

REGLEMENT INTERIEUR

NOTIONS ELEMENTAIRES DE SECURITE ET D'HYGIENE DE LA PRATIQUE DU VO-THUAT

Il est vrai que le Vo-Thuat est un sport de combat, un art plastique autant que martial, il n'en demeure pas moins qu'il contribue par sa richesse au développement des valeurs morales et physiques de l'individu, il est aussi source de loisir, de bien-être, de santé et de forme.

Il n'est pas nécessaire de posséder des qualités physiques au-dessus de la moyenne pour le pratiquer. Il peut être proposé à la quasi-totalité des personnes. Il n'en reste pas moins qu'il s'agit d'une activité à ne pas faire n'importe comment, sans précautions. Il est navrant qu'un sportif puisse payer de sa santé, voire de sa vie, sa participation à une activité aussi passionnante que le Vo-Thuat. C'est pourquoi LA SECURITE et L'HYGIENE DE LA PRATIQUE DU VO-THUAT prennent une part prépondérante des préoccupations des dirigeants, des enseignants, des animateurs et des pratiquants du Vo-Thuat.

LA SECURITE DE LA PRATIQUE DU VO-THUAT

Le Vo-Thuat est un art martial traditionnel, il comprend une dizaine de discipline dont les principales sont :

- **TECHNIQUES DE COMBAT A MAIN NUES** : Les parades, les blocages, les attaques de jambes et de bras, les immobilisations, les strangulations, les clefs de bras, les projections, etc...
- **TECHNIQUE DES ARMES** : Les bâtons longs et courts, les fléaux, le sabre, l'épée, l'hallebarde, l'arc, la lance, etc....

La technique du Vo-Thuat englobe donc tous les aspects de la lutte quelques puissent être leurs formes. Art guerrier, il utilise d'une manière rationnelle, efficace et systématique toutes les possibilités du corps humain pour faire face à toutes les difficultés, les dangers face à un ou plusieurs adversaire(s) armé(s) ou non. C'est donc un sport de défense, de combat et un art de guerre, sa pratique n'est donc pas exempte de dangers et d'accidents.

Pour prévenir et empêcher les accidents, nous devons détecter et analyser les facteurs potentiels d'accident de la pratique du Vo-Thuat.

LA SECURITE ET L'HYGIENE DES SALLES D'ENTRAINEMENT

Toute salle ou établissement consacré entièrement ou partiellement à l'enseignement du Vo-Thuat doit présenter des garanties minimales d'hygiène, de technique et de sécurité.

- **L'AIRE DE TRAVAIL** : Elle doit respecter une surface minimum en fonction du nombre maximum de pratiquants au travail pour les projections, les roulades, les chutes et les techniques dangereuses, les tapis sont obligatoires. Il est interdit de faire des chutes en dehors de cette aire.
- **LA SECURITE DE LA SALLE** : Elle concerne le capitonnage de tous les obstacles : angles vifs, piliers, etc... . Situés à une distance inférieure à un mètre des bords de l'aire de travail.
- **L'EQUIPEMENT DE LA SALLE** : Il s'agit là de questions de hauteur de plafond, d'aération, de ventilation mais aussi d'équipement hygiénique et sanitaire. C'est-à-dire de tout ce que l'on doit trouver dans une salle où l'on pratique des exercices physiques : vestiaires, wc et douches.

- LA PROTECTION INDIVIDUELLE : Le port de la coquille, de coudière, de genouillère, de plastron et de protège-dents est obligatoire pour les combats d'entraînement. Il appartient à chaque participant de se procurer les protections nécessaires...
- L'OBLIGATION D'ASSURANCE : Les associations ou clubs doivent respecter scrupuleusement l'obligation d'assurance des pratiquants et se conformer aux lois et textes en vigueur.

Le contrôle médical des enseignants et des élèves est **OBLIGATOIRE**. Toute demande de licence devra être accompagnée d'un certificat médical attestant l'aptitude du postulant à la pratique du Vo-Thuat avec, en plus, pour les mineurs, l'autorisation de la personne exerçant l'autorité parentale.

ATTESTATION / CERTIFICAT MEDICAL

L'adhérent atteste que sa constitution physique et son état de santé lui permettent de pratiquer le sport en général et plus particulièrement le VO-THUAT (art martial traditionnel Vietnamien).

L'adhérent remet, ou s'engage à remettre, dès avant la première séance un **certificat médical d'aptitude à la pratique des activités physiques et sportives daté de moins d'un mois**. A défaut de remise du certificat médical, l'adhérent ne peut invoquer la résiliation de son adhésion en cas de maladie, d'affection congénitale ou acquise, de conséquences d'accident, dont le diagnostic a été porté antérieurement à la date de signature de son adhésion.

