

SLAMM // SAINT-LUNAIRE



RÈGLE- MENT INTÉRIEUR

SAINT-LUNAIRE ARTS MARTIAUX MIXTES

MISE À JOUR

Mai 2026

Version en vigueur

RNA

W354007675

Association loi 1901

SIRET

92415724100010

Identifiant entreprise

mma-saint-lunaire.fr · slamm35800@gmail.com

Le présent règlement annule et remplace toute version antérieure.

Conditions d'inscription.

À LIRE EN PREMIER

Toute inscription n'est définitive que lorsque ce document est retourné signé, accompagné de toutes les pièces requises. La cotisation annuelle et la licence ne peuvent pas être remboursées sauf disposition contraire expressément prévue par le présent règlement.

Un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique des arts martiaux mixtes (MMA) est obligatoire, que ce soit en loisir ou en compétition.

■ ARTICLE 1 — LE RÈGLEMENT

Application du règlement

1. Tous les membres de l'association, quel que soit leur niveau ou ancienneté, doivent respecter le présent règlement intérieur ainsi que les statuts de l'association. En cas de conflit, les statuts prévalent.
2. Le présent règlement peut être modifié à tout moment par décision du bureau. Les modifications entrent en vigueur dès leur communication aux membres (affichage en salle, courriel ou publication sur le site).
3. L'ignorance du règlement ne saurait être invoquée comme excuse par un adhérent.

Adhésion et cotisations

1. La pratique est ouverte à partir de 16 ans révolus. Pour les mineurs (16-17 ans), l'inscription requiert l'autorisation écrite du représentant légal, qui co-signe le présent règlement.
2. Chaque saison débute au 1er septembre et se termine au 30 juin. Les adhésions doivent être renouvelées avant le 30 septembre pour éviter toute interruption d'activité.
3. Après les deux séances d'essai, pour participer aux activités, les pratiquants doivent être à jour de leur adhésion, cotisation, certificat médical et dossier d'inscription complet, daté et signé.
4. La cotisation inclut une licence fédérale couvrant une assurance responsabilité civile et individuelle accident. Pratiquer sans être en règle d'adhésion signifie pratiquer sans couverture assurantielle — ce qui engage la responsabilité du seul pratiquant.
5. Le bureau peut refuser l'adhésion d'un candidat s'il va à l'encontre des valeurs de l'association ou s'il représente un danger pour lui-même ou pour les autres membres. Cette décision n'a pas à être motivée.
6. La cotisation annuelle et la licence ne sont pas remboursables pour cause d'absence.
7. En cas d'arrêt médical prolongé (blessure ou maladie), dûment justifié par un certificat médical, le bureau statue au cas par cas sur un éventuel report ou aménagement de la cotisation. Aucun remboursement automatique n'est garanti.
8. En cas d'exclusion pour non-respect du règlement, l'association ne procède à aucun remboursement.

Hygiène et sécurité sanitaire

AVERTISSEMENT

Le non-respect des règles d'hygiène peut entraîner l'exclusion temporaire ou définitive des entraînements pour préserver la santé de la communauté.

3.1 Hygiène corporelle

1. Maintenir une bonne hygiène personnelle avant chaque séance : ongles courts et propres, cheveux longs attachés, aucun bijou.
2. Il est obligatoire de se changer dans les vestiaires prévus à cet effet.
3. Interdit de se déplacer pieds nus entre vestiaires, salle de cours et toilettes — porter des tongs/claquettes hors tatami.
4. Une douche est vivement recommandée dans les 15 min suivant l'entraînement, savon antifongique/antibactérien. Tongs dans les douches.
5. Bien s'hydrater avant, pendant et après l'entraînement. Bouteille d'eau individuelle obligatoire.

3.2 Tenue vestimentaire

6. Porter la tenue adaptée à la discipline. La tenue doit être propre à chaque séance et lavée après chaque entraînement.
7. Torse nu interdit. Débardeurs déconseillés. Rashguard manches longues et legging/spats recommandés. Brassière pour les femmes.
8. Pour les bas : minimum deux couches obligatoires. Short de compression recommandé en dessous. Aucun bouton, fermeture éclair ou objet dur.
9. Les tenues déchirées et équipements usés doivent être réparés ou remplacés. Slogans ou publicités irrespectueux interdits.
10. Pas de chaussures, d'aliments ou boissons (autres que l'eau) sur les tatamis.

Hygiène et sécurité sanitaire

3.3 Équipements personnels — entretien et hygiène

11. Protège-dents : rincer à l'eau claire après chaque utilisation, nettoyer régulièrement avec dentifrice ou solution antiseptique, sécher à l'air libre avant rangement dans son boîtier ventilé, remplacer dès usure ou déformation.
12. Gants et protections : nettoyage systématique après chaque usage, séchage complet avant rangement, remplacement si usure excessive.
13. Sac de sport : compartiment séparé pour les affaires sales, aération régulière, nettoyage hebdomadaire.

