



2015/2016

Edition 00

Le Haillan le 01/09/15

SECTION KRAV MAGA



~ SAISON 2015-2016 ~

SOMMAIRE

QUI PEUT S'INSCRIRE A L'ACTIVITE ET COMMENT ?	3
FORMALITES D'INSCRIPTION A L'ACTIVITE	4
1. Les inscriptions et le règlement des activités :	4
2. Le certificat médical :	4
3. Les assurances :	4
4. Les responsabilités :	4
DESCRIPTION DE L'ACTIVITE	5
1. Période d'inscription à l'activité :	5
2. Cours d'essai :	5
3. Son fonctionnement :	5
4. Matériel à la disposition des adhérents :	6
5. Composition du bureau :	6

La vocation de l'activité Krav-Maga est de :

- se préparer physiquement à la pratique de sports de combat (exercice de souplesses, de stimulation cardiaque, de développement et de gainage musculaire...)
- Connaître la base de la pratique du Krav-Maga et Sports de combats (techniques de frappes coup de pied / coups de poing, déplacements...)
- D'apporter à ces activités une dose de plaisir collectif dans un environnement convivial à proximité du travail.

QUI PEUT S'INSCRIRE A L'ACTIVITE ET COMMENT ?

Membres adhérents :

Peuvent être membres adhérents le personnel actif de l'Etablissement du Haillan de la Société Thales Avionics SAS ainsi que les ayants droits.

Les inscriptions s'effectuent auprès du président ou du trésorier de l'activité (cf. contacts à la fin de cette brochure).

Elles sont prises en compte **uniquement** lorsque **toutes les pièces** ci-dessous sont fournies :

1. Le **formulaire d'inscription** de l'année en cours à l'activité dûment rempli (un par adhérent).
2. Un **certificat médical** de moins de **6 mois** de non contre-indication à la **pratique du Krav-Maga**.
3. Le **règlement de la cotisation** à la section = **40€**.

Il n y a pas de prérequis particulier.

NB : La cotisation annuelle n'est jamais remboursée même en cas d'annulation d'activité, de surnombre, de désistement.

ATTENTION : LES DOSSIERS INCOMPLETS SONT SYSTEMATIQUEMENT REFUSES.

FORMALITES D'INSCRIPTION A L'ACTIVITE

1. Les inscriptions et le règlement des activités :

Elles ont lieu **auprès du président ou du trésorier de la section** pendant la période d'ouverture des inscriptions indiquée dans le descriptif des activités (voir page 5)

Les inscriptions des adhérents extérieurs sont prises en liste d'attente pendant la période d'ouverture des inscriptions et deviennent effectives qu'à la clôture de cette période dans la mesure des places disponibles.

Les règlements seront à effectuer par chèque.

NB : Les chèques sont encaissés par l'ASTA. Pour toute question relative aux moyens de paiement merci de voir à l'accueil ASTA / CE.

2. Le certificat médical :

Le certificat médical de non-contre-indication à la pratique du Krav Maga (ou arts martiaux en général) est **INDISPENSABLE**. Aucune inscription ne sera validée en l'absence de ce document.

NB : Pour information le certificat médical peut être délivré par le médecin du site Thales Le Haillan.

3. Les assurances :

L'assurance en cas de blessure est garantie dès lors que l'inscription à l'ASTA est effective (pour plus d'information voir avec le CE, N°Police : 2 297 871 304 / N°Client : 999506).

NB : Nous vous invitons cependant à vérifier auprès de votre assurance personnelle que vous êtes correctement couvert dans le cadre de notre activité (complément à l'assurance de l'AS Thales Avionics si besoin)

4. Les responsabilités :

L'encadrant de l'activité décline toute responsabilité face aux vols, pertes ou casses de matériel pouvant survenir.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITE

1. Période d'inscription à l'activité :

Afin de préserver une dynamique du cours de Krav-Maga et faciliter l'encadrement et l'évolution des adhérents, les inscriptions à l'activité ne seront ouvertes que pendant les périodes suivantes :

- **Début Septembre à fin Octobre**
- **Début Janvier à fin Février**

2. Cours d'essai :

Chaque personne a le droit à **2** cours d'essai **MAXIMUM**.

