

MARZAN BOXING CLUB

salle omnisports
rue de la Gare 56130 MARZAN

Tel : 0664154980 (sms **uniquement**) – E-mail : marzanboxingclub@gmail.com

Site : <http://marzanboxingclub.wixsite.com/marzanboxingclub>

Facebook : www.facebook.com/marzanboxingclub/

*** ADHÉSION **ADULTES** 2025/2026 ***

Merci d'inscrire vos noms, prénom et adresse en MAJUSCULES

Nom : Prénom :

Date de naissance : Profession/formation :

Adresse :

Code postal Ville.....

Portable :

Tel d'une personne à prévenir en cas d'urgence :

Adresse E-Mail **lisible obligatoire** :

Dans la discipline suivante, je souhaite :

- adhérer à la savate boxe française
- être licencié à la savate boxe française pour participer aux compétitions et interclubs
- adhérer au renforcement musculaire « Athlétic-Training »
- adhérer à la self-défense

DOCUMENTS A JOINDRE A CETTE ADHÉSION :

- **UNE PHOTO D'IDENTITE** inscrire nom, prénom et âge au dos. Voir page 2
- **LE CERTIFICAT MÉDICAL POUR LA SAVATE BF** : Voir page 2
de « non-contre indication à la pratique de la boxe française et disciplines associées en loisirs et en compétitions »
Pour les **COMPÉTITEURS** certificat médical + Tampon du médecin sur le passeport médical. Voir page 3
- **L'ATTESTATION DU QUESTIONNAIRE SANTE** Pour **ATHLETIC-TRAINING** et **SELF-DEFENSE**
- **LE PAIEMENT DE LA COTISATION ANNUELLE**
→ Chèque bancaire à l'ordre de Marzan Boxing Club. (Tous les chèques sont à remettre avec l'inscription)
 souhaite une attestation d'adhésion pour la participation de mon entreprise

- « Self-défense » = 80,00€ (70^e si renouvellement) (1 cours/semaine)
- « Athletic-Training » = 80,00€ (70^e si renouvellement) (1 cours/semaine)
- « Athletic-Training + Self-défense » = 120,00€ (2 cours/semaine)
- « Savate Boxe Française » = 140,00€ (2 cours/semaine)
- « Savate Boxe Française + Self-défense » = 150,00€ (3 cours/semaine)
- « Savate Boxe Française + Athletic-training » = 150,00€ (3 cours/semaine)
- « Savate Boxe Française + Athletic-training + Self-défense » = 160,00€ (4 cours/semaine)

→ Je reconnais être informé qu'après la 1^{ère} séance de **savate boxe française, le port des protections** (protège dents, protège tibias, protections génitales, protège poitrine pour les féminines et baskets à semelles lisses) **est obligatoire** pour la sécurité des pratiquants. Pour souscrire **en plus** à l'assurance facultative, Rdv sur le site de la ffsbf pour plus d'information. À payer séparément.

Par cette adhésion, je certifie avoir pris connaissance du règlement intérieur ci-joint.

DATE : SIGNATURE :

***** FICHE DE RENSEIGNEMENTS *****

Motivation de l'inscription au club :

.....
.....
.....

***** DROIT À L'IMAGE *****

Je soussigné(e)

Autorise l'association Marzan Boxing Club, lors des entraînements, compétitions et représentations, à prendre, conserver, utiliser et diffuser des photos et vidéos ou j'apparais (*ou le mineur concerné apparaît*), dans un cadre d'informations et de promotion du club, sans contre partie financière, à durée illimitée, notamment et entre autres sur ; notre site internet <http://marzanboxingclub.wixsite.com/marzanboxingclub>, notre page facebook www.facebook.com/marzanboxingclub/, affiches, panneaux d'affichage, diaporamas, articles de presses, flyers...

Autorise la presse à photographier et diffuser les photos dans le cadre de la promotion du club.

Dans le cas contraire, l'adhérent, son parent ou tuteur, peut exprimer son refus en le mentionnant **explicitement** ci-dessous et se tenir à l'écart, ou informer l'enfant de se tenir à l'écart de la prise de photo de groupe.

