



FEDERATION DES CLUBS DE LA
DEFENSE

CLUB SPORTIF ET ARTISTIQUE
DE LA DEFENSE - DUPUIS

SECTION
CROSS TRAINING FORCE

Pierrefonds, le 14/09/2022

Règlement intérieur Cross training force 2023-2024

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. Cette discipline 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 Mail : crosstrainingforce.resp.csa2d@gmail.com
Suppléant 1: Thomas

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).

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
- **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 extérieure et abords du stade du 2^e 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 :

	Uniquement militaires d'active et civils de la Défense (heures de service)	Tous membres de la section cross training force	Séances exceptionnelles
Lundi	-	17h30-19h30 (hiver) 17h00-19h00 (été)	selon note d'activité
Mardi	06h30-08h30	17h30-19h30(hiver) 17h00-19h00 (été)	
Mercredi	06h30-08h30	16h30- 18h30	
Jeudi	06h30-08h30	17h30- 19h30(hiver) 17h00-19h00 (été)	
Vendredi	06h30-09h30	-	
Samedi	-	10h00-12h00	

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 » 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 salle de cross training :

L'accès à la zone technique du 2^e 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 20 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 ;
- 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.

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 : matériels de la section

Les matériels de musculation et de cross training force appartiennent pour partie au CSA2D, et pour partie au 2^e RPIMa (convention entre les 2 parties). Ils sont entreposés dans la salle de musculation ou la salle de cross training du 2^e RPIMa (casernes 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^e 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 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
Nicolas

ORIGINAL SIGNE

Le président du CSA2D
Olivier

