



RÈGLEMENT
INTÉRIEUR
ASSOCIATION
LM BOXING CLUB
Saison Sportive
2026 – 2027

SOMMAIRE

CHAPITRE I – AVANT DE VOUS INSCRIRE	4
Article 1 – Lecture obligatoire du règlement intérieur	4
Article 2 – Séance d'essai	4
Article 3 – Évaluation réciproque et admission au club	4
Article 4 – Visiteurs, accompagnants et renseignements	5
CHAPITRE II – LE CLUB	5
Article 5 – Public accueilli	5
Article 6 – Disciplines enseignées	5
Article 7 – Équipe pédagogique	5
Article 8 – Sparring éducatif (combats souples)	6
Article 9 – Pratique encadrée et sécurisée	7
CHAPITRE III – INSCRIPTION, ADHÉSION & ADMINISTRATION	7
Article 10 – Formulaire officiel d'inscription	7
Article 11 – Déclaration obligatoire de l'état de santé	8
Article 12 – Certificat médical	8
Article 13 – Renouvellement de l'adhésion	9
Article 14 – Cotisation annuelle et licence fédérale	9
Article 15 – Modalités de paiement	9
Article 16 – Annulation, interruption et rattrapage des cours	10
CHAPITRE IV – VIE DU CLUB, DISCIPLINE & COMPORTEMENT	11
Article 17 – Ponctualité	11
Article 18 – Assiduité / Régularité	11
Article 19 – Dépôt et reprise des enfants mineurs	11
Article 20 – Participation à la vie du club	12
Article 21 – Respect, comportement et valeurs	13
Article 22 – Déroulement des entraînements	13
Article 23 – Matériel, locaux et effets personnels	14
Article 24 – Santé pendant les entraînements	15

CHAPITRE V – TENUE, ÉQUIPEMENTS, HYGIÈNE & SANTÉ	16
Article 25 – Tenue vestimentaire	16
Article 26 – Hygiène corporelle	16
Article 27 – Matériel obligatoire	16
CHAPITRE VI – SÉCURITÉ	17
Article 28 – Respect de la partenaire	17
Article 29 – Coups interdits et comportements dangereux	17
CHAPITRE VII – COMMUNICATION, CONFIDENTIALITÉ & PROTECTION DES DONNÉES	18
Article 30 – Communication officielle	18
Article 31 – Groupes WhatsApp	18
Article 32 – Protection des données (RGPD) et droit à l'image	19
CHAPITRE VIII – RESPONSABILITÉS & DISPOSITIONS FINALES	20
Article 33 – Responsabilité	20
Article 34 – Assurance FFST	20
Article 35 – Compétitions	20
Article 36 – Mesures disciplinaires	21
Article 37 – Modification du règlement intérieur	22
ANNEXES	23
Annexe 1 – Planning officiel des cours	23
Annexe 2 – Tarifs officiels de la saison 2026-2027	24
Annexe 3 – Tenue vestimentaire obligatoire	25
Annexe 4 – Hygiène corporelle	27
Annexe 5 – Matériel obligatoire & guide des protections	28
Annexe 6 – Planning annuel des événements	32
Annexe 7 – Coordonnées de LM Boxing Club	33

CHAPITRE I – AVANT DE VOUS INSCRIRE

Article 1 – Lecture obligatoire du règlement intérieur

Toute demande de séance d'essai, d'inscription ou de renouvellement implique la lecture complète et l'acceptation sans réserve du présent règlement intérieur.

Chaque adhérente, ou son représentant légal lorsqu'elle est mineure, reconnaît en avoir pris connaissance et s'engage à respecter l'ensemble des règles, obligations et valeurs de **LM Boxing Club**.

Le non-respect du présent règlement pourra entraîner l'application des mesures disciplinaires prévues par celui-ci, pouvant aller jusqu'à l'exclusion définitive de l'association, sans remboursement.

Article 2 – Séance d'essai

Toute première participation à un entraînement est soumise à une demande de séance d'essai via le **Google Form officiel de LM Boxing Club**.

L'accusé de réception automatique généré par le formulaire vaut confirmation de sa bonne transmission. Aucun autre accusé de réception ne sera adressé.

La séance d'essai est proposée au tarif de **10 €**. Ce montant n'est ni déductible de la cotisation annuelle ni remboursable.

La séance d'essai se déroule dans les conditions normales d'un entraînement, avec des exercices adaptés au niveau de la participante. Elle permet de découvrir le fonctionnement, les valeurs et les exigences du club.

Article 3 – Évaluation réciproque et admission au club

La séance d'essai permet à la participante de découvrir **LM Boxing Club**, son fonctionnement, ses méthodes d'enseignement et ses valeurs.

Elle permet également aux entraîneurs d'évaluer son attitude, sa motivation, son respect des consignes et sa capacité à évoluer dans un environnement sportif, respectueux et bienveillant.

Afin de préserver la sécurité, la qualité des entraînements et la cohésion du groupe, l'inscription n'est jamais automatique.

LM Boxing Club se réserve le droit de refuser une demande d'adhésion si le comportement, les valeurs, l'attitude ou le profil de la candidate sont incompatibles avec le fonctionnement ou le projet de l'association.

Cette décision est prise dans l'intérêt du club et ne nécessite pas de motivation particulière.

Article 4 – Visiteurs, accompagnants et renseignements

Les entraînements sont exclusivement réservés aux adhérentes.

Les visiteurs, accompagnants et spectateurs ne sont pas autorisés dans la salle, y compris pendant les séances d'essai, sauf autorisation exceptionnelle du club.

Les entraîneurs étant entièrement mobilisés pendant les entraînements, aucun renseignement administratif n'est communiqué durant les cours.

Toutes les informations utiles sont disponibles dans le présent règlement intérieur, sur le site internet et via les formulaires officiels de LM Boxing Club. Les demandes complémentaires peuvent être adressées au club en dehors des horaires d'entraînement.

CHAPITRE II – LE CLUB

Article 5 – Public accueilli

LM Boxing Club est une association sportive 100 % féminine.

