



FEDERATION DES CLUBS DE LA
DEFENSE

CLUB SPORTIF ET ARTISTIQUE
DE LA DEFENSE - DUPUIS

SECTION FITNESS

Pierrefonds, le 06/09/2019

Règlement intérieur de section

Article 1 : objectifs

La section « fitness » a pour objectif de permettre aux adhérents du Club Sportif et Artistique de la Défense - Dupuis (CSA2D) de pratiquer la gymnastique en musique, dans une ambiance conviviale. Remise en forme ou entretien, le fitness permet de retrouver l'équilibre nécessaire à son épanouissement personnel. Le fitness est une discipline basée sur 3 principes d'amélioration de la santé : cardio-vasculaire et respiratoire, renforcement musculaire, assouplissements et étirements.

Article 2 : responsables de la section

Responsable de la section : Nathalie

Mail : fitness1.csa2d.resp@gmail.com

Adjointe de la section : Bruno

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.

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

Devra être donné lors de l'inscription :

- pour tout nouvel adhérent à la section : un certificat d'absence de contre-indication à la pratique de cette activité datant de moins de 1 an ;
- pour tout renouvellement d'adhésion à la section : idem, ou bien un CACI de moins de 3 ans et un questionnaire de santé conforme à la réglementation nationale de 2016 (cf. site du CSA2D).

Article 4 : tarifs pratiqués

Catégorie 1 : 20 €.

Catégorie 2 : 20 €.

Catégorie 3 : 20 €.

Catégorie 4 : la section ne leur est pas ouverte.

Article 5 : organisation des activités

La section fitness propose différentes activités :

- cardio.
- renforcement musculaire.
- zumba
- cross training.

Lieu : dojo de la caserne CBA DUPUIS.

Horaires : Lundi et Jeudi de 9h00 – 10h30 (excluant le personnel du MINARM en service)
Les cours seront assurés s'il y a un minimum de 3 personnes. Pas d'activité durant les vacances scolaires.

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 être correctement stationnés à l'intérieur de cette emprise militaire. Les véhicules des autres membres de la section devront être stationnés sur le parking « visiteur » 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 au cœur de la caserne CBA DUPUIS, par l'autorité militaire, est nécessaire. Il devra donc faire l'objet d'un contrôle élémentaire préalable. Dès ces formalités réalisées, l'accès piéton sera autorisé après présentation à la sentinelle de la carte de membre à la section fitness 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 personnels nécessaires

L'ensemble du matériel est entreposé dans les locaux de la cellule EPMS du 2^{ème} RPIMa (caserne CBA DUPUIS).

Ce matériel est composé de :

- 20 paires d'haltères ;
- 20 steps ;
- 20 kits de renforcement musculaire ;
- 10 tapis de sol ;
- 4 ketelbell ;
- 3 roulettes à abdominaux ;
- 1 chaîne hifi.

Le responsable de la section et ses suppléants se portent garants de l'état quantitatif et qualitatif du matériel cité ci-dessus. Il peut être perçu à n'importe quel moment par les membres de la section.

Le matériel nécessaire pour participer aux activités est le suivant :

- affaire de sport ;
- chaussures de sports d'intérieur ;
- serviette ;
- bouteille d'eau.

Article 8 : sécurité

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

Les responsables des séances font faire des échauffements 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 à l'antenne médicale de la caserne CBA DUPUIS (poste 25910) ou au SAMU de Saint Pierre (15) en fonction de la gravité de la blessure et compte rendu au président du CSA2D.

Le responsable de section
Nathalie
ORIGINAL SIGNÉ

Le président du CSA2D
Éric
ORIGINAL SIGNÉ