

# Krav Maga 217

Claude Hanssens

## Charte de bonne conduite

### **1. Je respecte l'instructeur**

J'écoute attentivement l'instructeur pendant les explications.  
J'applique ses consignes. Je ne parle pas pendant ses explications.

### **2. Je respecte les autres participants**

Je respecte mon partenaire d'entraînement. Je fais toujours attention à ne pas le blesser.  
Lorsque je suis l'attaquant, j'exécute la technique de manière adéquate, pour que mon partenaire puisse apprendre.  
Lorsque je suis le défenseur, j'exécute la technique de manière adéquate sans violence envers mon partenaire.

### **3. Je respecte les règles d'habillement, de rangement et d'hygiène de base.**

Je mets une tenue de sport propre, confortable et adéquate pour l'entraînement.  
Je range mes chaussures/vêtements/sacs à l'endroit approprié.  
Je veille à avoir les ongles bien coupés et, si j'ai les cheveux longs, je les attache.  
Je ne porte pas de bijoux en cours.

### **4. Je respecte le règlement, le matériel et la salle.**

J'arrive à l'heure au cours.  
Je prends soin du matériel et le replace à l'endroit où je l'ai pris.  
Quand je quitte la salle, je la laisse dans le même état qu'à mon arrivée.

### **5. En dehors des cours, j'utilise les connaissances acquises à des bonnes fins**

J'utilise mes connaissances de self-défense uniquement lorsque c'est nécessaire et de manière proportionnée. Je n'utilise pas mes connaissances pour essayer d'impressionner les autres.  
Je reste calme même en situation de stress, j'essaie de gérer les situations de conflits au mieux pour éviter la violence.