3.4 Prévention des infections

14. Surveiller toute lésion cutanée suspecte. Éviction temporaire obligatoire si infection active (mycose, impétigo, verrue, teigne). Certificat médical nécessaire pour la reprise.
15. Toute plaie ouverte doit être désinfectée immédiatement. Pansement étanche obligatoire. Arrêt de l'entraînement en cas de saignement.
16. Ne pas venir en cas de fièvre, gastro-entérite ou infection respiratoire. Respecter les périodes de contagiosité.

3.5 Respect des lieux

17. Garder les espaces communs propres : jeter ses déchets dans les poubelles, ne pas laisser ses affaires traîner dans les vestiaires ou en bord de tatami.
18. Participer au rangement du matériel collectif après chaque séance (paos, pattes d'ours...). À tour de rôle, chacun participe à la désinfection des tatamis.

Équipements

Le matériel doit toujours être propre et en bon état. L'association SLAMM se réserve le droit d'interdire à tout moment tout équipement jugé dangereux ou non adapté à la pratique.

4.1 GANTS DE MMA — OBLIGATOIRE

Exclusivement des mitaines homologuées MMA amateur

- Pouce attaché — solidaire du gant
- Paume ouverte — permet les saisies et le grappling
- Rembourrage en mousse préformée « boule », entre 6 et 8 oz — protège les phalanges
- Bandes ou sous-gants de boxe obligatoires en dessous

Seuls les gants MMA Training/Sparring de type « boule » sont autorisés au sein de l'association.

4.2 Protections

OBLIGATOIRES

- ✓ Protège-dents
- ✓ Coquille / protection pelvienne
- ✓ Protège-tibias-pieds

OPTIONNELLES

- Gants de boxe (16-18 oz selon poids)
- Casque de protection
- Protège-poitrine (femme)
- Coudières / genouillères

DÉBUTANTS

Un délai de deux séances est accordé pour se procurer l'équipement complet. Au-delà, la pratique sans protège-dents ou coquille n'est pas autorisée. Le professeur peut prêter du matériel à sa discrétion.

Sparring et sécurité à l'entraînement

RAPPEL FONDAMENTAL

Le sparring d'entraînement est un outil pédagogique, pas une compétition.

Progresser ensemble prime sur tout résultat individuel.

5.1 Conditions d'accès au sparring

1. Le sparring libre n'est accessible qu'aux pratiquants ayant reçu l'autorisation explicite du professeur, sur la base du niveau technique et du comportement observé en cours.
2. Cette autorisation peut être retirée à tout moment, temporairement ou définitivement, en cas de comportement dangereux ou irrespectueux.
3. Tout pratiquant doit être équipé de l'intégralité des protections obligatoires (Art. 4) avant d'accéder au sparring.

5.2 Règles de sécurité obligatoires

4. Respect du tap. Le tap signifie l'arrêt immédiat de l'action. Il peut se faire sur le corps du partenaire, sur le tapis ou verbalement (« tap »). L'arrêt est obligatoire, sans discussion.
5. Conscience de l'espace. Attention aux autres groupes et aux limites du tapis. Adapter la technique ou recommencer si un risque de collision existe. La sécurité prime sur la finalisation.
6. Striking contrôlé. Frappes contrôlées et adaptées au niveau et au thème du cours. Puissance réduite, précision prioritaire. En cas de désaccord, le professeur est seul juge.
7. Clinch et travail contre la cage. Contrôler le partenaire. Interdiction de projeter violemment ou d'écraser contre la cage. Attention aux chutes et sorties de cage.
8. Projections et amenées au sol. Interdit de soulever et projeter violemment au sol. Projections contrôlées et accompagnées. Toujours accompagner la chute du partenaire.
9. Techniques sautées interdites. Armbars volants, triangles sautés, guard pulls sautés, et toute technique impliquant une perte de contrôle. Privilégier des entrées stables.
10. Application des soumissions. Priorité au contrôle plutôt qu'à la vitesse ou la force. Application progressive. Vigilance renforcée sur les clés de jambes avec rotation (heel hooks, toe holds).
11. Frappes au sol. Techniques et contrôlées, jamais brutales. Placement, posture, timing et défense. Stopper immédiatement au tap ou à la consigne.
12. Protection des doigts et orteils. Interdiction de saisir ou tordre un doigt/orteil isolé. Saisir la main entière, le pied entier, le poignet ou la cheville.

Premiers secours - Discipline

5.3 Premiers secours

13. En cas d'accident ou de blessure, stopper immédiatement l'activité et prévenir le professeur.
14. La trousse de premiers secours est accessible en salle. Le professeur est formé aux gestes de premiers secours.
15. En cas de doute sur la gravité d'une blessure (tête, cou, articulations), ne pas reprendre l'activité sans avis médical.
16. Tout incident corporel doit être signalé au responsable le jour même, même s'il paraît bénin, pour être consigné dans le registre d'accidents.