Toutes les adhérentes sont des filles ou des femmes, qu'il s'agisse des enfants, des adolescentes ou des adultes.

Le club accueille principalement :

- les débutantes ;
- les pratiquantes de niveau intermédiaire.

Les personnes possédant déjà un niveau confirmé ou recherchant exclusivement une pratique orientée vers la compétition peuvent ne pas correspondre au projet pédagogique de l'association.

Article 6 – Disciplines enseignées

LM Boxing Club propose un enseignement progressif, éducatif et sécurisé des sports de combat.

Les disciplines principalement enseignées sont :

- le Kick-Boxing ;
- le Full Contact ;
- la self-défense féminine ;
- le Circuit Cardio Box Training (FIT IN BOX).

Les entraînements ont pour objectif de développer les qualités physiques, techniques et mentales de chaque adhérente dans un environnement bienveillant, respectueux et sécurisé.

Article 7 – Équipe pédagogique

LM Boxing Club est encadré par des enseignants diplômés, qualifiés, passionnés et sélectionnés pour leur professionnalisme, leur pédagogie et leur bienveillance.

À ce jour, l'équipe pédagogique est composée :

- d'une professeure de boxe pieds-poings ;

- d'un professeur diplômé de self-défense ;
- d'intervenants extérieurs pouvant animer ponctuellement des stages ou ateliers (yoga, préparation physique, santé, arts martiaux, etc.).

L'équipe pédagogique peut évoluer au cours de la saison en fonction des besoins de l'association.

Même lorsqu'un intervenant masculin est présent, toutes les adhérentes de LM Boxing Club sont exclusivement des filles ou des femmes. L'identité et l'ambiance du club demeurent donc entièrement féminines.

Les entraîneurs ont notamment pour mission de :

- assurer la sécurité des adhérentes ;
- transmettre un enseignement de qualité ;
- adapter les exercices au niveau de chacune ;
- faire respecter le présent règlement intérieur ;
- transmettre les valeurs de respect, de discipline, de bienveillance et de dépassement de soi.

Les décisions des entraîneurs, prises dans l'intérêt de la sécurité, de la pédagogie et du bon fonctionnement du club, s'imposent à l'ensemble des adhérentes.

Article 8 – Sparring éducatif (combats souples)

Les combats souples (sparring éducatif) font partie intégrante de l'enseignement dispensé par LM Boxing Club.

Ils sont indispensables à la progression technique et permettent de mettre en pratique les techniques apprises durant les entraînements.

Les combats sont réalisés :

- avec l'ensemble des protections obligatoires ;
- sous la surveillance constante des entraîneurs ;
- avec des coups portés à la touche ;
- dans le respect du niveau de chaque participante ;
- avec une intensité adaptée.

L'objectif n'est jamais de faire mal, mais de développer :

- le contrôle ;
- la précision ;
- la gestion de la distance ;

- la confiance en soi ;
- la lecture du combat ;
- le respect de la partenaire.

Une adhérente ne peut pas choisir de participer uniquement à l'échauffement, au travail physique ou à certaines parties du cours.

Chaque participante s'engage à suivre la séance dans son intégralité, sauf décision contraire des entraîneurs.

Article 9 – Pratique encadrée et sécurisée

La sécurité constitue une priorité absolue.

Les entraîneurs adaptent les exercices en fonction :

- de l'âge ;
- du niveau ;
- de l'expérience ;
- de la condition physique ;
- et, lorsqu'ils en ont été informés, de l'état de santé des participantes.

Les binômes sont constitués avec attention afin de préserver l'équilibre des exercices et la sécurité de chacune.

Chaque adhérente s'engage à respecter sa partenaire, à contrôler ses techniques et à appliquer immédiatement les consignes des entraîneurs.

Le risque zéro n'existant dans aucun sport, tout est mis en œuvre afin de permettre une pratique dans les meilleures conditions de sécurité grâce au respect des consignes, au contrôle des techniques et à la vigilance permanente de l'équipe pédagogique.

CHAPITRE III – INSCRIPTION, ADHÉSION & ADMINISTRATION

Article 10 – Formulaire officiel d'inscription

Toute inscription s'effectue exclusivement au moyen du Google Form officiel de LM Boxing Club.

L'adhérente, ou son représentant légal lorsqu'elle est mineure, s'engage à fournir des informations exactes, complètes et à jour.

L'accusé de réception automatique généré par le formulaire confirme sa bonne transmission. Aucun autre accusé de réception ne sera adressé.

Tout changement d'adresse, de numéro de téléphone, d'adresse électronique ou de personne à prévenir en cas d'urgence doit être signalé dans les meilleurs délais.

Article 11 – Déclaration obligatoire de l'état de santé

Avant toute inscription, chaque adhérente, ou son représentant légal lorsqu'elle est mineure, est tenue d'informer les entraîneurs de **tout problème de santé pouvant avoir une incidence sur la pratique de la boxe.**

Cela concerne notamment :

- une grossesse ou un parcours PMA ;
- une intervention chirurgicale récente ;
- une blessure ou une douleur importante ;
- une maladie chronique ;
- un traitement médical ;
- des problèmes cardiaques ou respiratoires ;
- des malaises ou pertes de connaissance ;
- tout trouble ou besoin particulier nécessitant un accompagnement adapté ;
- toute autre situation susceptible d'avoir une incidence sur la pratique sportive.

Toute évolution de l'état de santé au cours de la saison doit être signalée immédiatement.

Le club ne pourra être tenu responsable d'une information médicale volontairement dissimulée.

Article 12 – Certificat médical

Toute inscription définitive est soumise à la remise d'un **certificat médical de moins de trois mois, autorisant la pratique de la boxe ou des sports de contact.**

Toute autre formulation (ex. : « apte au sport » ou « sans contre-indication à la pratique sportive ») ne sera pas acceptée.

Ce document doit être transmis avant le premier entraînement.

Aucune participation ne sera autorisée tant que le certificat médical n'aura pas été reçu et validé.

Pour les adhérentes souhaitant être engagées en compétition sous les couleurs de LM Boxing Club, les examens médicaux complémentaires exigés par la réglementation (notamment un électrocardiogramme de moins de trois mois et, le cas échéant, un fond d'œil) devront également être fournis.

