

Règlement intérieur

1. La tenue

- Le haut du corps : pas de vêtement ample ni débardeur, privilégier un rashguard ou un t-shirt près du corps, interdiction d'être torse nu
- Le bas du corps : short uniquement, sans poche, sans fermeture éclair, legging recommandé
- La tenue est propre, sèche et sans odeur

2. Le matériel :

- Est en bon état, propre et entretenu
- Mitaine à boule obligatoire
- Gants de boxe anglaise 12 oz minimum
- Protège tibias avec pieds obligatoire
- Protège-dents et coquille obligatoires
- Chaussures ou claquettes obligatoire pour sortir des tatamis

3. Hygiène corporelle :

- Bijoux portés au cou, poignet, doigt, oreilles doivent être retirés
- Piercing ou bijoux ne pouvant pas s'enlever doivent être strappés
- Cheveux longs doivent être attachés avec un lien souple ou tressés
- Pas de bonnet, serre-tête ou bandeau
- Corps propre et les ongles des mains et des pieds doivent être coupés
- Je ne viens pas au club si je suis malade
- Je ne viens pas au club si j'ai des problèmes cutanés (staphylocoque, ringworm, mycose...)

4. Pendant l'entraînement :

- J'arrive à l'heure et je salue tout le monde, l'entraîneur se réserve le droit de refuser une personne après 15min de retard
- J'informe l'entraîneur si je quitte l'aire de pratique (toilettes, pause...)
- J'informe l'entraîneur si je me suis blessé avant ou pendant l'entraînement
- Je m'adapte à mon partenaire : son niveau, son état de fatigue, gabarit...
- Les comportements dangereux ou agressifs, qu'ils soient physiques ou verbaux, seront sanctionnés (par exemple : techniques interdites, gestes violents, paroles offensantes...)

**Tout manquement à ces règles pourra entraîner
l'exclusion du cours ou du club**

Président de la Team Vulcan :

