



# Fit Fight Academy

## Saison 2023 - 2024

### Adulte

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

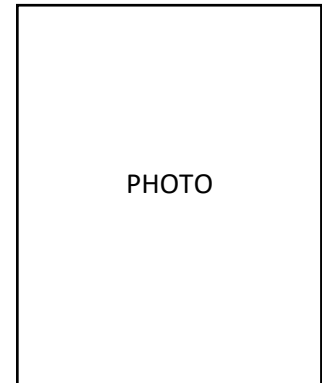
Tel Domicile : .....

Tel Portable : .....

E-mail : .....

Adresse : .....

Profession : .....



### Mineur (Merci de renseigner les informations d'un des parents au-dessus ou le responsable légal)

Nom de l'enfant : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Tel Domicile : .....

Tel Portable : .....

E-mail : .....

Etudiant :      **Oui**              **Non**

Sinon pour quel motif : .....

Je soussigné(e) ..... autorisant mon enfant à pratiquer du sport au sein de Fit Fight Academy.

Voulez-vous commander l'équipement de boxe ou MMA avec nous ? (Entourez votre réponse)

- **Oui**
- **Non**

**Documents à fournir** : Certificat médical de moins de 3 mois et 2 Photos

À Saint-Brice-sous-Forêt le ..... / ..... / .....

Signature (Précédée des mentions « lu et approuvé »)

### Règlement de Fit Fight Academy :

1. Si vous ne vous sentez pas bien, merci de prévenir immédiatement un responsable.
  2. Ne pas se balader dans la partie fitness, sauf si vous êtes adhérent chez L'orange Bleue
  3. Respecter les consignes données par les entraîneurs.
  4. Si vous êtes absents, merci de nous prévenir 24h avant et s'il y a un imprévu au plus tard 2 heures avant. En cas d'urgence, vous pouvez nous prévenir à la dernière minute.
  5. Si vous êtes en retard, merci de vous excuser auprès de l'entraîneur avant de commencer le cours. Il convient également de nous prévenir au plus tôt. Des retards à répétition peuvent entraîner des sanctions.
  6. Si vous avez un traitement ou une maladie qui se déclenche, il faut nous prévenir.
  7. Si vous trouvez un objet dans la salle, merci de le remettre à votre entraîneur.
  8. Merci de retirer vos chaussures avant de rentrer dans la salle.
  9. Vous pouvez aller vous changer dans le vestiaire, ramenez votre sac avec vous dans la salle.
  10. Obligation de se munir d'une paire de claquettes pour la salle d'entraînement. Elles serviront pour l'hygiène quand vous partez aux toilettes, quand vous circulez dans les vestiaires ou dans la salle pour avoir les plus pieds propres sur les tatamis.
  11. 1 Bouteille d'eau pour s'hydrater et 1 serviette pour la transpiration.
  12. Ne pas porter de bijoux lors d'entraînements.
  13. Avoir une tenue réglementée adaptée à la discipline pratiquée, Exemple pour le Muay thaï, vous allez porter un short de Muay Thaï, pas un short de foot.
  14. Si vous êtes gêné, vous pouvez mettre un legging ou un collant en sous votre short.
  15. Esprit d'équipe : quand on arrive on commence à mettre la salle en place, en partant on range et on laisse la salle dans un état irréprochable.
- Toute personne qui ne respectera pas les règlements du club ou qui manquera de respect à l'entraîneur ou à un adhérent sera exclu définitivement de notre académie sans remboursement.

### Les règles d'hygiène et de sécurité :

1. Se laver la main régulièrement.
2. Tousser ou éternuer dans votre coude ou dans un mouchoir.
3. Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter.
4. Se couper les ongles pour éviter les blessures.
5. Avoir les pieds propres.
6. Merci de retirer les chaînes, boucle d'oreille, ou tout objet susceptible de vous blesser ou de blesser autrui.

Condition, contexte sanitaire (Pour être dans la légalité, penser à faire votre vaccin)

En cas de nouveau confinés et qu'on ne peut pas exercer de sport à cause du contexte sanitaire ou que d'autres mesures sont imposées en fonction de la situation et des autorisations.

- On maintiendra les séances en physique à l'extérieur en fonction de la météo ou en petit groupe
- Ou alors des cours en ligne seront proposés.

Vous avez le droit à une séance d'essai gratuit et si vous souhaitez continuer, il faudra venir avec le dossier complet sans quoi, vous ne serez pas accepté. (Seulement le certificat médical peut être remis sous un délai d'un mois.