Article 13 – Renouvellement de l'adhésion

Le renouvellement de l'adhésion est simplifié.

Il nécessite uniquement :

- le règlement de la cotisation annuelle ;
- la transmission d'un certificat médical de moins de trois mois avant la reprise des entraînements.

Toute adhérente qui renouvelle son inscription est réputée avoir pris connaissance de la version en vigueur du présent règlement intérieur et s'engage à la respecter.

Article 14 – Cotisation annuelle et licence fédérale

Les tarifs applicables figurent dans **l'Annexe 2 – Tarifs officiels**.

La cotisation comprend notamment :

- l'adhésion à LM Boxing Club ;
- la licence fédérale auprès de la Fédération Française Sports pour Tous (FFST) ;
- l'assurance fédérale obligatoire ;
- l'accès aux entraînements correspondant à la formule choisie.

Des garanties complémentaires peuvent être souscrites à titre individuel auprès de la FFST.

Les modalités et garanties sont consultables sur le site officiel de la fédération.

Article 15 – Modalités de paiement

Le règlement de la cotisation peut être effectué :

- **par chèque** (en une, deux ou trois échéances) ;
- **en espèces** (en une seule fois), avec l'appoint. Les règlements en pièces de monnaie ne sont pas acceptés ;
- **par virement bancaire** (en une seule fois). Le RIB est transmis sur simple demande par e-mail.

Les chèques doivent être :

- établis à l'ordre de LM Boxing Club ;
- datés du jour de l'inscription ;
- remis en une seule fois, dans une enveloppe fermée portant le nom, le prénom de l'adhérente et sa catégorie.

En cas de paiement en plusieurs chèques, le montant total de la cotisation doit être réparti de manière équitable entre les échéances.

Exemple pour une cotisation de 275 € :

- 2 chèques : 138 € + 137 €
- 3 chèques : 92 € + 92 € + 91 €

Les dates d'encaissement sont fixées par LM Boxing Club et ne peuvent pas être modifiées à la demande des adhérentes.

🎄 Afin de ne pas pénaliser les familles pendant les fêtes de fin d'année, aucun chèque n'est encaissé durant le mois de décembre.

En cas de rejet d'un chèque ou de tout autre incident de paiement, l'adhérente devra régulariser sa situation dans les meilleurs délais. Les frais bancaires restent à sa charge et le club pourra suspendre l'accès aux entraînements jusqu'à régularisation.

Toute inscription est définitive.

Aucun remboursement, total ou partiel, ne pourra être accordé, notamment en cas :

- d'arrêt volontaire ;
- de grossesse ;
- de déménagement ;
- de blessure ;
- d'absence ;
- de changement d'activité ;
- ou pour toute autre convenance personnelle.

Cette règle s'applique également à la licence fédérale, au tee-shirt officiel et à toute prestation comprise dans la cotisation.

Article 16 – Annulation, interruption et rattrapage des cours

Les cours ne sont pas assurés :

- pendant les vacances scolaires ;
- les jours fériés ;
- en cas de décision municipale, préfectorale, sanitaire ou de force majeure entraînant la fermeture des installations sportives ;
- en cas d'intempéries ou de tout événement indépendant de la volonté de LM Boxing Club.

Ces interruptions ne donnent lieu à **aucun remboursement ni rattrapage**.

En cas d'absence d'un entraîneur, un cours de remplacement pourra être proposé lorsque cela est possible.

Aucun remboursement ne pourra être exigé.

CHAPITRE IV – VIE DU CLUB, DISCIPLINE & COMPORTEMENT

Article 17 – Ponctualité

La ponctualité fait partie intégrante de la discipline de la boxe.

Les adhérentes sont invitées à arriver **entre 5 et 15 minutes avant le début du cours** afin de se changer, préparer leur matériel, saluer les entraîneurs et être prêtes dès le début de la séance.

Tout retard pourra entraîner un **refus d'accès à l'entraînement**, afin de ne pas perturber le bon déroulement du cours et de garantir la sécurité de l'ensemble des participantes.

Article 18 – Assiduité / Régularité

Nous demandons à chaque adhérente d'être aussi assidue que possible, en fonction de ses contraintes personnelles.

Une pratique régulière est essentielle pour progresser, acquérir les automatismes et suivre l'évolution du groupe.

Une absence prolongée de plusieurs semaines ou de plusieurs mois peut rendre la reprise plus difficile, les autres participantes ayant continué à progresser.

L'assiduité contribue également à la cohésion du groupe et à la qualité des entraînements.

Article 19 – Dépôt et reprise des enfants mineurs

Les représentants légaux sont responsables de leur enfant jusqu'à sa prise en charge par un entraîneur, au début du cours.

À l'issue de l'entraînement, la responsabilité de LM Boxing Club et des entraîneurs prend fin dès la fin de la séance, à l'heure prévue.

Les représentants légaux sont tenus de venir récupérer leur enfant immédiatement à la fin du cours.

Les enfants ne doivent pas rester seuls dans la salle, les vestiaires ou aux abords des installations sportives après l'entraînement.

⚠ LM Boxing Club n'assure aucun service de garderie, de surveillance ou de prise en charge après les cours.

En cas de retards répétés des représentants légaux, le club pourra adresser un avertissement et prendre toute mesure qu'il jugera nécessaire dans l'intérêt de l'enfant et du bon fonctionnement de l'association.

Les parents sont invités à être ponctuels.

En cas de départ autorisé sans accompagnement, les représentants légaux doivent avoir complété une autorisation de sortie lors de l'inscription.

À défaut, l'enfant ne pourra quitter les installations qu'en présence de son représentant légal ou d'une personne expressément autorisée.

Article 20 – Participation à la vie du club

LM Boxing Club est une association sportive qui vit grâce à l'implication de ses adhérentes, de leurs familles et de ses bénévoles.

En rejoignant LM Boxing Club, l'adhérente ne s'inscrit pas uniquement à des entraînements de boxe : elle intègre un club, un groupe et un projet associatif fondé sur le partage, la convivialité, le respect et l'entraide.

