurité.
10. 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 et 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).