

## FICHE D'INSCRIPTION AU COURS DE KRAV MAGA AUTO DEFENSE

A Montréal, le ...../...../.....

ENTRE

### KRAV MAGA AUTO DEFENSE

7785 rue Foucher  
Montréal, QC, H2R 2K8

ci-après appelé «LE CLUB »

ET

Nom : ..... Prénom : .....

Né(e) le : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Courriel : .....

ci-après appelé(é)(s) « L'ELEVE »

L'élève demande son inscription pour les cours de Krav-Maga Auto défense offerts par le Club.

### COURS ET TARIFS

1- Les cours se déroulent au 6510 rue de Normanville et au 425 rue Beaubien Est, Montréal QC H2S 1S4; Métro Beaubien. (Possibilité de changer de salle et d'horaire dans l'année).

COURS	HORAIRES	DUREE /TARIFS
<b>Cours débutants</b>  <b>Inclus dans l'abonnement annuel :</b> <b>Cours pieds –poings</b> <b>Cours sol (places limitées)</b>	Lundi 18h30 à 19h45 Jeudi 19h45 à 21h  Mardi 18h-19h Lundi 18h30 à 19h30	<input type="checkbox"/> Septembre 2017 à juin 2018 650\$  <input type="checkbox"/> Trimestre étudiant 300\$  <input type="checkbox"/> Trimestre 350\$
<b>Cours avancés (min. 1 an de Krav Maga)</b>  <b>Inclus dans l'abonnement annuel :</b> <b>Cours pieds –poings</b> <b>Cours sol (places limitées)</b>	Lundi 19h45 à 21h Jeudi 18h30 à 19h45  Mardi 18h-19h Lundi 18h30 à 19h30	<input type="checkbox"/> Trimestre 350\$
<b>Cours 100 % féminin</b>	Mardi 18h à 19h	<input type="checkbox"/> Septembre 2017 à juin 2018 450\$  <input type="checkbox"/> Trimestre 300\$

3- Le règlement de la cotisation est à effectuer en espèces ou par chèque à l'ordre de Krav Maga

Autodéfense, ou en ligne sur le site [www.kravmaga-autodefense.com](http://www.kravmaga-autodefense.com). Possibilité de payer en deux fois.

4- Je prends note que le club est fermé pendant les vacances scolaires et les jours fériés. En cas d'annulation de cours, l'élève sera prévenu à l'avance.

#### CODE MORAL

« Je m'engage à respecter la charte de conduite suivante et ferai preuve :

- ✓ d'honnêteté
- ✓ de non agressivité
- ✓ d'humilité

de respect du règlement de nos statuts, de notre règlement intérieur, des instructeurs, et de nos partenaires.

En outre, je m'engage à n'utiliser les techniques de krav maga exclusivement que pendant les cours ou dans le seul but de défendre mon intégrité physique voire celle de mes proches.

Je devrai également contribuer à instaurer un climat d'amitié, de simplicité et de convivialité. »

Je m'engage à respecter le code moral et je déclare en avoir pris connaissance.

**L'élève déclare sur l'honneur être en bonne santé et ne pas être atteint de maladie qui l'empêcherait de pratiquer ce sport.**

---

## **DÉCLARATION ET ENGAGEMENT DU PARTICIPANT**

### **Acceptation des risques**

Je comprends que l'apprentissage du Krav Maga peut inclure des activités qui peuvent être dangereuses pour moi y compris, mais sans s'y limiter, les activités engagées lors de l'apprentissage des arts martiaux.

Je déclare assumer le risque de blessures ou de dommages causés par ces activités ou survenant pendant que je suis engagé(e) dans la pratique du Krav Maga.

Je connais la nature de l'activité et le genre d'événements organisés par **Krav Maga Autodéfense**, lesquels comportent certains dangers. Je reconnais et accepte donc qu'en participant à ces activités, je m'expose à des risques sérieux de blessures, lesquelles peuvent être graves, voire même mortelles.

Je reconnais et accepte que c'est en toute connaissance de ces importants risques et dangers que j'ai choisi d'accéder au site et/ou de participer aux activités de **Krav Maga Autodéfense**.

### **Renonciation à tous recours pour dommages matériels**

En plus de mon acceptation des risques, je renonce à exercer tout recours pour tout dommage matériel que je pourrais subir lors de ma présence sur le site ou de ma participation à l'un ou plusieurs des événements sanctionnés par **Krav Maga Autodéfense**, que ces dommages matériels soient causés par un accident, par la faute d'un tiers ou autrement.

La présente renonciation bénéficie à **Krav Maga Autodéfense**, ses administrateurs, ses employés, ses membres, ses successeurs et ayants droits ainsi qu'aux promoteurs, participants, opérateurs de pistes, propriétaires de pistes, officiels, personnel de sauvetage, commanditaires, annonceurs, ou toute autre personne physique ou morale ayant participé à la réalisation de l'activité, à sa mise en place, ou à sa promotion.

### **Respect et sécurité**

Je m'engage à m'informer et à respecter les règles de sécurité et les consignes des organisateurs et des propriétaires des locaux s'appliquant à ma participation aux cours de Krav Maga.

Il est de ma seule responsabilité de veiller à mes biens et à ceux d'autrui. Je ne pourrais tenir la **Krav Maga Autodéfense**, ses professeurs, administrateurs, invités et élèves, responsables en cas de perte, vol ou bris de mes biens. Je m'engage à faire preuve de respect envers l'équipement des autres et le matériel présent dans la salle et à rendre tout objet ne m'appartenant pas à la fin du cours.

