



RÈGLES ET DISCIPLINE

De Toulon Boxing Club L.KIRAKOSYAN

La boxe est un sport de noblesse. Respectez votre adversaire, célébrez vos victoires avec humilité et acceptez votre défaite avec dignité.

RESPECT MUTUEL

Le respect est fondamental. Traitez les entraîneurs, les autres membres et le personnel avec courtoisie. Les insultes, les moqueries, la discrimination ou toute autre forme de harcèlement ne seront pas tolérés.

Gardez une attitude positive et un désir d'apprendre. La boxe est autant un sport mental que physique et une bonne attitude est essentielle pour progresser.

PONCTUALITÉ

Les entraînements commencent à l'heure. Arrivez 10 minutes avant le début de l'entraînement. Les retardataires risquent de ne pas être admis dans la session.

SÉCURITÉ

Suivez toujours les consignes de sécurité données par les entraîneurs. Portez les équipements de protection (casque, bandes, protège dents, gants). Tout comportement dangereux ou irrespectueux entraînera une expulsion immédiate.

ENGAGEMENT

La discipline est la clé de la réussite dans tout sport de combat. Soyez réguliers dans vos entraînements et suivez le programme de manière assidue. La persévérance mène à la réussite.

MATÉRIEL

Apportez le matériel nécessaire pour le déroulement d'une session d'entraînement, c'est à dire:

- Baskets propre
- Gants de boxe
- Bandes
- Casque
- Protège dents
- Bouteille d'eau

Respectez le matériel mis à disposition. Rangez-le après utilisation et signalez immédiatement tout dommage ou dysfonctionnement.

En adhérant à ces règles, vous contribuerez à faire de notre salle un lieu où chacun peut progresser dans un environnement sûr et respectueux. Nous vous remercions pour votre coopération et votre engagement.

Date: ... / ... / ...

Signature: