



pleine conscience corporelle

ÉCOLE D'ART MARTIAL & ÉNERGÉTIQUE POUR LES FEMMES

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Année 2026 – 2027

FORMATION ANNUELLE DE KUNG FU TRADITIONNEL

ÉCOLE D'ART MARTIAL & ÉNERGÉTIQUE
POUR LES FEMMES

DEPUIS 2012



Version en vigueur au 12 septembre 2026

REGLEMENT INTERIEUR

Ecole Pleine conscience corporelle

Année 2026 – 2027

Ce **règlement intérieur** constitue le cadre permettant à chacune de pratiquer dans les meilleures conditions de sécurité, de progression et de respect mutuel.

Il accompagne le **Code d'éthique** de l'école et contribue à préserver la qualité de l'enseignement, l'esprit de la pratique ainsi que l'harmonie du groupe.

L'inscription à l'École Pleine Conscience Corporelle implique l'acceptation pleine et entière du présent règlement.

01

Santé et aptitude à la pratique

Chaque élève s'engage à pratiquer dans un état de santé compatible avec les activités proposées par l'école.

La pratique du Kung Fu, du travail corporel, énergétique, de la méditation et des exercices physiques proposés implique une participation active et volontaire de l'élève.

Bien qu'il ne soit pas obligatoire, il est fortement recommandé de fournir un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du Kung Fu et des activités associées.

En l'absence de certificat médical, l'élève reconnaît pratiquer sous sa pleine responsabilité et déclare ne présenter aucune contre-indication connue à la pratique proposée.

Toute blessure, pathologie, grossesse ou condition médicale susceptible d'influencer la pratique doit être signalée à l'enseignante avant le début du cours.

Chaque élève demeure responsable de l'évaluation de ses capacités physiques et s'engage à respecter ses limites.

L'École Pleine Conscience Corporelle dispose d'une assurance responsabilité civile couvrant ses activités conformément à la réglementation en vigueur.

Toutefois, cette assurance ne se substitue pas à l'assurance responsabilité civile personnelle de l'élève, qu'il lui appartient de posséder et de maintenir en vigueur pendant toute la durée de son inscription.

Il est également recommandé à chaque élève de vérifier qu'elle bénéficie d'une couverture individuelle adaptée à la pratique d'activités physiques et sportives.

L'inscription à l'école implique l'acceptation pleine et entière de ces conditions de responsabilité.

02

Responsabilité individuelle

L'enseignante transmet les outils, donne les consignes et adapte les exercices lorsque cela est possible.

Toutefois, chaque élève demeure responsable de son engagement, de son comportement, de son niveau d'intensité et de ses choix durant la pratique.

La progression repose sur l'implication personnelle de chacune. L'enseignante guide, l'élève pratique.

Chaque élève s'engage à respecter les consignes données, à prendre soin de son corps et à signaler toute difficulté susceptible d'affecter sa pratique.

Afin de préserver la qualité de concentration du groupe et le bon déroulement des cours, les séances ne sont pas ouvertes aux observateurs extérieurs.

Aucune personne non inscrite, accompagnant, enfant ou proche ne peut assister aux cours.

03

Ponctualité et horaires

La ponctualité fait partie intégrante de la pratique et du respect du groupe.

Les élèves sont invitées à arriver entre 5 et 10 minutes avant le début du cours afin de disposer du temps nécessaire pour se changer, s'installer et entrer dans la pratique.

Horaires

Cours du samedi

- 10h10 à 12h00
- Salut martial à 10h15 précise

Cours du jeudi

- 20h10 à 22h00
- Salut martial à 20h15 précise

Le salut marque le début officiel du cours.

En cas de retard, l'élève rejoint le cours dans la discrétion et attend l'autorisation de l'enseignante pour intégrer la pratique.

Durant ce temps d'attente, il lui est demandé d'adopter la posture du Cavalier (Ma Bu), posture fondamentale du Kung Fu permettant de développer stabilité, enracinement et présence.

L'élève demeure dans cette posture jusqu'à ce que l'enseignante l'invite à rejoindre le groupe.

Cette mesure ne constitue pas une sanction mais un moyen d'honorer le cadre du cours et de transformer le retard en temps de pratique.

Trois retards maximum sont tolérés sur l'ensemble de l'année scolaire.

À compter du quatrième retard, l'accès aux cours sera conditionné au respect strict des horaires. L'élève ne pourra rejoindre une séance qu'en arrivant à l'heure.

Le calendrier annuel des cours est consultable sur le site internet de l'école.

04

Absences, assiduité et progression

La formation repose sur une pratique régulière.

Le **Parcours Présence** comprend 30 cours annuels de 1h45 représentant environ 52 heures de pratique.

Le **Parcours Maîtrise** comprend 60 cours annuels de 1h45 représentant environ 105 heures de pratique.

