

Adopté par l’assemblée générale du 21 juin 2025.

Termes utilisés dans le présent règlement intérieur :

l’association / ASA	désigne l’Asso Shibari Alsace
l’équipe	les personnes physiques présentes et désignées par l’association comme enca-drant·e·s de l’évènement
participant·e·s	toute personne qui participe à un évène-ment organisé par l’association
encordeureuse	toute personne physique qui encorde
modèle	toute personne physique qui est encordée

Section I—dispositions générales

Article 1 \$ public

L’association accueille toute personne **majeure**, en capacité de com-prendre les implications et les risques de la pratique du shibari, à jour de cotisation et des frais d’inscription quel que soit¹ son identité de genre, son orientation sexuelle, sa morphologie, son âge, son handicap, son ori-gine, sa religion, …

¹: conformément à l’article L100-1 du code du sport relatif à un égal accès aux activités physiques et sportives, sans discrimination.

Article 2 \$ comportement

Porter atteinte à autrui par des propos ou des comportements inappro-priés n’est pas accepté.

En particulier, il est inapproprié de manquer de respect en public aux intervenants lors d’un workshop. Exception faite du § 19, si vous avez des remarques ou inquiétudes, faites en part à l’équipe ou bien en aparté avec iels.

Article 3 \$ discrimination

Aucune attitude ou propos discriminatoires ne sont tolérés.

	Il est particulièrement malaisant pour tout le monde de <i>méger-ner</i> et/ou <i>morinommer</i> (mal nommer) les personnes trans et non-binaires.
--	--

Article 4 \$ nudité et génitalité

La nudité et la génitalité **ne sont pas tolérées** dans la cadre des évène-ments organisés par l’ASA.

Article 5 \$ photographie et vie privée

La prise de photo n’est autorisée qu’à partir du moment où toutes les per-sonnes visibles sur la photographie sont **averties et consentantes**.

	Une autorisation écrite de toutes les les personnes visibles, de l’encordeureuse et lae modèle (même si iel n’est pas reconnais-sable) est obligatoire pour toute publication sur internet ou tout autre moyen de diffusion (incluant: clef usb, stockage par-tagé en ligne, messages privés, …).
--	--

Communiquer à des tiers des informations privées sur les personnes et leurs pratiques (par exemple le fait de participer aux ateliers de l’ASA, ou simplement pratiquer du shibari) sans leur consentement préalable n’est pas autorisé. Notez que l’usage de pseudonymes est courant et encou-ragé.

Article 6 \$ exclusion

Les manquements au règlement intérieur peuvent conduire à une exclu-sion temporaire ou définitive des évènements organisés par l’ASA, sans remboursement.

L’ASA se réserve le droit de communiquer nominativement une exclusion (même temporaire) et le motif *au morinomeur* par l’association EDO pour référence (par exemple les munch de la région).

6.a \$ exclusion implicite

Sont exclues des activités de l’association les personnes faisant l’objet :

- d’une condamnation pour crime ou délit prévu au livre II > titre II > chapitre II > sections 3 à 5 du code pénal :

- viol
- outrage sexiste et sexuel (article 222-33-1-1)
- harcèlement moral (articles 222-33-2 à 222-33-2-3)

Article 7 \$ modification du règlement intérieur

Le présent règlement intérieur pourra être modifié par le cocoll ou par l’assemblée générale.

Section II—règles de sécurité pour la pratique du shibari

Article 8 \$ consentement

Un consentement *clair, explicite/éclairé, réversible* et *enthousiaste/déterminé* est **indispensable** à toute pratique. Se référer au document “les 4C des cordes” publié par l’association EDO pour référence.

Chacun·e a le droit de poser ses limites, de les modifier à tout moment, et de retirer son consentement sans justification.

Aucune pression, insistance ou tentative de manipulation n’est tolérée pour obtenir le consentement d’autrui.

