

Senlis Lutte Olympique

Condition d'accès aux tapis : règles d'hygiène

Seuls sont acceptés sur le tapis de lutte, les lutteurs (euses) en tenue propre et réglementaire.

Sont considérés comme tenue de lutte :

Maillot de lutte + Chaussure de lutte

OU Legging sans short au-dessus + teeshirt de compression + Chaussure de lutte

OU Short de compression + teeshirt de compression + Chaussure de lutte.

Il est possible de porter des éléments de protection (genouillères, knee pads, casque protège-oreilles, protection dents)

La tenue d'entraînement doit sortir du sac.

Le lutteur maintiendra sa tenue propre en veillant à un nettoyage régulier (y compris chaussures et autres accessoires Knee pads).

Au préalable, chacun se changera dans les vestiaires, en substituant ses vêtements de ville ou de sport, par la tenue de lutte sortie de son sac de sport.

Depuis le vestiaire, chacun partira avec ses claquettes afin d'accéder dans la salle d'entraînement, et d'y mettre ses chaussures de lutte juste à proximité du tapis.

Chacun viendra, en complément de sa gourde, avec une serviette afin de pouvoir s'essuyer régulièrement.

Nous encourageons, ceux qui le peuvent, à prendre une douche avant de venir à l'entraînement.

Afin d'éviter de blesser son partenaire, quelques règles élémentaires de sécurité s'imposent :

Avoir toujours les ongles courts,

Lier ses cheveux s'ils sont longs,

Ne pas mettre de gel coiffant,

Enlever bijoux, montre, piercing avant d'entrer sur le tapis.

Déroghations :

Pour les deux séances d'essai, la tenue de lutte n'est pas exigée.

Le primo-adhérent a trois semaines pour s'équiper. (Maillot et chaussures)