

Les Carquois de Grasla

En raison d'une forte demande d'inscription pour la saison 2016/2017 et dans un souci d'assurer un bon suivi, nous devons limiter l'accueil des jeunes débutants.

Nous rappelons que à 3 séances d'initiations sont offertes entre le 19 et le 30 septembre 2017, au-delà de ces séances, le dossier d'inscription devra impérativement nous être retourné pour pouvoir continuer les cours. La date limite des retours dossiers est fixée au 30 septembre 2016 sous réserve qu'il nous reste des places pour les débutants.

Rappel de règlement :

Pour le bon déroulement des séances, nous vous demandons d'arriver à l'heure, au-delà d'1/4 d'heure de retard, l'entraîneur en place reste libre d'accepter ou de refuser l'archer ceci en fonction de son programme d'enseignement et de la gêne causée.

Une paire de chaussures de sport est indispensable et nous demandons à nos licenciés de ne pas mettre de bijoux (boucles d'oreille imposantes ou piercings sur le visage) qui pourraient être arrachés lors de la pratique.

De la même façon, nous vous demandons de bien vouloir reprendre vos enfants à l'heure, le corps enseignant et dirigeant du club n'est composé que de bénévoles qui peuvent avoir d'autres impératifs professionnels et familiaux en dehors des heures d'accueil.

Les absences prévisibles doivent être signalées au préalable.

Nous rappelons que le tir à l'arc est un sport de concentration, qu'un arc est une arme et doit être manipulée avec précaution en respectant les règles de sécurité, tout manquement à ces règles peut entraîner l'éviction du licencié concerné.

Nous demandons aux parents qui souhaitent assister aux séances de leur enfant de garder les plus petits dans la zone de sécurité et d'observer le plus de calme possible.

Vous trouverez une liste de matériel en dernière page, merci de l'acquérir le plus rapidement possible et de consulter l'entraîneur en place qui vous donnera les conseils nécessaires.



Les Carquois de Grasla

IMPORTANT :

Assurances

Nous imposons systématiquement une assurance individuelle qui est comprise dans le prix de votre licence (0.30 €). Vous trouverez dans le dossier de votre inscription le détail de votre couverture en cas de dommage ou accident, si toutefois vous estimez que cette couverture n'est pas suffisante vous pouvez souscrire un autre contrat auprès de l'assurance de votre choix et refuser l'assurance proposée par la FFTA. Merci de vous rapprocher de l'encadrement pour signifier votre refus après avoir rempli le formulaire que vous trouverez dans le dossier.

Fiche d'urgence médicale

Vous trouverez également une fiche d'urgence médicale obligatoire pour les mineurs. Elle doit être remplie avec les informations des deux parents en cas de séparation ou divorce et signée impérativement par la mère et le père.

Certificat médical

Il est impératif de faire préciser sur votre certificat médical la mention suivante : « non contre-indication à la pratique du tir à l'arc **y compris en compétition** », vous pouvez proposer à votre médecin l'exemplaire pré-rempli ci-dessous.

Aucune demande de licence ne pourra aboutir sans le dossier d'inscription, le règlement, le certificat médical et une photo d'identité.



Les Carquois de Grasla

FICHE D'INSCRIPTION SAISON 2016-2017

NOM : _____ PRENOM : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

	Père ou tuteur	Mère
Nom :		
Prénom :		
Adresse :		
N° téléphone :		
N° portable :		
Mail :		

Date de naissance : _____ Lieu de naissance : _____

N° de licence (si déjà licencié) : - - - - -

Type de licence : (cocher la mention utile)

- Licence jeune 1^{ère} année
- Licence jeune
- Licence adulte 1^{ère} année
- Licence adulte
- Je souhaite louer un arc

Date du certificat médical : ___/___/___/

Je soussigné(e), _____ déclare avoir pris connaissance du règlement du club des Carquois de Grasla et m'engage à le respecter.