Au-delà des entraînements, les adhérentes sont vivement encouragées à participer, dans la mesure de leurs disponibilités, aux différentes activités organisées par le club, notamment :

- les stages sportifs ;
- les séances à thème ;
- les passages de grade ;
- les démonstrations et festivals ;
- les compétitions ;
- les actions de prévention ou de sensibilisation ;
- les repas, pique-niques et autres moments de convivialité ;
- toute autre manifestation organisée par **LM Boxing Club**.

Ces événements permettent notamment de :

- renforcer la cohésion entre les adhérentes ;
- créer des liens et des souvenirs communs ;
- développer l'esprit d'équipe ;
- valoriser l'engagement de chacune ;
- faire vivre et rayonner l'association.

Le planning prévisionnel des événements de la saison est présenté en **Annexe 6**.

Il est communiqué à titre indicatif et peut être modifié au cours de l'année selon les besoins de l'association.

Les adhérentes ainsi que les représentants légaux des mineures sont donc invités à participer aux événements organisés par l'association afin de contribuer à son dynamisme et à son développement.

Article 21 – Respect, comportement et valeurs

Chaque adhérente s'engage à adopter un comportement exemplaire fondé sur le respect, la politesse, la bienveillance et l'entraide.

Elle s'engage notamment à :

- saluer les entraîneurs et les autres adhérentes ;
- utiliser un langage respectueux ;
- respecter les différences de chacune ;
- encourager ses partenaires ;
- préserver l'ambiance conviviale du club.

Les comportements agressifs, irrespectueux, discriminatoires, humiliants ou incompatibles avec les valeurs de LM Boxing Club sont interdits.

Article 22 – Déroulement des entraînements

Chaque adhérente s'engage à participer sérieusement à l'ensemble des entraînements.

Il est notamment demandé de :

- écouter attentivement les consignes ;
- regarder les démonstrations avant de réaliser les exercices ;
- ne pas parler pendant les explications ;
- participer activement à tous les exercices ;
- rester concentrée sur sa partenaire ;
- suivre la séance du début à la fin.

Il n'est pas possible de participer uniquement à l'échauffement, au travail physique ou à certaines parties du cours.

Les exercices techniques, les assauts (combats souples), le renforcement musculaire et les temps de récupération font partie intégrante de l'apprentissage.

Les entraîneurs sont seuls habilités à définir le contenu pédagogique des séances.

Il est interdit :

- de contester de manière répétée les consignes ou les exercices ;
- de rechigner ou de refuser un exercice sans motif valable ;
- de perturber le déroulement du cours ;
- d'utiliser son téléphone portable pendant les entraînements ;
- de s'asseoir ou de quitter la salle sans l'autorisation d'un entraîneur.

Seule l'eau est autorisée pendant les entraînements.

Certaines séances peuvent se terminer par un temps de relaxation ou de retour au calme. Toutes les participantes sont tenues de respecter ce moment dans le silence.

Toute adhérente perturbant le bon déroulement d'un entraînement pourra être rappelée à l'ordre, exclue de la séance ou faire l'objet d'une sanction disciplinaire.

Article 23 – Matériel, locaux et effets personnels

Les adhérentes peuvent être sollicitées pour **participer à l'installation, au rangement et à la désinfection du matériel** mis à disposition.

Toute dégradation volontaire pourra être facturée et donner lieu à une sanction disciplinaire.

Chaque adhérente s'engage à maintenir les locaux propres, à respecter les vestiaires, les sanitaires et les espaces communs et à signaler toute dégradation constatée.

Les sacs et effets personnels doivent être déposés dans les vestiaires et ne jamais encombrer la salle d'entraînement.

Les vélos, trottinettes et autres objets encombrants doivent rester à l'extérieur.

LM Boxing Club décline **toute responsabilité en cas de perte, de vol ou de détérioration** d'objets personnels apportés dans les locaux (téléphone, bijoux, argent, vêtements, tapis de sol, équipements de boxe, etc.).

En raison du partage des installations avec d'autres associations, **les objets oubliés ne pourront pas être conservés** et pourront être évacués après les entraînements.

Article 24 – Santé pendant les entraînements

Chaque adhérente doit se présenter aux entraînements en étant reposée, correctement hydratée et après avoir suffisamment mangé.

Il est interdit de participer à un entraînement :

- sous l'emprise de l'alcool ou de stupéfiants ;
- après avoir consommé des substances altérant les capacités physiques ou mentales ;
- en cas d'état de santé incompatible avec la pratique.

Toute douleur, blessure, fatigue importante ou malaise doit être signalé immédiatement à un entraîneur.

Les entraîneurs peuvent adapter les exercices ou interrompre la participation d'une adhérente lorsque sa sécurité ou celle des autres l'exige.

Par respect pour les autres participantes, toute personne atteinte d'une maladie contagieuse ou présentant une affection cutanée transmissible devra s'abstenir de participer aux entraînements jusqu'à sa guérison ou protéger efficacement la zone concernée.

Les entraîneurs pourront refuser temporairement la participation d'une adhérente si les conditions de sécurité ou d'hygiène ne sont pas réunies.

En cas de blessure ou de malaise, les entraîneurs prennent les premières mesures de sécurité et peuvent contacter les services de secours si la situation le nécessite.

Pour les adhérentes mineures, les représentants légaux seront informés dans les meilleurs délais.

Les entraîneurs ne sont pas autorisés à administrer un médicament, sauf en cas d'urgence ou dans les conditions prévues par la réglementation en vigueur.

CHAPITRE V – TENUE, ÉQUIPEMENTS, HYGIÈNE & SANTÉ

Article 25 – Tenue vestimentaire

Les règles détaillées relatives à la tenue vestimentaire figurent en **Annexe 3**.

Le tee-shirt officiel de LM Boxing Club est obligatoire lors des entraînements, des démonstrations, des stages, des compétitions, des manifestations sportives et, plus généralement, lors de toute représentation officielle du club, sauf indication contraire des entraîneurs.

