



Règlement Intérieur du MMA Legacy

INSCRIPTION :

Tous les adhérents ont l'obligation d'être inscrits sur le site du club dans un premier temps ici : <https://www.mma-legacy.fr/>

et dans un 2e temps de s'inscrire sur le site Fédéral de la fédération Française de MMA. (FMMAF). La procédure est communiquée par le club dans le message de remerciement.

Vous êtes autorisé à faire un 1 cours d'essai en vous inscrivant sur le site du Legacy. vous avez l'obligation de vous inscrire dès le 2e cours pour des raisons d'assurances et de sécurité.

HYGIÈNE :

Avoir un corps et des vêtements propres c'est se respecter et respecter les autres. **Les ongles des mains et des pieds** doivent être propres et coupés courts. Il ne faut pas marcher pieds nus hors du tapis. Les cheveux longs doivent être attachés pour les garçons comme pour les filles (élastique). Les bijoux et autres piercings doivent être retirés avant la pratique. Les équipements de MMA et les kimonos doivent être propres et sortis du sac (éviter de venir en tenue). Prévoir une paire de claquettes (sandales) pour aller des vestiaires au tatami. Une bonne hygiène de vie est nécessaire à l'harmonie de l'être humain.

Les T Shirts / Maillots de foot sont interdits, ainsi que les shorts et pantalons avec des poches ou des fermetures éclairs.

RESPECT DES LIEUX :

L'arrivée et le départ du dojo sont marqués par la courtoisie, il convient de saluer chaque fois que l'on monte ou que l'on descend du tatami. Le Dojo sera laissé en

ordre et dans le plus grand état de propreté (y compris les vestiaires et les sanitaires).

RESPECT DES PERSONNES :

Au début et en fin de séance, les élèves et les professeurs se respectent (respect mutuel) Il faut saluer son partenaire avant et après chaque exercice. L'autorisation des Coachs est nécessaire pour quitter le tatami. Les cours se déroulent à huis clos.
Pas de spectateurs sans autorisation.

ENTRAIDE ET SOLIDARITÉ :

Les plus gradés ont le devoir de servir, d'aider les moins avancés. Il convient d'écouter leurs conseils avec attention. Il faut aider ses partenaires à progresser et ne pas être pour eux une cause de gêne ou de désagrément.

POLITESSE :

Il est important de se comporter avec discrétion et donc de ne pas parler fort. Lorsque l'on ne pratique pas, il faut être attentif à l'enseignement donné. Il convient de ne se dévêtir que dans les vestiaires.

PONCTUALITÉ ET ASSIDUITÉ :

Il faut être ponctuel et respecter les horaires de début et de fin de cours, si l'on est en retard, il est courtois de s'en excuser auprès de ses camarades et du professeur et d'attendre son accord avant de monter sur le tapis. Les pratiquants doivent être présents au Dojo 5 minutes minimum avant le début du cours. En cas de retard, il est important d'intégrer le cours le plus rapidement et le plus discrètement possible.

La persévérance et l'assiduité sont nécessaires à tout progrès sérieux. En cas d'absence prolongée (blessure, maladie, voyage), il est souhaitable de prévenir les Coachs.

CONVIVIALITÉ AMITIÉ :

La courtoisie et la convivialité, la fraternité, favorisent l'éclosion de liens amicaux privilégiés. Tout adhérent doit fournir son dossier d'inscription complet le plus rapidement possible en début de chaque saison. Chewing-gums et bonbons sont interdits sur les tatamis. Toute personne ayant un comportement non conforme au code moral et éthique et à la bienséance ou ne respectant pas le présent règlement peut faire l'objet d'une procédure disciplinaire. Il peut se voir exclu ponctuellement ou définitivement des cours sur décision des professeurs et avec l'accord du Président.

PAIEMENT :

Pour des raisons éthiques et de parité, le club ne procédera à aucun remboursement pour aucune raison.

