

# Lyon Espace Boxes

## *REGLEMENT INTERIEUR 2016/2017*

### ARTICLE 1 : ACTIVITE DE LA SECTION

La section propose à ses membres des activités, pour le maintien et le développement des capacités physiques, physiologiques, psychologiques et psychomotrices de chacun, notamment par l'utilisation des Activités Physiques et Sportives comme les jeux d'oppositions et les sports de contacts (Full contact, Kick Boxing, K1, Boxe thaïlandaise)

Cette section à vocation sportive est sous la direction technique et pédagogique d'un éducateur sportif diplômé d'Etat (BEESAPT, BPJEPS Kick Boxing et Muay Thai), Préparateur mental spécialisé en sophrologie sportive, Vice champion de France 95 de Kick Boxing, Ceinture noire 3ème degré, arbitre et juge International de Kick Boxing, (10 champions de France et de 2 vainqueurs de la coupe de France de Kick Boxing formés au sein du club de la Cx Rousse). Il est aussi ceinture noire de Boxe Birmane, et professeur 2ème degré de cette même discipline.

Cette section est ouverte dans l'objectif d'une pratique en loisir uniquement. Il n'y aura donc pas de compétitions, sauf mises de gants occasionnelles pour les volontaires.

### ARTICLE 2 : LIEU ET HORAIRES DES SCEANCES

Les activités ont lieu à la Salle de boxe située Rue Dominique Perfetti à Lyon dans le 1er arrondissement. (Salle Roger Duplat – Jean Genety) – Cours le mardi, mercredi et jeudi de 20h00 à 22h00 – le Mercredi étant ouvert en priorité aux féminines.

### ARTICLE 3 : MEMBRE

Pour être membre, il faut être majeur, ou avoir plus de 14 ans avec une autorisation parentale, être à jour de certificat médical de "non contre indication à la pratique des sports d'opposition", avoir signé le présent règlement, avoir remis une photo, et être à jour de cotisation. Compte tenu des activités proposées, une grande rigueur et une discipline exemplaire vous seront demandées.

### ARTICLE 4 : EQUIPEMENT POUR EXERCER L'ACTIVITE

L'activité se pratique en short et tee-shirt et les pieds nus.

Les personnes désirant pratiquer l'activité doivent se procurer :

- Une paire de gants de boxe,
- Un protège dent,
- Une paire de protège pieds + protège tibias
- Coquille
- Corde à sauter

### Conseils aux pratiquants

- Avant chaque entraînement : **ne pas manger trop lourd** (Nutella; Sandwich; Kebab...) dans les 3h qui précède le cours. Privilégier un fruit ou une barre de céréales.
- Le jour du cours, **on arrive à l'heure** : début du cours à 20h15... on se présente donc à la salle vers 20h, pour avoir le temps de se préparer.  
Pour se changer et déposer vos sacs, utiliser les vestiaires, prévus à cet effet.  
Eviter de venir avec des objets de valeur. En cas de perte ou de vol, le club **Lyon Espace Boxes décline toute responsabilité.**
- A l'entraînement, on vient en **tenue adéquat au sport que l'on pratique** (tee-shirt, short de boxe, bandes de maintien sous gants, gants, protège-dents, protège tibias/pieds, coquille et protège poitrine pour les femmes) ainsi qu'une bouteille d'eau pour l'**hygiène**. Pas de chaussures, ni chaussons, car nous pratiquons pieds nus.
- Durant les entraînements, si un atelier ne vous paraît pas clair, ne pas hésiter à solliciter l'entraîneur pour un complément d'explication. Nous sommes là dans le **but de progresser et de se faire plaisir.**
- Une chose importante qui paraît très anodine pour la pratique de la boxe : si un coup ou autres choses vous fait mal, ou devient chronique, type mal de tête, **en informer immédiatement l'entraîneur présent**, pour des raisons de santé, de sécurité, car une blessure bénigne à vos yeux peut devenir grave par la suite.
- Si vous avez des questions, des doléances et autres requêtes, les entraîneurs restent à votre disposition en début et fin de cours.

### ARTICLE 6 : ASSURANCE

La section est couverte par une assurance responsabilité civile et dommages corporels via son affiliation à la fédération sportive choisie.

Par le présent règlement, elle informe ses adhérents de leur intérêt à souscrire en plus à un contrat individuel d'assurance couvrant les dommages corporels. Une telle précaution permet essentiellement à un adhérent qui se blesse sans que personne ne soit responsable, d'être indemnisé mais aussi à notre Association de ne pas voir sa responsabilité engagée.

### ARTICLE 7 : COTISATION ANNUELLE

La cotisation annuelle est fixée pour la saison sportive à :

- ancien membre N-1 et porteur de carte Obiz **260 €uros** (licence et tee shirt inclus)
- Porteur de carte Obiz Pass : 280 €uros
- nouveau membre **360 €uros** (licence et tee shirt indus)

Il n'y a pas de tarif au prorata temporis. Toute année commencée est dûe.

A Lyon le .....« Lu et approuvé »  
Nom – Prénom et signature du pratiquant

Pour l'Association sportive Lyon espace boxes :  
Le Président