Après validation de l'inscription, **le tee-shirt officiel de LM Boxing Club devient obligatoire**. Il est acheté sur le site internet onglet textiles

Dans l'attente de sa réception ou lors de la séance d'essai, une tenue de sport conforme aux exigences du club est autorisée.

Les vêtements doivent permettre une pratique sportive en toute sécurité et ne présenter aucun risque pour les partenaires.

Article 26 – Hygiène corporelle

Chaque adhérente s'engage à respecter une hygiène corporelle irréprochable.

Les mains doivent être propres avant chaque entraînement.

Les cheveux doivent être attachés, les ongles courts et propres, et les pieds nus conformément aux règles du club.

Le port de bijoux, montres, bagues, bracelets, colliers, boucles d'oreilles ou tout autre accessoire susceptible de présenter un danger est interdit.

Les piercings doivent être retirés ou parfaitement protégés.

Les règles d'hygiène sont détaillées en **Annexe 4**.

Article 27 – Matériel obligatoire

Chaque adhérente doit disposer des équipements obligatoires correspondant à sa catégorie et à sa pratique.

À compter de la **3^e séance**, aucune participation ne sera autorisée sans le matériel obligatoire.

Le matériel prêté par le club doit être utilisé avec soin, restitué immédiatement après utilisation et ne doit jamais être retiré avec les dents ou la bouche.

Toute dégradation volontaire ou résultant d'une mauvaise utilisation pourra être facturée.

La liste complète des équipements obligatoires, les guides de choix des protections, les tailles recommandées ainsi que les conseils d'utilisation figurent en **Annexe 5**.

CHAPITRE VI – SÉCURITÉ

Article 28 – Respect de la partenaire

La sécurité repose sur le respect mutuel entre les adhérentes.

Chaque participante s'engage à :

- adapter son intensité au niveau de sa partenaire ;
- contrôler ses techniques et sa puissance ;
- communiquer avec sa partenaire avant les exercices ;
- interrompre immédiatement un exercice en cas de douleur ou de difficulté et prévenir un entraîneur.

La recherche de la performance ne doit jamais primer sur la sécurité.

Article 29 – Coups interdits et comportements dangereux

La boxe enseignée à LM Boxing Club est une pratique éducative, technique et contrôlée.

Il est strictement interdit de :

- porter volontairement des coups dangereux ou excessivement puissants ;
- frapper après l'arrêt d'un exercice ;
- adopter un comportement agressif ou de vengeance ;
- mettre volontairement une partenaire en danger.

Les coups portés aux zones sensibles, notamment aux genoux, aux parties génitales, à la nuque, à la colonne vertébrale ou à toute autre zone interdite, doivent être immédiatement signalés aux entraîneurs.

Toute adhérente ayant porté un coup dangereux, même involontaire, pourra recevoir un avertissement.

En cas de récidive, de comportement inadapté ou de geste manifestement volontaire, les entraîneurs pourront prononcer une sanction disciplinaire pouvant aller jusqu'à l'exclusion temporaire ou définitive, sans remboursement.

Les entraîneurs sont seuls habilités à apprécier les circonstances de l'incident et à prendre les décisions qu'ils jugent nécessaires dans l'intérêt de la sécurité des adhérentes.

CHAPITRE VII – COMMUNICATION, CONFIDENTIALITÉ & PROTECTION DES DONNÉES

Article 30 – Communication officielle

Les informations officielles de LM Boxing Club sont communiquées principalement :

- par les groupes WhatsApp officiels ;
- par le site internet du club ;
- par courrier électronique.

Chaque adhérente, ou son représentant légal lorsqu'elle est mineure, s'engage à consulter régulièrement ces moyens de communication.

Le club ne pourra être tenu responsable d'une information non consultée.

Toute modification des coordonnées (adresse, téléphone ou e-mail) devra être signalée dans les meilleurs délais.

Les entraîneurs et les bénévoles exercent leur mission à titre associatif. Sauf urgence ou nécessité particulière, il est demandé de ne pas les contacter en dehors des horaires habituels, notamment le soir, les week-ends et les jours fériés.

Article 31 – Groupes WhatsApp

Les **groupes WhatsApp** sont exclusivement destinés à la diffusion des informations relatives à la vie et au fonctionnement de LM Boxing Club.

Ils ne doivent pas être utilisés pour :

- des conversations personnelles ;
- des débats ;
- des publicités ;
- des messages sans lien avec les activités du club.

Pour les sections adultes, les absences ne doivent pas être signalées sur le groupe, sauf demande expresse des entraîneurs (par exemple via un sondage).

Les adhérentes s'engagent à respecter la confidentialité des informations échangées. Il est notamment interdit de récupérer, utiliser, communiquer ou diffuser les numéros de téléphone ou les données personnelles d'autres adhérentes sans leur accord.

Tout comportement inapproprié pourra entraîner le retrait du groupe WhatsApp ainsi que l'application d'une sanction disciplinaire.

Article 32 – Protection des données (RGPD) et droit à l'image

Les données personnelles recueillies lors de l'inscription sont utilisées uniquement dans le cadre de la gestion administrative, sportive et associative de LM Boxing Club, conformément à la réglementation en vigueur relative à la protection des données personnelles (RGPD).

Chaque adhérente s'engage à respecter la confidentialité des informations auxquelles elle pourrait avoir accès dans le cadre des activités du club.

Des photos et vidéos peuvent être réalisées lors des entraînements, stages, compétitions, démonstrations et événements organisés par le club.

Ces contenus ont notamment pour objectifs de :

- 📸 conserver des souvenirs de la vie du club ;
- 👨👩 permettre aux parents de suivre l'évolution de leur enfant ;
- 🎥 permettre aux adhérentes d'observer leur technique afin de favoriser leur progression ;
- 🎯 servir de support pédagogique aux entraîneurs pour corriger certains gestes techniques ;
- 📣 promouvoir les activités, les événements et les valeurs de LM Boxing Club ;
- 💜 valoriser et développer l'image de l'association.