Les absences occasionnelles ne nécessitent pas de justification.

En cas d'absence prolongée de plus de trois cours consécutifs, l'élève est invitée à prévenir l'école.

Toute absence ralentit l'intégration des apprentissages et peut affecter la progression personnelle ainsi que la préparation au passage de niveau.

La régularité constitue l'un des critères essentiels de progression au sein de l'école.

Les cours manqués ne peuvent donner lieu à aucun report, remboursement ou compensation, sauf décision exceptionnelle de l'école.

05

Passage de grade

Le passage de grade est prévu le **samedi 19 juin 2027**

Bien que facultatif, il est fortement recommandé à toute élève souhaitant mesurer sa progression et accéder au niveau supérieur.

Il constitue un temps privilégié de synthèse, d'évaluation et de dépassement de soi permettant de valider les acquis de l'année.

Le passage de niveau conditionne l'accès aux groupes de niveau supérieur l'année suivante.

Un mémoire écrit sera demandé. Celui-ci permettra à l'élève de partager son expérience personnelle ainsi que ses recherches sur l'histoire du Kung Fu ou sur un thème en lien avec sa pratique.

Programme prévisionnel

- ✓ Mémoire écrit
- ✓ Renforcement martial
- ✓ Les 6 Ji Ben Gong
- ✓ Taolu
- ✓ Coups de pieds
- ✓ Applications martiales à deux

Les critères d'évaluation sont définis par l'équipe pédagogique.

La décision finale d'attribution du niveau appartient à l'enseignante.

06

Tenue de pratique

La tenue reflète le sérieux de la pratique.

Elle doit être propre, sobre, confortable et adaptée au mouvement.

Une tenue ample est fortement recommandée.

Sont notamment interdits :

- les crop tops ;
- les shorts ;
- les vêtements moulants ;
- les vêtements transparents ;
- les vêtements comportant des messages, logos ou marques trop visibles.

Le port d'une tenue traditionnelle chinoise adaptée à la pratique du Kung Fu est encouragé mais demeure facultatif.

Les élèves avancées peuvent porter leur ceinture sans que cela constitue une obligation.

Chaussures

Les chaussures doivent :

- être exclusivement réservées à un usage intérieur ;
- être propres ;
- être souples permettant une bonne mobilité des orteils.;
- disposer d'une semelle fine permettant un amorti

Les chaussures d'extérieur et les chaussons de danse ne sont pas autorisés.

La pratique pieds nus est autorisée.

Les chaussettes ne sont pas autorisées pendant les exercices.

À compter de janvier 2027, une paire de gants mitaines sera demandée pour certains exercices

07

Hygiène et conditions de pratique

Une hygiène irréprochable constitue une marque de respect envers soi-même et envers les autres élèves.

Les mains, les pieds, les vêtements et le matériel personnel doivent être maintenus propres.

Les **ongles des mains et des pieds** doivent être **coupés courts** afin de garantir la sécurité de toutes.

Toute personne présentant une affection contagieuse est invitée à suspendre temporairement sa participation aux cours.

Les élèves sont invitées à venir avec leur propre gourde ou bouteille réutilisable.

Pour des raisons de sécurité, les gourdes et bouteilles en verre ne sont pas autorisées dans l'enceinte de l'établissement.

08

Respect des lieux, du matériel et du cadre collectif

Les locaux, les espaces naturels utilisés lors des pratiques extérieures ainsi que le matériel mis à disposition doivent être respectés.

Les élèves sont invitées à laisser les lieux dans un état de propreté identique à celui dans lequel elles les ont trouvés.

Toute dégradation volontaire ou résultant d'un comportement manifestement inadapté pourra donner lieu à une demande de réparation ou de remboursement.

Utilisation des espaces

Les déplacements pendant le cours sont limités aux nécessités réelles de la pratique.

Les temps de pause et d'hydratation sont déterminés par l'enseignante afin de préserver la cohésion du groupe, la continuité pédagogique et la qualité de concentration du cours.

Les élèves sont invitées à respecter le rythme collectif et à éviter les allées et venues inutiles pendant les séances.

09

Sécurité

Les consignes données par l'enseignante doivent être respectées à tout moment.

Chaque élève est tenue d'adopter une attitude responsable lors des exercices individuels ou à deux.

Toute douleur, blessure ou gêne inhabituelle doit être signalée immédiatement.

Tout comportement mettant en danger sa propre sécurité ou celle d'autrui pourra entraîner une exclusion immédiate du cours concerné.

10

Stages, retraites, événements et pratiques extérieures

Les élèves inscrites bénéficient d'un tarif préférentiel de 5 % sur les stages, ateliers, retraites et événements organisés par l'école durant leur année d'inscription.

Elles bénéficient également d'un accès prioritaire aux inscriptions lorsque le nombre de places est limité.

