



FÉDÉRATION DES CLUBS DE LA
DÉFENSE

CLUB SPORTIF ET ARTISTIQUE
DE LA DÉFENSE - DUPUIS

SECTION
MUSCULATION

Pierrefonds, le 02/10/2023

Règlement intérieur

Article 1 : objectifs

La section « musculation » a pour objectif de permettre aux adhérents du Club Sportif et Artistique de la Défense - Dupuis (CSA2D) de pratiquer la musculation dans un cadre convivial. Cette discipline permet de conjuguer l'amélioration des qualités physiques nécessaires au métier militaire, tout en pratiquant des exercices ludiques, fonctionnels et constamment variés.

Article 2 : responsables de la section

Responsable de la section : RAKOTOZAFY Armel

Mail : musculation.resp.csa2d@gmail.com

Suppléant 1 :

Suppléant 2 :

Article 3 : conditions d'adhésion

L'inscription à la FCD et au CSA2D doit précéder l'inscription à la section.

La section est ouverte aux membres du CSA2D à jour de leurs cotisations, militaires d'active en mission de courte et de longue durée.

Chaque adhérent pourra consulter le règlement de la section sur le site internet du CSA2D (csa2d.com).

Composition du dossier d'inscription (1 dossier par personne adhérente):

- Documents administratifs à remplir sur place ou téléchargeables sur le site du CSA 2D <https://csa2d.com>
- 1 photo d'identité par adhérent.
- 1 enveloppe timbrée à l'adresse de l'intéressé.
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cross-training datant de moins de 1 an (valable 3 ans) ou la VMP pour les militaires en MCD.
- Le règlement financier.
- **Le contrôle élémentaire pour tout adhérent hors MINARM.**

Article 4 : tarifs pratiqués

Catégorie 1 : 25 €. **UNIQUEMENT LES MILITAIRES D'ACTIVE**

Catégorie 2 : 25 € pour la durée du mandat (env.4 mois) pour les militaires en MCD.

Catégorie 3 : la section ne leur est pas ouverte.

Catégorie 4 : la section ne leur est pas ouverte.

Article 5 : organisation des activités

Lieu : Salle de musculation et salle de cross training, du 2^e RPIMa, caserne CBA DUPUIS.

Horaires : Pendant la durée du mandat des responsables section désignés par le présent règlement, la section musculation fonctionnera aux horaires suivantes :

	Tous membres de la section musculation
Lundi	17h00-19h00 (hiver) 16h30-18h30 (été)
Mardi	19h30-21h30
Mercredi	17h00-19h00 (hiver) 16h30-18h30 (été)
Jeudi	19h30-21h30
Vendredi	17h00-19h00 (hiver) 16h30-18h30 (été)
Samedi	06h00-08h00 16h00-18h00
Dimanche	06h00-08h00 16h00-18h00

Type de pratique :

La pratique sera individuelle de type « accès libre ».

Accès aux salles du complexe :

La salle de musculation est réglementée en tant que zone protégée. Les portes devront être maintenues fermées après le passage des responsables section.

Seuls les deux responsables de section désignés par le présent règlement seront autorisés à percevoir les clés de l'infrastructure.

L'effectif maximal autorisé dans chacune des deux salles (musculation et cross-training) en simultané est de 20 personnes.

Article 6 : réglementation

Lors des créneaux CSA2D, des contrôles fréquents et inopinés seront effectués afin de déceler d'éventuels non-adhérents parmi les utilisateurs des matériels des sections musculation et cross training force. Tout membre de la section a le devoir de signaler tout individu non adhérent qui serait de fait non couvert par la FCD et/ou les assurances du CSA2D.

L'utilisation des matériels de la section, et par conséquent du CSA2D, par tout personnel d'active, non adhérent à la section reste possible pendant les créneaux « sport » régimentaire, mais n'est pas réalisée sous la responsabilité de la FCD et/ou du CSA2D.

La réglementation relative au libre accès des adhérents de la section musculation du CSA2D aux salles impose le respect :

- de l'adhésion préalable au CSA2D ;
- de l'adhésion préalable à la section musculation ;
- des horaires de pratique ;
- des consignes de sécurité et d'hygiène ;
- de la bonne utilisation des appareils et matériels mis à disposition ;
- de l'interdiction formelle d'utiliser seul des appareils non guidés avec charges lourdes sans la présence d'un responsable de section dans la salle.

Le responsable section est chargé de la vérification de l'état des matériels mis à disposition et veille à l'affichage permanent du règlement intérieur, des horaires de pratiques et des consignes de sécurité.

Les membres de la section sont responsables du respect des règles de sécurité et d'hygiène. Ils doivent en outre s'assurer du bon rangement et de nettoyage de tout matériel utilisé.

Les adhérents rendront compte au responsable section de tout problème rencontré ou de toute dégradation apparente.

Article 7 : accès aux emprises militaires

Seuls les véhicules des membres de la section appartenant au MINARM et déjà autorisés à pénétrer et stationner à l'intérieur de la caserne CBA DUPUIS seront autorisés à stationner au sein de l'emprise militaire. Les véhicules des autres membres de la section devront être stationnés sur le parking « visiteur » à l'entrée de la caserne.

Le personnel en MCD, logeant au sein du 2^e RPIMa sera exempté de carte CSA2D.

Article 8 : matériels de la section

Les matériels de musculation et de cross training force appartiennent pour partie au CSA2D, et pour partie au 2^e RPIMa (convention entre les 2 parties). Ils sont entreposés dans la salle de musculation ou la salle de cross training du 2^e RPIMa (casernes CBA DUPUIS).

Le responsable de la section et son suppléant se portent garants de l'état quantitatif et qualitatif du matériel mis à disposition par le 2^e RPIMa.

Article 9 : tenue et équipements personnels nécessaires

Le matériel nécessaire pour participer aux activités **sur les créneaux de pratique ouverts à tous les membres** est le suivant :

- tenue de sport personnelle et adaptée à la pratique (short long conseillé, t-shirt respirant) ;
- chaussures de sport propre (prioritairement d'intérieur) ;
- serviette obligatoire ;
- bouteille d'eau.

Nb : pour la pratique pendant les heures de services = tenue de sport conforme au RSI régimentaire.

Article 10 : sécurité

Tous les membres sont couverts par le CSA2D (assurance FCD).

Les membres de la section seront encadrés par l'un des responsables de la section qui s'assurera du bon déroulement de la séance, en conformité avec les règles de sécurité et d'hygiène de la pratique sportive, et plus particulièrement de la musculation.

Chaque adhérent doit être à l'écoute de son corps et s'arrêter si le besoin s'en fait sentir.

Tout problème physique doit être signalé au responsable de séance.

En cas d'accident, la transmission de l'alerte se fera par liaison téléphonique à l'antenne médicale de la caserne DUPUIS (poste 25910 ou 0692872570) ou au SAMU de Saint Pierre (15) en fonction de la gravité de la blessure ou de l'horaire de celui-ci. Un compte rendu sera effectué au président du CSA2D et à la permanence du régiment.

Article 11 : mesures sanitaires

La section respectera toutes les recommandations gouvernementales et celles de la FCD.

Le responsable de section
Armel

Le président du CSA2D
OLIVIER

ORIGINAL SIGNÉ

ORIGINAL SIGNÉ