Date & signature du licencié mention lu et approuvé

Date & signature du représentant légal mention lu et approuvé



Formulaire d'autorisation de diffusion d'image pour mineur

SAISON 2016-2017

NOM : _____ PRENOM : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Agissant en qualité de représentant légal de (nom et prénom de l'enfant) : _____

autorise l'association **Les Carquois de Graslas** ou toute personne agissant pour son compte à photographier ou filmer mon enfant dans le cadre de la vie associative.

J'accepte l'utilisation et l'exploitation non commerciale de son image dans le cadre de la promotion du club notamment sur le site internet de l'association, ainsi que sa reproduction sur quelque support que ce soit (papier, support analogique ou support numérique) actuel ou futur et ce, pour la durée de vie des documents réalisés ou de l'association.

L'association **Les Carquois de Graslas** s'interdit l'utilisation ou l'exploitation des films ou images susceptibles de porter atteinte à la vie privée ou à la réputation.

En conséquence de quoi, je renonce expressément à me prévaloir d'un quelconque droit à l'image de mon enfant et à toute action à l'encontre **des Carquois de Grasla** qui trouverait son origine dans l'exploitation de son image dans le cadre précité. *(Cocher la mention utile)*

- J'autorise la diffusion de l'image de mon enfant.
- Je n'autorise pas la diffusion de l'image de mon enfant et m'engage à le signaler à chaque manifestation.

Date et signature du représentant légal :



Les Carquois de Grasla

Formulaire d'autorisation de diffusion d'image

SAISON 2016-2017

NOM : _____ PRENOM : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

autorise l'association **Les Carquois de Graslas** ou toute personne agissant pour son compte à me photographier ou me filmer dans le cadre de la vie associative.

J'accepte l'utilisation et l'exploitation non commerciale de mon image dans le cadre de la promotion du club notamment sur le site internet de l'association, ainsi que sa reproduction sur quelque support que ce soit (papier, support analogique ou support numérique) actuel ou futur et ce, pour la durée de vie des documents réalisés ou de l'association.

L'association **Les Carquois de Graslas** s'interdit l'utilisation ou l'exploitation des films ou images susceptibles de porter atteinte à la vie privée ou à la réputation.

En conséquence de quoi, je renonce expressément à me prévaloir d'un quelconque droit à l'image et à toute action à l'encontre **des Carquois de Graslas** qui trouverait son origine dans l'exploitation de son image dans le cadre précité. (Cocher la mention utile)

- J'autorise la diffusion de mon image.
- Je n'autorise pas la diffusion de mon image et m'engage à le signaler à chaque manifestation.

Date et signature:



Les Carquois de Grasla

LISTE DE MATERIEL

- 1 lacet de chaussure en coton
- 1 palette
- 1 protège bras
- 1 carquois
- 6 flèches d'initiation
- 1 cahier de brouillon + 1 crayon

(A acquérir le plus rapidement possible en archerie : « Armurerie Audureau » La Roche sur Yon ou « Gold Archery » à Saint Herblain, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un entraîneur pour plus de précision)

Un polo du club vous sera proposé, pour ceux qui ne désirent pas l'acquérir, nous vous rappelons que la tenue blanche : pantalon blanc, tee-shirt blanc et chaussures de sport sont obligatoires en compétitions.





Références du club

FICHE D'URGENCE MEDICALE

Références de l'enfant mineur :

Numéro de licence : _____

NOM : _____.PRENOM : _____

Date de naissance : _____

Références des parents ou titulaires de l'autorité parentale :

NOM :.....Prénom :.....
Adresse :.....
Code postal :.....Ville :.....

NOM :.....Prénom :.....
Adresse :.....
Code postal :.....Ville :.....

En cas d'urgence médicale, l'Association s'efforce de prévenir la famille par les moyens les plus rapides. En tant que de besoin les parents autorisent l'association à faire transporter l'enfant par les moyens les plus adaptés vers le site médical le plus approprié. Il appartient à celui-ci de prendre les contacts nécessaires avec la famille pour la définition des soins à apporter.

Afin de pouvoir vous contacter, veuillez nous donner les coordonnées téléphoniques suivantes :

	N° Téléphone fixe	N° Téléphone portable	N°Téléphone travail
Père			
Mère			

Observations que vous souhaitez formuler (allergies, traitement en cours..).