À ce titre, les photos et vidéos pourront être diffusées sur les différents supports de communication de LM Boxing Club, notamment :

- le site internet ;
- Facebook ;
- Instagram ;
- TikTok ;
- YouTube ;
- les groupes WhatsApp officiels ;
- la presse (Nice-Matin, MLN Mag...) ;
- tout autre support de communication du club.

Les photos et vidéos des entraînements sont généralement partagées dans le courant de la semaine sur les groupes WhatsApp officiels de chaque section.

Les photos et vidéos publiées par LM Boxing Club peuvent être repartagées par les adhérentes ou leurs représentants légaux sur leurs réseaux sociaux, à condition de respecter le droit à l'image des autres participantes, les valeurs du club et la confidentialité des informations diffusées.

Afin de soutenir le développement et la visibilité de l'association, les adhérentes et leurs représentants légaux sont invités à identifier le club dans leurs publications en mentionnant **@lmboxingclub**.

Toute publication portant atteinte à l'image, à la réputation ou aux valeurs de LM Boxing Club, de ses adhérentes, de ses entraîneurs, de ses bénévoles ou de ses partenaires pourra entraîner les mesures disciplinaires prévues par le présent règlement intérieur.

Toute adhérente, ou son représentant légal lorsqu'elle est mineure, peut faire connaître son refus d'autoriser l'utilisation de son image avant la séance d'essai.

Toutefois, LM Boxing Club réalise régulièrement des photos et vidéos lors des entraînements et des événements, à des fins pédagogiques, de communication et de promotion du club. **Compte tenu de ce fonctionnement, le club n'est pas en mesure de flouter ou de masquer systématiquement les personnes apparaissant sur ces supports.**

Par conséquent, si une personne refuse l'utilisation de son image, LM Boxing Club se réserve la possibilité de ne pas donner suite à la demande d'inscription lorsque ce refus est incompatible avec l'organisation et le fonctionnement du club.

Le club s'engage à utiliser les images dans le respect des autorisations recueillies et exclusivement dans le cadre de ses activités associatives, sportives, pédagogiques et de communication.

CHAPITRE VIII – RESPONSABILITÉS & DISPOSITIONS FINALES

Article 33 – Responsabilité

Chaque adhérente, ou son représentant légal lorsqu'elle est mineure, est responsable des informations communiquées lors de son inscription ainsi que du respect du présent règlement intérieur.

Chaque adhérente s'engage à respecter les locaux, le matériel mis à disposition ainsi que les consignes données par les entraîneurs.

LM Boxing Club décline toute responsabilité en cas de perte, de vol ou de détérioration des effets personnels.

Article 34 – Assurance FFST

La cotisation comprend la licence de la Fédération Française Sports pour Tous (FFST) ainsi que les garanties d'assurance obligatoires prévues par la fédération.

Chaque adhérente peut, si elle le souhaite, souscrire des garanties complémentaires à titre individuel.

Les notices d'information relatives aux assurances sont consultables sur le site officiel de la FFST.

Article 35 – Compétitions

La participation aux compétitions constitue une possibilité offerte par LM Boxing Club, mais ne représente ni une obligation du club ni un droit acquis pour les adhérentes.

Le club ne peut garantir qu'une adhérente participera à des compétitions ou qu'elle bénéficiera d'un nombre déterminé de combats au cours de la saison.

La participation aux compétitions dépend notamment :

- des disponibilités des entraîneurs pour assurer l'encadrement les week-ends ;
- du calendrier des compétitions ;
- du nombre de places disponibles ;
- du niveau technique de l'adhérente ;
- de son assiduité aux entraînements ;
- de son comportement ;
- de sa condition physique et de son aptitude médicale.

Compte tenu du fait que chaque section ne s'entraîne qu'une fois par semaine, les adhérentes souhaitant évoluer en compétition devront, si les entraîneurs le jugent nécessaire, compléter leur préparation par des entraînements supplémentaires ou un travail personnel.

Seuls les entraîneurs sont habilités à décider si une adhérente est prête à participer à une compétition.

Aucune pression, contestation ou insistance de la part des adhérentes ou de leurs représentants légaux ne sera acceptée.

Les parents, adhérentes ou représentants légaux ne sont pas autorisés à contacter directement d'autres entraîneurs, clubs ou organisateurs de compétitions au nom de LM Boxing Club. Toute démarche liée aux compétitions est exclusivement gérée par les entraîneurs et le bureau de l'association.

Les entraîneurs ne prendront jamais le risque d'engager une adhérente qu'ils estiment insuffisamment préparée ou dont la sécurité pourrait être compromise.

Article 36 – Mesures disciplinaires

Le respect du présent règlement intérieur est une condition essentielle au bon fonctionnement de LM Boxing Club.

Tout comportement contraire au présent règlement, aux règles de sécurité ou aux valeurs de l'association pourra donner lieu à une ou plusieurs mesures disciplinaires.

Selon la nature et la gravité des faits, les entraîneurs ou le bureau de LM Boxing Club pourront prononcer notamment :

- un rappel au règlement ;

- un avertissement verbal ;
- un avertissement écrit ;
- une exclusion d'un entraînement, d'un stage ou d'un événement ;
- une suspension temporaire ;
- une exclusion définitive de l'association.

Peuvent notamment donner lieu à une mesure disciplinaire :

- le non-respect du présent règlement intérieur ;
- les retards répétés ou injustifiés ;
- le refus répété de participer aux exercices ;
- le fait de parler pendant les explications, de perturber volontairement les entraînements ou de refuser d'appliquer les consignes des entraîneurs ;
- un manque de respect envers une adhérente, un entraîneur, un bénévole, un parent, un partenaire ou toute autre personne présente au club ;
- les insultes, menaces, violences, intimidations, harcèlement ou propos discriminatoires ;
- les coups portés volontairement dans une zone interdite (genoux, parties génitales ou toute autre zone interdite), pouvant entraîner un avertissement immédiat ou une sanction plus grave selon les circonstances ;
- le fait de se présenter à un entraînement sans le matériel obligatoire ou avec une tenue non conforme, après les délais prévus par le règlement intérieur ;
- le non-respect des règles d'hygiène (ongles longs, cheveux non attachés, bijoux, piercings non retirés ou protégés, tenue ou hygiène incompatible avec la pratique en sécurité) ;
- la dégradation volontaire des locaux ou du matériel du club ;
- les pressions exercées sur les entraîneurs concernant les compétitions, les passages de grade ou toute autre décision sportive ;
- toute publication, commentaire, photo, vidéo ou message portant atteinte à l'image, à la réputation ou aux valeurs de LM Boxing Club, de ses adhérentes, de ses entraîneurs, de ses bénévoles ou de ses partenaires, quel que soit le support utilisé (réseaux sociaux, courrier électronique, messagerie, internet ou tout autre moyen de communication) ;
- plus généralement, tout comportement incompatible avec les valeurs de respect, de bienveillance, de sécurité et de convivialité défendues par l'association.

