

# Schmitz Team Belfort

## Saison 2015/2016

NOM : ..... Prénom : .....

Né(e) le : ...../...../.....

Adresse:.....  
.....  
.....

Email : .....  
.....

N° téléphone : .....

N° téléphone en cas d'urgence : .....







Certificat médical d'aptitude à la « pratique des sports de combat  
et arts martiaux en compétition » datant de moins de 3 mois 

Photo format identité pour la licence 

Autorisation parentale pour les mineurs 

Cotisation & licence FINCA Loisir 2015/2016 (possibilité de verser  
EN UNE SEULE FOIS trois chèques espacés d'un mois à partir du  
mois en cours, UNE SEULE SEANCE D'ESSAI OFFERTE) :

18 ans&+ :      159€ (120+39)      Chèque (s)       Espèce 

16-18 ans :      139€ (100+39)      Chèque (s)       Espèce 

**Salut :** Je salue en début et en fin d'entraînement en étant disposé par ordre de grade de jiu jitsu brésilien (aucun autre grade ne sera reconnu). Je salue mes partenaires avant et après chaque exercice. Je veille à me maîtriser en toute circonstance et ne pas utiliser de langage agressif ou ordurier.

**Retard :** J'arrive au minimum 10 minutes avant l'heure de début de l'entraînement. Si j'arrive en retard, je demande l'autorisation de rentrer sur le tapis à l'instructeur, et je le salue sans perturber les autres. Si les retards sont récurrents sans excuse valable, l'accès au tatami pourra m'être refusé.

**Tatami :** pas de chaussure, de boisson ou de nourriture sur le tatami. Aucun visiteur n'est admis sur le tatami. Je ne quitte le tatami qu'avec l'autorisation de mon instructeur. Si je saigne, je panse ma blessure en dehors du tatami avant de demander l'autorisation de revenir.

**Tenue :** Un kimono, ainsi qu'une tenue «grappling » sont exigibles à chaque entraînement. Je veille à ce que mon kimono et ma tenue soient propres. Bijoux, montres et piercings ne sont pas autorisés pendant l'entraînement. Les cheveux longs seront maintenus à l'aide d'accessoires souples (élastique ou bandeau).

**Ongles :** je veille à avoir les ongles de main et de pied coupés courts.

**Respect :** lorsque l'instructeur démontre une technique, je l'écoute en silence.

**Clés :** je veille à ne pas blesser mes partenaires en tirant trop brusquement sur une clé pour la finaliser. Dans la situation où je suis pris, je tape, l'entraînement n'est pas une compétition, rien à gagner, tout à perdre. Si il est démontré que j'ai blessé volontairement un partenaire, je pourrais me voir refuser l'accès aux entraînements jusqu'au rétablissement complet de ce partenaire.

**Techniques interdites :** morsures, percussions, slams et projections sur la tête, action sur les doigts, la nuque ou la colonne vertébrale, attaquer les yeux, la bouche de mon partenaire. Les clés de chevilles en torsion et les « guillotines » sont réservées aux ceintures bleues et grades supérieurs, qui ne les appliqueront qu'entre eux et les maîtriseront : on ne tire pas, on « pose » et on laisse aller si le partenaire ne tape pas.

**Essai :** une seule séance d'essai sera offerte « à vos propres risques », le versement de l'intégralité de la cotisation ainsi que la présentation du certificat médical sont obligatoires pour pouvoir s'entraîner une seconde fois.

**Date :**

**Signature :**