Ce document n'est pas soumis à la règle de la confidentialité.

Il vous appartient de notifier à l'association toutes les modifications de coordonnées survenant en cours d'année.

Fait à _____ , le _____

Signatures des Parents / Titulaires de l'autorité parentale



NOTICE D'INFORMATION ASSURANCE LICENCE 2016-2017

Résumé du contrat La Sauvegarde n°P151.284.004K

LES GARANTIES D'ASSURANCE INCLUSES DANS VOTRE LICENCE F.F.T.A.

En tant que licencié F.F.T.A, vous bénéficiez des garanties d'assurance de base du contrat fédéral présentées ci-dessous. Ces garanties vous couvrent pendant la pratique du Tir à l'Arc contre les conséquences financières des dommages corporels et matériels que vous causez à des tiers (Garantie Responsabilité Civile), ainsi que contre les conséquences des dommages corporels dont vous êtes victime (Garantie Accident Corporel).

RESPONSABILITE CIVILE

NATURE DES GARANTIES	NATURE DES DOMMAGES	MONTANT DES GARANTIES	FRANCHISE
Responsabilité Civile Générale, y compris frais de défense de l'assuré	Dommages corporels matériels et immatériels consécutifs	15.000.000 € par sinistre et par année d'assurance	Néant
	Dont dommages matériels et immatériels consécutifs	9.000.000 € par sinistre	Néant
	Dont dommages immatériels non consécutifs	1.000.000 € par sinistre et par année d'assurance	1 500 € par sinistre
	Dont dommages de pollution accidentelle	1.500.000 € par sinistre et par an	760 € par sinistre
Défense Pénale et Recours		30 000 € par sinistre	150 €

ACCIDENTS CORPORELS

La F.F.T.A. attire l'attention de ses licenciés sur les risques inhérents à la pratique du Tir à l'Arc, et sur la nécessité d'être correctement assuré contre les conséquences des dommages corporels dont ils pourraient être victimes.

Dans ce cadre, la F.F.T.A. propose à ses licenciés une couverture de base et des OPTIONS complémentaires facultatives dont les détails peuvent être trouvés ci-dessous et sur le site internet de la F.F.T.A. : www.ffta.fr - rubrique <<Adhésion et Assurance>>.

Toute personne physique licenciée auprès de la F.F.T.A. est couverte automatiquement au titre des garanties de base du contrat qui lui sont applicables.

La garantie de base « accident corporel » vous permet d'être assuré contre les risques d'accidents pendant la pratique du Tir à l'Arc, sur les lieux de pratiques déclarés et pendant les trajets pour se rendre sur ces lieux de pratiques, en loisir ou en compétition.

Le prix de cette couverture de base est de 0,25 €. **Vous pouvez renoncer au bénéfice de cette garantie par écrit à l'aide du formulaire mis en ligne sur le site internet de la F.F.T.A. (procédure obligatoire). Dans ce cas, vous ne pourrez prétendre en cas d'accident à aucun remboursement et aucune indemnité au titre de la garantie accident corporel.**