	Demandez toujours avant de toucher, d’encorder ou de propo-ser une pratique. Respectez le refus, même non verbal.
--	---

Article 9 \$ responsabilité envers les encordé·e·s

La(les) personne qui encorde et la(les) personne encordée restent tout au long de la session (désencordement compris) **suffisamment proches** pour prévenir toute chute, incident ou accident.

	préparez tout le matériel avant de commencer à encorder.
---	---

Article 10 \$ coupe-corde ou ciseaux de sécurité

Un coupe-corde ou des ciseaux de sécurité à portée de main — à une dis-tance permettant d’intervenir à tout instant sans quitter la scène des yeux — est **obligatoire**.

Article 11 \$ équipements adaptés

Les équipements (cordes, mousquetons, etc.) **doivent être adaptés** à l’usage ; leur solidité doit être suffisante, notamment en cas de pratique de suspension (incluant semi-suspensions, hashira ou auto-suspension).

	Le facteur de sécurité minimum est de 10:1 dans le cadre des suspensions (incluant semi-suspensions, hashira ou auto-sus-pension).
	les modèles ne doivent pas porter de vêtement ou de bijoux avec des armatures ou des agrafes (notamment les soutien-gorges).

Article 12 \$ principales zones à risques

Toustes les pratiquant·e·s (encordeureuse comme modèles) doivent **connaître les principales zones à risques et les vérifications** régulières à réaliser.

12.a \$ le cou

Les cordes ne doivent pas conduire à un étranglement du cou : pas de strangulation, **pas de cordes entourant le cou**.

12.b \$ les jointures et articulations

Les cordes ne doivent **pas passer dans les jointures** (comme le creux des coudes ou des genoux). Placez les cordes au dessus ou en dessous et vérifiez régulièrement qu’aucune corde ne s’est déplacée en position dan-gereuse.

Soyez vigilants aux passages autour des poignets et des chevilles.

	On doit pouvoir passer au moins deux doigts au travers d’une menotte simple autour d’un poignet ou d’une cheville.
---	--

12.c \$ nerfs

Les cordes sont de nature à engendrer des compressions nerveuse.

	Toute compression nerveuse est grave et ne doit pas être prise à la légère. Doublez toujours les passages de cordes, ne placez jamais un seul brin de corde sur une des zones à risques du corps. - Adaptez le diamètre de la corde, le nombre de passages et la tension des cordes à la morphologie et à l’emplacement. - soyez informés et conscients des principales zones du corps où les nerfs affleurent suffisamment pour être comprimés par les cordes. - sachez que les compressions nerveuses sont cumulatives : plu-sieurs petites compressions individuellement imperceptibles peuvent engendrer un accident. - prenez en compte (et sur-évaluez toujours) les retours de lae modèle. COUPEZ la corde si vous n’êtes pas en mesure de libérer la compres-sion rapidement (en moins de deux minutes).
---	---

	en suspension NE JAMAIS COUPER LA LIGNE DE VIE - faites vous aider pour soutenir manuellement lae modèle - ou bien placez une nouvelle ligne de vie avant de couper.
---	--

	les modèles doivent faire régulièrement les vérifications et informer lae encordeureuse sans délais
---	--

Exemples de situations où la coupe d’urgence est prioritairement recom-mandée :

- panique de lae modèle.
- parésie : absence ou altération de la motricité/force (notamment d’un doigt ou du poignet), signe d’une atteinte nerveuse.
- lorsque l’un des brins/toron a rompu ou manifeste un risque de rup-ture, rendant la corde impropre à la suspension et donc à la redesc-cente.
- rope jamming : croisement entre elles des lignes au niveau de l’aller-retour vers ou depuis l’ancrage.
- La(les) ligne(s) sont enchevêtrées entre elles ou avec d’autres struc-tures (comme par exemple des décorations).
- verrouillage non gansé d’une ligne de suspension directement sur le mousqueton, anneau, bight ou double-bight.

12.d \$ compression du retour veineux

Les cordes sont de nature à engendrer des compressions du retour vei-neux.

