**NOTE D’INFORMATION**

Les stages de Krav Maga s’adressent à tous les publics, à partir de 18 ans, hommes et femmes, débutants et confirmés, que vous soyez grand ou petit, mince ou corpulent et quelle que soit votre condition physique.

Tout le monde peut pratiquer le Krav Maga et apprendre ses techniques, **à** **condition toutefois de ne pas présenter de problème de santé particulier rendant la pratique d’une discipline de combat manifestement inadaptée.** En tout état de cause, tout problème particulier doit être signalé lors de l’inscription, et l’acceptation ou non de la participation au stage est laissée à la libre appréciation de l’organisateur.

Lors des entraînements, certains coups peuvent être portés, bien entendu avec mesure et de manière maîtrisée, en respectant son partenaire et en s’adaptant aux équipements de protections qu’il porte ou non. Dans l’apprentissage des techniques, les agressions sont simulées de la façon la plus réaliste possible, mais toujours en modérant ses gestes et dans le respect du partenaire.

Le but n’est pas de se faire mal mais de prendre conscience, autant que possible, de la réalité d’une agression.

Bien entendu, les coups dangereux ne sont pas réellement portés (projections au sol, coups de têtes, coups aux parties génitales, doigts dans les yeux, morsures etc…).

Le Krav Maga reste toutefois une discipline de contact et il serait irréaliste d’affirmer avec certitude qu’on ne se fera jamais mal en le pratiquant.

**Chaque participant est invité à faire preuve d’humilité, de non agressivité et de respect envers ses partenaires, et à contribuer à l’esprit d’ouverture et de convivialité qui est souhaité lors des stages.**

 **EQUIPEMENT :**

Pour la participation aux stages, il convient de prévoir :

- une **tenue adaptée** (tenue de sport ou tenue de ville avec tee shirt, sweat à manches longues et pantalon souple)
- des **baskets**
- une **bouteille d'eau**

Les participants peuvent également se munir d'un **équipement spécialisé**. Il est conseillé de prévoir l'équipement suivant :

- coquille
- protège-tibias
- protège-dents
- mitaines ou gants de boxe