NATURE DES DOMMAGES	MONTANTS DES GARANTIES DE BASE		FRANCHISE
	Licenciés	Athlètes Haut Niveau & Dirigeants	
Décès	< 16 ans : 7 622 €		Néant
	> 16 ans : 31 000 €	> 16 ans : 62 000 €	Néant
Déficit Fonctionnel Permanente	31 000 € x taux de déficit fonctionnel	62 000 € x taux déficit fonctionnel	Néant
Déficit Fonctionnel Permanente > ou = à 60% suite à accident sportif	Indemnisation sur la base du droit commun avec un maximum de 1.000.000 €		Néant
Frais de traitement/ Pharmaceutiques/ Chirurgicaux/Médicaux	Complément à 150% du tarif de Convention après intervention Sécurité Sociale, Mutuelles/Autres Assurances		Néant
Dépassement Honoraires Médicaux et Chirurgicaux	Majoration de 50% de la valeur des lettres clés	Majoration de 100% de la valeur des lettres clés	Néant
Hospitalisation	Prise en charge intégrale du forfait hospitalier		
Centre de Traumatologie Sportive	Maximum 4 500 €, dans la limite des frais réels		Néant
Soins dentaires et prothèses	450 € par dent sans plafond (hors intervention Sécurité Sociale et Autres Mutuelles)	600 € par dent sans plafond (hors intervention Sécurité Sociale et Autres Mutuelles)	Néant
Optique	450 € par sinistre (hors intervention Sécurité Sociale et Autres Mutuelles)	600 € par sinistre (hors intervention Sécurité Sociale et Autres Mutuelles)	Néant
Frais de remise à Niveau Scolaire et Universitaire	50 € par licencié et/jour avec un maximum de 365 jours		10 jours
Indemnités journalières et frais supplémentaires	Néant	40 € par jour avec un maximum de 365 jours	10 jours
Assistance (Validité Monde Entier) Prestations délivrées par FIDELIA Assistance Code produit 458	<ul style="list-style-type: none"> - Rapatriement ou transport sanitaire à concurrence des frais réels - Présence d'un membre de la famille auprès de l'assuré hospitalisé plus de 10 jours à l'étranger - Frais médicaux à l'étranger : 76.000 €, franchise 30 € <p>En cas de nécessité et avant tout engagement de dépenses, contacter FIDELIA Assistance au +33.1.47.11.12.34, en précisant le code produit n° 458</p> <p>Attention ! aucune prise en charge ne sera effectuée sans l'accord préalable de FIDELIA Assistance</p>		

La présente notice n'est pas un contrat d'assurance. Elle résume les dispositions personnelles et générales des contrats souscrits par la F.F.T.A., et ne peut engager la Fédération et ses assureurs au-delà des termes et conditions des contrats d'assurance auxquels elle se réfère.

Les contrats d'assurance sont à votre disposition au siège de la Fédération, - Immeuble Le Pavé Neuf - 12 place Georges Pompidou 93160 Noisy le Grand.



NOTICE D'INFORMATION ASSURANCE LICENCE 2016-2017

Résumé du contrat La Sauvegarde n°P151.284.004K

OPTIONS COMPLEMENTAIRES FACULTATIVES ACCIDENT CORPOREL

Vous avez la possibilité d'augmenter les montants de garanties de base « accident corporel » en adhérant à l'une des options individuelles complémentaires ci-dessous présentées.

Si les Options complémentaires offrent des niveaux de garanties supérieures aux garanties de bases, elles ne permettent pas, dans tous les cas, d'obtenir la réparation intégrale du préjudice. Le licencié est invité à se rapprocher de son conseil en assurances qui pourra lui proposer des garanties adaptées à sa situation personnelle.

NATURE DES DOMMAGES	OPTION 1	OPTION 2	FRANCHISE
Décès	< 16 ans : 7 622 €		Néant
	> 16 ans : 62.000 €	> 16 ans : 124 000 €	
Déficit Fonctionnel Permanente	62.000 € x taux déficit fonctionnel	164 000 € x taux déficit fonctionnel	Néant
Déficit Fonctionnel Permanente > ou = à 60% suite à accident sportif	Indemnisation sur la base du droit commun avec un maximum de 1.500.000 €	Indemnisation sur la base du droit commun avec un maximum de 2.000.000 €	Néant
Indemnités journalières et frais supplémentaires	40 € par jour avec un maximum de 365 jours	60 € par jour avec un maximum de 365 jours	10 jours
Frais de traitement / Pharmaceutiques / Chirurgicaux/Médicaux	Complément à 150% du tarif de Convention après intervention Sécurité Sociale, Mutuelles/Autres Assurances		Néant
Dépassement Honoraires Médicaux et Chirurgicaux	Majoration de 100% de la valeur des lettres clés		Néant
Hospitalisation	Prise en charge intégrale du forfait hospitalier		
Centre de Traumatologie Sportive	Maximum 4 500 €, dans la limite des frais réels		Néant
Soins dentaires et prothèses	600 € par dent sans plafond (hors intervention Sécurité Sociale et Autres Mutuelles)		Néant
Optique	600 € par sinistre (hors intervention Sécurité Sociale et Autres Mutuelles)		Néant
Frais de remise à Niveau Scolaire	50 € par licencié et par jour avec un maximum de 365 jours		10 jours
Assistance (Validité Monde Entier) Prestations délivrées par FIDELIA Assistance Code produit 458	<ul style="list-style-type: none"> - Rapatriement ou transport sanitaire à concurrence des frais réels - Présence d'un membre de la famille auprès de l'assuré hospitalisé plus de 10 jours à l'étranger - Frais médicaux à l'étranger : 76.000 €, franchise 30 € <p>En cas de nécessité et avant tout engagement de dépenses, contacter FIDELIA Assistance au +33.1.47.11.12.34, en précisant le code produit n° 458</p> <p>Attention ! aucune prise en charge ne sera effectuée sans l'accord préalable de FIDELIA Assistance</p>		

