



KRAP-SYSTEM

Saison 2025–2026

Documents à fournir lors de l'inscription :

- Une photo d'identité.
- Un questionnaire médical obligatoire.
- La fiche d'inscription complète.
- Le règlement.

Le questionnaire médicale et la fiche d'inscription peuvent être télécharger sur le site internet.

Les dossiers d'inscription incomplets ne seront pas acceptés.

Informations diverses :

Le KRAP-SYSTEM propose **un entraînement gratuit** afin que vous puissiez découvrir cette discipline. Passé ce entraînement, merci de faire les démarches d'inscription sans quoi l'accès au tatami vous sera refusé.

Le club met à la disposition des protections pour les débutants pratiquants la self-défense. Mais par soucis d'hygiène il est impératif que les adhérents qui pratiquent depuis un trimestre disposent de leur propre matériel.

La tenue vestimentaire pour la pratique de la self-défense est pantalon de Karaté noir et tee-shirt noir.

Horaire des cours de self-défense: Mercredi de 19h30 à 21h **Salle Jacques Fréry de St-Romain Le Puy.**

Kyusho-Jitsu : Pour pratiquez cette discipline vous devrez prendre une licence **KYUSHO INTERNATIONAL** au tarif de 30Euros. Les cours ont lieu le premier dimanche du mois de 10H à 13H.

Renforcement musculaire : Lundi de 20h à 21h - Mardi de 19h15 à 20h15 – Samedi de 10h30 à 11h30

Les cours de renforcement musculaire sont gratuits pour les adhérents pratiquants la self-défense.

Tarif		
Self-défense	190 Euros	
Renforcement Musculaire	85 Euros	

Site internet: www.krap-systeme.fr



Tarif équipement

- Pantalon Karaté noir : **40 Euros**
- Tee-shirt KRAP-System : **20 Euros**
- Coquille : **20 Euros**
- Protège tibias : **20 Euros**
- Protège dents : **5 Euros**
- Écusson KRAP-System : **Gratuit avec l'achat du pantalon**
- Gant d'entraînement : **40 Euros**



Règlement intérieur

Tous les adhérents du KRAP'SYSTEM sont tenus de prendre connaissance de ce règlement intérieur.

Le président et son comité directeur déclinent toute responsabilité en regard d'incidents ou d'accidents survenus du fait d'une non prise de connaissance de ce règlement intérieur.

Le comité Directeur se réserve le droit de statuer sur une sanction envers les adhérents ou parents d'adhérents qui n'auraient pas respecté ledit règlement.

1. Formalité d'adhésion

1 : Le KRAP-SYSTEM propose un cours d'essai gratuit pour la pratique du renforcement musculaire comme pour la pratique de du KRAP'S défense, afin que vous puissiez découvrir cette discipline. Passé ce cours, merci de faire les démarches d'inscription sans quoi l'accès au tatami vous sera refusé.

2 : Fiche d'inscription et fiche de questionnaire médicale remplie.

3 : Age minimum **18 ans pour la pratique du Krap's-défense.**

4 : Age minimum 15 ans pour la pratique du **renfo-musculaire**. Le jeune doit venir accompagné d'un représentant légal lors du premier cours.

2. La tenue

1 : Aucune tenue particulière obligatoire. Cependant les couleurs du club sont pantalon de karaté noir et tee-shirt noir.

2 : Aucune tenue particulière obligatoire pour les pratiquants du renforcement musculaire.

3. L'hygiène

1 : L'accès aux tatamis se fait exclusivement pieds nus ou chaussures adaptées.

2 : Hygiène corporelle générale satisfaisante, chevelure saine, pieds et mains propres, ongles courts, tenue propre.

3 : Il est mis à la disposition de tous des installations sanitaires, douches WC, vestiaires, permettant le respect des règles d'hygiène élémentaire, avant et après l'entraînement.

4. Le matériel

1 : Le matériel mis à disposition est traité avec soins et respect.

2 : Tout matériel utilisé doit être remis à sa place en fin de cours.

3 : En cas de dégradations provoquées aux infrastructures du bâtiment ainsi qu'au matériel mis à disposition par le club, l'adhérent en assumera les frais financiers correspondants.