Je certifie que je suis assuré(e) au titre de ma responsabilité civile vis-à-vis des tiers et des dommages corporels et incorporels que je pourrais causer au cours de la pratique du Krav Maga et plus largement des sports de combats.

**JE SIGNE LA PRÉSENTE DÉCLARATION LIBREMENT ET EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE.**

Signature du participant

Date

---

Nom en lettre moulée

# Q-AAP et VOUS

(Un questionnaire pour les gens de 15 à 69 ans)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. Règle générale, augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Le Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif(ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent. Si vous êtes âgé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités. Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas d'une façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre ces activités.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

OUI	NON	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. <b>Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque <u>et</u> que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. <b>Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. <b>Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participez à une activité physique?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. <b>Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. <b>Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. <b>Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. <b>Connaissez-vous <u>une autre raison</u> pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?</b>

Si vous  
avez  
répondu

## OUI à une ou plusieurs questions

Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu «OUI».

- Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous y allez lentement et progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptez faire et suivez ses recommandations.
- Informez-vous quant aux programmes d'activités spécialisés les mieux adaptés à vos besoins, offerts dans votre localité.

## NON à toutes ces questions

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu «NON» à toutes les questions du Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure, assuré(e) que:

- vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver.
- vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.

## REMETTRE À PLUS TARD L'AUGMENTATION DE VOTRE PARTICIPATION ACTIVE :

- si vous souffrez présentement de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e); ou
- si vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique sportive régulière.

**Veillez noter** que si votre état de santé se trouve modifié de sorte que vous deviez répondre «OUI» à l'une ou l'autre des questions précédentes, consultez un professionnel de la santé ou de la condition physique, afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.

**Formule de consentement du Q-AAP:** La Société canadienne de physiologie de l'exercice, Santé Canada et ses représentants n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si, après avoir complété le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

**Toute modification est interdite. Nous vous encourageons à copier le Q-AAP dans sa totalité.**

Dans la mesure où le Q-AAP est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

«Je sous-signé(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.»

NOM \_\_\_\_\_

SIGNATURE \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_

SIGNATURE D'UN PARENT  
ou TUTEUR (pour les mineurs) \_\_\_\_\_

TÉMOIN \_\_\_\_\_

**N.B. – Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondiez «OUI» à l'une des sept questions.**

## REGLEMENT INTERIEUR

L'adhérent peut être exclu à tout moment s'il ne respecte pas le code moral et les règles ci-après.

### 1. TENUE OBLIGATOIRE

- La tenue est un bas de kimono noir et un chandail blanc officiel ou sans marquage à col rond et souliers propres.
- L'élève doit être muni de toutes les protections obligatoires : coquille, protège- tibias, protège- dents, gants de boxe 12oz minimum, plastron, et en cas d'oubli il doit en informer l'instructeur avant le début de la séance.
- Le port de bijou est interdit pendant les cours (collier, montre, boucle d'oreilles, piercing.)
- Avoir une hygiène corporelle convenable : vêtements propres, ongles coupés, cheveux longs attachés.

### 2. COURS D'ESSAI

L'élève a le droit à un seul cours d'essai et il est réservé **uniquement aux nouveaux arrivants** ne connaissant pas le Krav Maga et/ou le club et uniquement pendant les périodes indiquées par l'instructeur. En cas de doute, demander à l'instructeur.

### 3. PAIEMENT

Pour être autorisé à s'entraîner, l'adhérent doit être à jour de toutes les formalités administratives et paiement de la cotisation - **L'adhérent a la possibilité de payer en espèces, par internet ou par chèque à des dates indiquées par le club, en deux fois avec un paiement obligatoire à l'inscription et muni du dossier dûment rempli.** Aucune exception ne sera faite pour des raisons d'équité.

### 4. SECURITE

- L'adhérent doit écouter attentivement les **explications et consignes de sécurité.**
- Le club ne peut être tenu responsable des accidents survenus par le non respect des consignes de sécurité érigées par l'enseignant
- L'élève doit prévenir l'instructeur en cas de blessure ou besoin de quitter la salle.
- Toute modification de son état de santé doit être rapportée à l'enseignant en début de cours (état de faiblesse, blessure...).
- L'enseignant se réserve le droit de ne pas accepter ou d'exclure tout candidat dont le comportement serait à l'encontre des principes non violents.

### 5. DISCIPLINE / RESPECT MUTUEL

- L'élève **s'engage à respecter les instructions et corrections de l'instructeur.**
- L'adhérent devra respecter les enseignants et ses partenaires de travail. Rien ne justifie le manque de respect.
- Le silence et la discipline sont absolument nécessaires dans les locaux lorsque le cours a commencé.
- Les retards dérangent le cours, les horaires doivent être respectés. **En cas de retard**, l'élève pourra se voir refuser l'accès au cours.
- L'enseignant peut exclure toute personne causant des troubles au bon déroulement du cours : bruit, retard, comportement occasionnant une gêne ou un danger pour lui-même ou les autres élèves.
- Le club ne sera en aucun cas responsable de la disparition d'objets personnels. L'adhérent reste entièrement responsable de ses biens.

### 6. RESPECT DES LOCAUX ET DU MATERIEL

- Les locaux, leurs abords, le mobilier et le matériel mis à disposition des élèves sont à respecter.
- Maintenir les locaux propres, des poubelles sont à votre disposition. Il est interdit de fumer dans les locaux.
- Toute dégradation peut justifier l'exclusion immédiate du fautif.

Je m'engage à respecter le règlement intérieur et je déclare en avoir pris connaissance.

A Montréal, le ...../...../..... Signature