Les capitaux indiqués dans les options 1 et 2 ci-dessus viennent remplacer ceux apportés par la garantie de base de la licence.

Prix de l'option 1 : 35 € TTC / Prix de l'option 2 : 50 € TTC

Tout licencié désirant bénéficier d'une garantie plus étendue, au travers des options 1 et 2, devra remplir le bulletin d'adhésion mis à sa disposition sur le site internet de la F.F.T.A. rubrique « s'affilier et adhérer / assurance Fédérale », et l'adresser à AIAC Courtage, 14 rue de Clichy 75311 Paris Cedex 09, accompagné du règlement de la prime correspondante.

Dès réception, AIAC vous adressera une attestation d'assurance.

LES COORDONNEES A RETENIR :

POUR TOUTE INFORMATION sur les contrats d'assurance, contactez AIAC Courtage :

N° VERT : 0.800.886.486

Email : assurance-ffta@aiac.fr

Fax : 01.44.53.28.54



QUE FAIRE EN CAS DE SINISTRE ?

Remplissez le formulaire de déclaration d'accident que vous trouverez sur le guide du dirigeant (consultez votre club), sur le site internet F.F.T.A. (www.ffa.fr), sur l'extranet fédéral (dans l'espace documentaire), et adresser le dans les 5 jours à :

**AIAC Courtage
14 rue de Clichy,
75311 Paris Cedex 09.**

La présente notice n'est pas un contrat d'assurance. Elle résume les dispositions personnelles et générales des contrats souscrits par la F.F.T.A., et ne peut engager la Fédération et ses assureurs au-delà des termes et conditions des contrats d'assurance auxquels elle se réfère.

Les contrats d'assurance sont à votre disposition au siège de la Fédération, - Immeuble Le Pavé Neuf - 12 place Georges Pompidou 93160 Noisy le Grand.

Les Carquois de Grasla

Certificat Médical de non contre-indication à la pratique du Tir à l'Arc y compris en compétition

Je, soussigné(e), Docteur.....

Demeurant.....

Certifie avoir examiné ce jour :

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Licencié au club de.....LES CARQUOIS DE GRASLA

N° licence F.F.T.A :