Ces événements constituent un complément précieux à l'enseignement hebdomadaire mais demeurent indépendants de l'inscription annuelle sauf mention contraire.

Lorsque les conditions le nécessitent ou le permettent, certains cours, stages, ateliers ou activités peuvent être organisés en extérieur.

La participation à ces séances est soumise aux mêmes règles que celles applicables aux cours en salle.

11

Inscriptions et paiements

Cours d'essai

L'école propose un **unique cours d'essai** permettant de découvrir l'enseignement, l'ambiance et les exigences de la pratique.

Ce cours d'essai est payant et doit obligatoirement être réservé à l'avance via le site internet officiel de l'école.

Pour garantir la qualité de l'enseignement et préserver l'équilibre des groupes, le nombre de places disponibles est limité.

Chaque personne ne peut bénéficier que d'un seul cours d'essai.

Le cours d'essai étant organisé sur réservation, celui-ci n'est pas remboursable en cas d'annulation de la part du participant.

À l'issue de celui-ci, la poursuite de la pratique nécessite une inscription à l'une des formules proposées par l'école.

La participation à un cours d'essai ne garantit pas la disponibilité d'une place au sein de l'école. Les inscriptions sont acceptées dans la limite des places disponibles.

Aucune participation supplémentaire ne sera possible sans inscription préalable.

Toute inscription implique l'adhésion au Code d'éthique ainsi qu'au présent règlement intérieur.

L'inscription est validée à réception du paiement de l'acompte ou du règlement correspondant à la formule choisie.

La réservation de la place devient effective uniquement après réception du paiement.

Parcours Présence

- 590 € par an
- 30 cours
- 52 heures de pratique

L'inscription au Parcours Fondamental est associée à un créneau fixe choisi lors de l'inscription :

- soit le cours du jeudi ;
- soit le cours du samedi.

L'élève s'engage à suivre le créneau sélectionné pour l'ensemble de l'année scolaire.

Le changement ponctuel vers l'autre créneau n'est pas autorisé, sauf accord exceptionnel de l'école.

Ce fonctionnement permet de garantir la cohérence pédagogique des groupes ainsi que la qualité du suivi des élèves.

Paiement possible en 1, 2, 3 ou 4 échéances.

Parcours Maîtrise

- 990 € par an
- 60 cours
- 105 heures de pratique

Le Parcours Excellence donne accès aux deux créneaux hebdomadaires :

- jeudi ;
- samedi.

L'élève peut participer à un ou deux cours par semaine selon ses disponibilités.

Paiement possible en 1, 2, 3 ou 4 échéances.

Conditions générales d'inscription

L'inscription est personnelle et nominative. Elle ne peut être ni cédée, ni transférée à une autre personne.

Le choix de la formule détermine les conditions d'accès aux cours pour l'ensemble de l'année scolaire.

Tout engagement en paiement fractionné vaut engagement sur la totalité de la période d'inscription.

En cas de non-paiement d'une échéance, l'accès aux cours pourra être suspendu jusqu'à régularisation de la situation.

Les frais d'inscription demeurent acquis à l'école.

Aucun remboursement ne pourra être accordé en cas d'interruption volontaire de la pratique.

Les situations exceptionnelles pourront être étudiées au cas par cas sur présentation d'un justificatif.

12

Droit à l'image

Des photographies ou vidéos peuvent être réalisées dans le cadre des activités de l'école.

Chaque élève conserve la possibilité d'accepter ou de refuser l'utilisation de son image en remplissant la case prévue à cet effet lors de son inscription.

13

Comportement attendu

L'école encourage un climat fondé sur le respect, l'écoute, la discrétion, la bienveillance et l'entraide.

Les échanges entre élèves et avec l'enseignante se font dans un esprit de courtoisie et de respect mutuel.

Les critiques dénigrantes, les conflits personnels importés dans l'école ainsi que toute attitude perturbant durablement le groupe ne sont pas compatibles avec l'esprit de Pleine Conscience Corporelle.

Toute forme de harcèlement, de violence, d'intimidation, de discrimination ou de comportement irrespectueux est incompatible avec les valeurs de l'école.

Chaque élève contribue, par son attitude, à la qualité de l'expérience collective.

14

Suspension ou exclusion

L'école se réserve le droit de suspendre temporairement ou définitivement une inscription en cas de comportement incompatible avec :

- la sécurité des élèves ;
- le Code d'éthique de l'école ;
- le bon fonctionnement des cours ;
- le respect des personnes ;
- le respect des lieux ;
- le respect du matériel.

Toute décision sera prise dans le souci de préserver l'intégrité de la communauté et la qualité de l'enseignement.

L'inscription à l'École Pleine Conscience Corporelle vaut acceptation du présent **règlement intérieur** ainsi que du **Code d'éthique** de l'école.

Chaque élève s'engage à en respecter les dispositions ainsi que l'esprit qui les inspire.