Refus :

***** FICHE MEDICALE *****

Nom et adresse du médecin référent :

N° de téléphone du médecin :

Médicaments contre indiqués :

Allergies :

Observations particulières que vous jugez utile de porter à notre connaissance (traitements, précautions particulières à prendre, douleurs chroniques) :

***** ASSURANCES *****

Je reconnais être informé, qu'avec ma licence, j'ai une assurance de souscrite (voir garanti au dos de la licence ou sur le site de la ffsbf), mais qu'il est souhaitable de prendre une assurance complémentaire.

***** DÉLÉGATION DE POUVOIR EN CAS D'URGENCE *****

J'autorise l'entraîneur du Marzan Boxing Club, à prendre en cas d'urgence, toutes décisions d'appel de médecin, de transport, d'hospitalisation ou d'interventions jugées indispensables par le médecin appelé, en raison de l'état de ma santé.

Cette autorisation vaut, en particulier, en cas d'impossibilité, soit de joindre un membre de ma famille, soit d'obtenir l'avis de mon médecin référent.

SIGNATURE

MARZAN BOXING CLUB

salle omnisports
rue de la Gare 56130 MARZAN

Tel : 0664154980 (sms uniquement) – E-mail : marzanboxingclub@gmail.com

Site : <http://marzanboxingclub.wixsite.com/marzanboxingclub>

Facebook : www.facebook.com/marzanboxingclub/

veuillez conserver ce document de 8 pages

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Savate Boxe Française ados/adultes : (à partir de 14 ans)

Lundi : 20h00 à 21h30

Complexe sportif des Métairies, rue de la Piscine - 56130 NIVILLAC

Mercredi : 20h00 à 21h30

Salle des sports, rue de la Gare - 56130 MARZAN

Athletic-Training ados/adultes (Renforcement musculaire) : (à partir de 14 ans)

Vendredi : 19h45 à 21h00

Complexe sportif des Métairies, rue de la Piscine - 56130 NIVILLAC

Self-défense adultes : (adultes)

Samedi :

9h00 à 10h30 Complexe sportif des Métairies, rue de la Piscine - 56130 NIVILLAC

COMPOSITION DE L'ASSOCIATION

> COMPOSITION DU BUREAU :

Président : Franck Morice

Trésorier : Jean-marie Saloux

Secrétaire et chargée de communication : Angélique Dousson

> COMPOSITION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION : (dont membres du bureau)

Responsable entretien matériel : Jean-marie Saloux

> MONITEURS, ENTRAÎNEURS, ENCADRANTS, AIDES-MONITEURS :

Franck Morice, Angélique Dousson, Tanguy Hony, Brice Tardit

Des adhérents peuvent être désignés pour encadrer des entraînements dans le cadre d'une ou plusieurs formations à titre bénévole.

Les réunions du comité directeur et l'assemblée générale font l'objet de comptes rendus, transmis à tout les membres du conseil d'administration et du bureau, et affichés à la salle de Marzan.

> APPEL A CANDIDATURE :

- responsable marketing,

- responsable pilotage de projets de communication digitale.

Définitions :

Le but du marketing sportif est de promouvoir le sport, mais aussi de promouvoir d'autres objets à travers le sport. Le sport étant devenu un moyen de communication à part entière, les stratégies doivent être de plus en plus ciblées et précises pour atteindre l'objectif des entreprises

Le premier objectif d'une stratégie de communication digitale est de booster cette notoriété et atteindre un public cible plus large. Dans ce type de communication, il s'agira donc de créer un cercle vertueux de pages indexées par les moteurs de recherche.

Le sponsoring est l'ensemble des actions de soutien menées par une entreprise sponsor auprès d'un organisme sponsorisé. Sous forme matérielle ou financière, le sponsoring consiste à fournir une aide à une personne ou un organisme, en échange de contreparties publicitaires favorisant l'image de l'entreprise.

ADHÉSION

> **PHOTOS D'IDENTITÉ :**

Obligatoire, 1 photo pour le dossier d'inscription + pour les cas suivants :

Pour les participants aux championnats : 1 photo pour la licence + 1 pour le passeport sportif + 1 pour le passeport médical.
La photo reste obligatoire même pour un renouvellement d'inscription.

> **COTISATION :**

Les cours d'essai ont lieu en fin de saison, d'avril à juin, donc le montant de l'adhésion doit être réglé dès le 1^{er} cours de début de saison sportive. Il n'y a pas de cours d'essai pour les confirmés du club.