- ne laissez pas le retour veineux être altéré plus de 15–20mn.
- vérifiez la couleur de la peau et la température de votre partenaire avant et pendant. Surveillez les sensations de picotements, de four-mis, d’engourdissement.

	Un membre violet ou noir foncé peut contenir des caillots san-guins. Si ces caillots sont libérés dans la circulation sanguine, ils peuvent provoquer un accident vasculaire cérébral, une crise cardiaque, d’autres formes de thrombose ou la mort. DEMANDEZ UNE ASSISTANCE MÉDICALE D'URGENCE IMMÉ-DIATEMENT. NE DÉTACHEZ PAS.
---	--

risques liés à la suspension, semi-suspension, hashira et auto-suspension
Les risques au sol sont démultipliés en suspension et d’autres risques s’ajoutent.

	IL NE FAUT PAS SUSPENDRE SANS FORMATION PRÉALABLE.
---	---

Section III—responsabilités

Article 13 \$ risques et devoir d’information

L’association est tenue d’informer les pratiquant·e·s sur les risques encou-rus dans le cadre de la pratique du shibari.

Les participants aux activités de l’association reconnaissent avoir été **informés des risques** spécifiques à la pratique durant la séance d’initia-tion ou de manière équivalente¹ via une autre structure, association ou école de shibari.

¹: c’est à dire avec au moins le même contenu relatif aux risques spéci-fiques que ceux dispensés par l’ASA.

Les participants aux activités de l’association reconnaissent **accepter les risques** spécifiques liés à la pratique du shibari.

Sans information et acceptation préalable des risques, aucune activité de shibari à l’association n’est autorisée.

Article 14 \$ responsabilité de pratiquer à son niveau

	La pratique du shibari comporte des risques sérieux. Ne reproduisez pas ce que vous voyez ou apprenez sans connaissances suffisantes, formation adaptée et encadrement compétent. Informez-vous, formez-vous et ne pratiquez jamais seul·e (sans observateur).
---	--

Tout participant·e engage sa responsabilité dès lors qu’il commet une faute qui consiste en la violation grave d’une règle de sécurité de la pra-tique du shibari (**section II**) quand bien même il n’aurait pas eu le dessein de blesser.

Lae participant·e à une activité de shibari contribue à la sécurité de iel et saon partenaire(s) par son comportement.

L’ASA et les participant·e·s ne peuvent être tenus responsables des pra-tiques réalisées par autrui :

- en dehors des évènements organisés par l’ASA ; qu’elles soient ou non inspirées de celles vues à l’ASA ou sur internet.
- lors des évènements organisés par l’ASA dès lors que les consignes et les règles de sécurité de la pratique (**section II**) n’ont pas été respec-tées.

En particulier : ruptures de consentement, blessures, atteintes nerveuses ou sanguines, risques liés à la pratique des suspensions (y compris semi-suspensions, hashira et auto-suspension).

Article 15 \$ aptitude

Votre état de santé physique et psychique doit être compatible avec votre pratique.

L’ASA décline toute responsabilité en cas d’aggravation pendant la pra-tique d’une blessure ou affection antérieure (articulaire, nerveuse, tendi-neuse, …).

Être sous l’emprise d’alcool ou de stupéfiants aux évènements de l’ASA **est strictement interdit**.

	Attention aux médicaments qui altèrent la vigilance.
	pensez à manger et s’hydrater avant toute activité.

Article 16 \$ assurance

L’association est tenue de souscrire à une assurance responsabilité civile pour son activité, ses membres acti·f·e·s et ses participant·e·s.

L’association est tenue d’informer ses participant·e·s de l’intérêt que pré-sente la souscription d’un contrat d’assurance de personne couvrant les dommages corporels. Cependant l’association ne peut pas obliger ses participant·e·s à y souscrire.

	Traditionnellement, les sports aériens ou considérés comme dangereux ne sont pas couverts par la garantie “responsabilité civile” des contrat d’assurance multirisques habitation. Vérifiez le montant des garanties proposées, les plafonds d’indemnisation et les exclusions.
---	---

Article 17 \$ matériel

Chacun·e est responsable de son matériel.

