



# Taekwondo Péguilhan



## Règlement Interne

Les points suivants assurent que les leçons se déroulent d'une manière agréable et diminuent le risque des blessures.

- informez l'instructeur sur votre état de santé avant de commencer
- prenez seulement un repas léger au plus tard deux heures avant le début de l'entraînement
- ne portez pas de bijoux (montre, oreillers, chaîne,...) pendant l'entraînement
- gardez les ongles des doigts et des orteils courts
- portez des vêtements d'entraînement (dobok) propres
- ne mangez pas de chewing-gum ou d'autres friandises pendant l'entraînement
- ne rompez pas votre concentration ou celle des autres en parlant ou en riant
- suivez toujours les indications de l'instructeur – ne changez pas d'exercice sans permission
- informez immédiatement l'instructeur si vous vous sentez mal
- si vous tombez, informez l'instructeur et arrêtez l'entraînement, même si vous pensez de ne pas être blessé
- en arrivant trop tard, venez voir l'instructeur avant de commencer
- ne quittez pas l'entraînement sans informer l'instructeur et lui demander la permission -- venez aussi dire que vous êtes de retour.
- ne faites pas de combat libre sans permission de l'instructeur, même après la leçon
- n'exécutez pas des techniques à armes sans permission
- les techniques d'autodéfense sont seulement pour les cas d'urgence
- mettez la salle d'entraînement en ordre avant de la quitter

**instructeur** Jan Mennekens  
**portable** 07 62 92 07 99  
**courriel** jan@taekwondopeguilhan.fr  
**web** www.taekwondopeguilhan.fr