La cotisation, hors licence et assurance(s) ne pourra être remboursée que sur justificatifs médical tel que : invalidité temporaire (supérieure à 6 mois) ou permanente, incapacité médicale à pratiquer la savate plus de 6 mois, handicap postérieur à l'adhésion. La cotisation est due pour la saison sportive entière, suivant les modalités tarifaires ci-dessous.

> **CERTIFICAT MÉDICAL :**

A chaque saison, pour les débutants et les compétiteurs qui veulent s'inscrire ou renouveler leur inscription à la Savate Boxe Française, il sera demandé un certificat médical. Vous devrez photocopier votre certificat médical et le conserver toute la saison, pour le présenter lors des championnats de savate. (l'original étant à joindre au dossier d'inscription)

→ de « **non contre indication à la pratique de la boxe française en compétitions** »,

Pour les cours « Athletic-training, Self-défense », → fournir l'attestation du questionnaire de santé

ATTENTION : le dossier d'inscription est à rendre complet dès le 1^{er} entraînement ! En l'absence du certificat médical ou de tout autre document, vous ne serez pas autorisé à participer aux entraînements.

MODALITES TARIFAIRES 2025/2026 :

Le tarif de l'adhésion est dû pour la saison entière, qu'elle soit pratiquée ou non.

Les adhérents ne peuvent prétendre à aucun remboursement (sauf conditions ci-dessus, partie « COTISATION »)

> Nous proposons un paiement en 1 ou 2 fois.

Le 1^{er} chèque sera encaissé à l'inscription, le 2^{ème} sera encaissé en janvier.

Les chèques sont tous à remettre avec le dossier d'inscription.

Pour une inscription en cours de saison (à partir de janvier), le 2^{ème} chèque sera encaissé le mois suivant l'inscription.

> Les paiements en espèces sont à effectuer en totalité.

> **TARIFS INSCRIPTION SAVATE** ***tarif pour la saison complète***

Adulte = 140° (2 x 70°)

> **TARIFS DEGRESSIFS SAVATE** ***mi-saison***

au 1^{er} janvier = 110°

au 1^{er} avril = 90°

au 1^{er} juin = 40°

> Pas de tarif dégressif d'appliqué aux activités Athletic-training et self-défense.

DOCUMENTS

> LICENCE :

Après la validation de votre inscription par le club, la Fédération de votre discipline vous enverra un mail pour créer votre espace adhérent et télécharger votre licence. Vérifiez vos spams. Elle est valable du 1er septembre au 31 août. La détention de celle-ci est obligatoire pour pratiquer la savate boxe française en compétition, interclubs, championnats, formations, stages et dans les autres clubs où vous souhaitez également vous entraîner. Vous devrez toujours l'avoir avec vous lors de ces déplacements, ainsi que vos passeport sportifs et pièce d'identité.

Les adhérents sont invités à prendre connaissance du règlement fédérale de la savate (cahier n°7). Mot clé google : memento savate réglementation

> PASSEPORTS SAVATE :

Les adhérents, à partir du grade « gant rouge », sont responsables des passeports sportif et médical, qui leur sont remis avant leur tout 1er championnat. Ils devront les présenter, à jour, à chaque saison, lors des championnats (+ certif médical + licence + photos) et s'assurer qu'ils ont été signé/tamponné par la ligue. N'attendez pas le dernier moment pour vous mettre à jour !

> COMBATS SAVATE :

Pour les adhérents à partir de cadet (16 ans) et jusqu'à 39 ans maximum, voulant pratiquer le combat, devront avoir prérequis, **avant inscription** :

- être licencié et de grade « gant jaune »
- passeports sportif et médical à jour
- fait un électrocardiogramme, chez son médecin traitant
- fait un test à l'effort suivant l'âge, chez un médecin du sport
- fait un fond de l'oeil chez un ophtalmologiste
- fait une copie en double exemplaire de tous ces documents (1 dans le dossier d'inscription, 1 dans le passeports médical)

SANTÉ

> ASSURANCE :

Une assurance de base incluse dans votre licence, n'intervient qu'**après la responsabilité civile** et la mutuelle personnelle de l'adhérent. Il en va de même pour l'assurance de l'association.

Une sur-assurance facultative est proposée par la fédération française de savate boxe française. A l'adhérent d'effectuer les démarches que cela incombe (site FFSBF). Vivement recommandée pour les pratiquants compétiteurs, obligatoire en combat.

