



Pierrefonds, le 30 août 2022

FÉDÉRATION DES CLUBS DE LA DÉFENSE

CLUB SPORTIF ET ARTISTIQUE
DE LA DÉFENSE – DUPUIS

SECTION TRAIL

Règlement intérieur

Article 1 : objectifs

La section « trail » a pour objectifs de permettre aux adhérents du Club Sportif et Artistique de la Défense - Dupuis (CSA2D) de s'entraîner à la course à pied et aux disciplines associées 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.
- préparer les adhérents pour les épreuves du Grand Raid de la Réunion et les différentes courses locales.
- reprendre les fondamentaux de la course à pied pour amener les adhérents vers une progression graduelle et ainsi prévenir le risque de blessure par une sensibilisation accrue.

Article 2 : responsables de la section

Responsable de la section : Sébastien Mail : course.montagne1.resp.csa2d@gmail.com

Suppléant de la section : Romain SANCHEZ.
Tel. : 06 03 62 73 92

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 majeurs du CSA2D à jour de leurs cotisations.

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.

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 trail datant de moins de moins d'1 an (valable 3 ans) ;
- Le règlement financier ;
- Le contrôle élémentaire pour tout adhérent hors MINARM.

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 : séances de côtes, tests développement aérobie et VMAa ;
- entraînements croisés jumelés avec la section triathlon ;
- conseils en préparation physique, matérielle et diététique ;
- soutien logistique durant les « grandes sorties » et lors du Grand Raid de la Réunion.
- soutien pour les compétitions ;
- 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.
- Pistes d'athlétisme de la Caserne CBA DUPUIS et au stade du Ruisseau à l'Entre-Deux.
- Sentier « Dassy » côté Tampon et côté Entre Deux.
- Chemin de la Petite Ravine à Bras de Pontho.
- Sentiers du Dimitile (Zèbre, Jument, Sentier « Marron », Rosélie et Bayonne).
- Parcours de santé et parc des palmiers du Tampon.
- Parc de l'Etang-Salé.

Durée : de 50 min à 2h.

Créneaux :

Vendredi matin de 6H30 à 9H30 en période hivernale.

Vendredi matin de 7H00 à 10H00 en période estivale.

- 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 : sauf évolution, un vendredi tous les 2 mois est consacré aux activités CSA2D. La section « trail » profitera de cette journée pour organiser des sorties plus longues afin de préparer au mieux ses adhérents sur des parcours longs et plus techniques.

Pour le personnel militaire du 2^e RPIMa : *seulement et 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 via la messagerie du CSA2D et via le groupe WhatsApp.

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 conducteurs appartenant aux différentes unités de la garnison sous forme de volontariat et après accord de leur commandants d'unité respectif.

Article 6 : accès aux emprises militaires

Seuls les véhicules des membres de la section appartenant encore au MINARM et déjà autorisés à pénétrer à l'intérieur de la caserne CBA DUPUIS pourront être stationnés dans 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 15 mars 2021, 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 détient le matériel suivant :

Type	Marque	Modèle	Taille	Quantité	Numéro de série	Prix achat	Etat
Lampe frontale	SUPRABEAM	M6r BLACK	/	1	526.5005 1	89 €	Neuf
Lampe frontale	SUPRABEAM	M6r BLACK	/	1	526.5005 2	89 €	Neuf
Lampe frontale	SUPRABEAM	M6r BLACK	/	1	526.5005 3	89 €	Neuf
Batterie	SUPRABEAM	LION CELL 18650 3000Ma	/	3	/	31.40 €	Neuf
Lampe frontale	LED LENSER	MH10 frontale 600	/	1	2012259818	98 €	Neuf
Lampe frontale	LED LENSER	MH10 frontale 600	/	1	2101255782	98 €	TBE
Batterie	LED LENSER	Batterie MT10 / MH10 mixte	/	1	/	26.90 €	Neuf
Batterie	LED LENSER	Batterie MT10 / MH10 mixte	/	1	/	26.90 €	TBE
Couverture de survie	RAID LIGHT	Survival Blanket mixte 842	/	5	/	2.90 €	Neuf

Haut technique homme	FALKE	Underwear Manches longues Couleur : bleu nuit	XL	1	/	49.50 €	Neuf
Haut technique homme	FALKE	Underwear Manches longues Couleur : bleu nuit	L	1	/	49.50 €	Neuf
Haut technique homme	FALKE	Underwear Manches longues Couleur : bleu nuit	M	1	/	49.50 €	BE
Haut technique homme	FALKE	Underwear Manches longues Couleur : bleu nuit	M	1	/	49.50 €	BE
Haut technique femme	FALKE	Underwear Manches longues Couleur : bleu nuit	M	1	/	49.50 €	BE
Trousse à pharmacie	CMIA	/	/	1	/	/	

Pour le transport, une demande de moyens du MINARM 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 des 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 MINARM, 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 :

- d'un sac ou d'un porte-bidons (obligatoire pour les sorties supérieures à 1 heure) avec 1 litre de boisson minimum et des compléments alimentaires ;
- 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 avec un échauffement collectif encadré.

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 toutes les 3 heures environ).

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 collectives, 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.

Article 9 : mesures sanitaires

La section TRAIL 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
Sébastien

ORIGINAL SIGNE

Le président du CSA2D
Yann

ORIGINAL SIGNE