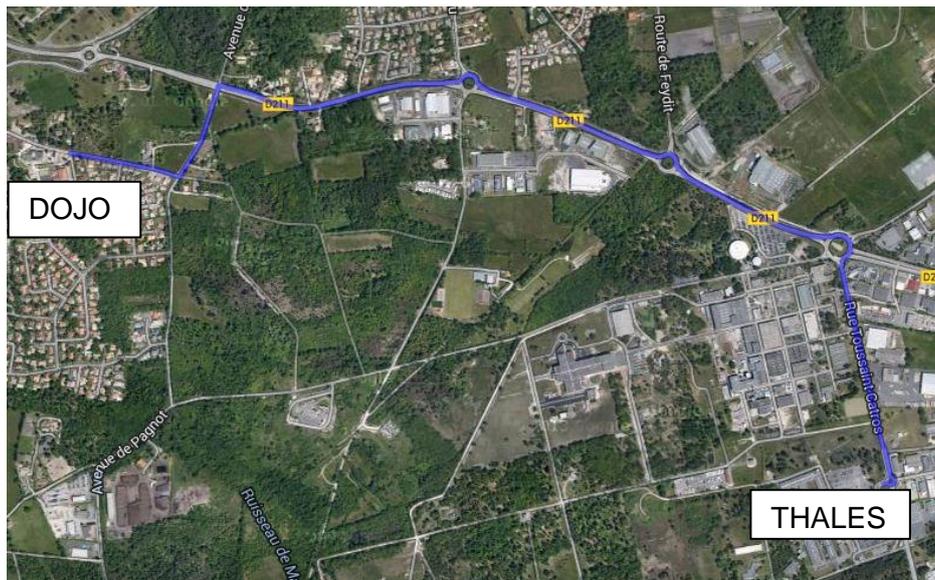
3. Son fonctionnement :

Lieu de l'activité:

Salle DOJO (Judo)

Rue du Commandant Charcot (à côté de l'école maternelle)

33160 Saint-Médard-en-Jalles



NB : Les cours sont dispensés bénévolement par le responsable de l'activité (voir §5).

Horaires des activités:

	Horaires	Durée	Activité / sport proposé
Mardi	12h15 - 13h30	1h15	Krav-Maga
Vendredi	12h15 - 13h30	1h15	Krav-Maga

NB : Attention les vestiaires doivent être libres à 13h45.

Organisation « type » d'un cours :

- 1) Echauffements variés de 20 à 25 minutes environ suivant les cours (cardio, renforcement musculaire, assouplissements...)
- 2) Programme Technique et / ou préparation combat 35 à 40 minutes.
- 3) 10 minutes d'étirements et de retour au calme.

Temps de retard toléré des activités:

Le temps de retard toléré pour les séances est de **15 minutes maximum**.

Tenue du pratiquant pour le Krav-maga (self-défense):

- Pantalon léger noir (pas de short)
- T-shirt blanc (idéalement sans logo ou motif)
- Coquille (obligatoire)
- Protège-tibia (obligatoire)
- Gants de boxe (obligatoire à partir du mois de novembre)
- Protège-dent (obligatoire à partir du mois de novembre)
- Chaussures de salle propres (en cas d'entraînement en dehors des tatamis)

4. Matériel à la disposition des adhérents :

Aucun

5. Composition du bureau :

Président :

DIASIO Jean-Christophe

Krav-Maga (Ceinture Noire 1^{er} Darga diplômé FEKM, diplôme d'instructeur fédéral FEKM)

Tel : 3 13 53 19

Mail : jean-christophe.diasio@fr.thalesgroup.com

Trésorier :

BISSON Patrice

Tel : 3 13 57 16

Mail : patrice.bisson@fr.thalesgroup.com

Secrétaire :

POULAILLEAU Vincent

Tel : 3 13 52 36

Mail : vincent.poulailleau@fr.thalesgroup.com