L’ASA décline toute responsabilité en cas de perte, vol ou casse.

Article 18 \$ locaux et matériel prêté

Chacun·e s’engage à **respecter** les locaux et le matériel prêté (qu’il soit mis à disposition par l’association, le lieu ou autrui).

	N’oubliez pas de rendre le matériel prêté avant de quitter les lieux.
---	--

	Merci de respecter les horaires annoncés. Il est d’usage - de venir au moins 15 minutes avant le début, - de débiter à l’heure sans retarder ses pairs, - et d’anticiper l’heure de fin afin de libérer les locaux.
---	--

	Le ménage des locaux à la fin est participatif, chacun·e est invité·e à y participer.
---	---

Article 19 \$ sécurité

L’ASA a une obligation de sécurité, de moyens et de diligence.

En particulier :

- la vérification des capacités physiques et psychiques des pratiquants,
- l’information sur les dangers et les risques encourus,
- la vérification de l’équipement,
- l’encadrement des activités par des pratiquants confirmés.

Article 19.a \$ obligation de sécurité

Les membres de l’équipe **peuvent intervenir** à tout moment s’iels l’estiment nécessaire.

Toutes les personnes présentes **peuvent et doivent alerter** l’équipe lorsqu’iels suspectent un danger.

Article 19.b \$ coupe des cordes en cas d’urgence

Lorsqu’un risque imminent pour la sécurité survient et que le temps requis pour sortir de la situation en dénouant est trop long : les cordes **doivent être coupées** pendant qu’un soutien alternatif est fourni — manuellement par d’autres personnes ou par l’ajout de ligne(s) supplé-mentaire(s) —.

Si un·e membre de l’équipe décide de la coupe des cordes, nul ne peut s’y opposer.

Aucune indemnisation ou remplacement des cordes abîmées ne peut être exigé.

Article 19.c \$ obligation de moyens de secours et de communication

L’ASA doit disposer lors des évènements :

- d’une trousse de secours avec un coupe-corde pour les premiers soins en cas d’accident
- d’un tableau des risques avec les adresses et numéros d’appel d’urgence
- d’un moyen de communication pour alerter rapidement les services de secours (par exemple un téléphone)

	lors d’évènements dans des zones où la couverture du réseau mobile comporte des zones d’ombres, repérez à l’avance un emplacement à proximité depuis lequel un appel aux secours est possible.
--	--

Article 20 \$ suspension

Toute personne qui veut pratiquer une suspension (incluant semi-suspen-sion, hashira ou auto-suspension) **doit demander l’autorisation** d’un·e membre de l’équipe et ne peut le faire qu’avec une personne observatrice habilitée.

Une personne observatrice (*spotter*) doit rester concentrée, alerte et à proximité.

Section IV—organisation

Article 21 \$ peer rope

Pour des raisons d’organisation et d’encadrement des peer ropes, la pra-tique libre (*jam*) en dehors des ateliers **est soumise à autorisation** expli-cite de l’équipe.

	Les participant·e·s aux peer ropes s’engagent à participer aux ateliers proposés. Si aucun atelier ne vous intéresse, vous pouvez proposer un <i>lab</i> .
---	---

21.a \$ lab

Définition d’un lab : Deux ou plus encordeureuse (ou deux ou plus modèles en l’absence d’encordeureuse) réuni·e·s autour d’un même sujet d’étude (théorique et/ou pratique).

	Une personne participante au <i>lab</i> est désignée pour faire le relais avec l’équipe.
---	--

Article 22 \$ workshop

Un *workshop* est un évènement organisé par l’association où une ou plu-sieurs personnes extérieures à l’association sont invitées à intervenir.

