



INFORMATION ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

SOMMAIRE

INFORMATION ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....	1
1. Horaires et lieux	1
2. Le cours d'essai	1
3. Cotisation, cours proposés et modalités	2
4. Carte prépayée pour 10 cours	4
5. Responsabilité et sécurité	5
FORMULAIRE DE DÉCHARGE	7

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 a ainsi pour but de vous guider dans vos premiers pas au sein de notre association.

1. Horaires et lieux

Les cours ont lieu les **mardis et jeudis de 19h30 à 21h00** dans la Salle du **Yamabushi Servette** - Avenue De-Luserna 18, 1203 Genève Servette.

2. 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 s'effectuent aux horaires et lieux indiqués précédemment, les Lundis, Mercredis et jeudis.

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 7 uniquement);
- Se munir de :
 - 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 et des protège-tibias;*
- **Être sur place et en tenue au plus tard 15 minutes avant le début du cours** en vue des formalités administratives.

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

Si vous arrivez en retard ou n'êtes pas muni de la tenue adéquate, vous ne pourrez **pas prendre part** aux cours pour des raisons de sécurité.

Par ailleurs, toute personne ne se conformant pas aux consignes des instructeurs sera **immédiatement exclue** du cours.

Au terme de ce cours d'essai, si vous considérez que la pratique du Krav Maga répond à vos attentes, vous serez accueilli au sein de notre association et vous pourrez donc naturellement intégrer nos cours d'initiation en présentant une demande d'admission au club.

3. Cotisation, cours proposés et modalités

La cotisation pour les cours d'**initiation et de perfectionnement** est de **CHF 780.- par année**. Si vous nous rejoignez en cours de saison, le montant de la cotisation sera calculé au prorata temporis.

La période annuelle de cours débute au mois de septembre et se termine au mois de juin. Pendant la période estivale (juillet et août), l'association assurera également un cours par semaine au minimum.

Les cours hebdomadaires sont répartis de la manière suivante :

- 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.
 - Les personnes pouvant se prévaloir d'une solide expérience dans les arts martiaux et/ou dans les sports de combat peuvent, après évaluation et accord de



l'instructeur, rejoindre le cours perfectionnement sans remplir les conditions préalables mentionnées ci-dessous.

- 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.

Chaque année, vous devrez également acquérir un passeport Krav Maga Global, cette licence est obligatoire et s'élève à **CHF 30.- 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.

Compte tenu du contrat de partenariat conclu avec le YAMABUSHI, qui donne accès, aux membres du Krav Maga Genève, non seulement aux salles d'entraînement mais aussi aux cours qui y sont donnés (boxe anglaise, kick boxing, muay thai, MMA, cardio boxing, cross training, musculation, etc.), il est **également obligatoire** de s'acquitter des frais d'inscription, qui s'élèvent à **CHF 70.- par année civile**. Cette somme sera intégralement reversée par Krav maga Genève en faveur du YAMABUSHI.

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

- Avoir **18 ans** révolus ou, **avec l'accord du représentant légal, fêter son 18^{ème} anniversaire avant la fin de la période annuelle de cours** (soit au plus tard au mois d'août).
- 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.

NB : un budget d'environ CHF 150.- à 250.- est nécessaire pour l'acquisition de la tenue vestimentaire obligatoire (T-shirt et pantalon KMG dès CH 65.-) ainsi que de l'équipement de protection et du matériel d'entraînement indispensable, à savoir : coquille de protection génitale, protège-tibias, protège-dents, gants de boxe (taille minimale : 12 O.Z.), lunettes de protection, couteau et bâton d'entraînement, **et ce, dès votre inscription**.

Les tenues ne peuvent être acquises 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.



4. Carte prépayée pour 10 cours

La carte de 10 cours donne droit à la participation aux cours d'initiation et au cours ouvert à tous les niveaux.

Si le détenteur possède un grade P1 de la fédération KMG ou supérieur, il pourra suivre le cours de perfectionnement.

La carte a une durée de validité de 3 mois à partir de la date d'achat. Elle ne pourra pas en aucun cas être remboursée. En revanche, la date de validité pourra être prolongée en cas de présentation d'un certificat médical qui atteste expressément de l'impossibilité de pratiquer un sport physiquement intense.

En cas de perte ou de vol, la carte ne sera **ni remboursée, ni échangée**.

Le détenteur de la carte devra obligatoirement avoir signé et remis au club le formulaire de décharge joint à la présente notice d'information (page 7).

Le détenteur de la carte devra obligatoirement présenter sa carte à l'instructeur avant le début du cours et la faire poinçonner.

L'instructeur pourra exiger une pièce d'identité afin de s'assurer que la carte n'a pas été prêtée, empruntée ou volée.



5. 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 de décharge joint à la présente notice d'information (page 6).

1) Vos devoirs

Chaque membre est tenu de contracter personnellement une assurance accident ainsi qu'une assurance responsabilité civile.

Nous vous recommandons de vous soumettre à un examen médico-sportif spécifique aux arts martiaux et sport de combat, avant de commencer la pratique du Krav Maga (cf. 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 blessure. Par conséquent, nous vous prions d'adapter votre entraînement et d'aviser les partenaires avec qui vous allez vous entraîner.

Si vous êtes blessé-e ou souffrez d'un problème physique, nous vous demandons d'en faire part aux instructeurs avant le début du cours.

Vous êtes responsable de suivre, en tout temps, les consignes de sécurité de l'instructeur, pour votre protection et celle de vos partenaires d'entraînement.

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

Pour tout renseignement complémentaire, nous vous invitons à nous contacter à notre adresse email : 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 protéger vos partenaires, nous vous demandons de respecter les principes de sécurité mentionnés ci-dessous.

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

1. Être conscient de ses limites physiques (blessure, maladie, 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 toute question relative à ces consignes.

3) Consignes sanitaires

Nous appliquons les recommandations et réglementations sanitaires du conseil fédéral et du canton de Genève. L'instructeur communiquera en début de cours les consignes à respecter en fonction des directives.

En période de crise, nous vous demandons de :

- Mettre un masque dans les salles jusqu'au début du cours et dès la fin de ce dernier.
- Vous laver régulièrement les mains avec votre propre gel antiseptique.
- Le matériel mis à disposition pour les cours sera désinfecté avant et après chaque cours.

Le Krav Maga étant un sport de contact, nous annulerons les cours si les règles de distanciation sociale sont trop restrictives, ceci dans le but de vous protéger et de protéger les instructeurs.



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.

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 plus de 18 ans ou fêter son 18^{ème} anniversaire avant la fin de la période annuelle de cours, soit au plus tard au mois d'août (accord obligatoire du représentant légal avec copie de sa pièce d'identité).
- Avoir lu et approuvé les consignes de sécurité. Je m'engage à cet égard à les respecter.
- Être apte à la pratique du Krav Maga et être au bénéfice d'une couverture adéquate en matière de couverture d'assurances (accidents, maladies et responsabilité civile).
- Être parfaitement conscient 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.

Fait à : _____ le __/__/____

Signature : _____

Moniteur : _____

Visa du moniteur : _____