



FICHE D'INSCRIPTION GONG ACADEMIE 2025 – 2026

NOM : DATE DE NAISSANCE :	PRÉNOM (s) : 	PRIX DE LA COTISATION 280 € EN ESPECES → La totalité à régler à l'inscription. PAR CHEQUE → A l'ordre de GONG Académie Emerainville , possibilité de payer en 2 fois, les 2 chèques à donner avec le dossier, dernier encaissement fin novembre.
ADRESSE :		TÉLÉPHONE : MAIL : PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS DE PROBLÈME : NUMÉRO :
MES OBJECTIFS : <input type="checkbox"/> LOISIR <input type="checkbox"/> COMPETITIONS. SI OUI INDIQUEZ VOTRE POIDS :Kg		
POUR LES COMPETITEURS EN LOISIR : UN CERTIFICAT MEDICAL ATTESTANT DE VOTRE APTITUDE A PARTICIPER AUX COMPETITIONS DE BOXE SANDA, VALABLE 3 ANS. POUR LES COMPETITEURS ELITE : UN CERTIFICAT MEDICAL ATTESTANT DE VOTRE APTITUDE A PARTICIPER AUX COMPETITIONS DE BOXE SANDA EN ELITE POUR L'ANNEE EN COURS + UN ELECTROCARDIOGRAMME (ECG) & UN ELECTROENCEPHALOGRAMME (EEG), VALABLES 3ANS. POUR LA PRATIQUE EN CLUB PAS D'OBLIGATION DE CERTIFICAT MEDICAL.		

Signature de l'adhérent :

Je soussigné(e).....déclare avoir pris
connaissance des règles de vie et m'engage à les respecter.

Fait à..... le.....

Signature :

Autorisation parentale pour les mineurs :

Je soussigné(e).....représentant
légal de autorise mon enfant à
pratiquer le SANDA. J'autorise GONG Académie à prendre toutes les dispositions
nécessaires en cas de problème.

Fait à le.....

Signature :



Règlement Intérieur – GONG Académie



Règle 1 – Horaires

Arrivez à l'heure à l'entraînement.

La ponctualité est une marque de respect envers vos professeurs et vos partenaires.

👉 En cas de retard, des efforts supplémentaires pourront être demandés.



Règle 2 – Tenue & Matériel

- 🧕 Short + t-shirt ou débardeur
- 🖐️ Bandes de protection
- 🥊 Gants de boxe :
10 Oz (≤ 56 kg) | 12 Oz (56–70 kg) | 14 Oz (≥ 70 kg)
- 🥋 Gants MMA **sparring** (cours du lundi)
- 🦵 Protège-tibias (chaussettes ou velcro)
- 🛡️ Coquille de protection
- 😬 Protège-dents
- 💧 Bouteille d'eau
- 🧻 Tongs (obligatoires hors tatami)
- 📵 Casque conseillé



Règle 3 – Hygiène & Sécurité

- Tenue **propre** à chaque cours
- Ongles **coupés** (mains & pieds)
- ❌ Pas de bijoux ni d'accessoires
- ✅ Laissez vos gants et protège-tibias **s'aérer** après l'entraînement



Règle 4 – Esprit GONG Académie

- Bienveillance et respect envers tous les partenaires
- Adapter sa pratique au **niveau et au gabarit** de chacun
- 😬 Silence quand les professeurs parlent
- ✨ Toujours garder un **esprit positif** et prendre du plaisir !