



FEDERATION DES CLUBS DE LA  
DEFENSE

CLUB SPORTIF ET ARTISTIQUE  
DE LA DEFENSE - DUPUIS

SECTION  
CROSS TRAINING FORCE

Pierrefonds, le 04/09/2024

## Règlement intérieur de section Cross training force 2024-2025

### **Article 1 : objectifs**

La section « cross training force » a pour objectif de permettre aux adhérents du Club Sportif et Artistique de la Défense - Dupuis (CSA2D) de pratiquer le cross training force dans un cadre convivial en musique. Le cross training force permet de conjuguer l'amélioration des qualités physiques nécessaires au métier militaire, tout en pratiquant des exercices ludiques, fonctionnels et constamment variés. Il axe son fonctionnement autour de dix compétences athlétiques : endurance cardiovasculaire et respiratoire, endurance musculaire, force, souplesse, puissance, vitesse, agilité, psychomotricité, équilibre et précision.

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

Responsable de la section : Florent  
Suppléant : Thomas

Mail : [crosstrainingforce.resp.csa2d@gmail.com](mailto:crosstrainingforce.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, militaires d'active et leur famille directe (époux (se), enfant de plus de 15 ans), aux civils de la défense et aux militaires en mission courte durée.

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 du cross training datant de moins de 1 an.
- Le règlement financier.
- **Le contrôle élémentaire pour tout adhérent hors MINARM.**

### **Article 4 : tarifs pratiqués**

Catégorie 1 : 50 €.

Catégorie 2 : 25 € pour 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 cross training, zone du parcours d'obstacle et station de cross training extérieure et abords du stade du 2<sup>e</sup> RPIMA, caserne CBA DUPUIS
- exceptionnellement (et sous réserve de faire l'objet d'une note d'activité CSA2D), salle de crossfit agréée et affiliée à l'occasion de séances collectives.
- piscine du Parc des Casernes.

Horaires :

	<b>Uniquement militaires d'active et civils de la Défense (heures de service)</b>	<b>Tous membres de la section Cross Training Force</b>	<b>Séances exceptionnelles</b>
<b>Lundi</b>	-	17h30 – 19h30 (hiver) 17h00 – 19h00 (été)	Selon note d'activité
<b>Mardi</b>	06h30 – 08h30	17h30 – 19h30 (hiver) 17h00 – 19h00 (été)	
<b>Mercredi</b>	06h30 – 08h30	16h00 – 19h00	
<b>Jeudi</b>	06h30 – 08h30	17h30 – 19h30 (hiver) 17h00 – 19h00 (été)	
<b>Vendredi</b>	06h30 – 08h30	16h – 19h00	
<b>Samedi</b>	-	08h00 – 18h00	

Un décalage de +/- 30 min pourra être envisagé du fait des horaires de fin de travail parfois glissantes.

Type de pratique :

Les cours dispensés seront collectifs. **La pratique individuelle du type « accès libre » se devra d'être occasionnelle.** Une dérogation pourra cependant être autorisée aux adhérents préparant une compétition ou une formation dans le domaine.

Accès à la station de cross training :

L'accès à la zone technique du 2<sup>e</sup> RPIMA et donc à la salle de cross training, est règlementé en tant que zone protégée. Les portes devront être maintenues fermées après le passage des responsables section ou du personnel de service.

L'effectif maximal autorisé en simultané dans la salle de cross training est de 20 personnes.

Accès à la station de cross training extérieure :

L'accès à la station de cross training extérieure est règlementé même si celle-ci n'est pas un local ou un espace clos.

L'effectif maximal autorisé en simultané sur la station est de 16 personnes.

## **Article 6 : Règlementation**

Lors des créneaux CSA2D, des contrôles fréquents et inopinés seront effectués afin de déceler d'éventuels non-adhérents au CSA2D parmi les utilisateurs des matériels de la section cross training force. Tout membre de la section a le devoir de signaler à de tels individus qu'ils n'ont pas à utiliser ces équipements et qu'ils ne sont pas couverts 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 règlementation relative au libre accès des adhérents de la section cross training force du CSA2D à la salle de sport et à la station de cross training impose le respect :

- de l'adhésion au CSA2D préalable ;
- de l'adhésion à la section cross training force préalable ;

- 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'une autre personne dans la salle.

Le responsable section est chargé de la vérification de l'état des machines mises à disposition et veille à l'affichage permanent du règlement intérieur, des horaires d'ouverture, 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.

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.

**Les adhérents hors MINARM après autorisation du commandant en second auront un tampon leur permettant l'accès à la zone protégée. Dans l'intervalle, les responsables militaires de la section se chargeront de les accueillir à l'entrée du quartier et de les accompagner jusqu'au site de pratique.**

### **Article 8 : matériel de la section**

Les matériels de musculation et cross training force appartiennent pour partie au CSA2D, et pour partie au 2<sup>e</sup> RPIMa, ils sont entreposés dans la salle de musculation ou la salle de cross training du 2<sup>e</sup> RPIMa (caserne 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<sup>e</sup> RPIMa et de celui de la section cross training force du CSA2D.

### **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 adaptée au cross training ;
- serviette ;
- 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 du cross training.

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.

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.

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 section

**Florent**

ORIGINAL SIGNE

Le président du CSA2D

**Olivier**

ORIGINAL SIGNE

## **Attestation de Reconnaissance de Responsabilité**

CSA2D SECTION CROSS TRAINING FORCE

**Engagement INDIVIDUEL de responsabilité au respect du règlement de la salle de musculation et de la station de cross training de la caserne CBA DUPUIS.**

Nom :

Prénoms :

**Je reconnais avoir pris connaissance du règlement de la section CROSS TRAINING FORCE du CSA2D et m'engage à respecter les consignes d'utilisation et de sécurité lors de la pratique du cross training force.**

**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 »)