



## INFORMATION ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Nous vous remercions pour l'intérêt que vous portez au Krav Maga et à notre club. Si vous souhaitez suivre nos cours d'initiation, vous devez au préalable participer à un cours d'essai. Cela vous permettra d'évaluer si nos cours répondent à vos attentes.

Ce document vous aidera dans vos premiers pas avec nous.

### 1 Le cours d'essai

Votre participation au cours d'essai est **gratuite et sans engagement**. La participation à plusieurs cours d'essai n'est pas possible.

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, ainsi que ceux d'initiation, se déroulent dans la salle de gymnastique A du **Collège Sismondi**, à l'adresse suivante : **Chemin Eugène-Rigot 3, 1202 Genève**. **Les cours d'essai se déroulent les mercredis soir de 19h00 à 21h00**, hors période de vacances scolaires.

Pour participer à un cours d'essai nous vous prions de :

- Lire attentivement ce document
- Imprimer, signer et remettre le « formulaire de décharge » à **l'instructeur** (page 5 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
  - *Optionnel : Ceux qui en possèdent déjà peuvent venir avec une coquille de protection des parties génitales, un protège-dent, des protège-tibias.*
- **Etre sur place et en tenue au plus tard à 18h45** pour les formalités administratives.

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

Pour des raisons de sécurité, si vous arrivez en retard ou n'êtes pas munis de la tenue adéquate, vous ne pourrez pas prendre part aux cours.

Par ailleurs, toute personne ne se conformant pas aux instructions ou aux consignes de sécurité des instructeurs sera immédiatement exclue du cours.

Au terme de ce cours d'essai, vous pourrez intégrer nos cours d'initiation en présentant une demande d'admission au club.



## 2 Cotisation initiation, perfectionnement et maîtrise

La cotisation pour les cours d'**initiation et de perfectionnement** est de **600.-CHF par saison et 650.-CHF pour les cours de maîtrise**. Si vous nous rejoignez en cours de saison, la cotisation sera rectifiée au prorata temporis.

Les saisons s'entendent de septembre à juillet (hors période de vacances scolaires) et disposent des cours hebdomadaires suivant :

- Initiation :
  - Le cours d'initiation est **dédié aux débutants et vise à acquérir les bases techniques du Krav Maga**.
  - Un cours ouvert à tous les membres, visant la **mise en pratique des techniques de Krav Maga, de combat** et de renforcement musculaire.
- Perfectionnement :
  - Le cours perfectionnement est réservé aux membres ayant plus de 2 années de pratique du krav Maga ou ceux détenteur du grade P1 de KMG. Il vise à compléter et approfondir les techniques de bases.
  - Un cours ouvert à tous les membres, visant la **mise en pratique des techniques de Krav Maga** et le renforcement musculaire.
- Maîtrise :
  - Inclus tout le programme et les cours du perfectionnement
  - Le cours maîtrise est réservé aux membres ayant plus de 4 années de pratique du krav Maga ou ceux détenteur du grade P3 de KMG. Il vise la maîtrise des techniques de krav en situation complexe.

Lieux et Horaires :

- Les cours d'initiation et de perfectionnement ont lieu dans la salle de gymnastique A du Collège Sismondi, Chemin Eugène-Rigot 3, 1202 Genève, **tous les mercredis soir de 19h00 à 21h00**.
- Les cours de maîtrise ont lieu dans la salle de gymnastique A du Collège Sismondi, Chemin Eugène-Rigot 3, 1202 Genève, tous les mercredis soir de **21h00 à 21h45**.
- Le cours ouvert à tous, mise en pratique des techniques de Krav Maga, de combat et de renforcement musculaire, se déroule dans la salle Gym 1 du **Collège Rousseau, Avenue du Bouchet 16a, 1209 Genève, tous les vendredis de 18h15 à 20h00**.

Chaque année, vous devrez également acquérir un passeport Krav Maga Global, cette licence est obligatoire et se monte à **30.-CHF par année civile**. Elle donne la possibilité de participer à tous les stages KMG dans le monde, avoir des tarifs réduits et de pouvoir présenter un examen de passage de grade.

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

- Avoir **18 ans** révolus.
- Avoir suivi un **cours d'essai (gratuit et sans engagement)**.



- 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. Les instructeurs organisent un à deux examens afin d'évaluer votre progression.

**Nota Bene** : un budget d'environ 150.- à 250.-chf est nécessaire 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.**

**Les tenues ne peuvent être acquis qu'auprès du club.** Nous proposons également à la vente divers équipements de protection et matériels d'entraînement que nous avons soigneusement sélectionné pour leur excellent rapport qualité/prix.



## 3 Responsabilité et sécurité

Avant de suivre nos cours de Krav Maga, nous vous demandons de prendre connaissance de vos responsabilités, de nos consignes de sécurité et de remplir le formulaire décharge fourni en fin de document.

### 1. Vos responsabilités

Chaque membre doit contracter personnellement une assurance accident et responsabilité civile.

Nous vous recommandons de se soumettre à un examen médico-sportif spécifique aux arts martiaux et sport de combat, avant de commencer la pratique du Krav Maga (art. 7 des statuts de Krav Maga Genève).

Si vous ne possédez pas le matériel et les protections minimales 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 êtes **blessés** ou **souffrez d'un problème physique**, nous vous demandons d'en faire part aux **instructeurs** avant le début du cours.

Vous êtes responsable d'appliquer les consignes de sécurité pour votre protection et celle de vos partenaire d'entraînement.

**Krav Maga Genève décline toute responsabilité en cas d'accident.**

Tous renseignements complémentaires, nous vous invitons à nous contacter sur notre adresse email : [contact@kravmaga-geneve.ch](mailto:contact@kravmaga-geneve.ch).



## 2. Consignes de sécurité

Afin de pratiquer le Krav Maga dans des conditions les plus sûres possibles, pour vous protéger et respecter vos partenaires, nous vous demandons de respecter les principes de sécurité suivants.

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 de l'**instructeur**.
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 l'**instructeur** 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 **instructeurs** sont à votre disposition pour toutes questions relatives à ces consignes.



## FORMULAIRE DE DÉCHARGE

Ce document est à remplir LISIBLEMENT et en MAJUSCULES. Vous devez impérativement le donner lors de votre premier cours à l'instructeur ou nous envoyer une version signée par email à [contact@kravmaga-geneve.ch](mailto:contact@kravmaga-geneve.ch).

### Je soussigné(e),

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_

Téléphone mobile : \_\_\_\_\_

Adresse e-mail : \_\_\_\_\_

### certifie sur l'honneur que les données fournies sont exactes et j'atteste :

- avoir lu et approuvé les consignes de sécurité. Je m'engage à les respecter.
- être apte à la pratique du Krav Maga et être au bénéfice d'une couverture adéquate en assurances accidents, maladies et responsabilité civile.
- 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.

Par la présente décharge, je dégage le club Krav Maga Genève de toute responsabilité en cas d'accident.

Représentant légal (*mineurs uniquement*) : \_\_\_\_\_

Fait à : \_\_\_\_\_ le \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

Moniteur : \_\_\_\_\_

Visa du moniteur : \_\_\_\_\_