



## **Inscription H.I.DEFENDER® saison 2020**

Dax le.....

Nom : .....

Prénom : .....

**Connaissance des arts martiaux**

**Objectif des séances**

Améliorer mon cardio

Améliorer ma condition physique et musculaire

Découvrir une nouvelle activité

**Squelette, anatomie** (pas négliger cette partie, c'est importante pour mettre en place vos mouvements)

As-tu des douleurs ? Douleurs ? À préciser ! (exemple : poignets fragiles, mal de dos, etc.)

**Autorisation** : J'autorise la prise en photo pendant les cours

Je certifie contre ordre par soins ou par la voie électronique de la validité de mon certificat médical portant la mention : "apté à la pratique sportive"

**Obligatoire de certificat médical portant la mention "apté à la pratique sportive"**

Équipements requis : Gant de boxe, mitaines et sous-mitaines

**Mitaines et sous mitaines de gants, bandes de maintien dès le début !**

• Short, jogging et basket

Remerciements et à très vite pour votre prochaine séance

**H.I.DEFENDER®**,

**La méthode H.I.DEFENDER®** se veut simple, efficace. Les techniques démontrées ont fait leurs preuves dans la rue. Beaucoup d'entre elles sont un retour sur situations vécues et analysées par des professionnels du combat Israélien dont l'un de vos instructeurs est formé. Cette méthode est basée également sur le renforcement musculaire du pratiquant pendant les cours, toujours accompagné de rounds éducatifs liés à la boxe pieds poings et aux arts martiaux mixés afin de donner un éventail des plus complets à l'élève. Les situations sont mises en scènes, apprentissage du langage corporel face à une menace (verbale ou physique). Comportement et réponse approprié à l'attaque, jamais plus !

**Pas de passage de ceinture ni de grade dans notre association** sauf si demande de l'élève. Tous les trimestres, sera organisé une évaluation des techniques et des progrès de chacun en TESTS COMBATIFS plus proche de la réalité du terrain.

Le cahier de cours et d'apprentissage sera remis dès le premier trimestre afin de donner à l'élève la direction et la vision des cours qu'il aura sur l'année

Les cours sont proposés au sein du Club **Océania de saint Paul les Dax**, qui pour cette occasion nous laisse à dispositions ses locaux pour le confort de tous les pratiquants.

**Hight.Intensity.defender®** aura lieu tous les **mercredis de 14h à 17.h**, le **vendredi de 18h30 à 20h**, les **samedis de 14h à 17h** et pour les enfants à partir de **10 ans**, le **samedi de 10h45 à 12h**. Les cours débutent à l'heure !

**ATTENTION** : en tant qu'association, nous ne disposons que de peu de matériel à prêter. Merci de venir équipés dès lors que vous avez fait vos deux séances d'essais sous peine de ne pas suivre le cours pour la sécurité de tous.

**Matériel requis** : gants de boxe 12/14 Oz, mitaines de combat type MMA (pas celles d'entraînement au sac !!), protection tibia type Muay Thai, protège dents et génitale, bandes de maintien sous gants ou mitaines de sous gants.

Tennis et tenue de sport correcte, vestiaire avec casier et douche individuelle à disposition.

**Merci de respecter les lieux et de les laisser aussi propres que vous les avez trouvés.**

Sportivement

Madame la présidente

Le(s) coach/Instructeur responsable

## **BULLETIN D'ADHESION SAISON 2020 - COURS** **HIGHT.INTENSITY.DEFENDER®**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tél (dom) : .....

Port : .....

Courriel : .....

A réglé la somme de : .....€, correspondant à son engagement pour : le mois\*, Trimestre \*, Année de \*: .....

A réglé la somme de : .....€, correspondant à son engagement pour la saison 2020

**L'inscription forfaitaire est fixée par décision du conseil d'administration à 25€ par mois, de septembre à juin.**

**L'inscription annuelle de 210€ - Trimestre 69 € - Comité d'entreprise tarif spécial selon nombre - Coupon Sport et**

**Chèques Vacances acceptés**

**La possibilité de venir à une séance est payable à l'avance pour la somme de 06€/personne**

**Association Hight.Intensity.Defender © n° W401009603 – SIRET 84831761600011**