A Guer, le 28 janvier 2016

ADC CLESSE Jean-Sébastien

Tel 02 97 75 77 18

N° 2015-2016 /ASAEC/MUSCULATION

NOTE DE SERVICE

Objet : rencontre Aviron Indoor 2016.

Annexe : 1. Affiche
2. Les partenaires
3. Organisation
4. Formulaire d'inscription

Le samedi 07 mai 2016, la section de Musculation de l'ASAEC organise la 3éme édition internationale du challenge d'Aviron Indoor sur 100 kilomètres dans le gymnase des écoles de Saint Cyr Coëtquidan. Cette note a pour but de préciser, en annexe, l'organisation de cette manifestation.

Commandant BOUTON Julien
Secrétaire général de l'ASAEC
ORIGINAL SIGNE

Destinataires :

- BDD Vannes/Coëtquidan
- ESCC/DFA/sécurité
- ESCC/DEPMS
- ASAEC

Copie à :
- Général commandant les ESCC
- Président de l'ASAEC

Annexe 1 à la note de service n° 2015- 2016/ASAEC/MUSCULATION

Annexe 2 à la note de service n° 2015-2016 /ASAEC/MUSCULATION

PARTENAIRES

La Fédération française d'aviron est l'instance gérant l'aviron en France. Elle fut créée en 1890, elle a pour actuel président Mr Jean-Jacques Mulot. C'est donc 403 clubs, 100 000 pratiquants, 45000 licenciés et 8,5% d'augmentation du nombre de licenciés par rapport à 2011. (www.avironfrance.asso.fr)

La Fédération des Clubs de la Défense

Depuis plus de 50 ans, la Fédération des Clubs de la Défense est reconnue pour ses actions, au service du sport et de la culture, au sein de la communauté défense. Elle représente près de 190 000 licenciés, issus du milieu militaire ou non, qui partagent leur passion dans les 430 clubs de la fédération. (www.lafederationdefense.fr)

La Ligue Ouest (www.ligueouest-fcd.fr)

Elle couvre le territoire des régions Bretagne, Pays de la Loire, Haute et Basse Normandie. Son siège est installé à Rennes.
Elle regroupe 41 clubs et 24 600 licenciés répartis sur les 14 départements du Grand Ouest. Les associations, qui la composent, jouent un rôle primordial dans le maintien en condition physique des personnels militaires, dans la cohésion et la condition des personnels en général et de leur famille.

L'Association Sportive et Artistique des Ecoles de St-Cyr Coëtquidan(www.asaec.fr)

L'ASAEC, forte de 1700 adhérents, s'ouvre aux familles de militaires et de civils du site de Coëtquidan. La vocation première de notre association est de permettre à tous de bien vivre dans la garnison et de développer ses talents artistiques et sportifs dans une atmosphère familiale.

Depuis un an, l'ASAEC est affiliée à la Fédération Française d'Aviron

club d'Aviron Indoor officiel.

LA GMPA

L'association *GMPA* propose à plus de 340 000 personnes différentes offres d'assurance adaptées aux militaires, policiers, pompiers, douaniers et à leurs familles. Partenaire officiel des ESCC pour la plupart des actions menées dans le domaine des activités sportives.

MEDIA AVIRON

Spécialisé dans le secteur d'activité de l'édition de revues lié au milieu de l'aviron.

IO-Rennes

L'IO-Rennes est l'unique école bretonne d'ostéopathie en formation initiale agréée par le Ministère de la Santé et enregistrée au Rectorat de Rennes. Elle est la première école d'ostéopathie en Bretagne.

Annexe 3 à la note de service n° 2015-2016/ASAEC/MUSCULATION

ORGANISATION

1 – Technique

Cette organisation est proposée sous différentes formes :

1. Solo (homme ou femme).
2. Tandem (2 personnes) 40 km à réaliser au minimum par rameur.
3. Petite équipe (3-10 personnes).
4. Grande équipe (plus de 10 personnes).

Constitution des équipes :
Chacune de ces catégories peut être constituée uniquement d'hommes, de femmes ou bien être mixte (au minimum 1/3 d'hommes et 1/3 de femmes) et de poids lourds ou de poids-légers.
Les équipes mixtes, doivent faire ramer au moins 1/3 de la distance totale par les femmes.

Catégories d'âge :
Les catégories d'âge sont définies par tranche de 10 ans (20-29, 30-39, 40-49.etc.).
L'âge pris en compte pour la classification est celui atteint par le compétiteur dans le courant de l'année figurant sur la licence en cours de validité.
Les catégories d'âge des non licenciés sont identiques.
Le plus jeune participant déterminera la catégorie d'âge d'engagement.

