



Centre de Formation au Krav-Maga

CFKM

REGLEMENT SPORTIF

MIS A JOUR LE 20/07/2023

Centre de Formation au Krav-Maga (CFKM)
25 cours de l'Ancienne Boulangerie
92130 Issy-les-Moulineaux
www.cfk.fr

TITRE I – TENUE ET EQUIPEMENTS

Article 1er – Les tenues

Krav-Maga

La tenue est un bas de kimono noir et un t-shirt blanc officiel du club ou de la Fédération (FEKM).

Si le pratiquant a passé des grades, il doit porter la ceinture correspondant à son grade.

En cas d'oubli d'un élément de la tenue, l'adhérent ne sera pas autorisé à pratiquer. Il aura néanmoins la possibilité d'assister au cours en tant que spectateur.

Boxe Pieds-Poings (cours PAO, cours combat, cours WFB et cours BCO)

La tenue est composée d'un short de combat et/ou d'un leggings, d'un t-shirt, d'un débardeur ou d'une brassière de sport.

Article 2 – Equipements

Les protections obligatoires en Krav-Maga et en Boxe Pieds-Poings sont :

- Gants de boxe (fermés et sans lacets) adaptés au poids du pratiquant ;
- Protège dents ;
- Coquille ;
- Protèges tibias ;
- Coudières ;
- Corde à sauter.

Protections supplémentaires et obligatoires pour le cours combat :

- Genouillères ;
- Plastron ;
- Casque.

L'oubli d'un équipement de protection obligatoire entraînera l'interdiction pour l'adhérent de pratiquer.

TITRE II – RESPECT

Article 3 – Respect des locaux et du matériel

- Les locaux, leurs abords, le mobilier et le matériel mis à disposition du CFKM ou lui appartenant doivent être respectés (bâtons, couteaux...). Toute dégradation peut justifier l'exclusion immédiate du fautif.

Article 4 – Respect mutuel

- Le silence et la discipline sont de rigueur dans les locaux et durant les cours. Les retards dérangent le cours, les horaires de début et de fin de cours doivent être respectés.
- L'adhérent devra respecter l'équipe enseignante, ses partenaires de travail et le personnel des installations sportives.

TITRE III – HYGIENE ET SECURITE

Article 5 – Hygiène

L'adhérent s'engage à respecter les consignes d'hygiène et de sécurité énoncés ci-dessous :

- Maintenir les locaux propres, utiliser les poubelles mises à disposition ;
- Avoir une hygiène corporelle convenable : corps propre, ongles (pieds et mains) coupés courts, cheveux longs attachés, vêtements et protections propres ;

- Les chaussures utilisées durant la séance sont exclusivement réservées à l'entraînement en salle. Elles doivent être propres et fines afin de ne pas pouvoir occasionner de blessures aux partenaires. Les chaussures de ville ne sont pas acceptées en cours.

Article 6 – Sécurité

- L'adhérent doit respecter les consignes de sécurité données par l'instructeur et par le règlement de chaque salle ;
- L'adhérent doit prévenir l'instructeur en cas de blessure ou besoin de quitter la salle ;
- Toute modification de son état de santé doit être rapportée à l'enseignant en début de cours (blessure, état de faiblesse...) ;
- Le port de bijoux n'est pas autorisé pendant les séances (montre, bague, boucles d'oreille, chaîne, bracelet, piercing...) ;
- L'adhérent doit être muni de toutes les protections obligatoires mentionnées précédemment. En cas d'oubli, il doit en informer l'instructeur avant le début de la séance, l'accès au cours pourra lui être refusé ;
- Si le matériel présente un défaut pouvant affecter la sécurité, l'adhérent devra en aviser immédiatement l'instructeur afin qu'il puisse le remplacer.

TITRE IV – PASSAGES DE GRADES ET COMBATS

Article 7 – Règles des passages de grade

- Les passages de grade ne sont pas obligatoires ;
- L'adhérent, s'il le souhaite, peut proposer sa candidature à un grade, mais l'autorisation de passer l'examen ne sera donné que par le Directeur Technique, après validation du dossier d'inscription, du temps de pratique, du niveau et de l'assiduité du candidat ;
- Les retards ne sont pas autorisés et l'oubli d'un élément de la tenue ou des protections entrainera l'exclusion immédiate de l'examen ;
- Les examens se font à huis clos, aucun public n'est admis ;
- Les candidats sont admis ou refusés. En cas de refus, un compte-rendu sera fait par le jury ;
- Une réclamation peut être adressée par mail (info@cfkm.fr) au Directeur Technique, mais aucune négociation ou excuse ne sera prise en compte. Elle doit être faite dans les meilleurs délais par la personne concernée.

Article 8 – Combat et règles de sécurité

Les combats sont, le plus souvent, souples (à la touche).

Néanmoins, des combats durs (avec coups portés) peuvent être organisés lors d'un cours spécifique ou d'un passage de grade. Ces combats ne peuvent être demandés que pour les pratiquants de la tranche d'âge suivante : 18-40 ans

- Les candidats sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et doivent faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, d'un minimum de technique et de respect du partenaire ;
- Si un combattant est durement touché, l'enchaînement suivant doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- Si un combattant à l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- Si un combattant à l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles, le coup doit être simulé ;
- Si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire ;

- Les projections doivent être effectuées avec sécurité. Au sol, les coups portés doivent être simulés ou atténués en fonction des règles de sécurité sus énoncées ;
- Les coups de coude avec protections sont autorisés ;
- Les coups de genou sont autorisés sauf au visage ;
- Tout coup porté dans le cadre d'une situation qui amènerait intentionnellement un des candidats à être blessé gravement est interdit pour la préservation de santé de celui-ci. Les candidats sont donc jugés également sur leur bon équilibre psychologique.

TITRE V – SANCTIONS

Article 9 – Cas d'exclusion

- L'instructeur peut exclure du cours toute personne causant des troubles au bon déroulement du cours (exemples : bruit, retard, comportement occasionnant une gêne ou un danger pour lui-même ou pour les autres adhérents...).
- L'adhérent peut être exclu à tout moment par le Comité de Direction du Centre de Formation au Krav-Maga (CFKM), sans prétendre à un quelconque remboursement, s'il ne respecte pas le règlement intérieur ou le règlement sportif.