

REGLEMENT INTERIEUR

1. ETAT DE SANTE ET CERTIFICAT MEDICAL

La pratique de la pole dance nécessite une bonne condition physique. Aussi est-il impératif de demander au moment de votre inscription définitive L'AVIS DE VOTRE MEDECIN, demandez-lui un certificat médical attestant que vous pouvez pratiquer la pole dance. Vous fournissez et renouveler tous les ans un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la pole dance. Cette pièce est obligatoire pour pratiquer la pole dance au Polemic Dance Studio.

Polemic Dance Studio tient à avertir les nouveaux participants du contenu de la liste des principales contre-indications à la pratique de la pole dance afin qu'ils en tiennent compte lors de leur inscription aux cours.

Voici la liste NON EXHAUSTIVE

- grossesse
- fragilité/blessures du dos et des articulations (hernies, ostéoporose)
- problème cardiaque
- post-natal récent (abdominaux encore fragiles)
- hémophilie ou prise d'auto coagulant (contacts, « coups » avec la barre)
- en cas d'asthme à l'effort

Et/ou s'il subsiste le moindre doute sur votre état de santé et sur l'impact « aggravant » que pourrait vous procurer la pratique de la pole dance pour votre bien être et votre santé.

D'autre part, vous reconnaissez de ne jamais venir en cours en état d'ébriété tel qu'il est défini par le code de la route, ne pas avoir pris de drogues ou de médicaments non recommandés tels que ceux avertissant d'une possible gêne de clairvoyance, d'équilibre, de trouble de l'ouïe ou de la vue ainsi que ceux indiquant la somnolence.

Vous devez également fournir un contact d'urgence et autoriser le Polemic Dance Studio ou les personnes présentes à effectuer le nécessaire en cas d'accident et à prévenir les secours le cas échéant.

2. ASSURANCE

Pour pratiquer une activité sportive collective, il est indispensable d'être assuré en responsabilité civile. Cette assurance est généralement incluse dans le contrat multirisques habitation. La garantie responsabilité civile souscrite couvre les dommages aux tiers causés par votre faute, par imprudence ou par négligence. Certains dommages ne sont pas couverts par la garantie. Il s'agit notamment des dommages que vous causez à vous-même ou à vos proches. Pour être certain d'être garanti, il est nécessaire d'avertir l'assureur de la pratique du sport, car il existe dans les contrats de nombreuses exclusions.

Si vous n'êtes pas assuré par ce type de contrat, vous devez souscrire un contrat spécifique couvrant votre responsabilité civile. Demandez conseil à votre assureur.

Enfin pour être garantie pour des dommages corporels que vous pourriez subir dans la pratique de la pole dance, il est conseillé de souscrire une assurance personnelle de prévoyance de type garantie des accidents de la vie. Demandez conseil à votre assureur.

3. TENUE IDEALE

Pour pratiquer la pole dance vous devez vous munir d'un short, d'un débardeur ou d'une brassière. Si vous êtes pudique ou frileuse, vous pouvez emporter un tee shirt /sweat long et ample ou un gilet/cache cœur que vous pourrez garder pendant les explications.

Pour l'échauffement vous devez vous munir d'un legging/jogging, d'un sweat/pull/gilet, d'une paire de chaussette et éventuellement de jambières/chaussons.

Dans tous les cas, choisissez des vêtements dans lesquels vous vous sentez à l'aise et qui permettent l'exécution de mouvements de danse.

Après plusieurs cours de pole dance et lorsque vous vous sentirez suffisamment en confiance, vous pourrez apporter des talons pour essayer de danser avec. De préférence des talons à bouts ronds ou ouverts (évités les bouts pointus) sans décors ni talonnettes en métal munis de semelles non glissantes.

Attention ! Vous ne devez porter aucun bijou sur vous et retirer vos piercings sur le corps.

Plusieurs sites proposent et vendent des tenues de pole dance. Pour les débutants, il est inutile d'investir. Pour le niveau intermédiaire, il est conseillé d'investir au minimum dans un short adapté à la pratique de la pole dance.

Prévoir une bouteille d'eau pour s'hydrater pendant le cours et une serviette.

4. HYGIENE

Il est important d'avoir une bonne hygiène de vie et une bonne hygiène corporelle pour pratiquer la pole dance. Le corps (jambes, aisselles, maillot) doit être épilé. Dans la mesure du possible prenez une douche avant de venir en cours, si vous ne pouvez pas, prévoyez des lingettes pour faire une petite toilette avant le cours. Lavez-vous les mains avant le cours.

Attention ! Ne mettez pas de crème sur le corps !

Après le cours, une douche ou un bain chaud vous seront d'un grand réconfort, pour vous relaxer, relâchez vos muscles et diminuer les courbatures du lendemain.

5. ACCUEIL

Merci d'arriver 5 à 15 minutes à l'avance afin de commencer à l'heure. Le temps de se changer, effectuer les démarches administratives (papiers, paiements...), informations. L'accueil ne peut toutefois pas se faire plus de 15 minutes avant le cours. Merci de votre compréhension.

6. LES PARTICIPANTS ADMISSIBLES

Les participants majeurs.

Les mineurs de 16 ans et plus, munis d'une autorisation parentale.

Les cours d'effeuillage, sexy, glamour ne sont ouverts qu'aux participants majeurs.

7. DEROULEMENT DES COURS

Il est demandé à chaque participant de suivre scrupuleusement chaque étape suivante :

-Respecter les règles d'hygiène et de sécurité

-Arriver à l'heure pour effectuer le cours entier, dans l'idéal 15 minutes avant pour prendre le temps de se changer et de discuter.

-Regarder les démonstrations du professeur et écouter ses explications avant d'effectuer les échauffements, les figures, les combos, les chorégraphies, les étirements...

-Effectuer les échauffements en entier pour préparer les corps et prévenir le risque de blessures. Si vous arrivez en retard vous vous échaufferez avant de rejoindre le fil du cours. Mais au-delà de 20mn de retard vous ne serez plus acceptés en cours et il ne sera procédé à aucun remboursement dans ce cas-là.

-Effectuer des étirements pour détendre les muscles et prévenir les courbatures.

-Vous respecterez vos camarades et vos professeurs : ne pas faire de remarques blessantes ou désobligeantes, ne pas tenir de propos insultants, ne pas perturber les cours.

-Vous gérez votre niveau de fatigue et « d'appréhension éventuelle ».

-Lorsque c'est votre binôme qui travaille sur la barre et que vous n'êtes pas en position de parade prévue avec lui, vous restez à distance pour ne pas le gêner et par sécurité.

-Si plusieurs niveaux sont dans le même cours vous ne réalisez que les figures correspondant à votre niveau ou approuvées par votre professeur.

-Les parades sont des aides à la réalisation mais ne sont pas là pour porter complètement.

-Vous ne réalisez pas la parade d'un autre élève si vous n'avez pas appris à le faire ou si vous ne vous sentez pas la force ou la technique.

A.....Le.....

« Signature précédée de la mention lu et approuvé »