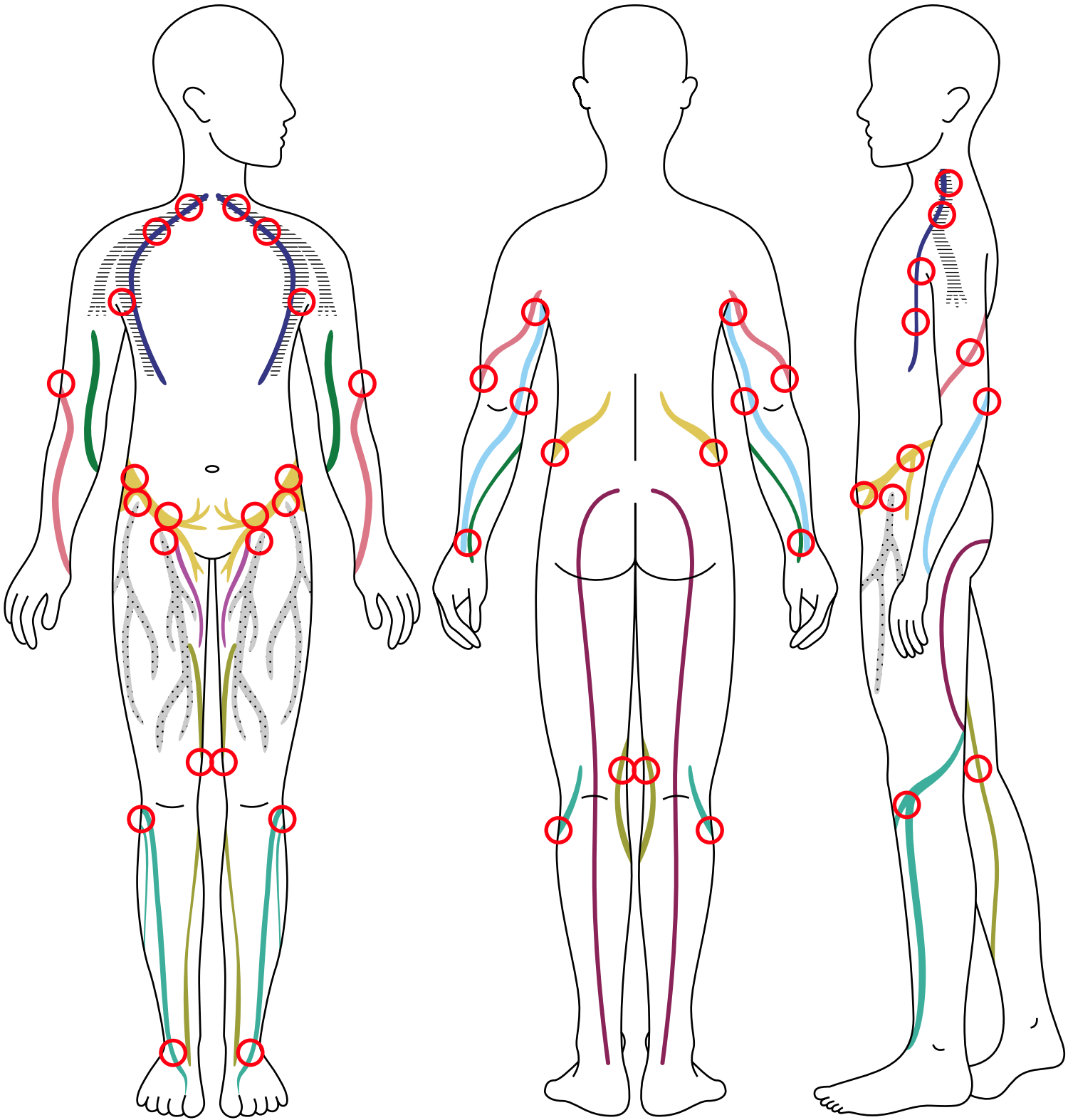
Durant un workshop, les consignes données par lae intervenant·e·s (aussi bien par écrit qu’oralement) s’ajoutent au règlement intérieur et comptent au même titre (en cas d’ambiguïté, les consignes prévalent sur le règle-ment intérieur).