Il est obligatoire d'acheter le T-shirt du club chez nous.

Vous avez 14 jours pour vous rétracter à compter de la date ou mettez votre signature sur ce document. Aucun remboursement ne sera possible après 14 jours.

**En cas de problème, personne majeure à contacter :**

**Nom :** .....

**Prénom :** .....

**Adresse :** .....

**Numéro de téléphone :** .....

**Numéro de portable :** .....

**On propose 10 disciplines : Remise en forme, Préparation physique, Muay Thai, MMA, Grappling, JJB, Prévention pour la perte de poids, Bien-être, Body combat, Circuit training**

**Si vous souhaitez un programme de nutrition sur mesure, faite par notre diététicienne, on pourra vous faire un devis sur demande. Pour plus de renseignements, veuillez nous contacter au 06.10.51.57.41**

**Coaching individuel + bilan de la forme offert, vous pouvez venir en salle mais on peut également se déplacer pour vous. On vous propose plusieurs packages différents. Pour plus de renseignements, veuillez nous contacter au 06.10.51.57.41**

**Il est obligatoire de respecter les disciplines pratiquées, vous avez 1 mois pour avoir une tenue appropriée à chaque discipline ainsi que votre propre matériel. Sinon, on ne pourra pas vous accepter tant que vous n'avez pas les équipements appropriés.**

**Pour que chaque séance soit maintenue, il faut un minimum de 5 personnes par entraînement.**

**La préparation physique est offerte le lundi pour les adultes et le samedi pour les enfants.**

**Merci de cocher les disciplines que vous souhaitez pratiquer :**  
*Pour toutes questions, veuillez nous contacter au 06.10.51.57.41*

<b>Initiation Muay Thaï de 3 à 6 ans</b>			
<b>Mercredi</b> 14h à 15h	<b>Samedi</b> 14h30 – 15h30	<b>Dimanche</b> 10h-11h	
<b>Muay Thaï de 7 à 13 ans</b>			
<b>Mercredi</b> 15h10 – 16h40	<b>Samedi</b> 12h30 – 13h30	<b>Dimanche</b> 10h – 11h	
<b>Préparation physique de 7 à 13 ans (En extérieure)</b>	<b>MMA Grappling de 7 à 13 ans</b>	<b>Stretching light</b>	
<b>Samedi</b> 11h30 – 12h15	<b>Dimanche</b> 11h15 – 13h15	<b>Samedi</b> 13h30 – 14h	
<b>Muay Thaï dès 14 ans</b>			
<b>Mardi</b> 20h30 – 22h	<b>Vendredi</b> 20h30 – 21h30 Ouvert à tous	<b>Vendredi</b> 21h30 – 22h30 Niveau Confirmé	<b>Samedi</b> 14h15 – 15h15 Niveau Débutant
<b>MMA – Grappling dès 14 ans</b>			
<b>Mercredi</b> 8h45 – 9h45	<b>Jedi</b> 20h30 – 22h	<b>Dimanche</b> 13h30 – 14h30	
<b>Préparation physique dès 14 ans (En extérieure)</b>	<b>Body Combat dès 14 ans (Uniquement pour les femmes)</b>	<b>Stretching dès 14 ans</b>	<b>Circuit training</b>
<b>Lundi</b> 20h30 – 22h	<b>Mercredi</b> 20h30 – 21h30	<b>Mercredi</b> 21h40 – 22h15	<b>Mercredi</b> 10h – 11h

**Note :** Le club sera susceptible de changer de local au cours de l'année mais sera quand même aux alentours de 5-10 min du local actuel.

Je soussigné(e) ..... déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur, des consignes de sécurité et des conditions d'entraînement. J'ai également noté que dans le cadre de l'assurance du club, la perte de salaire n'est pas indemnisée et que si je veux en bénéficier, je dois la souscrire auprès de ma propre assurance.

À Saint-Brice-sous-Forêt le ..... / ..... / .....

Signature (Précédée des mentions « lu et approuvé »)

**Questionnaire pour mieux connaître un peu votre parcours et vos besoins afin que la team Fit Fight Academy puisse vous aider au mieux !**

**Merci de répondre aux questions suivantes :**

Pourquoi avoir choisi l'académie Fit Fight Academy ? .....

Quelle discipline tu as choisi ? .....

Pourquoi avoir choisi cette discipline ? .....

Qu'est-ce que tu attends en pratiquant ce sport ? .....