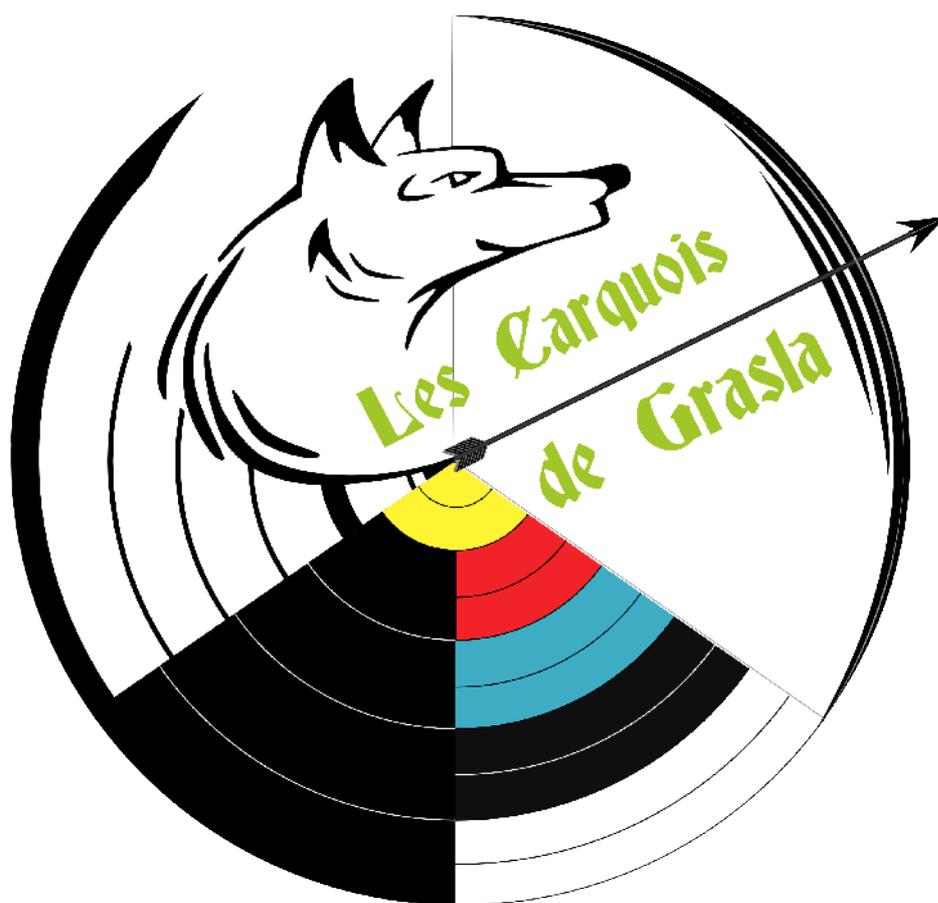
Au terme de mon examen, cet archer ne présente aucune contre-indication cliniquement décelable à **la pratique du Tir à l'Arc y compris pour la compétition.**

Certificat établi le / /

Signature et cachet du médecin



Les Carquois de Grasla



Le règlement intérieur

Sommaire

Le règlement intérieur.....	1
Article 1 : Objet du club.....	3
Article 2 : Affiliation à la FFTA.....	3
Article 3 : Licence.....	3
Article 4 : Prêt matériel.....	3
Article 5 : Installations.....	4
Article 6 : Frais de déplacement.....	4
Article 7 : Sécurité.....	4
Article 8 : Participation à la vie du club.....	4
Annexe.....	5



ARTICLE 1 : OBJET DU CLUB

Le club des Carquois de Grasla a pour vocation l'initiation et la compétition de tir à l'arc dans toutes les disciplines de ce sport.

ARTICLE 2 : AFFILIATION À LA FFTA

Le club est affilié à la Fédération Française de Tir à l'Arc (FFTA), il en suit et applique les règlements.

ARTICLE 3 : LICENCE

Tous les membres du club sont licenciés à la FFTA.

L'adhésion au club nécessite la présentation d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du tir à l'arc. La date du certificat doit être de moins d'un mois à la prise de licence.

La licence est valable 1 an du 01/09 au 31/08 de l'année suivante.

L'inscription au club est ouverte en principe aux jeunes à partir de 10 ans. La possibilité est offerte aux enfants dès 8 ans si leur aptitude physique et morphologique est jugée suffisante pour pratiquer le tir après essai et avis des entraîneurs.

Deux séances gratuites sont proposées pour la découverte du tir à l'arc.

Le tarif de l'adhésion est fixé lors de l'Assemblée Générale du club sur proposition du Conseil d'Administration et tient compte des augmentations des parts Comité Départementales, Ligue des Pays de Loire et FFTA.

Le prix de la licence comprend l'assurance pour le tir au sein du club, sur les compétitions et les manifestations auxquelles participe le club.

Toute inscription entraîne la connaissance et l'acceptation du présent règlement intérieur.