Article 23 \$ pratique libre— jam

La pratique libre non encadrée (jam) n’échappe pas aux dispositions du présent règlement intérieur, notamment en matière de respect des règles de sécurité.

Il est donc interdit de réaliser des suspension, semi-suspension, hasira ou auto-suspension en l’absence d’encadrement adapté (c.-à-d. par une per-sonne habilitée).

Voies Nerveuses et Zones les Plus Vulnérables



Bras & Épaules

- plexus brachial
- radial
- médian
- ulnaire

Poitrine

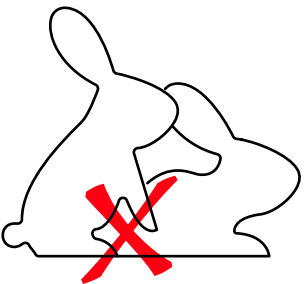
- thoracique long
- Hanches, cuisses & région pelvienne
- fémoral
- ilio-inguinal

Jambes

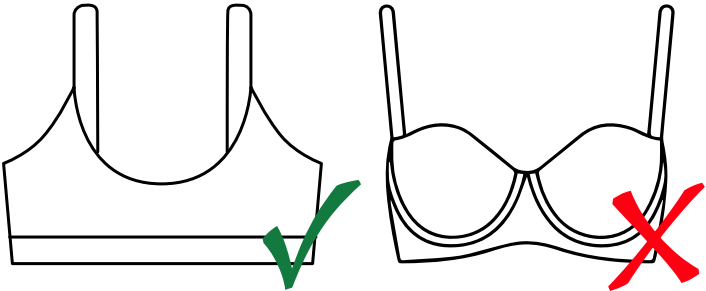
- sciatique
- péronéal
- saphène
- obturateur

○ zone vulnérable

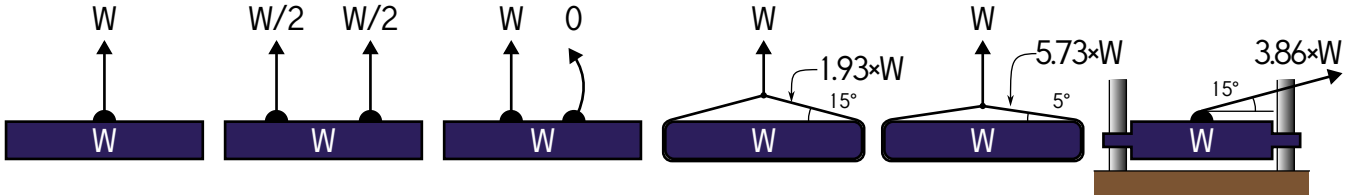
Nudité & Génitalité Interdite



Pas d'armatures, bijoux ou pièces métalliques

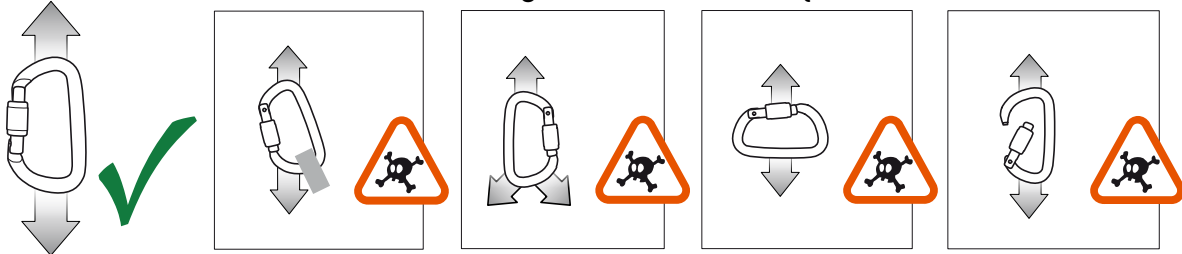


Répartition des Charges (W)