> ABSENCE / BLESSURE / CERTIFICAT :

La savate boxe Française reste une discipline de contrôle et de précision, sans recherche de puissance, notamment si ce n'est pas le thème du cours. N'hésitez surtout pas à le rappeler à vos partenaire de savate !

Pour toutes nos disciplines, nous comptons sur vous pour nous avertir si votre partenaire ne vous respecte pas ou ne respecte pas les règles, ceci est également valable pour la puissance. Nous vous assurons notre discrétion.

En cas de blessure durant l'entraînement, vous devez prévenir aussitôt votre entraîneur afin qu'il puisse prendre les mesures nécessaires.

Afin de veiller à préserver au maximum nos adhérents, nous vous demandons de nous tenir informé en cas d'absence suite à :

- une blessure. Qu'elle soit due ou non à l'entraînement. Mais aussi de nous informer de votre retour avant votre reprise sportive, afin de nous assurer que les conditions d'entraînement soient adaptées à votre reprise.
- une maladie contagieuse ou transmissible. Suivant les cas, nous pourrions prendre les mesures nécessaires pour éviter une propagation/épidémie au sein du club, ou informer les adhérents d'un éventuel risque de transmission.
- toutes autres raisons (formation, examens, voyages)

En cas de **blessure ou opération**, il sera **obligatoire de fournir un certificat de reprise sportive**. Sans quoi, l'entraîneur ne sera pas tenu de vous accepter à son cours.

Nous sommes conscient de la frustration que l'arrêt du sport engendre, mais la santé passe avant tout ! Il est important de prendre tout le temps nécessaire pour se rétablir pleinement.

Comme alternative, suivant les cas, il pourra vous être proposé un travail au sac, sans aucun contact avec des partenaires ou d'autres alternatives pour nos autres disciplines. Seul l'entraîneur ou un membre du bureau, pourra vous y autoriser, n'en prenez pas l'initiative.

Une absence pour maladie contagieuse ou blessure **dont vous ne nous auriez pas fait part**, pourra entraîner **votre radiation du club** si nous constatons que cela pourrait pu faire encourir la responsabilité de nos entraîneurs ou notre association, quant à votre protection ou celle des autres pratiquants.

> **TRAITEMENT :**

Les adhérents devront se munir de leur ordonnance et médicaments lors des entraînements et des déplacements, si nécessaire. Aucun médicament ne leur sera administré.

En cas d'anomalie de santé, les services de secours seront contactés et susceptibles d'amener l'adhérent concerné, à l'hôpital le plus proche.

Les encadrants, coachs, entraîneurs et membres du bureau ne sont pas habilités à transporter ni accompagner la personne.

Si l'adulte décide de quitter la salle par ses propres moyens, seule sa responsabilité sera engagée.

Les services de secours et de gendarmerie en seront avertis, dégageant l'association, ses membres et moniteurs de toutes responsabilités.

En cas de saignements de nez ou de léger ou important hématome au visage, il est fortement déconseillé de se moucher. Ne pas pencher la tête en arrière lors de saignement.

RESPONSABILITÉ

L'absence d'enseignant au-delà de 15 minutes entraîne l'annulation du cours.

Les séances peuvent être annulées ou modifiées pendant la saison, sans préavis, sans remplacement, sur décision des enseignants, du Conseil d'administration, du bureau, sans pouvoir prétendre, même partiellement, à un remboursement.

L'association se dégage de toute responsabilité en cas de perte ou vol d'objet, vêtement et matériel, propre à chacun.

Les membres du bureau, après concertation, se réservent le droit, d'accepter, de refuser, d'expulser, l'un de ses adhérents sur simple avis verbal, notamment en cas de non-respect du présent règlement.

La pratique de la savate boxe française ne devra s'exercer qu'au sein du club, durant les entraînements, démonstrations, interclubs et compétitions.

L'association se dégage de toute responsabilité au cas où l'un de ses adhérents ne se cantonnerait pas à la pratique de ce sport dans ces cadres précis.

LA LOI (Extraits du code pénal)

Article 122-5

N'est pas pénalement responsable la personne qui, devant une atteinte injustifiée envers elle-même ou autrui, accomplit, dans le même temps, un acte commandé par la nécessité de la légitime défense d'elle-même ou d'autrui, sauf s'il y a disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l'atteinte.

N'est pas pénalement responsable la personne qui, pour interrompre l'exécution d'un crime ou d'un délit contre un bien, accomplit un acte de défense, autre qu'un homicide volontaire, lorsque cet acte est strictement nécessaire au but poursuivi dès lors que les moyens employés sont proportionnés à la gravité de l'infraction.»