Toute exclusion temporaire ou définitive, quelle qu'en soit la cause, n'ouvre droit à aucun remboursement de la cotisation, de la licence, du tee-shirt officiel, de la séance d'essai ou de toute autre somme versée.

Article 37 – Modification du règlement intérieur

Le présent règlement intérieur est applicable à compter de la saison sportive 2026-2027.

LM Boxing Club se réserve le droit de modifier le présent règlement intérieur à tout moment afin de tenir compte des évolutions législatives, réglementaires ou des besoins de l'association.

Les adhérentes seront informées de toute modification.

ANNEXE 1 – PLANNING OFFICIEL DES COURS

Saison sportive 2026-2027

LM Boxing Club se réserve le droit de le modifier à tout moment en fonction des besoins de l'association, des disponibilités des installations, du nombre d'adhérentes ou de toute autre contrainte exceptionnelle. Toute modification sera communiquée.

BABY BOXE (4 à 5 ans)

Mercredi 14 h 00 – 14 h 45

ENFANTS

6 à 8 ans

Mercredi 15 h 00 – 16 h 00

9 à 11 ans

Mercredi 16 h 00 – 17 h 00

ADOLESCENTES (12 à 17 ans)

Jeudi 18 h 00 – 19 h 00

ADULTES +18

Cours 1

Mardi 19 h 30 – 20 h 30

Cours 2

Jeudi 19 h 30 – 21 h 00

Informations importantes

- Les cours ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires.
- Les cours ne sont pas assurés les jours fériés.
- Les cours annulés ne donnent lieu à aucun remboursement ni rattrapage.
- En cas d'absence d'un entraîneur, un cours de remplacement pourra être proposé lorsque cela est possible.
- Toute modification sera communiquée par e-mail, sur le site internet ou via les groupes WhatsApp officiels.

ANNEXE 2 – TARIFS OFFICIELS

Saison sportive 2026-2027

Séance d'essai : 10 €

Cette somme n'est pas déductible de la cotisation annuelle et n'est pas remboursable.

Cotisations

👶 Baby Boxe (4 à 5 ans) : **275 €**

👦 Enfants (6 à 11 ans) : **275 €**

👧 Adolescentes (12 à 17 ans) : **275 €**

👤 Adultes

- 1 cours/semaine LE JEUDI : **275 €**
- 2 cours/semaine MARDI + JEUDI : **375 €**

La cotisation comprend

- l'adhésion à LM Boxing Club ;
- la licence FFST ;
- l'assurance fédérale obligatoire ;
- l'accès aux entraînements correspondant à la formule choisie.

Tee-shirt officiel

Le tee-shirt officiel n'est pas compris dans la cotisation.

Il est obligatoire après validation de l'inscription.

Tarif : **25 €**

Conditions financières

Toute inscription est définitive.

Aucun remboursement ne pourra être accordé, y compris pour :

- la cotisation ;
- la licence fédérale ;
- le tee-shirt officiel.

Aucun tarif au mois, ni au trimestre.

Même si vous commencez plus tard dans l'année, ou que vous avez un emploi du temps particulier (garde alternée, déplacement pro, etc.), le tarif reste inchangé pour toutes.

ANNEXE 3 – TENUE VESTIMENTAIRE OBLIGATOIRE

Haut

Avant sa réception ou lors de la séance d'essai sont autorisés :

- tee-shirt de sport noir ;
- débardeur de sport noir.

Le ventre doit rester couvert.



Sous-vêtements

Le port d'un **soutien-gorge de sport** est fortement recommandé.



Après validation de l'inscription

Le **tee-shirt officiel LM Boxing Club** est obligatoire pour toutes les adhérentes.

Bas

Autorisés :

- legging de sport noir ;
- short de sport ou de boxe couvrant correctement les cuisses.



Pieds

La pratique se fait pieds nus.

Les chaussures ne sont jamais autorisées.

Les pieds doivent être propres.



Interdits

- crop-top ;
- brassière portée seule ;
- tee-shirt trop court laissant apparaître le ventre ;
- vêtements transparents ;
- vêtements trop larges pouvant gêner la pratique ;

- vêtements comportant des fermetures éclair, boutons ou éléments métalliques susceptibles de blesser un partenaire.

Le ventre doit rester couvert pendant toute la durée de l'entraînement.

En hiver

En période hivernale, une veste de sport peut être portée jusqu'au début de l'échauffement.

Une fois l'entraînement commencé, la tenue doit permettre une pratique confortable et sécurisée.

ANNEXE 4 – HYGIÈNE CORPORELLE

Chaque adhérente s'engage à respecter une hygiène irréprochable.

Avant chaque entraînement :

- douche la veille ou le jour même ;
- mains propres ;
- pieds nus ;
- ongles courts et propres ;
- cheveux attachés ;
- oreilles et cou dégagés.

Interdits :

- bagues ;
- bracelets ;
- colliers ;
- boucles d'oreilles ;
- montres.

Les piercings doivent être retirés ou parfaitement protégés.

ANNEXE 5 – MATÉRIEL OBLIGATOIRE & GUIDE DES PROTECTIONS

À compter de la 3^e séance, chaque adhérente doit disposer de l'ensemble des équipements obligatoires correspondant à sa catégorie.

 Toute adhérente se présentant sans le matériel obligatoire pourra se voir refuser l'accès à l'entraînement.

