



Tourcoing, le 10 février 2020

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) – hommage à Vincent LECOQ - compétition de crossfit**

P. J :

- Présentation de l'épreuve
- Procédure d'inscription
- Fiche de remboursement

L'ASND, avec le concours de la box Arène Crossfit Nakama, organise le **dimanche 12 avril 2020 à Ivry-sur-Seine (94)** la 4^{ème} compétition de crossfit ASND, "French Customs Fit". Cette compétition rendra hommage à Monsieur Vincent LECOQ, notre collègue disparu tragiquement en 2019.

1°) Conditions de participation

Inscription sur le site <https://gestion.asnd.fr/home> avant le 31 mars 2020. Il faut être à jour de sa cotisation ASND 2020. Votre numéro d'adhérent sera activé soit par votre responsable d'AS soit par vous-même si vous renouvelez votre adhésion en ligne.

Tous les compétiteurs devront impérativement présenter le jour de l'épreuve le certificat médical à la pratique du crossfit datant de moins d'un an. Paiement en ligne.

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, sa participation ne pourra lui être reversée.

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 par personne sur présentation des justificatifs réels.

- Restauration

La restauration du midi (food truck) est prise en charge par l'ASND. Il y aura également de l'eau à disposition toute la journée.

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
- Jean-Christophe OUAKIF, Conseiller technique crossfit au 06 73 33 24 24
mél : jean-christophe.ouakif@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,



Jean-Roald L'HERMITTE.



French Customs Fit – hommage à Vincent LECOQ

Le dimanche 12 avril 2020, l'Association Sportive Nationale des Douanes, organisera sa quatrième compétition de crossfit. Cette édition rendra hommage à notre collègue Vincent LECOQ (BSE T2A de Roissy CDG) décédé très jeune. Vincent était un père de famille, sportif et déterminé. Nous aurons à cœur de saluer sa mémoire lors de cet évènement.

Ce rendez-vous sportif aura lieu dans la région parisienne au sein des infrastructures de *Arène crossfit nakama* au 3 allée de la Seine, 94200 Ivry-sur-seine, de 08h00 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 ;
- Éventuellement d'une personne extérieure associée à un douanier dans le cas où aucun binôme douanier ne pourrait être constitué.

Priorité est donnée aux binômes composés uniquement de douaniers.

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 et éventuellement des aménagements sur les exercices.

Il y aura deux classements distincts : mixte et masculin.

De nombreux lots à gagner et remporter.

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. Néanmoins, nous diffuserons sur notre page

facebook les mouvements à travailler et repris pour partie ci-dessous.

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

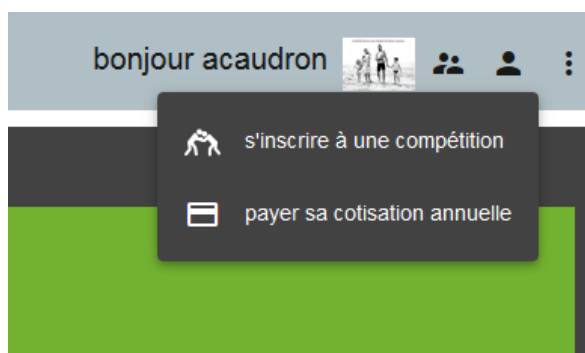
Encadrés par notre conseiller technique, les arbitres habilités jugeront les performances des équipes. Les arbitres veilleront à la bonne exécution des mouvements et arrêteront systématiquement les athlètes s'exposant à une blessure.

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 (*russian kettlebell swing, box jumps, power clean (40/25), snatch, double under (ou simple under), muscle up (ou pull up)*).

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



Procédure d'inscription

<https://gestion.asnd.fr/home>

Paiement en ligne entièrement sécurisé.

French Customs Fit
12 avril 2020
FICHE DE DEPLACEMENT

END Tourcoing Secrétariat ASND BP 10450, 59203 Tourcoing Cedex

NOM : **Prénom :**

Adresse :

.....
.....
.....

DÉPLACEMENT :

- 🚗 **Route :** **Carburant :**€
 Droits de péage :€

🚆 **Train :**€

HÉBERGEMENT :

Joindre justificatifs REELS et noms des covoitureurs :

.....
.....

TOTAL=€

A....., le.....
Signature