

### **La règle d'or :**

Notre sport n'est pas uniquement le moyen de s'épanouir physiquement. Il permet également de véhiculer des valeurs et des règles de vie simple mais universelle.

Dans notre sport, la règle d'or est de **NE PAS FAIRE MAL A SON ADVERSAIRE ET DE NE PAS SE LAISSER FAIRE MAL.**

Cela permet de respecter son partenaire dans les situations de matchs et lors de l'entraînement en ayant pour but de prendre le dessus sans jamais tenter de nuire à son intégrité physique.

### **Les grades et les maitrises :**

Ce système permet une progression technique logique et progressive. Elle commence avec les grades au sein du club et se compose de questions sur notre sport (règlement, règle d'or, ...). Ensuite, une démonstration technique et gymnique permet de valider l'ensemble du grade.

Une fois que tous les grades du club ont été atteints, les Maitrises FFL sont abordées. Elles permettent un apprentissage technique moderne et efficace et permet de passer les diplômes d'encadrement fédéraux. Au club, nous pouvons vous faire passer le niveau Jaune, orange et vert. Au delà, c'est une commission régionale et nationale qui se réunit.

Ce système permet d'avoir un autre objectif que celui de compétition et de s'épanouir par la progression technique.

Si vous désirez apprendre parmi nous, vous serez encadré par l'ensemble de l'équipe d'entraîneurs.