

- – CONSIGNES D’HYGIENE ET SECURITE – -

A respecter lors des séances d’entraînement.

- Hygiène -

1. Les pratiquants doivent se présenter en cours en ayant une hygiène corporelle convenable : corps propre, ongles (pieds et mains) coupés courts, cheveux longs attachés, vêtements propres.
2. Les chaussures utilisées durant la séance sont exclusivement utilisées en intérieur.
Sur le tatami : pieds nus ou chaussures adaptées (pas de chaussettes).
3. La tenue est un bas de kimono noir et un tee-shirt noir de Krav-Maga.

- Sécurité -

1. Ecouter attentivement les consignes de l’instructeur.
2. En cas de blessure ou besoin de quitter la salle j’avertis l’instructeur.
3. Le port de bijou n’est pas autorisé pendant les séances (montre, bagues, boucles d’oreille, chaînes, bracelet, piercing...).
4. Les pratiquants sont munis de toutes les protections obligatoires : coquille/plastron, protèges tibias, protège dents, gants de boxe minimum 12 oz. En cas d’oubli, j’avertis l’instructeur avant le début de la séance.
5. Les pratiquants ne cherchent pas à blesser leurs partenaires lors des exercices (combats ou techniques).

La notion de légitime défense :

La légitime défense de la personne s’applique aussi bien aux crimes (meurtre, viol.), aux délits (coups et blessures, séquestration) et aux contraventions (violences légères, injures, menaces.).

Le code pénal français clarifie les conditions d’applications de la légitime défense:

Art. 122-5. N’est pas pénalement responsable la personne qui, devant une atteinte injustifiée envers elle-même ou autrui, accomplit, dans le même temps, un acte commandé par la nécessité de la légitime défense d’elle-même ou d’autrui, sauf s’il y a disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l’atteinte.

N’est pas pénalement responsable la personne qui, pour interrompre l’exécution d’un crime ou d’un délit contre un bien, accomplit un acte de défense, autre qu’un homicide volontaire, lorsque cet acte est strictement nécessaire au but poursuivi dès lors que les moyens employés sont proportionnés à la gravité de l’infraction.

Art. 122-6.