



FÉDÉRATION DES CLUBS DE LA
DÉFENSE

CLUB SPORTIF ET ARTISTIQUE
DE LA DÉFENSE - DUPUIS

SECTION COURSE EN
MONTAGNE

Pierrefonds, le 20 septembre 2019

Règlement intérieur de section

Article 1 : objectifs

La section « course en montagne » a pour objectif de permettre aux adhérents du Club Sportif et Artistique de la Défense - Dupuis (CSA2D) de s'entraîner à la course à pied sur des parcours variés, de renforcer ou de créer des liens de convivialité autour d'une même activité.

Les objectifs sportifs principaux sont de :

- représenter le CSA2D lors de compétitions civiles locales (Trans-Dimitile, Trans-volcano, Arc en Ciel, Cimasarun, Caldeira, Transrun, 974, ...),
- préparer les adhérents pour le Grand-Raid de la Réunion (Diagonale des fous, Trail de Bourbon, Mascareignes).

Article 2 : responsables de la section

Responsable de la section : Benoit

Mail : course.montagne1.resp.csa2d@gmail.com

Suppléant de la section : Christophe

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 et majeurs.

Un certificat d'absence de contre-indication à la pratique de cette activité datant de moins de 1 an devra être donné lors de l'inscription.

Article 4 : tarifs pratiqués

Catégorie 1 : 25 €.

Catégorie 2 : 10 €.

Catégorie 3 : 25 €.

Catégorie 4 : 5 €.

Article 5 : organisation des activités

La section propose les activités suivantes, soit lors d'entraînements réguliers, soit au cours de sorties longues :

- entraînements spécifiques ;
- conseils en préparation physique, matérielle et diététique ;
- soutien logistique durant les « grandes sorties » ;
- soutien pour les compétitions ;
- soutien logistique, matériel et sanitaire lors du Grand-Raid et du Trail de Bourbon ;
- activités de cohésion.

Entraînements réguliers :

Lieux :

Circuits de course à pieds conformes à la note de base sur la pratique des APMS en garnison Sud ;

Piste d'athlétisme de la Caserne CBA DUPUIS ;
Piste d'athlétisme au lycée de Bois d'Olives ;
Sentier « Dassy » à l'Entre Deux ;
Sentiers du Dimitile (Zèbre, Jument, Piste 4x4, Bayonne) ;
Parcours de santé du Tampon ;
Parc de l'Etang-Salé.

Durée : de 50 min à 3h.

Créneaux : vendredi matin de 06H30 à 09H30.

Sorties longues :

Lieux :

Sentiers réunionnais, GRR1, GRR2 ;
Itinéraires des compétitions locales ;
Tout ou partie de l'itinéraire du Grand Raid.

Durée : de 2h à 15h.

Créneaux : à définir au cas par cas. Pour le personnel militaire du 2^e RPIMa, exceptionnellement après autorisation du chef de corps.

Pour chacune des sorties, un message sera envoyé à tous les adhérents pour les informer de l'activité proposée ; une réponse par retour de message est donc nécessaire pour l'organisation. Un message de confirmation précisant le lieu de départ et l'horaire sera alors envoyé.

Pour les séances d'entraînement régulières qui ne concerneraient que du personnel militaire d'active, il n'y aura pas de note d'activité si :

- les lieux sont conformes à la note de service sur la pratique des APMS de l'organisme d'affectation ;
- le personnel s'inscrit sur le « cahier de pratique du sport à l'extérieur » de son unité ;
- le personnel dispose de l'autorisation de son chef d'organisme (ordre de service).

Dans tous les autres cas, une note d'activité devra être établie en amont de l'activité précisant les modalités et les moyens de transports. Pour les militaires d'active, un ordre de service sera ensuite diffusé par chaque chef d'organisme.

Sur certaines sorties les points de départ et d'arrivée peuvent être différents. Il sera alors fait appel à des chauffeurs appartenant aux différentes unités de la garnison.

Article 6 : accès aux emprises militaires

Seuls les véhicules des membres de la section appartenant encore au MINDEF et déjà autorisés stationner à l'intérieur de la caserne CBA DUPUIS pourront être 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 MINDEF, conformément à l'instruction ministérielle 900 du 23 juillet 2010, une procédure d'autorisation d'accès 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 course en montagne 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

La section n'a pas de matériel particulier.

Pour le transport, une demande de moyens du MINDEF sera transmise (demande « Sillage ») en amont de l'activité par le responsable de la section. La carte carburant du CSA2D sera utilisée pour faire le plein de ces véhicules à l'issue des sorties. Lorsque ce type de transport ne sera pas possible, l'activité sera annulée, reportée ou une solution de covoiturage avec les véhicules personnels ou le recours aux transports en commun civils (lignes de car) sera éventuellement proposée. Dans tous les cas, le numéro d'immatriculation du (ou des) véhicule(s) sera (seront) transmis au secrétaire général du CSA2D pour l'inscription sur le registre de sorties du club.

Dans le cas de l'utilisation de véhicules du MINDEF, un responsable sera désigné par véhicule. Il sera chargé de la perception et de la réintégration de celui-ci.

Le matériel de base obligatoire pour participer aux sorties se compose :

- sac ou porte-bidons (obligatoire pour les sorties supérieures à 1 heure) avec 1,5 litres d'eau minimum et des barres énergétiques ;
- sac à dos obligatoire pour les sorties longues (supérieures à 3h) avec 1,5 litres d'eau minimum, barres énergétiques, 1 couverture de survie, 1 sifflet, 1 bande de contention, 1 lampe + piles de rechange, vêtements de pluie et rechange, 1 casquette et éventuellement des effets chauds, téléphone portable chargé ou avec un chargeur extérieur.

Les participants doivent impérativement se familiariser avec le parcours emprunté. La cartographie ainsi que le tracé GPS seront diffusés en amont des sorties soit par mail, soit sur le réseau du 2^e RPIMA.

Article 8 : sécurité

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

Les membres de la section entameront les activités progressivement afin de faire un échauffement.

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.

Lors de sorties longues en temps et en kilométrage il est conseillé de boire régulièrement (boisson énergétique ou eau) toutes les 10 minutes, de s'alimenter en barre énergétique ou gel (1 ou 2 par heure) et de s'alimenter sous forme solide (en marquant une pause d'environ 10 minutes toutes les 3 heures).

Se conformer au code de la route lors des portions sur voies de circulation.

Se munir d'un GSM pour toutes les sorties longues.

Lors des sorties en groupe, la progression en groupe de niveaux sera privilégiée afin de s'assurer de la présence de l'ensemble des participants.

En cas d'incident, transmission de l'alerte par liaison téléphonique aux services de secours spécialisés en cas de nécessité. Compte rendu au président du CSA2D et au chef du PCP.

Le responsable de la section

Benoit

ORIGINAL SIGNE

Le président du CSA2D

Éric

ORIGINAL SIGNE