ARTICLE 4 : PRÊT MATÉRIEL

Le prix de la licence comprend également le prêt de matériel (arc et flèches) pour les débutants première année. La location de matériel est possible dès la deuxième année pour les jeunes et les adultes suivant la disponibilité du matériel.

Le matériel loué ou prêté est propriété du club ; il doit être restitué en parfait état. Le matériel ne doit pas quitter le club sans autorisation.

L'utilisation du matériel loué ou prêté dans un lieu privé (jardin, garage, etc.) est strictement interdite et ne saurait en aucun cas engager la responsabilité du club. Ce matériel sera rendu au club à chaque fin de saison pour une remise en état.



ARTICLE 5 : INSTALLATIONS

Tir en salle

Les entraînements de tir en salle ont lieu à la salle des sports, rue du stade aux Brouzils.

Les séances d'entraînement sont ouvertes à tous les adhérents.

Les horaires et jours d'ouverture sont affichés dans la salle en début de saison.

Un certain nombre de clés sont détenues par les encadrants et les archers confirmés.

Pour le bon déroulement des entraînements, les enfants non inscrits au Club ne sont pas admis dans la salle s'ils ne sont pas accompagnés d'un adulte.

Tir extérieur

Les entraînements de tir extérieur ont lieu au Stade de Grasla, rue du stade aux Brouzils.

Le terrain est permanent, il n'y a donc pas d'horaires d'accès particuliers.

Toutefois l'accès aux archers débutants ou mineurs n'est possible que sous la responsabilité d'un archer confirmé encadrant.

ARTICLE 6 : FRAIS DE DÉPLACEMENT

Le club ne prend pas en charge les déplacements pour se rendre en concours à l'exception des Championnats de France.

Le coût d'inscription aux différents concours est à la charge des archers sauf pour les championnats départementaux, régionaux et de France.

ARTICLE 7 : SÉCURITÉ

Chaque archer est tenu de respecter strictement tant en salle qu'en extérieur les consignes de sécurité rappelées en annexe.

Les archers mineurs ne peuvent tirer qu'en présence d'un adulte licencié confirmé et consentant.

ARTICLE 8 : PARTICIPATION À LA VIE DU CLUB

Il est demandé à tous les membres du club de participer bénévolement dans la mesure du possible à l'organisation et l'installation des manifestations et concours mis en place par le Club.

A l'issue de chaque séance d'entraînement, chaque archer se doit de ranger le matériel (ciblerie, blason, arc, petit matériel ...) du club qu'il a utilisé.

Etabli et adopté le 22 juin 2013 en conseil d'administration

Le Président, Daniel Lacreuse

Le secrétaire, Emmanuel HESRY



ANNEXE

Les règles de sécurité

- Les archers doivent être placés sur une seule ligne de tir.
- Ne jamais pointer son arc vers une personne avec ou sans flèche encochée.
- Ne jamais lâcher la corde sans flèche encochée (risque de bris d'arc)
- Ne jamais passer devant une ligne d'archers sur le pas de tir.
- Ne pas aller ramasser une flèche tombée en avant, mais attendre la fin de la volée.
- Ne pas courir vers les cibles.
- Aborder les cibles par le côté et ne pas se tenir derrière l'archer qui enlève ses flèches en cible.
- Ne pas utiliser de flèches trop courtes qui risqueraient de tomber du repose-flèche.
- Les archers doivent se retirer de plusieurs pas derrière la ligne de tir après leur volée
- Ne pas se déplacer avec les flèches à la main.
- Ne pas bander son arc, avec ou sans flèche encochée en dehors du pas de tir.
- Ne jamais tenir un arc horizontalement sur le pas de tir.
- Ne jamais lâcher une flèche verticalement.
- Attendre le signal pour aller aux cibles.
- Pas de flèche dans les arcs, lorsque des archers sont aux cibles.
- Pour assurer le libre passage de la corde porter des vêtements ajustés ou un plastron
- Il est déconseillé de porter des bijoux (boucle d'oreille pendante, piercing ..) pouvant entraver le libre passage de la corde.
- Respecter les consignes données par l'encadrement.