Article 122-6

Est présumé avoir agi en état de légitime défense celui qui accomplit l'acte :

1. Pour repousser, de nuit, l'entrée par effraction, violence ou ruse dans un lieu habité ;
2. Pour se défendre contre les auteurs de vols ou de pillages exécutés avec violence.

La légitime défense est autorisée par la loi sous certaines conditions

> **Lorsqu'une personne subit une atteinte :**

Injustifiée : c'est-à-dire sans motif légitime et contraire au droit

Actuelle : c'est-à-dire imminente et contraire au droit

Réelle : c'est-à-dire que l'atteinte doit exister de manière certaine, une crainte subjective ne suffit pas.

> **Elle ou une autre personne peut accomplir un acte de défense :**

Nécessaire : il faut que la personne atteinte n'ait aucun moyen de se soustraire au danger.

Simultané : immédiat par rapport à l'atteinte. On ne peut se défendre ni contre une attaque future ou éventuelle (peur), ni par une action tardive à une action déjà passée (vengeance).

Proportionné : l'état de légitime défense ne confère pas au titulaire de ce droit la faculté d'infliger un mal illimité à l'agresseur. Les moyens de défense employés doivent être en rapport avec la gravité de l'atteinte.

ENTRAÎNEMENTS

Les entraînements sont dirigés par une personne qualifiée, qui a pour passion de transmettre son savoir et faire progresser les adhérents.

Il n'y a pas d'entraînement durant les vacances de Noël et de Pâques, les jours fériés, ni les jours de ponts.

Pendant les vacances scolaires :

- les entraînements de savate sont maintenus pour les adultes et les adolescents à partir de 14 ans (sauf Noël et Pâques).
- les entraînements de renfo Athletic-training peuvent avoir lieu pendant les vacances scolaire, si le coach vous en informe
- les entraînements de self-défense peuvent avoir lieu pendant les vacances scolaire, si le coach vous en informe.

Pour le bon déroulement des entraînements, la ponctualité est indispensable !

C'est une forme de respect pour l'entraîneur qui doit structurer ses cours et pour les autres licenciés.

Les retards prévisibles (travail, distance etc) doivent être signalés au moment de l'adhésion.

Si les retards non justifiés sont occasionnels, ils devront être avertis dans les plus brefs délais par sms

Les retards non justifiés et non prévenus seront soumis à l'appréciation de l'entraîneur qui avisera.

L'entraînement n'est pas obligatoire mais il est indispensable pour progresser efficacement.

→ **Merci d'essayer d'arriver 5 à 10mn avant le début du cours.**

→ **Noter vos coordonnées et cocher la feuille de présence avant chaque début d'entraînement, vous pouvez y noter vos absences anticipées.**

COMPÉTITIONS – CHAMPIONNATS SAVATE

Lors de son inscription, en début de saison, aux championnats, il sera indiqué à l'adhérent, sa catégorie de poids.

Il devra la respecter toute la saison. Sans quoi, il sera disqualifié. Une pesée est effectuée le jour de la compétition.

Les entraîneurs sont aptes à transmettre toutes les informations nécessaires (alimentation, entraînements personnel, santé et bien-être) aux compétiteurs pour leur permettre de rester dans leur catégorie de poids. Les compétiteurs sont donc invités à leur demander conseils si besoin, en plus de leur recherches personnelles.

En complément, un travail personnel de renforcement musculaire, travail cardio et d'endurance, quotidien est nécessaire.

Le compétiteur et l'entraîneur, ensemble, pourront mettre en place un plan de travail.

Pour se perfectionner, le compétiteur doit pratiquer la boxe (savate, boxe anglaise) au moins 3 fois par semaine. Cela implique, dans la mesure du possible, de se déplacer dans d'autres clubs de boxe et d'en informer son entraîneur, qui le cas échéant pourra l'accompagner. L'entraîneur ou les membres du bureau peuvent décider de disqualifier un compétiteur trop souvent absent, ou qu'ils estiment ne pas être en adéquation avec la compétition.

En cas de forfait non justifié (hors certificat médical, accident de la route etc) du compétiteur, moins de 96h (4 jours) avant la date du championnat, il pourrait devoir rembourser les frais d'inscription ainsi que les éventuels frais dû à l'adversaire (transport, hébergement etc).

