



Tourcoing, le 18 décembre 2017

Affaire suivie par : A. CAUDRON
☎ : 09.702.826.87

Mesdames et Messieurs les Correspondants Régionaux

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

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

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

L'ASND, avec le concours de la box Crossfit Center, organise le **dimanche 18 mars 2018 à Saint-Thibault des Vignes (77)** la 2ème compétition de crossfit ASND, "French Customs Fit".

1°) Conditions de participation

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

- **copie ou justificatif de carte-licence ASND 2018, 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 40 euros par équipe (ou 2 x 20 euros) libellé à l'ordre de l'ASND**

Adresser le bulletin d'inscription ci-joint à M. Jonathan CHARLES avant le 02 mars 2018

Attention : Seules les 20 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 / 0633879412
mél : alexandre.caudron@douane.finances.gouv.fr
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,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'P. Cariou', with a horizontal line underneath.

Pierre CARIOU



French Customs Fit

Le dimanche 18 mars 2018, l'Association Sportive Nationale des Douanes, organisera sa deuxième compétition de crossfit afin de désigner les athlètes les plus "affûtés" de notre administration.

Ce rendez-vous sportif aura lieu dans la région parisienne au sein des infrastructures de *Crossfit Center* au 8 Rue de la Noue Guimante, 77400 Saint-Thibault-des-Vignes, de 09h30 à 18h00.

Présentation de la discipline

Le crossfit combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique, et les sports d'endurance. Une compétition de crossfit est structurée en WOD (combinaison de plusieurs exercices physiques) à réaliser soit dans le temps le plus bref soit le maximum de fois en un temps imparti.

Ouverture des inscriptions

Les inscriptions sont ouvertes pour les personnes suivantes :

- Les agents de l'administration des Douanes ;
- Eventuellement d'une personne extérieure associée à un douanier dans le cas où aucun binôme douanier ne pourrait être constitué.

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.

Les épreuves (choix des charges et des mouvements) seront définies par le conseiller technique et resteront inconnues avant le jour de l'inscription.

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 la box de *Crossfit Center*, les arbitres habilités jugeront les performances des équipes. Les arbitres veilleront à la bonne exécution des mouvements et arrêteront systématiquement les athlètes s'exposant à une blessure.

Niveau de la compétition

L'ASND souhaitant faire découvrir la discipline à un public douanier le plus large possible; le niveau sera accessible. 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.



BULLETIN D'INSCRIPTION

À renvoyer avant le 02 mars 2018 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

Nom de l'équipe :

Equipier 1

Nom :

Prénom :

Sexe :

Date de naissance :

Direction d'appartenance :

Service d'appartenance :

Equipier 2

Nom :

Prénom :

Sexe :

Date de naissance :

Direction d'appartenance :

Service d'appartenance :