

# FRENCH CUSTOMS FIT



## REGLEMENT

L'Association Sportive Nationale des Douanes (ASND), organisera sa deuxième compétition de crossfit, le **dimanche 07 avril 2019**, 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 l'arène crossfit nakama, 3 Allée de la Seine, 94200 Ivry-sur-Seine. Arrivée à 8h, 1<sup>er</sup> wod à 9h.

### Présentation de la discipline

Le crossfit combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique, et les sports d'endurance. Il est donc particulièrement adapté 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 l'ordre : Police, Gendarmerie, Armée
- Les personnes extérieures, à condition qu'elles soient incluses dans une équipe comportant un membre issu d'une des entités précédemment citées.

Seulement 24 équipes seront retenues pour cette compétition (pas de sélection les équipes seront inscrites dès la réception du dossier complet). En cas de nombre d'inscriptions trop important seront priorisées les équipes comprenant composées à 100 % de douaniers et au moins d'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 ou femme et femme)

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

Il n'y aura pas de catégorie « scale » ou « RX »

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.

De plus il y aura deux classements distincts : un classement mixte et un classement homme.

### **Les épreuves**

Durant la journée les équipes passeront **4 épreuves différentes**. Ces épreuves sont appelées WOD (working out of the day). Il y aura 1 WOD dit "flottant" à exécuter au choix dans la journée. 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 Monsieur OUAKIF, head judge. Les arbitres sont des professionnels du crossfit qui comptabiliseront et jugeront les performances des équipes.

### **Niveau de la compétition**

Le niveau a été rendu le plus accessible possible. L'esprit du crossfit ainsi que la recherche du dépassement de soi seront présents durant cette journée.

Les participants devront tout de même se préparer physiquement à ce rendez-vous et se familiariser au préalable avec les standards suivants : *toes to bar (éventuellement aménagé), russian kettlebell swing, box jumps, power clean (40/25), rameur, course à pied.*

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

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

### **Modalités d'inscription**

Il est nécessaire de renvoyer la demande d'inscription par mail avec les informations suivantes : Noms et sexes des participants, nom de l'équipe, administration et direction d'origine, taille de t-shirt.

**Vous devrez envoyer:**

- **le bulletin d'inscription (en pièce jointe de cette note) complété ;**
- **un chèque de participation de 30 euros par personne (ou de 60 euros par équipe) adressé à l'ordre de l'ASND. La restauration du midi et le sac de départ sont compris dans le prix ;**
- **le certificat médical (moins d'un an) à présenter le jour de l'épreuve**

**Votre inscription sera considérée comme complète dès la réception du dossier (un mail vous indiquera que votre inscription est finalisée).**

**Date limite d'inscription le 29 mars 2019**