



« JE SAIS M'HABILLER » ET PETITES REGLES DANS LA SALLE

1. JE METS MES CHAUSSETTES MONTANTES



2. JE METS MON PANTALON. LES POCHES DOIVENT ETRE DERRIERE ET JE METS MES BRETELLES.
SI MON PANTALON EST TROP GRAND, JE CROISE MES BRETELLES



3. JE METS MA SOUS-CUIRASSE. LE BLASON DOIT ETRE DEVANT.



4. JE PRENDS LA PETITE BROCHE DE MON FIL DE CORPS DANS LA MAIN QUI TIENT L'ARME.

PETITE BROCHE QUI SORT PAR
LE GANT



PINCE CROCO A PRENDRE SUR
LA VESTE ELECTRIQUE

GRANDE BROCHE QUI SORT PAR
L'ARRIERE DE LA VESTE



5. JE METS MA VESTE :

SI LA FERMETURE ECLAIR EST SUR LE COTE C'EST UNE VESTE QUI SE FERME DEVANT : LA FERMETURE DOIT ETRE OPPOSEE A MON BRAS ARME.

SI LA FERMETURE EST EN PLEIN MILIEU, C'EST UNE VESTE QUI SE FERME PAR DERRIERE.

JE N'OUBLIE PAS DE PASSER MA JAMBE DANS LA SOUS-CUTALE : JE PASSE LA JAMBE, DU MEME COTE DE LA VESTE OU SE TROUVE LA SOUS-CUTALE.

JE NE MARCHE PAS SUR MON FIL DE CORPS : JE METS LA BROCHE ARRIERE DANS LA POCHE DE MON PANTALON



6. JE METS MA VESTE ELECTRIQUE. J'ACCROCHE MA PINCE CROCO. A L'EPAULE SI JE SUIS TROP PETIT

7. JE METS MON GANT : LE MANCHON DU GANT DOIT RECOUVRIR LA MANCHE DE MA VESTE

8. LE DERNIER ELEMENT QUE JE BRANCHE QUAND JE RENTRE SUR LA PISTE C'EST MON ARME

LE PREMIER ELEMENT QUE JE DEBRANCHE QUAND JE SORS DE LA PISTE C'EST MON ARME

Le fil de corps sort par l'avant du scratch



9. JE METS MON MASQUE ET VERIFIE QU'IL SOIT BIEN A MA TAILLE : LORSQUE JE PENCHE LA TETE EN AVANT ET LA SECOUE DE DROITE A GAUCHE, IL NE DOIT PAS TOMBER.

MON MENTON DOIT BIEN PASSER SUR LA MENTONNIERE A L'INTERIEUR DU MASQUE ET MA LANGUETTE BIEN PLIEE SUR L'ARRIERE DE MA TETE.

LE SCRATCH DU MASQUE DOIT ETRE BIEN SERRE.



MENTONNIERE

BAVETTE

REGLES DANS LA SALLE ET POUR MON MATERIEL

- ✓ JE PREPARE MON SAC LA VEILLE ET JE ME FAIS UNE PETITE « CHECK LISTE » POUR ETRE SUR DE NE RIEN OUBLIER
- ✓ JE PRENDS DE QUOI M'HYDRATER, UNE SERVIETTE ET DES FRUITS OU DES BARRES CEREALIERES DANS MON SAC
- ✓ JE BOIS REGULIEREMENT
- ✓ JE NE COURS PAS DANS LA SALLE L'ARME A LA MAIN
- ✓ JE NE RETIRE PAS MON MASQUE TANT QUE LE MAITRE NE M'EN DONNE PAS L'AUTORISATION (M7 – M9)
- ✓ LORS DES ASSAULTS, JE RENTRE ET JE SORS DES PISTES PAR LE FOND DE PISTE
- ✓ JE NE TRAVERSE **JAMAIS** LES PISTES LORS DES ASSAULTS ET JE NE PASSE **JAMAIS** ENTRE DEUX TIREURS
- ✓ A PARTIR DE LA CATEGORIE M13, J'ESSAIE D'AVOIR UNE CORDE A SAUTER
- ✓ SI JE N'EN AI PAS EU LE TEMPS A LA SALLE JE CONSACRE 15MIN. A DES ETIREMENTS CHEZ MOI.
1MIN. MINIMUM PAR MOUVEMENT D'ETIREMENT