Le poids :
Les rameurs courant dans une catégorie PL devront obligatoirement se faire peser à 7h30 le samedi 07 mai 2016.
Les personnes inscrites dans les catégories PL qui ne se présenteront pas à la pesée, ou qui ne seront pas au poids pourront concourir mais seront classées parmi les toutes catégories (TC).
Les différents formats d'équipe sont liés aux catégories de poids et d'âge.
Le poids le plus élevé déterminera la catégorie de poids (PL ou TC) d'engagement.

Lightweight Women: <= 61.5kg

Heavyweight Women: > 61.6kg

Lightweight Men: <= 75kg

Heavyweight Men: > 75kg

Records :

Cette organisation sera marquée par des tentatives de records de France et du Monde sur cette distance, par catégorie de poids et d'âge.

Tous les records doivent respecter au moins une des exigences suivantes :
- Utilisation d'un PM3, PM4 ou PM5 avec un code de vérification.
- Réalisation en public, présence de témoin pour valider la conformité de la performance.
- Enregistrement sur vidéo ou prises de photos régulières (toutes les heures) et conservation d'une trace des résultats finaux.
- L'utilisation des système Rowpro, Venue race et de logcards seront pris également en compte.

Programmation officielle du moniteur PM3,PM4 ou PM5 pour le 100 km :
Menu principal PM3/PM4/PM5
- choisir « sélection d'entraînement »,
- sélectionner « nouvelle séance d'entraînement » puis « intervalles /variable ».

Ceci permet de mettre un intervalle distance simple de 100 km, avec un intervalle de repos de 0:00.
Le volant ne peut pas arrêter de filer jusqu'à ce que 100 km ne soient atteints. En cas de pause prolongée, une personne sera chargée de changer les unités sur le moniteur durant l'absence du rameur 1 fois par minute.

Reconnaissance des records officiels :
Les résultats seront retranscrits sur le formulaire officiel, signés, et joints avec photos à Concept2. Un représentant de la fédération assurera la validité des records.

2– Déroulement

Vendredi 06 mai :

17h00	: Accueil des participants au gymnase, formalités administratives (contrôle du certificat médical, de la licence, etc...).
19h00	: Repas au cercle DE LATTRE.

Samedi 07 mai :

07h30	: Petit déjeuner au cercle DE LATTRE.
08h30	: Début du challenge dans le gymnase.
18h00	: Fin du challenge.
19h00	: Repas au cercle DE LATTRE.

Dimanche 8 mai	: Départ des participants le matin (le site de restauration sera fermé).

3 - Hébergement

Les participants pourront être logés sur réservations anticipées et personnelles.
Nous avons un partenariat avec :

- le camping-aleth qui propose des chalets confortables.(www.campingaleth.com/) (40 euros pour 3 personnes ou 85 euros pour 6 personnes par nuitée et en fonction de l'effectif).

- l' hôtel Le BELLEVUE (**02 97 75 70 51)** sur le centre bourg (800 m de l'autre hôtel). Prix à voir avec la réception, chambre de 40 à 85 euros la nuitée.

4 - Alimentation

Les repas du vendredi soir et du samedi soir (7 euros/ repas) seront pris au cercle DE LATTRE ainsi que le petit déjeuner du samedi matin (2 euros / repas) sur réservation, à réaliser auprès de l'organisation.

Les participants qui souhaitent prendre les repas avec le service de restauration des ESCC devront l'indiquer à l'organisation **avant le 15 avril 2016**.

Ceux qui souhaitent être libres de prendre leurs repas en centre bourg seront invités à s'y rendre par leurs propres moyens (800 m à pied).

5 – Participation

Les inscriptions sont ouvertes à tous, la possession d'un certificat médical avec la non contre-indication à la pratique de l'Aviron Indoor en compétition est obligatoire pour TOUS. Les licenciés FFSA présenteront la licence de la saison en cours sur laquelle doit figurer cette même non contre-indication.

6 - Transport

Un véhicule ASAEC de 9 places sera perçu par un animateur de la section musculation : le JUMPY 7845 ZC 56.
Il sera responsable du véhicule depuis la perception jusqu'à la réintégration.
Les noms des responsables seront fournis au secrétariat début mai 2016.

7- Aménagement du site

La mise en place du défi aviron indoor se fera le vendredi 06 mai 2016.
Les participants seront placés dans l'alvéole 1, pour être au plus près des vestiaires, sanitaires, ainsi que la partie ravitaillement.
Un stand avec des élèves ostéopathes sera placé en alvéole 2.
DES CHAUSSURES PROPRES, DE SALLE seront imposées.
Le démontage se fera le samedi dès l'épreuve réalisée et le dimanche matin.

