



Demande de participation au cours d'initiation de septembre 2010

1. Informations générales

Madame,

Nous vous remercions pour l'intérêt que vous portez au Krav Maga et à notre club. Nous sommes heureux de vous remettre le document qui vous permettra de nous transmettre votre candidature pour le cours d'initiation organisé par Krav Maga Genève. Ce cours est destiné aux femmes uniquement.

Dates du cours : lundi 30.08.2010 – mercredi 01.09.2010,
lundi 06.09.2010 – mercredi 08.09.2010,
lundi 13.09.2010 – mercredi 15.09.2010.

Horaire : 18h15 à 20h00 (Prière d'être présente au plus tard à 18h00 pour le premier cours afin de régler les formalités administratives).

Localisation : CEC André-Chavanne, av. de Trembley 14 – 1203 Genève, bâtiment « Gym » au sous-sol.

Prix : CHF 50.- pour les 6 leçons, à régler lors du premiers cours.

Matériel : 1 t-shirt, 1 pantalon de training, chaussures de sport propres adaptées à la pratique du sport en salle, 1 coquille et 1 gourde.

Conditions : être de sexe féminin, minimum 16 ans révolus, être au bénéfice d'une couverture adéquate en assurance accident et responsabilité civile.

Objectif : offrir aux nouveaux arrivants un encadrement spécifique afin d'acquérir le niveau de base permettant d'intégrer plus facilement les cours réguliers de Krav Maga Genève.



Krav Maga Genève

Nous vous rappelons que ce formulaire est une demande de participation au cours d'initiation. En effet, le nombre de place étant limité, nous vous informerons par e-mail, au plus tard le 22 août 2010, si votre participation est confirmée ou non.

Krav Maga Genève souhaite développer sa discipline auprès des femmes, c'est pourquoi ce cours leur est destiné. Toutefois, il ne s'agit pas d'un cours de self-défense pour femmes mais d'un cours d'initiation au Krav Maga tel qu'il est enseigné à la Fédération suisse de Krav Maga aussi bien aux hommes qu'aux femmes.

Nous attirons votre attention sur l'art. 11 de nos statuts. Celui-ci stipule que **les membres doivent contracter personnellement une assurance accident et une assurance responsabilité civile pour les dommages qu'ils occasionneraient** et qu'il est vivement recommandé de vous soumettre à un examen médical approfondi avant de commencer la pratique du Krav Maga.

De plus, **Krav Maga Genève n'assume aucune responsabilité en cas d'accident.**

En annexe, vous trouverez nos consignes de sécurité ainsi que les quatre promesses du pratiquant de Krav Maga.

La présence à au moins 4 leçons est obligatoire pour valider le cours.

La participation au cours d'initiation n'est pas une garantie d'admission à Krav Maga Genève.

Des vestiaires et des douches sont à votre disposition sur les lieux de l'entraînement.

Si nécessaire, des coquilles peuvent être achetées lors du premier cours (CHF 55.-).

Le comité de Krav maga Genève se tient à votre disposition pour tous renseignements complémentaires (geneve@krav-maga.ch).

Ce document est à imprimer et à retourner par la poste avant le samedi 07 août 2010 à l'adresse suivante :

Krav Maga Genève
Case postale 312
1211 Genève 17



Krav Maga Genève

Données personnelles

A remplir LISIBLEMENT et en MAJUSCULES svp !

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : __/__/____ Profession : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Localité : _____

Téléphone mobile : _____

Adresse e-mail : _____

Remarques (*demandes d'admission préalables, expériences martiales, etc.*) :

Par la présente demande de participation au cours d'initiation au sein de Krav maga Genève, la soussignée certifie sur l'honneur que les données fournies sont exactes.

Elle certifie avoir lu et approuvé les consignes de sécurité et les quatre promesses du pratiquant FSKM et s'engage à les respecter.

Elle confirme être en bonne santé et au bénéfice d'une couverture adéquate en assurance accidents et responsabilité civile. Elle s'engage également à respecter ses obligations financières envers Krav Maga Genève.

Elle reconnaît également être parfaitement consciente des risques inhérents à la pratique des sports de combats et des blessures qui pourraient en découler.

Représentant légal (*mineurs uniquement*) : _____

Fait à : _____ le __/__/____ Signature : _____

Visa Krav Maga Genève : _____



Consignes générales de sécurité

Afin de pratiquer le Krav Maga dans des conditions les plus sûres possibles, il est impératif de respecter quelques principes de sécurité.

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

1. Être conscient de ses limites physiques (blessures, maladies, 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 du moniteur.
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.
8. Ne pas quitter la salle en cours d'entraînement sans avoir préalablement avisé le moniteur ou un partenaire d'entraînement.
9. Étirer légèrement les muscles et les articulations après l'entraînement.

Les moniteurs sont à votre disposition pour toutes questions relatives à ces consignes.

Nous rappelons que Krav Maga Genève n'assume aucune responsabilité en cas d'accident.

Chaque membre doit contracter personnellement une assurance accident et responsabilité civile et il est vivement recommandé de se soumettre à un examen médical approfondi avant de commencer la pratique du Krav Maga (art. 11 des statuts de Krav Maga Genève).



Les quatre promesses du pratiquant de Krav Maga

1. Je m'engage à respecter la Fédération suisse de Krav Maga (FSKM) et ses obligations, à ne pas porter préjudice au Krav Maga tant par mes dires que par mon comportement.
2. Je m'engage à n'utiliser mes connaissances en self-défense que dans le but de défendre mon intégrité physique, ainsi que celle de mes proches ou de toute personne se trouvant dans une situation de danger sans l'avoir provoquée.
3. Je m'engage à rester humble et à avoir un comportement respectueux et honnête envers mes instructeurs et mes partenaires d'entraînement.
4. Je m'engage à ne pas divulguer à des tiers des techniques, des documents écrits, photographiques ou autres ayant trait au Krav Maga sans l'autorisation écrite de la FSKM.

La Fédération suisse de Krav Maga