



## Fit Fight Academy

Saison Septembre 2024 - Juin 2025

### LIEUX D'ENTRAINEMENT :

105 rue de Paris, 95350 Saint Brice sous foret / 2 rue Ferdinand, 95410 Groslay (Salle Roger Donnet)  
/ Allée de la Pomeraiie, gymnase Jack pichery (proche de la gare)

### 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

Si non, pour quel motif : .....

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

Concernant ce document, il est nécessaire de parapher chaque page avec vos initiales et pour toute signature (Précédée des mentions « lu et approuvé »)

Voulez-vous commander l'équipement de boxe ou de 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 3 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. Au-delà de 5 minutes vous ne serez pas accepté. Des retards ou absences répétitifs peuvent entraîner des sanctions du club.
  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. Une Bouteille d'eau pour s'hydrater et une 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 thai, vous allez porter un short de Muay Thai, 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 au staff ou à un adhérent sera exclu définitivement de notre académie sans remboursement.
16. Merci de vous présenter au minimum 10 minutes, avant le début d'entraînement.
  17. Si vous souhaitez vous absenter temporairement pour cause de WC, merci de prévenir l'entraîneur ou le membre du staff présent.
  18. Tous les enfants mineurs pour lesquels les parents ou les tuteurs souhaitent qu'ils rentrent tout seuls devront obligatoirement remplir une attestation. Une fois que votre enfant ou vos enfants auront franchi la porte, nous ne sommes plus responsables au club.
  19. Les parents peuvent rester regarder les enfants uniquement pour la première séance.
  20. Il faut bien respecter les horaires, exceptionnellement une ou deux fois dans l'année vous pouvez quitter 10 ou 15 minutes plus tôt.

**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.

Attention, les offres en période de promo n'ont pas droit de rétraction.

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

En cas de nouveau confinement 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 du nombre de participants
- Ou alors des cours en ligne seront proposés.

Paiement :

- Le paiement en CB doit se faire en une seule fois
- Le paiement en espèce doit se faire en une seule fois dès que vous commencez les entraînements
- Le paiement par chèque peut s'effectuer en plusieurs fois. Si, vous souhaitez payer par chèques, merci de cochez la date des encaissements ci-dessous et de l'écrire au dos des chèques.
- Encaissement des chèques tous les : 05 ou 15 ou 30 du mois
- Le paiement via un prélèvement mensuel ou trimestrielle
- 

Vous avez le droit à une séance d'essai gratuit et si vous souhaitez continuer, merci de venir avec le dossier complet, à défaut, vous ne serez pas accepté. (Seul le certificat médical et les photos peuvent 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 de signature du contrat d'engagement. Aucun remboursement ne sera possible après 14 jours.

A noter que les contrats signés en période de promotion ne font pas l'objet de ce délai de rétractation.

En cas d'urgence, personne majeure à contacter :

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Numéro de téléphone : .....

Numéro de portable : .....

On vous propose 10 disciplines : Remise en forme, Préparation physique, Muay Thaï, 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 et complets.

Pour maintenir une séance, il faut un minimum de 5 personnes.

Modalités de paiements :

### Grilles Tarifaires - Fit Fight Académie - Saison 2024/2025

	Nombre de séances	Tarif Annuel	Tarif Trimestriel	Tarif Mensuel
Enfant 3 - 6 ans	A la carte (10 Max)	180 €	////	////
	2 Hebdomadaire [ + Cours Cross Traiding offert ]	400 €	190 €	43 €
	2 Hebdomadaire [ + Cours Cross Traiding offert ]	430 €	210 €	46 €
Enfant 7 - 13 ans	A la carte (10 Max)	180 €	////	////
	2 Hebdomadaire	440 €	200 €	47 €
	3 Hebdomadaire	460 €	220 €	49 €
Adulte (14 ans et plus)	A la carte (10 Max)	230 €	////	////
	2 Hebdomadaire	470 €	220 €	50 €
	3 Hebdomadaire [ + Cours Prépa. Physique offert ]	540 €	245 €	57 €
	4 Hebdomadaire [ + Cours Prépa. Physique offert ]	590 €	270 €	60 €
	5 Hebdomadaire [ + Cours Prépa. Physique offert ]	650 €	290 €	70 €
	**5 Hebdomadaire + Accès salle fitness (6h-23h)	800 €	310 €	85 €

\*\*Pour les compétiteurs, une séance de préparation physique sera obligatoire le samedi matin

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

Planning 2024 - 2025						
Lieu : Saint Brice sous forêt - Orange bleu						
Lieu : Groslay - Gymnase						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Coaching Individuel sur reservation 07h00 - 18h00	Coaching Individuel sur reservation 07h00 - 20h00	Coaching Individuel sur reservation 07h00 - 13h00	Coaching Individuel sur reservation 07h00 - 20h00	Coaching Individuel sur reservation 07h00 - 20h00	Coaching Individuel sur reservation 07h00 - 12h00	Muay Thaï 3 - 6 ans 10h00 - 11h00
		Muay Thaï 3 - 6 ans 13h30 - 14h30			Muay Thaï 7 - 13 ans 12h30 - 14h00	Grappling 14 ans et plus 11h15 - 12h15
		Muay Thaï 7 - 13 ans 14h30 - 16h00			Muay Thaï 3 - 6 ans 14h00 - 15h00	MMA 14 ans et plus 12h15 - 14h00
		Coaching Individuel sur reservation 16h00 - 20h00			Cross kids 3 - 6 ans 15h00 - 15h30	MMA/Grappling 7 - 13 ans 14h10 - 15h10
Muay Thaï 7 - 13 ans 19h00 - 20h00					Coaching Individuel sur reservation 16h00 - 19h00	Coaching Individuel sur reservation 16h00 - 19h00
Préparation physique 20h30 - 22h30	Muay Thaï 14 ans et plus 20h30 - 22h30	Sparring libre 14 ans et plus 20h30 - 22h30	Grappling 14 ans et plus 20h30 - 22h30	Muay Thaï 14 ans et plus 20h30 - 22h30		

Adresse des cours Saint Brice sous forêt : 105 Rue de Paris, 95350 Saint Brice sous forêt

Adresse des cours Groslay : 2 rue Ferdinand, 95410 Groslay (Salle Roger Donnet)

Adresse des cours Groslay : Allée de la Pomeraië, gymnase Jack pichery (proche de la gare)

Pour les enfants, pendant les vacances scolaires, le club est ouvert la première semaine et fermé la deuxième semaine.

Nous vous rappelons également que, pendant la période des fêtes de Noël, le club est fermé du 21 décembre 2024 au 5 janvier 2025, pour les enfants et les adultes.

Note : Le club sera susceptible de changer de local au cours de l'année, mais sera quand même aux alentours de 5 - 15 min du local actuel.

Obligatoire , merci de nous préciser les créneaux que vous avez choisis, les jours, ainsi que les horaires

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**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 ..... / ..... / .....**

**Parapher chaque page avec vos initiales et 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 la Fit Fight Academy ?**

.....

**Quelle discipline avez-vous choisi ?**

.....

**Pourquoi avoir choisi cette discipline ?**

.....

**Qu'est-ce que tu attends en pratiquant cette discipline ?**

.....

**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**

**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, 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 2024 - 2025**

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

Je soussigné(e),

**Nom** : ..... **Prénom** : .....

Adresse : .....

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

Pays : .....

Tél : .....

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

Autorise, à titre gratuit la Fit Fight Academy

- 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 pour 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 2024 - 2025**

**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 la Fit Fight Academy

- 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 :