



FEDERATION DES CLUBS DE LA  
DEFENSE

CLUB SPORTIF ET ARTISTIQUE  
DE LA DEFENSE - DUPUIS

**SECTION SELF  
DÉFENSE**

Pierrefonds, le 07/12/2022

## **Règlement intérieur de section SELF DEFENSE 2023-2024**

### **Article 1 : objectifs**

La section « SELF DEFENSE » a pour objectif de permettre aux adhérents du Club Sportif et Artistique de la Défense - Dupuis (CSA2D) de pratiquer différents sports de combat issus de la percussion (type boxe anglaise, Muay-Thai, Kick-Boxing), de la préhension (type Grappling, JJB, lutte) et mixtes (type pancrace, MMA). Ceux-ci permettent de découvrir différents styles de combat et d'arts martiaux, de perfectionner les diverses techniques, d'améliorer sa capacité physique, de se dépasser physiquement et mentalement.

Le but est de regrouper les 3 sous-sections existantes en une seule. Les adhérents pourront ainsi participer aux 3 sous-sections en fonction de leur choix et des disponibilités des différents responsables. Des compétitions locales, nationales voire internationales pourront être proposées aux compétiteurs à fort potentiel.

### **Article 2 : responsables de la section**

Responsable de la section : Eddy

Suppléant 1 : Laurent

Suppléant 2 : Luca

Mail : [self.defense.resp.csa2d@gmail.com](mailto:self.defense.resp.csa2d@gmail.com)

### **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, militaire d'active et leur famille (conjoint, enfants plus de 18 ans) au personnel civil de la défense, aux militaires en mission de courte durée et au personnel hors MINARM sous condition de parrainage.

La section **n'est pas ouverte aux membres mineurs.**

Chaque adhérent pourra consulter le règlement de la section sur le site internet du CSA2D ([csa2d.com](http://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 de cette activité datant de moins de 1 an devra être donné lors de l'inscription,
- Le règlement financier,
- L'attestation de reconnaissance de responsabilité signée,
- Le contrôle élémentaire pour tout adhérent hors MINARM.

#### **Article 4 : tarifs pratiqués**

Catégorie 1 : 30 €

Catégorie 2 : 30 € pour le personnel MCD.

Catégorie 3 : 30 €

Catégorie 4 : la section ne leur est pas ouverte.

#### **Article 5 : organisation des activités**

Lieu :

Salle de combat, salle de cross training, salle de musculation et du stade du 2<sup>e</sup> RPIMa, de la caserne CBA DUPUIS.

Planning :

	<b>Uniquement militaires d'active et civils de la défense (heures de service)</b>	<b>Tous les membres de la section self défense</b>	<b>Séances exceptionnelles</b>
<b>Lundi</b>			/
<b>Mardi</b>	<b>Muay-Thai / Kick-Boxing 06h45-08h15</b>		
<b>Mercredi</b>	<b>STRIKING 06h45-08h15</b>		
<b>Jeudi</b>	<b>Muay-Thai / Kick-Boxing 06h45-08h15</b>		
<b>Vendredi</b>	<b>MMA / PRANCRACE 07h00-09h00</b>		

Accès à la salle :

Les accès à la salle de combat, tout comme l'accès à la zone technique du 2<sup>e</sup> RPIMa, sont réglementés. Les portes et portillons doivent être maintenus fermés après chaque passage.

La salle sera ouverte par la cellule EPMS. En cas d'absence de celle-ci, le responsable de la séance pourra percevoir la clé de la salle au PCP. Le poste d'accueil et de filtrage disposera d'un listing à jour des adhérents pour contrôler les entrées et sorties des séances du vendredi. Le ou les derniers utilisateurs veilleront scrupuleusement à l'extinction des lumières et ventilateurs, au rangement du matériel et à la fermeture de la salle.

Des contrôles fréquents et inopinés seront effectués afin de déceler d'éventuels non-adhérents.

Déroulement des séances :

L'effectif maximal autorisé en simultané dans le dojo est de 10 personnes (participants ou observateurs). En pratique, le responsable de la séance limitera le cours à 10 participants.

Le responsable section est responsable de la vérification de l'état de la salle ainsi que du matériel à disposition et veille à l'affichage permanent du règlement intérieur, des horaires d'ouvertures et des consignes de sécurité.

