



FEDERATION DES CLUBS DE LA  
DEFENSE

CLUB SPORTIF ET ARTISTIQUE  
DE LA DEFENSE - DUPUIS

**SECTION  
CROSS TRAINING  
FORCE**

Pierrefonds, le 31/08/2021

## **Règlement intérieur**

### **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. 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 :	Nicolas	Tel : 06.93.63.74.18
		Mail : <a href="mailto:cross.training.force.resp1.csa2d@gmail.com">cross.training.force.resp1.csa2d@gmail.com</a>
Suppléant 1 :	Sébastien	Tel : 06 92 65 97 89
Suppléant 2 :	Damien	Tel : 06 92 26 03 07

### **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 (valable 3 ans).
- Le règlement financier
- L'attestation de reconnaissance de responsabilité signée.
- 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, piste, station de cross training extérieur et abords du stade du 2<sup>e</sup> RPIMa, caserne CBA DUPUIS.

De manière exceptionnelle et sous réserve de faire l'objet d'une note d'activité CSA2D :

- salle de crossfit agréée et affiliée de l'île à l'occasion de séances collectives ;
- salle civile « Crossfit Saint-Pierre » le vendredi matin sur le créneau CSA2D après en avoir rendu compte au responsable de la section ou sous réserve d'être inscrit au cahier « sport extérieur » de sa compagnie d'appartenance.
- 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	16h30- 18h30	
<b>Jeudi</b>	06h30-08h30	17h30- 19h30(hiver) 17h00-19h00 (été)	
<b>Vendredi</b>	06h30-09h30	-	
<b>Samedi</b>	-	10h30-12h30	

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

Type de pratique :

Les cours dispensés seront collectifs. **La pratique individuelle de type « accès libre » ne sera pas possible sur les créneaux du soir.** Une dérogation pourra cependant être autorisée aux adhérents préparant une compétition ou une formation dans le domaine.

Accès à la salle de cross training :

L'accès à la zone technique du 2<sup>e</sup> RPIMa et donc à la salle de cross training, est réglementée 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 16 personnes.

Accès à la station de cross training extérieure :

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

L'effectif maximal autorisé en simultané sur la station est de 16 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 de la section cross training force. Tout membre de la section a le devoir de signaler tout individu non adhérent qui serait de faite 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 cross training force du CSA2D à la salle cross training et à la station extérieure impose le respect :

- de l'adhésion au CSA2D préalable ;
- de l'adhésion à la section cross training force préalable ;
- de l'engagement individuel de responsabilité au respect du présent règlement (attestation de reconnaissance de responsabilité) ;
- 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 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 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.

#### **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<sup>e</sup> RPIMa (convention entre les 2 parties). 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.

DESIGNATION	QTE	DESIGNATION	QTE
barres olympiques	7	KB 12kg	1
poids 10kg	19	KB 16kg	5
poids 5kg	4	KB 24kg	5
poids 2,5kg	10	Sangle Domyos	5
poids 1,25kg	6	gilet lesté 9 kg	9
cordes à sauter	5	wall ball 6kg	2
box	7	wall ball 9kg	6
anneaux	6	abmat	6
blocs disques plastiques	6	sand bag 10kg	1
blocs disques métaux	6	sand bag 20kg	3

## **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 adaptées au cross training (prioritairement d'intérieur) ;
- 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 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 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 crise sanitaire Covid-19 impose un certain nombre de mesures pouvant limiter ou contraindre la conduite ou la réalisation des activités du CSA2D. Les évolutions récentes montrent que les règles sont adaptées à l'évolution de la situation et donc régulièrement révisées. Leur application devra être prise en compte régulièrement par les responsables des sections afin de correspondre aux prescriptions du moment.

A cet effet des consignes spécifiques ou des recommandations seront formulées au long de la saison CSA.

**Les règles pour la reprise de l'activité seront les suivantes :**

- PASS sanitaire pour tous les adhérents de la section (**contrôle lors de l'inscription ou de la première séance**) ;
- port du masque dans la salle et pour tout déplacement dans celle-ci, et ce, jusqu'au début de la séance ;
- désinfection des mains avant la séance ;
- désinfection de tous les matériels utilisés.

Le responsable de section  
Nicolas

**ORIGINAL SIGNE**

Le président du CSA2D  
Yann

**ORIGINAL SIGNE**

## **Attestation de Reconnaissance de Responsabilité**

CSA2D SECTION CROSS TRAINING FORCE

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

Nom :

Prénoms :

**Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur 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  
(Précédé de la mention « lu et approuvé »)