- CONTRE INDICATIONS A LA PRATIQUE DU VO-THUAT

Les Clubs ou associations devront interdire la pratique du Vo-Thuat aux personnes présentant les affections suivantes :

- Cardio-vasculaires
- Respiratoires aiguës
- De l'appareil locomoteur
- Congénitales avec malformation
- Rénales
- Nerveuses : épilepsies,...
- Endocriniennes : diabète avec dénutrition
- Grand base down : affection thyroïdienne
- Sanguines : hémophilie, hémogénie.

HYGIENE

- HYGIENE INDIVIDUELLE EN SALLE

Chaque pratiquant de Vo-Thuat doit se respecter sur le plan sanitaire, sachant que le contact est fréquent dans les sports de combat, qu'ils se pratiquent pieds nus sur tapis. Il est nécessaire de veiller à :

- La propreté des lieux

- La propreté des pratiquants et plus particulièrement les pieds et les mains (ongles taillés courts et propres), de leurs équipements (bo vo phuc [Kimono] ou tee-shirt lavés régulièrement)
 - Que les pratiquants se douchent après l'entraînement (sur place ou à la maison)
 - Que les installations sanitaires soient elles-mêmes bien utilisées et maintenues propres et que l'aération soit suffisante !
- **HYGIENE ALIMENTAIRE**

Un bon état de nutrition est la condition indispensable qui permet aux pratiquants de Vo-Thuat de développer toutes leurs possibilités.

L'alimentation doit permettre aux sportifs de subvenir à la régularisation de la température du corps à 37°C, à la réparation des tissus et cellules usées, à la production des mouvements musculaires. Elle doit apporter à l'organisme humain des protéines, des glucides, des lipides, des vitamines, des éléments minéraux, des acides aminés et de l'eau.

CHARTRE DU VO-DUONG

- La salle d'entraînement est le VO-DUONG et, par-là, demande le respect. Il faut saluer cette enceinte chaque fois que l'on entre ou que l'on sort. Le salut doit être la marque de votre sincère respect et de votre humilité.
- On ne doit pas quitter le cours sans l'autorisation du professeur.
- Le Vo-Sinh (pratiquant de Vo-Thuat) devra être respectueux à l'égard de son professeur et des élèves qui lui sont supérieurs en grade.
- Le Vo-Sinh doit ramener à chaque séance une bouteille d'eau afin de s'hydrater.
- Le Vo-Sinh doit avoir à chaque séance une paire de Tong afin d'évoluer dans les parties communes notamment dans les douches/WC.
- Tout élève doit avoir un esprit courtois et compréhensif. Les gradés doivent être un exemple pour les débutants et les aider dans leur progression si nécessaire.
- La tenue d'entraînement doit être correcte, les ongles coupés et les montres, bagues et bracelets retirés.
- Tout instructeur assurant le cours doit être également tout aussi bien considéré que votre professeur habituel.
- Il ne faut pas faire de démonstration ou de leçon sans l'assentiment du professeur.
- On ne peut pas participer à une compétition sans l'approbation du professeur.
- L'élève doit être régulier à l'entraînement. Le professeur doit être au courant de toute absence prolongée.
- Un élève qui arrive en retard au cours ne doit pas perturber la séance et il attendra les indications du professeur pour rejoindre les autres participants.
- Une fois l'an, il est procédé à une évaluation technique des élèves pour un coût de 10,00 € (acquisition de la ceinture)

COTISATIONS

La cotisation est due à l'année et doit être réglée au comptant dès la première séance.

Les cartes de grades sont établies lors de la première inscription. Tout renouvellement sera facturé **dix euros**.

RESILIATION DE L'ADHESION

L'adhérent reconnaît que son abonnement lui donne droit au bénéfice des prestations dues à la pratique du VO-THUAT. En cas de non utilisation définitive de ce droit pour une cause indépendante de sa volonté, c'est-à-dire pour motif légitime ou en cas de force majeure, l'adhérent peut demander la résiliation de son abonnement par courrier recommandé avec avis de réception adressé au club de VO-THUAT. La résiliation est effective à l'issue de 30 jours à compter de la date de réception de la demande de résiliation accompagnée de la carte de grade.

Par motif légitime ou en cas de force majeure, il est limitativement fait référence aux cas suivants : maladie ou accident grave, décès.

REGLEMENT INTERIEUR

L'adhérent déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur dont un exemplaire lui est remis ce jour, qui contient notamment les règles de sécurité et d'hygiène, et y adhérer sans restriction ni réserve.

Tout manquement au règlement intérieur peut entraîner une exclusion temporaire ou définitive du club

Signature de l'adhérent / date :