Les membres de la section sont responsables du respect des règles de sécurité et d'hygiène conformément à l'attestation de reconnaissance de responsabilité signée à leur adhésion. Notamment, ils respecteront les règles suivantes :

- Tenue propre.
- Ongles coupés.
- Cheveux courts ou attachés.
- Être à l'heure.
- Respect des autres membres et politesse.
- Le respect des équipements.
- Port de bijoux interdit.

Tout manquement à l'une de ses règles sera un motif d'exclusion temporaire voire définitive.

### **Article 6 : accès aux emprises militaires**

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

Pour le personnel hors MINARM, conformément à l'instruction ministérielle 900 du 23 juillet 2010 et à l'instruction ministérielle 1544 du 17 janvier 2017, une procédure d'autorisation d'accès au sein de la caserne CBA DUPUIS (classée zone protégée) par l'autorité militaire est nécessaire. Il devra donc faire l'objet d'un contrôle élémentaire préalable (C.E). Dès ces formalités réalisées et autorisation accordée, l'accès piéton sera autorisé après présentation à la sentinelle de la carte de membre à la section « self défense » du CSA2D et le dépôt d'une pièce d'identité au poste de sécurité contre un badge d'accès visiteur.

### **Article 7 : matériel de la section et équipements nécessaires**

Le matériel de sports de combat qui sera utilisé appartient :

- Au 2<sup>e</sup> RPIMa (en attendant que la section acquière ses propres matériels), il est entreposé dans les locaux de la cellule EPMS du 2<sup>e</sup> RPIMa (caserne CBA DUPUIS).
- Le matériel de type paire de gants et protège tibias ne sera prêté qu'aux militaires en mission de courte durée.

Le responsable de la section se porte garant de l'état quantitatif et qualitatif du matériel mis à disposition par le 2<sup>e</sup> RPIMa et celui acheté par la section.

Le matériel personnel minimum nécessaire pour participer aux activités est le suivant :

- un short (type Fightshort) ou Muay-thai,
- t-shirt serré (type Rashgard),
- une coquille personnelle,
- un protège dents personnel,
- une paire de gants de MMA homologués CE : à l'entraînement, mitaines renforcées obligatoires,
- une paire de gants de boxe 14oz,
- un casque de protection,
- une paire de protèges tibias.

### **Article 8 : sécurité**

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

La présence du responsable de la section ou de son adjoint est nécessaire pour l'encadrement de toute séance, aucune activité ne pourra être pratiquée en leur absence.

Les membres de la section feront un échauffement avant chaque cours et des étirements en fin de séance.

Chaque adhérent doit savoir 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.

Transmission de l'alerte par liaison téléphonique aux responsables sections, à l'antenne médicale de la caserne DUPUIS (poste 25910) ou au SAMU de Saint Pierre (15) en fonction de la gravité de la blessure et un compte rendu sera effectué au président du CSA2D.

### **Article 9 : mesures sanitaires**

La section self défense respectera toutes les recommandations gouvernementales et celles de la FCD.  
La situation sanitaire Covid-19 actuelle permet la pratique de toutes les activités sportives ou culturelles sans restriction. Néanmoins, et en fonction de l'évolution de l'épidémie, certaines mesures pourraient à nouveau être imposées ou adaptées. Les différentes sections du CSA2D devront donc être en mesure d'appliquer et de faire appliquer les éventuelles recommandations et prescriptions préfectorales locales, Dans ce cadre, des consignes spécifiques pourront être transmises par le comité directeur en cours de saison.

Le responsable de la section  
Jean-Eddy

**ORIGINAL SIGNÉ**

Le président du CSA2D  
Olivier

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Olivier', written on a light blue background.

## **Attestation de Reconnaissance de Responsabilité**

### **CSA2D SECTION SELF-DÉFENSE**

**Engagement INDIVIDUEL de responsabilité au respect du règlement de la section et du dojo de la caserne CBA DUPUIS.**

Nom :

Prénoms :

**Je reconnais avoir pris connaissance du règlement de la section « self-défense » du CSA2D et m'engage à respecter les consignes d'utilisation et de sécurité lors de la pratique de l'activité.**

**Je déclare être pleinement conscient(e) de mes responsabilités et reconnais être informé(e) des conséquences pénales, disciplinaires et statutaires qui pourraient résulter de la non application du règlement et des consignes.**

Date et signature de l'intéressé  
(Précédées de la mention « lu et approuvé »)