

LES 10 RÈGLES D'OR

Ce qui vaut ici, pour tout le monde, dès la première séance.

1 ON SE SALUE

En arrivant, en partant, avant et après chaque exercice à deux.

Pourquoi : *ici, on n'entre pas et on ne sort pas comme dans un magasin. Le salut, c'est le premier respect.*

2 LE COACH DIRIGE

Dans le ring, on suit la consigne tout de suite, sans négocier. Pas d'accord ? Tu le dis, on en parle après le cours.

Pourquoi : *une consigne discutée au mauvais moment, c'est quelqu'un qui se blesse.*

3 ON FRAPPE LE SAC ET LES PATTES, JAMAIS UNE PERSONNE

Aucun coup porté à quelqu'un. Jamais à la tête, jamais entre amis, jamais pour rigoler.

Pourquoi : *en initiation, on apprend à frapper juste, pas à frapper quelqu'un.*

4 ON PROTÈGE SON PARTENAIRE

L'intensité annoncée par le coach est un maximum, pas un défi. Celui d'en face repart entier.

Pourquoi : *sans partenaire en confiance, il n'y a pas d'entraînement possible.*

5 RESPECT ABSOLU

Quels que soient l'âge, le sexe, l'origine, les convictions, le niveau. Pas d'insulte, pas de moquerie, pas d'intimidation.

Pourquoi : *c'est la règle qui n'a aucune tolérance. Elle vaut aussi pour les coaches.*

6 ON A LE DROIT DE RATER

On essaie, on rate, on recommence. Personne ne se moque de celui qui débute ni de celui qui fatigue.

Pourquoi : *tout le monde ici a été débutant, y compris ceux qui te corrigent.*

7 ON SIGNALE TOUT DE SUITE

Douleur, choc à la tête, coup mal reçu, malaise, matériel abîmé : tu lèves la main et tu le dis.

Pourquoi : *ce qu'on cache sur le moment se paie plus tard. Un choc à la tête n'attend jamais.*

8 TENUE PROPRE, ONGLES COURTS, PROTECTIONS

Tenue de sport propre, mains lavées, ongles coupés court, bouteille d'eau. Les protections demandées se portent, sans discussion.

Pourquoi : *on s'entraîne au contact. L'hygiène fait partie de la sécurité.*

9 TÉLÉPHONE RANGÉ

Pas de téléphone dans la zone d'entraînement. Aucune photo ni vidéo sans l'accord du coach et des personnes filmées.

Pourquoi : *tu es venu t'entraîner, et l'image des autres ne t'appartient pas.*

10 ON RANGE ENSEMBLE

Matériel remis à sa place, bouteilles et déchets ramassés, vestiaire laissé comme tu voudrais le trouver.

Pourquoi : *la salle appartient à ceux qui s'en occupent.*

ET SI UNE RÈGLE N'EST PAS RESPECTÉE ?

On t'arrête, on t'explique la raison, et tu reprends. Une règle refusée, tu quittes l'activité pour la séance. La boxe apprise ici ne sert jamais dehors.