Voici la Liste d'équipements à avoir à tous les cours :

- une Gourde d'eau (minimum 1 Litre)
 - T-shirt (Offert par le club)
- KIMONO- pour le JJB et Yoseikan (Vendu par le club)
- Gants de Boxe + Bandes / Mitaines 14 oz minimum pour les hommes
 - gants de MMA Sparring (boule)
- les mitaines de MMA combat sont interdites dans le club
 - Une Petite Trousse de premiers secours
 - Protections (Voir avec les Coachs)

Une Gourde d'eau : Il est important de prendre sa gourde, car vous allez beaucoup transpirer :) .

L'hydratation est indispensable, vous avez la possibilité sur place de remplir également votre gourde.

A savoir :

Les bouteilles d'eau et gourdes sont obligatoirement rangées dans votre sac de sport afin d'éviter les accidents (Projections proches du tatami ,etc)

Il est interdit de boire sur le Tatami.

- T-shirt (Offert par le club)

Le t-shirt du club vous sera remis après votre inscription annuelle.

Le t-shirt est nécessaire pour la partie Échauffement + Cardio + Boxing + Self-Défense

- Déplacements Vestiaires au Dojo

Obligatoirement en claquette , jamais pieds nus

- Hygiène Impeccable

Hygiène corporelle et les ongles doivent également être taillés courts.

- KIMONO (Vendu par le club)

Le Kimono est pour la partie Arts Martiaux / JJB

- Gants de Boxe + Gants Boule de Sparring MMA

Les gants sont nécessaires pour la partie Boxing + Cardio

Pour les femmes prendre la taille 12 OZ

Pour les Hommes prendre la taille 16 Oz (Plus de 90kg /) 18 Oz .

Les Bandes sont conseillées pour l'hygiène dans vos gants et la sécurité de vos mains et vos poignets.

Pour les sparring MMA les mitaines sont interdites, seulement autorisés les gants de Sparring MMA (Gants Boule, voir photo).

- Une Petite Trousse de premiers secours , BOBOlogie

Comme dans tous les sports il est possible d'avoir de petites blessures ,nous vous conseillons d'avoir dans votre sac de sport à minima : (mouchoirs + petits pansements, Strap, etc)

Exemple

[:https://www.decathlon.fr/p/recharge-pour-trousse-de-secours-24-pieces/_/R-p-324544?mc=8581565](https://www.decathlon.fr/p/recharge-pour-trousse-de-secours-24-pieces/_/R-p-324544?mc=8581565)

Éthique sportive : Le MMA Legacy s'engage avec le gouvernement sur Le code de conduite sportive qui nous concerne tous, amateurs de sport comme professionnels ou athlètes de haut niveau.

[INFO Sports Gouv ici](#)

L'Éthique sportive couvre un champ large:

la prévention des comportements à caractère raciste et antisémites ;

la prévention de la haine LGBT+ ;

la prévention des comportements à caractère sexiste et des violences faites aux femmes ;

la prévention du bizutage et toutes formes de violences sexuelles dans le champ sportif ;

la prévention des violences psychologiques ;

la prévention des discriminations pour un motif religieux ;

la prévention de la délinquance ;

la prévention de la radicalisation ;

la prévention des violences faites aux arbitres ;

le dialogue avec les supporters ;

la prévention du dopage et des conduites dopantes ;

la prévention des paris sportifs illicites et du trucage des compétitions ;

Sur ce champ, le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques: élabore et met à la disposition de l'ensemble des acteurs du sport une offre d'outils de prévention (sous forme de guides, flyers, affiches) pour les sensibiliser sur chacune de ces problématiques et éviter ces comportements qui n'ont pas leur place dans leur champ du sport ;

contribue au cadre conventionnel, législatif et réglementaire existant sur ces problématiques

veille au respect de ces différents cadres et à leur mise en œuvre ;

soutien des partenaires associatifs investis sur ces problématiques pour renforcer les actions de sensibilisation à destination des acteurs du sport.