Le matériel prêté par le club est exclusivement réservé aux séances d'essai.

Il doit être utilisé avec soin, restitué immédiatement à la fin de la séance et ne jamais être retiré avec les dents ou la bouche.

Toute dégradation volontaire ou résultant d'une mauvaise utilisation pourra être facturée.

Les protections doivent être adaptées à la morphologie de chaque adhérente.

Les guides de tailles et les conseils d'achat sont disponibles dans cette annexe.

1. Tapis de sol

Obligatoire pour la section Adultes uniquement.

Il est utilisé lors des exercices de renforcement musculaire, de gainage, de mobilité, d'étirements et de relaxation.

2. Gourde

Obligatoire pour toutes les sections.

✓ Eau uniquement.

Nous recommandons une gourde avec paille afin de pouvoir boire rapidement pendant les temps de récupération.

3. Serviette de sport

Obligatoire pour les adultes.

Elle permet notamment d'assurer une meilleure hygiène lors des exercices au sol.

4. Corde à sauter

Obligatoire pour toutes les sections, sauf Baby Boxe.

La corde doit être adaptée à la taille de l'adhérente.

Si elle est trop longue, elle devra être raccourcie.

Une corde trop courte ou trop longue gênera la progression.

👉 Pour les adultes présentant des problèmes de périnée, une corde à sauter sans corde est autorisée et recommandée.

5. 🦶 Protège-tibias avec protection du pied

Obligatoires pour :

- Enfants (hors Baby Boxe)
- Adolescents
- Adultes

Les protège-tibias doivent obligatoirement :

- ✓ couvrir entièrement le tibia ;
- ✓ protéger le dessus du pied ;
- ✓ remonter jusqu'au-dessous du genou.

Les modèles trop courts ou insuffisamment protecteurs seront refusés.

👉 Pour les adultes, un modèle en cuir est conseillé pour une meilleure durabilité.

6. 🥊 Gants de boxe

Obligatoires pour toutes les sections.

Les gants doivent être :

- ✓ spécialement conçus pour la pratique de la boxe ;
 - ✓ en bon état ;
 - ✓ adaptés au poids et à la morphologie de l'adhérente.
- ❌ Les gants de MMA et les mitaines de fitness sont interdits.

👉 Si les gants peuvent être retirés sans ouvrir le scratch, c'est qu'ils sont trop grands.

Guide des tailles

Poids	Taille
Moins de 20 kg	4 oz
20 à 35 kg	6 oz
35 à 55 kg	8 oz
55 à 65 kg	10 oz

Poids	Taille
-------	--------

65 à 80 kg	12 oz
------------	-------

80 à 95 kg	14 oz
------------	-------

Plus de 95 kg	16 oz
---------------	-------

Guide rapide

- 4 à 6 ans → 4 oz
- 6 à 8 ans → 6 oz
- 8 à 11 ans → 8 oz
- 12 à 14 ans → 10 oz
- 15 à 17 ans → 10 à 12 oz
- Adultes femmes → 10 ou 12 oz

💡 Pensez à prévoir suffisamment d'espace dans les gants pour les bandes de protection.

7. 🧤 Bandes de boxe

Obligatoires pour les adolescentes et les adultes.

Longueur recommandée :

✓ minimum 2,50 mètres.

❌ Les mitaines ne remplacent pas les bandes.

Les bandes protègent les articulations des doigts, les poignets et les métacarpiens.

8. 🦷 Protège-dents

Obligatoire pour toutes les sections, sauf Baby Boxe.

Le protège-dents doit être parfaitement moulé.

Il doit tenir seul dans la bouche.

Un protège-dents mal moulé protège insuffisamment et peut devenir dangereux.

Comment le mouler ?

1. Faire chauffer de l'eau jusqu'à frémissement.
2. Plonger le protège-dents quelques secondes.
3. Le placer immédiatement sur les dents supérieures.

4. Mordre fermement.
 5. Aspirer l'air afin qu'il épouse parfaitement les dents.
 6. Le refroidir dans de l'eau froide.
-

9. 🧠 Casque de boxe

Obligatoire pour toutes les sections, sauf Baby Boxe.

Nous recommandons un modèle avec protection nasale.

Le casque doit être parfaitement ajusté.

Guide des tailles

Taille Tour de tête

XS 50–52 cm

S 53–55 cm

M 56–58 cm

L 59–61 cm

XL 62–64 cm

10. 🌸 Protection poitrine

Obligatoire pour les adultes.

Elle doit être portée sous un soutien-gorge de sport.

Elle doit protéger correctement sans gêner les mouvements.

11. 🌻 Protection pelvienne

Optionnelle mais vivement recommandée pour les adolescentes et les adultes.

ANNEXE 6 – PLANNING ANNUEL DES ÉVÉNEMENTS

Aout

- Dimanche 30 : Manifestation Famille en Fête à Mandelieu

Septembre

- Ouvertures des séances d'essai

Octobre

- Octobre Rose : Dimanche 5 et 11
- Stage vacances scolaires pour les enfants et les adolescentes
- Retraite sportive au Maroc pour les adultes

Novembre

- Stage Self-Défense avec Fred Mastro à Cannes : dimanche 15 (à confirmer)
- Festival des Arts Martiaux d'Antibes DEMONSTRATION : samedi 28 (à confirmer)

Décembre

- Passage de ceinture : samedi 26 Juin (à confirmer)

Janvier

- Restaurant de début d'année pour les adultes

Février

- Stage vacances scolaires pour les enfants et les adolescentes

Mars

- Journée Internationale du droit des femmes

Juin

- Passage de ceinture : samedi 26 Juin (à confirmer)
- Festival des Arts Martiaux de Nice

Juillet

- Pique-nique de fin de saison
- Stage vacances scolaires pour les enfants et les adolescentes

ANNEXE 7 – COORDONNÉES DE LM BOXING CLUB

LM BOXING CLUB

Association Loi 1901

SIRET : 899 144 307 00019

 06 21 68 22 93

 lmboxingclub06@gmail.com

 www.lmboxingclub06.com

Instagram – Facebook – TikTok – YouTube

@lmboxingclub06