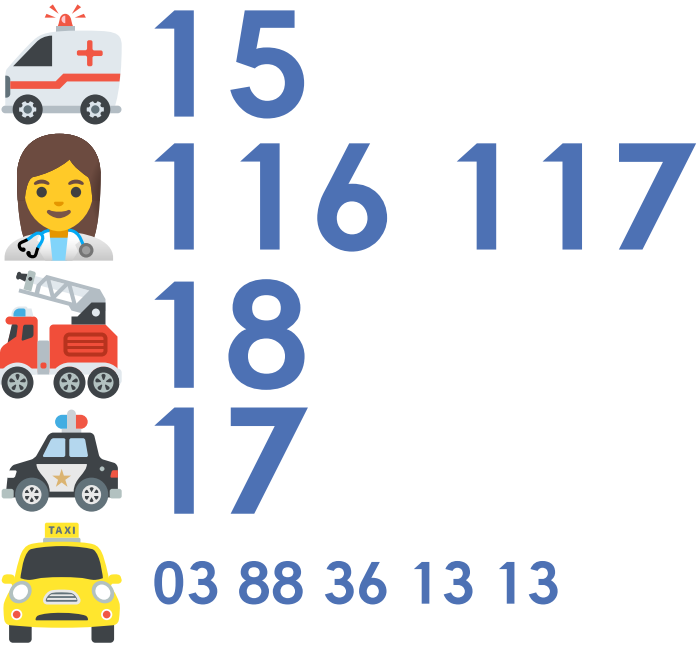
Douglas Kent's — Complete Shibari — Volume 2: Sky

Sollicitations Dangereuses des Mousquetons



<https://www.petzl.com/FR/fr/Sport/Exemples-de-sollicitations-dangereuses-des-mousquetons->

Numéros d'Urgence



ASSO-SHIBARI-ALSACE

LES 4 “C” DES CORDES

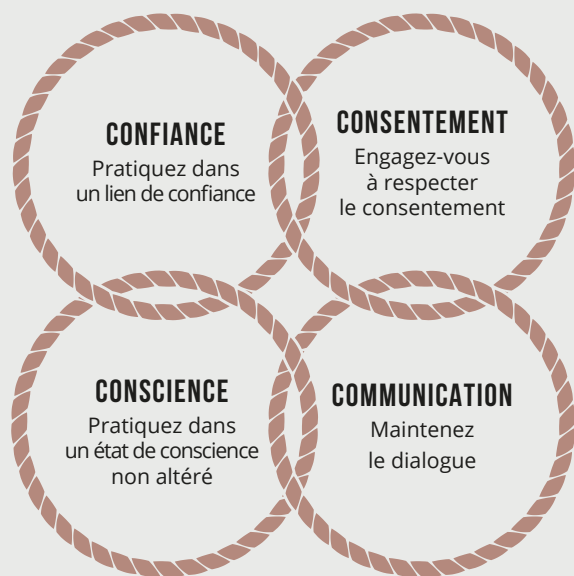
Les fondamentaux du Shibari reposent sur 4 notions connectées, les «4C» :

CONFIANCE CONSENTEMENT CONSCIENCE COMMUNICATION

Le Shibari est une pratique puissante physiquement et émotionnellement, et c'est pour son intensité que nous l'aimons ! Cette pratique nécessite d'avoir conscience des risques et de veiller constamment à les prévenir.

On pense généralement aux risques physiques, mais cette pratique peut exposer à des risques émotionnels qui peuvent laisser des blessures invisibles, douloureuses et durables. Le Shibari est une pratique où chacun des participants a des responsabilités sur la sécurité physique mais aussi psychologique.

Les responsabilités dans la pratique du Shibari sont partagées et il revient à chacun de respecter ces «4C» :



Partager vos bonnes et mauvaises expériences participe à la conscience collective de l'enjeu du respect et du consentement dans les cordes. La communauté des cordes et les associations locales de Shibari sont à votre écoute.



Kinky Club
Live the Kink you deserve



FRENCHBONDS

Ce flyer n'est qu'un support d'information, il ne saurait se substituer à un cours ou des discussions avec des personnes d'expérience dans le domaine.