INTERCLUBS : les frais d'inscription du pratiquant s'élèvent à 6 euros. La présence des parents est vivement encouragée.

TENUE DE SAVATE ET MATÉRIEL

> OBLIGATOIRE :

→ Gants (taille correspondante au poids des tireurs) → Le port de bandes ou mitaines est conseillé.

→ Protège dents simple (mâchoire supérieure)

→ Protège tibias, jusqu'à 17 ans

→ Protections génitales > coquille obligatoire pour tous les garçons/hommes

> protection pubienne pour les féminines à partir de 13 ans

→ Protège poitrine, à partir de 13 ans (ou avant lorsque la jeune fille commence à être formée)

→ Basket à **semelles lisses**. (A l'issue du 2ème cours d'essai)

Elles devront être chaussées dans la salle avant le début des entraînements et réservées

uniquement à la pratique de la boxe. Il est interdit de les porter en extérieur.

→ **Les chaussures de boxe française** sont obligatoires en championnat et vivement recommandées en interclubs

tout comme à l'entraînement. Elles doivent être conformes au code fédéral de savate boxe française

Leur coût conséquent ne permet pas de se tromper lors de l'achat. Il est conseillé de se rapprocher des

entraîneurs et membres du bureau avant tout achat. Il est peu fréquent d'en trouver en magasins de sports

pour les enfants, les petites pointures ne sont disponibles que sur internet.

→ Les pantalons style lycra sont recommandés. Ils sont obligatoires lors des championnats.

→ Les survêtements, leggings, sont autorisés pour les entraînements et interclubs.

POIDS DES GANTS SPECIFIQUES AUX COMPETITIONS

- 10 onces pour les tireurs de moins de 65 kg. •
- 12 onces pour les tireurs de plus de 65 kg et de moins de 75 kg.
- 14 onces pour les plus de 75 kg.

→ Lors de compétition, c'est le poids du tireur le plus lourd qui détermine le poids des gants.

•CATEGORIE D'AGE

- Juniors : 18, 19 et 20 ans.
- Seniors (assaut) : 21 à 39 ans
- Seniors (combat): 21 à 34 ans.
- Vétérans (assaut) : 40 ans et plus.
- Vétérans (combat) : 35 ans et plus.

CATEGORIES DE POIDS ADULTES

MOUCHES : moins de 48 kg.....	F48
COQS : de 48 à 52 kg	F52
PLUMES : moins de 56 kg	M 56 F56
LEGERS : de 56 à 60 kg inclus.....	M 60 F60
SUPER LEGERS : 60 à 65 kg inclus.....	M 65 F65
MI MOYENS : de 65 à 70 kg inclus.....	M 70 F70
S/M/MOYENS : de 70 à 75 kg inclus.....	M 75 F75
MOYENS : de 75 à 80 kg inclus (H) + 75 kg (F)	M 80 F100
Mi-LOURDS : de 80 à 85 kg inclus.....	M 85
LOURDS : plus de 85 kg	M 150

> INTERDIT :

- Les shorts
- Le port de bijoux. Les piercings devront être impérativement protégés (pansement, sparadrap...).
- les chewing-gum et bonbons pour des raisons de sécurité

> MATÉRIEL :

Le non-port du matériel en sera de la responsabilité de l'adhérent.

Pour la sécurité de tous, l'adhérent n'ayant pas son matériel pourra être amené à faire des exercices uniquement individuel (exemple : sac de frappe.).

En cas d'oublis fréquents, l'adhérent se verra interdit d'entraînement pendant une durée limitée et/ou jusqu'à ce qu'il ait son matériel.

Le matériel et équipements (gants, cordes, haltères, pao....) prêtés par le club doivent être rendus à la fin du cours et rangés à leur place d'origine.

Les casques et bassines prêtés par le club, lors des interclubs/championnats, doivent être nettoyés et ramenés après chaque assaut, au point de ralliement.

Les couleurs du club sont le noir et rouge.