■ ARTICLE 6 — DISCIPLINE, RESPECT ET CONDUITE

1. Le respect de l'ancienneté et des responsabilités de chacun doit être observé dans toutes les situations.
2. Si vous êtes en retard, attendez assis à côté des tatamis la permission du professeur pour entrer. Il peut refuser l'accès si trop en retard.
3. Si vous devez quitter les tatamis ou partir de façon anticipée, vous devez prévenir et demander la permission au professeur.
4. Le calme est demandé pendant les cours et dans les vestiaires.
5. Aucun langage grossier, dispute ou comportement déplacé n'est toléré. Politesse, bienveillance et courtoisie sont de rigueur.
6. Tout comportement violent ou agressif en dehors des exercices encadrés est strictement interdit et peut entraîner une exclusion immédiate.
7. Interdit de pratiquer sous l'emprise de l'alcool ou de toute substance psychoactive. Refus d'accès dans cet état.
8. L'attitude lors des sorties ou manifestations extérieures doit être exemplaire pour préserver la réputation de l'association.

Conduite - Protection

9. Tous les adhérents doivent respecter les consignes du professeur. Il est la seule autorité pendant l'activité — ses décisions s'imposent à tous. Dans les cas graves, il peut exclure un pratiquant sur le champ.
10. Seul le professeur peut conseiller les élèves lors des sparrings. Aucun coaching de bord de tatami ne sera toléré.
11. Les pratiquants ne laisseront aucune affaire personnelle dans les vestiaires. L'association n'est pas responsable des vols, pertes ou dommages.
12. Éteindre la sonnerie des portables durant l'entraînement.
13. Libérer les lieux rapidement après la fin des activités.
14. Tout adhérent représentant l'association en compétition accepte de promouvoir les partenaires et sponsors. La participation requiert l'accord préalable du professeur et des responsables.
15. Filmer et photographier en salle ne se fait que sur autorisation expresse des responsables.
16. Aucune publicité commerciale n'est autorisée sans accord du bureau.

■ ARTICLE 7 — PROTECTION DES PERSONNES

7.1 Harcèlement et discrimination

1. L'association s'engage à garantir un environnement sûr et bienveillant. Toute forme de harcèlement (moral, sexuel, cyber) et toute discrimination est strictement interdite et constitue un motif d'exclusion immédiate.
2. Tout adhérent s'estimant victime ou témoin de harcèlement est invité à le signaler immédiatement à un responsable, en toute confidentialité.
3. L'association traite chaque signalement avec sérieux, discrétion et diligence, sans représailles envers la personne qui signale de bonne foi.
4. Les comportements répréhensibles peuvent faire l'objet d'un signalement aux autorités compétentes indépendamment de la procédure interne.

Protection - Sanctions

7.2 Protection des mineurs

5. Les encadrants sont soumis à l'obligation légale de signalement de toute situation de mise en danger d'un mineur.
6. Aucune situation isolée entre un adulte encadrant et un mineur n'est autorisée en dehors des espaces visibles et accessibles.

7.3 Droit à l'image et RGPD

7. Photos et vidéos peuvent être utilisées par l'association à des fins de communication uniquement avec le consentement écrit préalable de la personne concernée (ou représentant légal pour mineurs), recueilli à l'inscription.
8. Tout adhérent peut retirer son consentement à tout moment par demande écrite au bureau. Les photos déjà publiées seront retirées dans un délai raisonnable.
9. Les données personnelles collectées sont conservées pour la durée de l'adhésion et jusqu'à 3 ans après la fin, conformément à la réglementation.
10. Conformément au RGPD, tout adhérent dispose d'un droit d'accès, de rectification, de suppression et de portabilité de ses données.

■ ARTICLE 8 — SANCTIONS ET PROCÉDURE DISCIPLINAIRE

01

AVERT. ORAL

Premier manquement mineur

02

AVERT. ÉCRIT

Manquement répété, versé au dossier

03

SUSPENSION

De 1 séance à plusieurs semaines

04

EXCLUSION

Faute grave, sans remboursement

EXCLUSION IMMÉDIATE SANS AVERTISSEMENT

Violence physique délibérée hors exercices encadrés, harcèlement avéré, présence sous l'emprise de l'alcool ou de substances, mise en danger grave et délibérée d'un partenaire.

Procédure

Avant toute sanction supérieure à l'avertissement oral : convocation écrite (préavis 5 jours minimum), entretien avec le bureau, possibilité de se faire accompagner. Décision notifiée par écrit, recours possible sous 15 jours par lettre recommandée. En cas de danger immédiat, suspension conservatoire possible.

Je m'engage à respecter.

Je soussigné(e) déclare avoir pris connaissance du présent règlement intérieur dans son intégralité et m'engage à en respecter toutes les dispositions. Je reconnais que tout manquement pourra faire l'objet des sanctions prévues à l'Article 8.

À COMPLÉTER ET SIGNER

NOM ET PRÉNOM DE L'ADHÉRENT(E)

FAIT À

LE

SIGNATURE DE L'ADHÉRENT(E)

POUR LES MINEURS (16-17 ANS) — REPRÉSENTANT LÉGAL OBLIGATOIRE

NOM DU REPRÉSENTANT LÉGAL

SIGNATURE DU REPRÉSENTANT LÉGAL

Document à retourner signé, accompagné des pièces requises, pour valider l'inscription.

SLAMM — Saint-Lunaire Arts Martiaux Mixtes · slamm35800@gmail.com · mma-saint-lunaire.fr