Rédaction : Lyon Shibari, Au Fil des Cordes, Asso EDO, Kinky Club
Conception graphique : Rimou / Illustrations : Crobard



CONFIANCE



Avant les liens de cordes, tissez des liens de confiance !

Avant de pratiquer avec un nouveau partenaire :

- Prenez le temps d'échanger avec ce partenaire afin d'établir un lien (de confiance) ;
- Informez-vous sur ce partenaire en vérifiant ses références auprès de plusieurs personnes de confiance (idéalement ayant déjà pratiqué avec ce partenaire).

Les belles photos ne sont pas un gage de confiance ...

Lors des premières sessions de cordes avec un nouveau partenaire :

- Prenez des précautions (prévenez un proche et convenez d'un mot d'alerte, soyez accompagné d'une personne de confiance, etc.) ;
- Privilégiez des espaces collectifs tels que les associations locales de Shibari.

Si vous doutez, il vaut mieux ne pas pratiquer.

Pendant une session de cordes :

- respectez la confiance qui vous a été donnée.

CONSENTEMENT



Le respect du consentement est la règle absolue de la pratique du Shibari.

Avant une session de cordes :

- Demandez-vous ce que vous recherchez dans cette pratique (esthétique, érotique, D/s, SM, acrobatique, relaxation, etc.), parlez-en avec votre futur partenaire et assurez-vous que vos attentes s'accordent ;
- Signalez vos difficultés de santé, anatomiques, psychologiques et les aménagements / vigilances nécessaires ;
- Définissez le(s) mot(s) clé(s) de sécurité (safeword) et convenez ensemble des réactions immédiates quand ces mots sont prononcés ;
- Fixez les limites corporelles (visage, cheveux, cou, parties intimes, etc.) et de pratique (nudité, caresses, impacts, sexualité, etc.). Les limites sont entendues pour une session de cordes et doivent être revues à chaque session.

Avant de donner votre consentement, il faut savoir à quoi vous consentez !

Pendant une session de cordes :

Comme dans tout sport intense, les hormones (adrénaline, endorphine, ocytocine, dopamine) sécrétées par le corps de chacun des partenaires peuvent amener à un état de conscience modifiée. Dans ces conditions, les limites que vous avez fixées ne doivent pas être rediscutées en cours de session. Néanmoins, vous êtes libre de retirer votre consentement à tout moment.



Les limites ne sont pas à négocier, le consentement est à respecter.

CONSCIENCE



Pratiquer en pleine possession de vos capacités est un gage de sécurité.

Lors d'une session de cordes :

La pratique doit toujours se réaliser dans un état de conscience non altérée.

Veillez mutuellement à ne pas pratiquer si vous êtes :

- Fatigué ou fébrile ;
- Sous l'emprise d'émotions intenses (énervement, tristesse, colère, etc.) ;
- Sous l'influence de substances licites (médicaments, alcool) ou illicites (drogues).



COMMUNICATION



Les cordes ne sont ni des menottes ni des chaînes, pourtant il faut avoir la clé : la communication

Avant, pendant, et après une session de cordes :

- Maintenez le dialogue.

Après une session de cordes :

- Prenez soin de votre partenaire (aftercare) ;
- N'hésitez pas à débriefer sur ce qui a été apprécié ou pas.

En tant que personne qui encorde, veillez à :

- Ne jamais laisser votre partenaire encordé sans surveillance ;
- Anticiper ce qui peut faire entrave à la communication : environnement bruyant, incapacité à s'exprimer, respiration difficile, difficultés physiques ;
- Être attentif à votre partenaire, vous adapter et réagir en fonction des difficultés exprimées ou détectées.

En tant que personne encordée, veillez à :

- Connaître, accepter et communiquer vos limites ;
- Signaler immédiatement une situation non désirée ou anormale.

Chaque partenaire :

- Dispose de son libre-arbitre ;
- Doit être capable de s'exprimer sans culpabilité ;
- Doit avoir la possibilité de dire «non» peu importe la situation, la réputation ou le lien avec le partenaire.