

---

---

# REGLEMENT D'ORDRE INTERIEUR DU CLUB IKM KRAV MAGA (R.O.I)

---

---

## Préambule

En respectant ces règles, vous montrez du respect envers vos partenaires d'entraînement. Ces règles ne sont pas seulement écrites sur papier, mais elles seront également appliquées strictement par vos instructeurs lors des cours. Votre engagement à les respecter est essentiel pour assurer une ambiance de travail sécurisée, efficace et agréable.

## 1. Ponctualité et Présentation

### - Arrivée à l'heure :

Assurez-vous d'arriver à l'heure, en tenue correcte (voir point suivant), au minimum 5 minutes avant le début du cours. Des vestiaires sont à votre disposition. Si vous avez l'habitude d'arriver en retard, deux solutions s'offrent à vous : partir plus tôt ou vous risquez de passer le cours assis sur un banc.

### - Tenue correcte :

**Vous devez porter une tenue correcte à tous les cours, sans quoi vous ne pourrez pas y participer. La tenue de Krav Maga inclut un T-shirt de Krav Maga IKM, un pantalon ou short et des chaussures propres.**

## 2. Équipement et Hygiène

### - Protections obligatoires :

Vous êtes tenus d'avoir avec vous toutes vos protections (gants MMA, protection intime, protège-tibias, protège-dents). Si vous les oubliez, vous ne pourrez pas participer au cours.

### - Propreté de la salle :

La salle est nettoyée tous les jours. Si vos chaussures sont sales, vous devrez faire le cours pieds nus.

### - Hygiène personnelle :

Une bonne hygiène est indispensable. Portez des vêtements propres, coupez vos ongles, et prévoyez une serviette pour vous éponger. Les cheveux longs doivent être attachés en queue de cheval ou tressés, sans broches métalliques.

## 3. Règles de Conduite

### - Bijoux :

Il est interdit de porter des bijoux (montres, bagues, bracelets, colliers, boucles d'oreilles, piercings, etc.) pour votre sécurité et celle de vos partenaires.

**- Blessures :**

Prenez soin de vos blessures à la maison avant de venir à l'entraînement. Informez vos instructeurs de toute blessure avant le cours pour qu'ils puissent en tenir compte. Si vous vous blessez pendant le cours, signalez-le immédiatement à vos instructeurs.

**- Appels téléphoniques :**

Votre téléphone doit être éteint pendant l'entraînement, sauf en cas de nécessité professionnelle (ex. médecin). Si vous attendez un appel important, prévenez votre instructeur avant le début de la leçon.

**- Déplacement pendant le cours :**

Si vous devez quitter la salle (ex. pour aller aux toilettes), avertissez toujours votre instructeur pour des raisons de sécurité.

#### **4. Attitude et Comportement**

**- Respect mutuel :**

Vous ne pouvez pas vous insulter les uns les autres. Les sujets comme la politique, la religion, les préférences sexuelles, ou les conflits internationaux n'ont pas leur place lors des entraînements.

**- Motivation :**

Si votre comportement est nonchalant ou manque d'intérêt, cela vous sera signalé. En cas de persistance, vous serez exclu pour libérer une place pour quelqu'un de motivé.

**- Violence :**

Nous enseignons des techniques de self-défense. Aucun coup réel ne sera toléré (sauf accident), sous peine d'expulsion définitive du club.

#### **5. Participation et Engagement**

**- Assiduité :**

Les élèves réguliers et motivés sont encouragés. Si vous êtes en dilettante, ne vous attendez pas à ce que l'instructeur reprenne toutes les techniques manquées.

**- Questions pendant les cours :**

Si vous avez des questions, adressez-les à l'instructeur. C'est son rôle de répondre à vos interrogations. N'hésitez surtout donc pas à demander!

**- Retards :**

En cas de retard (par exemple, si le groupe a déjà commencé à s'échauffer), attendez sur le côté de la salle l'autorisation de l'instructeur pour rejoindre le groupe. La règle au club est la suivante: 10 burpees par minute de retard.

## **6. Utilisation du CRM**

### **- Accès au CRM :**

Lors de votre inscription, vous avez reçu un accès à votre espace CRM par email. Cet outil vous permet de consulter la durée de votre abonnement, de votre licence, ainsi que des programmes techniques.

### **- Encodage des séances :**

Il est important d'encoder chaque séance d'entraînement en utilisant le code aléatoire donné par votre instructeur. Cela permet de suivre votre assiduité et progression.

### **- Stages et QR Code :**

Lors des stages, il vous sera demandé de présenter le QR code généré dans votre CRM pour accéder au stage.

### **- Suivi des abonnements et licences :**

Vous remarquerez que lorsque votre abonnement ou votre licence arrive à expiration, cette information sera affichée en rouge dans votre CRM. Il est donc crucial de surveiller régulièrement votre espace pour éviter toute interruption dans votre entraînement.

## **7. Progression et Évaluations**

### **- Grades et stages :**

Des stages nationaux ou internationaux sont organisés régulièrement. Vous avez la possibilité de présenter un grade lors de ces stages. [Consultez les conditions sur notre site internet.](#) Veuillez prévenir votre instructeur au moins un mois à l'avance pour une préparation optimale.

### **- Participation aux cours avancés :**

Il est demandé à tous les élèves de passer un [grade](#) chaque année et de participer aux cours avancés dès que le grade nécessaire est acquis. Les procrastinateurs et élèves manquant de motivation (absences répétées, bavardages, remarques inutiles...) risquent l'exclusion.

## **8. Conditions d'Abonnement et Responsabilité**

### **- Cours d'essai et abonnement :**

Le premier cours d'essai est gratuit. Pour les autres cours, assurez-vous d'être en ordre de cotisation (assurance) et d'abonnement.

### **- Abonnement et clubs :**

Votre abonnement est valable uniquement dans le club où vous avez réglé votre cotisation. Si vous souhaitez vous entraîner dans plusieurs clubs, discutez-en avec votre instructeur.

### **- Remboursements :**

Aucun remboursement ne sera effectué pour le matériel ou l'abonnement. Si vous êtes blessé(e), veuillez en informer votre instructeur dès que possible pour suspendre votre abonnement.

**- Alimentation :**

Le Krav Maga est une discipline exigeante. Ne venez pas le ventre vide à l'entraînement.

## **9. Confidentialité et Utilisation d'Images**

**- Données personnelles :**

Vos données personnelles et les photos prises par l'instructeur ne seront pas utilisées à des fins commerciales ni revendues.

**- Utilisation d'images:**

Des photos et vidéos peuvent être utilisées pour promouvoir le Krav Maga. Si vous ne souhaitez pas y apparaître, veuillez en informer votre instructeur.

## **10. Communication :**

**- Support :**

En cas de souci, n'hésitez pas à contacter votre instructeur par email à [jeremykrav@me.com](mailto:jeremykrav@me.com) ou par téléphone au 0496/23.28.07.

## **11. Conclusion :**

**Le plus important : amusez-vous et apprenez ! Vos instructeurs sont là pour vous faire évoluer, faites-leur confiance !**

**Signature : En signant ce règlement d'ordre intérieur, vous acceptez et vous engagez à respecter l'ensemble des règles énoncées ci-dessus.**

"Lu et approuvé" + signature: