



RÈGLEMENT DE LA SALLE

01

La ponctualité

Dix minutes avant le cours, en tenue et prêt à bouger : l'échauffement ne se rattrape pas. Une minute de retard, un euro dans la tirelire — le pot de fin d'année vous remerciera.

02

Chaussures propres

Les chaussures d'entraînement ne connaissent que la salle. On les enfle sur place : le trottoir reste dehors.

03

Tenue et hygiène soignées

Tenue propre à chaque séance, cheveux longs attachés, bijoux et montres retirés. La gourde et la serviette sont vos premières partenaires.

04

Courtoisie

Bonjour, au revoir, merci : trois mots qui coûtent moins cher qu'une minute de retard. On salue l'entraîneur et ses partenaires en arrivant comme en repartant.

05

Partenaires d'entraînement

Ici personne n'est un adversaire. On s'échauffe tous ensemble et l'on adapte sa puissance à celui d'en face : l'idée, c'est qu'il revienne la semaine suivante.

06

Écoute des consignes

Les consignes des entraîneurs s'appliquent tout de suite, les questions viennent après. Sparring uniquement sous l'œil du coach, téléphone en mode avion, et jamais d'opposition sans protège-dents : les dents ne repoussent pas.

07

Protections obligatoires

Pas de gants sans protections, aucune exception. Gants de 12 oz minimum, 14 de préférence, protège-tibias pour le pieds-poings. Toute douleur ou blessure se signale sur-le-champ.

08

Matériel

Le matériel collectif retrouve sa place en fin de séance. Il ne se range pas tout seul : chacun y met la main.

09

Accès à la salle

Un seul cours d'essai, ensuite le dossier complet. Les pratiquants, pour des raisons d'assurance, sont tenus d'être à jour de leur dossier sous peine d'être exclu de la salle. Les parents patientent dehors, sauf accord du bureau.

10

L'esprit du club

Aucun propos ni comportement discriminatoire, humiliant ou violent, ici comme ailleurs. Les anciens accueillent les débutants : tout le monde a commencé par un premier cours.