MATERIEL et TENUE pour l' « ATHLETIC-TRAINING »

Pour pratiquer le renforcement musculaire, vous aurez besoin :

- > d'un tapis de gym,
 - > d'une paire de basket confortable qui tiennent bien aux pieds, spécialement réservée à la salle.
- A l'issue du 1er cours, les chaussures d'extérieure ne seront plus tolérées, pour la sécurité de tous et l'hygiène de la salle (glissade, gravillons, sable, poussière etc)
- > d'une bouteille d'eau ou gourde

Tenue conseillée

- t-shirt, débardeur
- leggings, pantalon de survêtement
- brassière de sport sous le t-shirt

Facultatif

- une petite serviette pour essuyer votre front
- bande de maintien ou mitaine. pour protéger vos poignets si besoin, pour éviter de glisser, si vous transpirez des mains

TENUE pour la « SELF-DEFENSE »

Pour pratiquer la self-défense, vous aurez besoin :

--> d'une paire de basket spécialement réservée à la salle.

A l'issue du 1er cours, les chaussures d'extérieure ne seront plus tolérées, pour la sécurité de tous et l'hygiène de la salle (glissade, gravillons, sable, poussière etc)

--> d'une bouteille d'eau ou gourde

Vous pourrez être amené à pratiquer en extérieur. Tenue vestimentaire courante.

L'entraîneur vous donnera ses indications si il y a lieu. Un groupe Whatsapp sera créé à cet effet par l'entraîneur.

VESTIAIRES, SANITAIRES ET LOCAUX

Des sanitaires, des vestiaires et des douches (non individuelles) sont à disposition des adhérents. Leur accès se limite à avant et après l'entraînement. La salle des métairies dispose de plusieurs vestiaires qui ferment à clé de l'intérieur, dont 1 individuel.

Il est important de s'hydrater durant la séance. Nous recommandons à tous les adhérents de se munir de gourde ou bouteille d'eau, propre à chacun. Il ne sera pas autorisé de se rendre aux sanitaires pour s'hydrater pendant les cours.

Chacun s'engage à maintenir un parfait état de propreté des locaux, mis à notre disposition par la municipalité.

TEXTILES / GOURDES

Nous avons à la vente des t-shirts, pantalons, vestes à capuche sans manche et gourdes floqués au logo du club et que nous vendons au prix d'achat.

Rapprochez-vous de votre entraîneur ou de la secrétaire pour obtenir plus d'information.

4 VALEURS ESSENTIELLES

Ethique

Sport de rigueur et de discipline, la SAVATE boxe française veille à la qualité des relations entre tireurs lors des rencontres. Le fair-play, le respect des règles et de la personne ainsi que la maîtrise technique sont les maîtres-mots de l'enseignement.

Esthétique

A la frontière des sports de combat et de disciplines artistiques, la SAVATE met en mouvement le corps humain avec souplesse, agilité et grâce.

Efficace

C'est à la force des pieds et des poings et grâce à un entraînement plus que rigoureux que les athlètes pratiquant la SAVATE apprennent les actions les plus pertinentes et performantes pour faire face à leurs adversaires.

Éducative

A tous les âges les valeurs de la SAVATE se transmettent grâce à un enseignement complet et ludique (port du casque et protections génitales et pubiennes sont obligatoires pour les plus jeunes). La pratique de la SAVATE développe la motricité, la fluidité gestuelle et la confiance en soi.

« L'ESPRIT CLUB »
Ce club, c'est le vôtre,
c'est vous qui le ferez progresser !

- C'est, s'impliquer dans la vie du club, en s'informant sur les stages, les dates des interclubs et championnats.
- C'est, aller encourager ceux qui boxent à l'extérieur.
- C'est, participer aux transports. L'association ne peut pas s'engager à transporter tout le monde.
- C'est apporter son aide lors des divers événements (démonstrations, interclubs, portes ouvertes, forums etc).
- C'est, rester jusqu'à la fin des interclubs/championnats pour coacher ses camarades ou les encourager.
- C'est, participer en tant que juge lors des interclubs.
- C'est, se former via la fédération à devenir arbitre.
- C'est, au cas échéant, assisté aux réunions.

**Marzan Boxing Club se trouvera dans l'obligation d'exclure pour une durée limitée ou définitive, toute personne qui contreviendrait aux dispositions du présent règlement.
Dans ce cas, aucun remboursement de cotisation ne sera effectué.**

Tous les adhérents s'engagent à suivre et respecter les valeurs de la savate boxe française.

**** Votre adhésion vaut connaissance et acceptation du règlement intérieur; qui se doit d'être respecté et appliqué ! ****

**Le règlement intérieur peut être modifié/adapté en cours de saison sportive, les adhérents s'engagent à s'y adapter.*