



Affaire suivie par : A. CAUDRON  
☎ : 09.702.826.87

Tourcoing, le 02 janvier 2017

**Mesdames et Messieurs les Correspondants Régionaux**

**Mesdames et Messieurs les Présidents  
des Associations Régionales**

**Objet : First French Customs Fit (F.F.F) – compétition de crossfit**

**P. J :** - Présentation de l'épreuve  
- Bulletin d'inscription

L'ASND, avec le concours de la box Crossfit Initium, organise le **dimanche 12 mars 2017 à Villeneuve d'Ascq (59)** la 1ère compétition de crossfit ASND, "French Customs Fit". La compétition est ouverte à l'ensemble des agents des F.O.P.S (Forces Opérationnelles de Protection et de Sécurité publique).

1°) Conditions de participation

Tous les compétiteurs devront impérativement présentés avec leur dossier d'inscription :

- **copie ou justificatif de carte-licence ASND 2017, à demander à votre Président d'association sportive**
- **le certificat médical à la pratique du crossfit datant de moins d'un an,**
- **le chèque d'inscription de 30 euros par équipe (ou 2 x 15 euros) libellé à l'ordre de l'ASND**

**Adresser le bulletin d'inscription ci-joint à M. Jonathan CHARLES avant le 03 mars 2017**

**Attention : Seules les 25 premières équipes masculines et mixtes dont les inscriptions sont complètes seront enregistrées. Une liste complémentaire sera établie en cas de défection.**

L'inscription est ferme et définitive. Si le concurrent ne se présente pas le jour de la compétition sans raison médicale ni avis préalable, son chèque d'inscription sera encaissé.

## 2°) Prise en charge des frais par l'ASND

### - Frais de déplacement

Les frais de déplacement A/R sont pris en charge sur présentation des justificatifs réels.  
Le co-voiturage est encouragé afin de limiter les coûts.

### - Hébergement

L'hébergement (1 nuitée) sera prise en charge à hauteur de 45 euros sur présentation des justificatifs réels.

### - Restauration

Une possibilité de restauration sera prévue surplace à la charge des participants.

## 3° Position administrative :

Pas d'autorisation d'absence ni de dispense de service : congés annuels ou ARTT.

## 4°) Note technique crossfit :

voir bulletin d'inscription joint en annexe

Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez contacter :

- Alexandre CAUDRON, Secrétaire national ASND au 09 70 28 26 87  
ou
- Jonathan CHARLES, Conseiller technique crossfit au 09 70 28 10 17  
mél : jonathan.charles@douane.finances.gouv.fr

Je vous saurais gré de bien vouloir diffuser le plus largement possible ces documents auprès de vos adhérent(e)s.

Le Président,



Pierre CARIOU



## French Customs Fit

Le dimanche 12 mars 2017, l'Association Sportive Nationale des Douanes, organisera sa première compétition de crossfit afin de désigner les athlètes les plus "affûtés" de notre administration.

Ce rendez-vous sportif aura lieu dans la région lilloise au sein des infrastructures de *Crossfit Initium* au 8 rue du Frênelet 59650 Villeneuve d'Ascq, de 09h30 à 18h00.

### **Présentation de la discipline**

Le crossfit combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique, et les sports d'endurance. Il est donc particulièrement adaptée aux agents des forces de protection et de sécurité qui, dans le cadre de leur travail mobilisent ces aptitudes physiques, motrices et mentales.

### **Ouverture des inscriptions**

Les inscriptions sont ouvertes dès aujourd'hui pour les personnes suivantes :

- Les agents de l'administration des Douanes ;
- Les membres des forces de sécurité : Police, Gendarmerie, administration pénitentiaire, Armée de terre, police ferroviaire ;
- Les sapeurs-pompiers ;
- Les personnes extérieures, à condition qu'elles soient incluses dans une équipe comportant un membre issu d'une des entités précédemment citées.

Les inscriptions étant limitées : en cas de dépassement seront priorisées les équipes comprenant au moins un douanier.

### **Organisation de la compétition**

Les épreuves seront réalisées en binôme.

Deux types d'équipes peuvent-être constitués à cette occasion

- a) Un binôme homme
- b) Un binôme mixte (homme et femme)

Si un binôme uniquement féminin se présente à la compétition, il sera évalué comme un binôme mixte.

Quel que soit le type d'équipe, les épreuves seront les mêmes. Il y aura néanmoins une adaptation des charges de travail pour les équipes mixtes.

Il y aura deux classements distincts : mixte et masculin.

## **Les épreuves**

Durant la journée les équipes passeront 3 à 4 épreuves différentes. Ces épreuves sont appelées WOD (workout of the day). Elles peuvent combiner exercices de poids de corps, d'haltérophilie et endurance.

## **Le classement**

Le classement se fera via un système de cumul de points obtenus après chaque épreuve. Ainsi il n'y aura pas d'élimination d'équipes et tout le monde participera du début à la fin.

## **L'arbitrage**

Encadrés par M. Quentin VIGNOT, crossfit level one trainer, diplômé d'Etat et head coach de *Crossfit Initium*, les arbitres sont des professionnels du crossfit qui comptabiliseront et jugeront les performances des équipes.

## **Niveau de la compétition**

S'agissant de la première compétition de ce type organisée par notre administration, l'ASND souhaitant de plus faire découvrir la discipline à un public douanier le plus large ; le niveau a été rendu le plus accessible possible. L'esprit du crossfit ainsi que la recherche du dépassement de soi seront néanmoins présents durant cette journée.

Les participants devront tout de même se préparer physiquement à ce rendez-vous et se familiariser au préalable avec quelques mouvements de base (« *clean and jerk* » ou *épaulé-jeté*, *soulevé de terre*, « *thruster* », « *squat* »).

Les mouvements les plus complexes du crossfit, exigeant un niveau plus avancé en haltérophilie, seront exclus des épreuves.

Les arbitres veilleront à la bonne exécution des mouvements et arrêteront systématiquement les athlètes s'exposant à une blessure.



## **BULLETIN D'INSCRIPTION**

À renvoyer avant le 03 mars 2017 à Jonathan CHARLES  
Direction nationale du renseignement et des enquêtes douanières  
3ème division d'enquête  
2 mail Monique Maunoury-TSA 90313-94853 IVRY SUR SEINE cedex  
09 70 28 10 17  
mél : jonathan.charles@douane.finances.gouv.fr

Type d'équipe (entourer la mention vous concernant)      MIXTE      HOMME

### Equipier 1

Nom :

Prénom :

Sexe :

Date de naissance :

Administration d'appartenance :

Direction d'appartenance :

Service d'appartenance :

### Equipier 2

Nom :

Prénom :

Sexe :

Date de naissance :

Administration d'appartenance :

Direction d'appartenance :

Service d'appartenance :