

## **RÈGLEMENT INTÉRIEUR ASSOCIATION TAEKWONDO LEGÉ**

Taekwondo et disciplines associées. Activités de la forme, renforcement musculaire, cardiovasculaire et gym douce.

### **1. Comportement, tenue :**

- a) Tous les pratiquants doivent garder un contrôle sur leurs émotions et leur langage de manière à ce que leur comportement ne nuise pas aux autres pratiquants, à la qualité de l'enseignement ainsi qu'à la réputation de l'association.
- b) La tenue du pratiquant doit être propre et adaptée à son activité.
- c) Le pratiquant doit garder le lieu de pratique propre et prendre soin du matériel prêté par l'association.
- d) Pour les activités de Fitness, le pratiquant doit apporter une paire de chaussures de sport uniquement portée lors de l'activité.
- e) Pour les activités de Fitness, le pratiquant doit apporter ses effets personnels : tapis de sol, serviette et gourde d'eau.

### **2. Hygiène, préventions des blessures :**

- a) Enlever les bijoux (bagues, piercing, boucles d'oreilles, ...).
- b) Pas de chewing-gum.
- c) Ongles des pieds et des mains courts et propres pour les activités d'arts martiaux.
- d) Respect des consignes sanitaires gouvernementales ou municipales en vigueur.

### **3. Horaires, assiduité :**

Tous les pratiquants doivent être présents à temps pour le début du cours et ne doivent pas quitter le lieu de pratique sans l'autorisation de l'animateur sportif. Aussi, dans le souci d'une progression et d'une motivation constante, il est souhaitable que le pratiquant assiste régulièrement aux cours. En cas d'absence prolongée, merci de bien vouloir prévenir l'animateur sportif.

### **4. Légitime défense pour les activités d'arts martiaux :**

Il est strictement défendu d'utiliser, en dehors du lieu de pratique, les techniques d'arts martiaux enseignées. Sauf lorsque l'usage est justifié par la légitime défense. En cas contraire, des mesures disciplinaires sont prévues et l'expulsion définitive peut être recommandée.

(Art 122.5 du code pénal : « 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 ou d'autrui, sauf s'il y a disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l'atteinte. »).