5. La sécurité – L'accident

- 1 : La déclaration est faite immédiatement, aucun recours aux assurances n'est possible passé un délai de 24 heures.
- 2 : Il est donc conseillé de toujours faire constater une blessure apparente ou non, afin de procéder aux démarches administratives en cas de nécessité.
- 3 : Pour une blessure grave, l'accidenté est dirigé par ambulance - pompiers vers l'hôpital de Montbrison (sauf désaccord du blessé ou son représentant légal)
- 4 : Pour les premiers soins ou blessure légère, une trousse de secours équipée est à la disposition du médecin ou des responsables secouristes diplômés.
- 5 : Tout accident constaté en dehors du tapis dégagera la responsabilité du comité, du professeur et des assistants.

6. Responsabilités

- 1 : Le pratiquant est assuré en sus de son assurance personnelle (sécurité sociale...) par l'assurance contractée par la licence fédérale (**FNSMR**) dès l'obtention de la licence.
- 2 : L'accès à la salle d'entraînement se fait pieds nus ou avec des chaussures qui ne laissent pas de traces sur le tatami.
- 3 : Le respect des horaires est impératif : Afin de ne pas perturber le cours, les adhérents Krap's défense et Renforcement musculaire sont priés de se rendre à la salle **10 mn** avant le début de la séance.
- 4 : Le club met à la disposition des protections pour les débutants en **Krap's défense** mais par soucis d'hygiène il est impératif que les adhérents qui pratiquent depuis un trimestre disposent de leur propre matériel.
- 5 : **La présence régulière aux cours de Krap's défense est indispensable pour la progression de l'adhérent et l'équilibre des niveaux.**
- 6 : Les saluts rituels sont respectés par tous.
- 7 : En aucun cas, l'association n'est responsable de la perte ou du vol d'objets personnels. Il est recommandé de ne pas laisser des valeurs dans les vestiaires.
- 8 : Toute action brutale volontaire, insultes, moqueries, attitudes irrespectueuses, incompatibles avec l'esprit du **KRAP'SYSTEM** provoqueront l'expulsion immédiate de son auteur. (Ceci est aussi valable durant la pratique du renforcement musculaire)
- 9 : L'aspect physique du **KRAP'S** concernant la self-défense, n'est utilisable **qu'en cas de nécessité absolue**, et selon la législation sur la légitime défense : Proportionnelle à l'attaque... (Lire les textes de loi concernant la self-défense) Article 122-5 du code de procédure pénal.
- 10 : Toute utilisation des techniques de **KRAP'S défense** employées à l'extérieur dans le but de nuire à autrui et n'ayant aucune relation avec la self défense conduira à l'exclusion immédiate de l'adhérent.

7. Interdictions

- 1 : L'accès aux tatamis est strictement interdit à toute personne non adhérente.
- 2 : Les accompagnateurs ne sont pas autorisés à assister aux cours dans la salle d'entraînement. Ils pourront assister aux cours seulement derrière les baies vitrées.
- 3 : Interdiction de fumer à l'intérieur des salles d'entraînement.

4 : Interdiction de conserver sur soi, montre, bagues, chaînettes, boucles d'oreilles ou tout autre objet pouvant occasionner des blessures. (Pour la pratique de la self-défense)

5 : La prise de photos, vidéo... n'est permise qu'après accord du professeur et à condition qu'aucune utilisation à but lucratif, commercial, réseaux sociaux n'en soit faite.

8. Cotisation - Participation

1 : Les participations financières annuelles ou trimestrielles restent acquises à l'association, en cas de cessation de la pratique par l'adhérent ou du fait de son exclusion. Des cas d'exceptions sont prévus : Longue maladie, grossesse, accident, chômage, mutation, pour lesquels, le comité étudiera les éventuels aménagements.

Informations

1 : L'association organise des stages au cours de l'année. Les Informations sont communiquées verbalement et par le site internet mais également par affichage sur le panneau réservé au **KRAP'SYSTEM**.

2 : L'association est à but non lucratif. Tous ses membres sont bénévoles.

L'association KRAP'SYSTEM

- Date d'implantation à St-Romain Le Puy le 1^{er} Septembre 2011.
- Création au journal officiel le 23 Novembre 2013
- Objet : Promouvoir la pratique des arts martiaux et de la défense personnelle.
- Le présent règlement intérieur est consigné par les membres du comité à la disposition de tous.

Membres du comité associatif

- Président : Dominique Tronel
- Trésorière : Nathalie Charasse
- Secrétaire : Rémy Tronel

Fait à St-Romain Le Puy le 1^{er} Juillet 2025