

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Les 11 Commandements de l'AST Boxe

Article 1– Esprit du club

L'AST Boxe a pour valeur :

- Le respect de la discipline, de soi et des autres ;
- La progression individuelle et collective au profit de l'épanouissement physique et mental ;
- La rigueur et le respect des règles indispensables à la vie en communauté.

Chaque adhérent s'engage à respecter ces valeurs et à les promouvoir dans son attitude et son comportement.

Article 2 – Adhésion

La demande d'adhésion est effective après :

- La demande de licence effectuée depuis le e-licence de la FFBoxe par le demandeur ;
- Le règlement de la cotisation incluant le prix de la licence fédérale.

L'adhésion est effective **après** réception par mail de la « carte de membre » impérative pour l'accès aux entraînements et sans laquelle l'entraîneur pourra refuser l'adhérent.

Le club se réserve le droit de refuser une demande d'adhésion lorsque les conditions d'accueil, d'encadrement, de sécurité ou de fonctionnement du club ne permettent pas cette adhésion. Si la cotisation a été versée durant la demande d'adhésion, celle-ci sera alors intégralement remboursée.

Article 3 – Cotisation

La cotisation est annuelle et son montant défini chaque saison par le bureau.

Une fois l'adhésion effective, elle est définitivement acquise à la section et ne pourra donner lieu à remboursement, sauf décision exceptionnelle du bureau.

Article 4 – Horaires

Les horaires de début **et de fin** d'entraînement doivent être respectés.

Les retards doivent rester exceptionnels. Lorsqu'ils sont inévitables, l'adhérent est tenu d'en informer l'entraîneur dès que possible et dans un délai raisonnable.

L'entraîneur se réserve le droit de refuser l'accès à un entraînement en cas de retard non prévenu, prévenu sans délai raisonnable ou répété.

Article 5 – Sécurité

La sécurité est la priorité absolue.

Chaque adhérent s'engage à :

- Respecter les consignes de l'entraîneur et tout particulièrement celles sur **la puissance des échanges** ;
- Utiliser le matériel correctement ;
- Signaler immédiatement toute blessure ou malaise et **dans les 5 jours au plus tard** ceux ayant été ressentis après un entraînement.

L'entraîneur peut exclure immédiatement toute personne contrevenant à la sécurité des adhérents notamment vis-à-vis d'une non maîtrise répétée de la puissance des échanges.

Article 6 – Respect

Les téléphones portables doivent être rangés et en mode silencieux durant les entraînements sauf impératif personnel signalé à l'entraîneur et accepté par celui-ci.

Chaque adhérent s'engage à ne pas nuire à l'image de la boxe et de la section par son comportement en dehors des entraînements et, durant ceux-ci, à respecter :

- Les autres pratiquants ;
- L'entraîneur ;
- Les arbitres et officiels ;
- Les locaux et le matériel.

Toute dégradation volontaire et tout comportement violent, insultant, discriminatoire ou irrespectueux pourra entraîner une exclusion temporaire ou définitive.

Article 7 – Hygiène

Pour le respect de tous :

- Une hygiène corporelle correcte est demandée ;
- En cas de saignement, les traces de sang doivent être immédiatement nettoyées ;
- Une participation au nettoyage et au reconditionnement de la salle après le cours est demandée ;
- Les déchets doivent être déposés dans les poubelles prévues.

Le matériel personnel doit être entretenu.

Le matériel de prêt doit être nettoyé après utilisation.

Article 8 – Tenue

Chaque pratiquant doit disposer d'une tenue adaptée et conforme à la pratique de la boxe:

- Chaussures propres réservées à la salle – **chaussures utilisées en extérieur interdites** ;
- Tee-shirt ou débardeur et short – **haut à manche longue et jogging interdits** ;
- Cheveux longs attachés- **Port de bijoux strictement interdit.**

Article 9– Matériel

Le matériel personnel dont doit obligatoirement disposer chaque adhérent est le suivant :

- Gants de boxe de **14 oz minimum** en bon état ;
- Protège-dents ;
- Corde à sauter.

Le matériel personnel qu'il est fortement recommandé d'avoir pour chaque adhérent est le suivant :

- Une bouteille d'eau (au moins 1L) ;
- Coquille pour les hommes / protège-poitrine pour les femmes ;
- Bande – obligatoire pour le travail au sac en puissance et les sessions sparrings ;
- Casque – obligatoire pour les sessions sparrings.

Le matériel mis à disposition par la section est la propriété de la section.

Toute dégradation volontaire pourra entraîner une demande de remboursement.

Article 10 – Sparring et compétition

L'accès aux sessions de sparring et à la compétition ne sont **ni un droit ni une obligation**.

L'autorisation d'y participer appartient exclusivement à l'entraîneur.

Pour les compétitions, s'ajoutent les conditions minimums suivantes :

- Avoir réalisé au moins une saison au sein de l'AST Boxe auprès de l'entraîneur en fonction ;
 - Être titulaire du « gant blanc » conformément au règlement fédéral ;
 - Avoir une licence « Boxe Amateur » (impliquant les certificats médicaux spécifiques associés) ;
 - Avoir réalisé une session Sparring « positive » (évaluation de l'entraîneur).
-

Article 11 – Sanctions

L'association ne pourra être tenue responsable des objets perdus, oubliés ou volés.

Chaque adhérent s'engage à respecter le présent règlement dès son inscription.

Le non-respect du présent règlement peut entraîner une exclusion temporaire ou définitive sans qu'aucun remboursement ne soit effectué.