*Merci d'entourer selon ton niveau de motivation sur 5.*

**En général pourquoi est-ce que tu pratiques ce sport ? :**

Parce que ça me permet d'être bien vue par les gens que je connais.

1      2      3      4      5

Parce que selon moi, c'est une des meilleures façons de rencontrer du monde.

1      2      3      4      5

Parce qu'il faut absolument faire du sport si l'on veut être en forme.

1      2      3      4      5

**Merci de répondre par oui ou par non.**

Est-ce que tu as déjà pratiqué un sport de combat ?

Oui       Non

As-tu déjà été agressé ?

Oui       Non

Est-ce que tu fumes ?

Oui       Non

Bois-tu de l'alcool ?

Oui       Non

Est-ce que tu te sens bien dans ta peau ?

Oui       Non

As-tu déjà pratiqué un sport de combat ?

Oui       Non

Souhaites tu faire des compétitions ?

Oui       Non

**Pour être meilleur dans le sport faut-il avoir un mental d'acier ?**

Oui  Non

**Es-tu d'accord que pour être un bon athlète, il faut avoir une bonne hygiène de vie ?**

Oui  Non

**C'est dans l'effort qu'on devient fort et c'est dans l'inconfort qu'on devient plus fort ?**

Oui  Non

**Est-ce que tu serais prêt à te sacrifier une fois par semaine pendant 1 heure pour faire du cardio afin d'améliorer ta performance ?**

Oui  Non

**Pourquoi avoir choisi ce sport, est-ce que tu peux nous donner tes raisons ?**

.....  
.....  
.....  
.....

**Pour les enfants mineurs parents ou tuteurs, merci de répondre en quelques lignes s'il vous plaît, pourquoi avoir choisi cette activité pour votre enfant ?**

.....  
.....  
.....  
.....

**Avez-vous des informations particulières à nous dire ?**

.....  
.....  
.....  
.....

**Autorisation de droit à l'image et/ou de la voix**

**FIT FIGHT ACADEMY – LORS DES COURS – ÉVÉNEMENT SPORTIF – TOURNAGE SPORTIF**

**SAISON 2023 - 2024**

**Objet : Autorisation de photographe/filmer et publier des images et voix**

Je, soussigné(e),

**Nom** : ..... **Prénom** : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Pays : .....

Tél : .....

Mail : .....@.....

Autorise, à titre gratuit ..... (Nom de l'entreprise)

- à me photographier, filmer et m'enregistrer.
- à effectuer un montage, reproduire et diffuser ces images/enregistrements.
- à publier ces vidéos/images/voix sur le web/réseaux sociaux.

Je m'engage à ne pas tenir responsable la personne ou structure précitée ainsi que ses représentantes et toute personne agissant avec sa permission pour ce qui relève de la possibilité d'un changement de cadrage, de couleur et de densité qui pourrait survenir lors de la reproduction.

Ce contrat est reconduit de manière tacite chaque année. La présente autorisation est personnelle et incessible et ne s'applique qu'aux supports explicitement mentionnés.

Je déclare avoir 18 ans ou plus et être compétent à signer ce formulaire en mon propre nom.

J'ai lu et compris toutes les implications de cette autorisation.

Fait à

Le

Signature :

**Autorisation de droit à l'image et/ou la voix pour un(e) mineur(e)**

**FIT FIGHT ACADEMY – LORS DES COURS – ÉVÉNEMENT SPORTIF – TOURNAGE SPORTIF**

**SAISON 2023 - 2024**

**Objet : Autorisation de filmer et publier des images/voix d'un(e) mineur(e)**

Je, soussigné(e), (nom du parent/tuteur légal)

**Nom :** .....**Prénom :** .....

Adresse : .....

Code postal : .....Ville : .....

Pays : .....

Tél : .....

Mail : .....@.....

Autorise, à titre gratuit ..... (Nom de l'entreprise)

- à filmer et prendre en photo ..... (Nom de l'enfant filmé(e)).

- à effectuer un montage, reproduire et diffuser ces images/enregistrements.

- à publier ces vidéos/images/voix sur le web/réseaux sociaux.

Je m'engage à ne pas tenir responsable la personne ou structure précitée ainsi que ses représentantes et toute personne agissant avec sa permission pour ce qui relève de la possibilité d'un changement de cadrage, de couleur et de densité qui pourrait survenir lors de la reproduction.

Ce contrat est reconduit de manière tacite chaque année. La présente autorisation est personnelle et incessible et ne s'applique qu'aux supports explicitement mentionnés.

Fait à

Le

Signature :