8 - Engagement et droits d'engagement

Les engagements se feront à l'aide du formulaire figurant en annexe 4 et ils seront adressés **avant le 15 avril 2016 à :** js.kls@laposte.net**.**

Le montant de l'inscription est fixé à 10 euros pour les non licenciés FFA et 5 euros pour les licenciés FFA.
Les chèques se font à l'ordre de : **ASAEC**.

En cas de forfait d'un participant, quelle que soit la raison et la date, merci de prévenir de façon lisible par courriel ou par téléphone, le nom, la catégorie et le club de la personne.

9 – Remise des récompenses

Dès la fin de toutes les courses, une remise de prix se déroulera dans le gymnase vers 18h30.

10 – Assurance

La licence FCD (Fédération des Clubs de la Défense) couvre les risques dans les conditions du contrat fixé pour les organisations sportives, y compris les déplacements (véhicules inscrits sur le registre de sortie des véhicules du club) uniquement pour les licenciés de la FCD (même temporaires).
L'organisation sera conforme à la réglementation du code du sport.
Une assurance ASAEC couvre les clubs de la défense pour l'accueil du public.
Les modèles seront en conformité avec la réglementation FCD.
Les assurances sont couvertes par la licence fédérale pour les licenciés FFA.
Les non-licenciés FFA devront présenter un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'aviron indoor en compétition datant de moins d'un an.

11 – Sécurité

Les participants seront munis de leur carte d'identité qui devra être déposée au poste de sécurité à l'entrée du camp des ESCC.
Un listing complet et détaillé précisant le nom des participants et des accompagnateurs sera donné au bureau sécurité.
Un personnel de l'organisation sera chargé du contrôle des entrées au poste de sécurité.
La circulation des véhicules sur le camp est réglementée, les participants laisseront leur carte d'identité ou permis de conduire au poste de sécurité pour pouvoir y accéder.
La circulation de TOUS est liée uniquement aux abords du lieu de compétition, des hébergements et des sites d'alimentation.
Un personnel de l'organisation encadrera leur arrivée et leurs déplacements.
Un personnel de l'organisation sera chargé de vérifié le contenu des sacs à l'entrée du gymnase.

Soutien santé :
Durant tout le challenge, une équipe de secouriste assurera la surveillance sur le lieu de la compétition. Elle disposera d'un véhicule, de matériels de secours et de personnels qualifiés.

Des élèves encadrés de l'**Institut d'Ostéopathie de RENNES** assureront le suivi des participants durant le challenge.

Accès des média :
Les personnalités désirant couvrir l'événement devront recevoir au préalable l'autorisation de l'Officier de communication des ESCC.
Elles seront guidées sur le site par un membre de l'organisation chargé des relations avec les média.

12 – Personnel bénévole

Les personnes désirant participer de façon bénévole à l'organisation devront être identifiées, ou déjà être licenciées à la FCD.
Différentes tâches seront confiées :

- Accueillir des participants.
- Assurer le bon cheminement « gymnase-hôtel-restauration ».
- Contrôler et valider la pesée officielle.
- Assurer le bon fonctionnement des courses (chronométrage, pauses, ravitaillement..).
- Valider toutes les heures une prise « photo » des écrans.
- Répondre aux exigences imprévues.
- Participer au démontage de l'organisation sportive.

Toute aide sera la bienvenue et profitable au développement de l'ASAEC !

Annexe 4 à la note de service n° 2015- 2016/ASAEC/MUSCULATION

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Veuillez remplir ces tableaux :

Partie INSCRIPTION :

Course choisie :

Taille de débardeur : .....

	SOLO
	TANDEM
	SMALL TEAM
	LARGE TEAM

NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE	AGE	POIDS

Partie LOGISTIQUE

Moyen de Locomotion		
Avion	Date d'arrivée	
	Heure d'arrivée	
	Numéro du vol aller	
	Date départ	
	Heure départ	
	Numéro du vol retour	
Train	Date d'arrivée	
	Heure d'arrivée	
	Numéro du train aller	
	Date départ	
	Heure départ	
	Numéro du train retour	
Voiture	Date d'arrivée	
	Heure d'arrivée	
	Date départ	
	Heure départ	
besoin d'un covoiturage	oui	non
Hébergement	Nombre de nuits	
Alimentation	Nombre de petits déjeuners	
	Nombre de déjeuners	
	Nombre de dîners	

FICHE D'ADHESION EXTERIEUR DEFENSE 2015-2016

INSCRIPTION TEMPORAIRE OBLIGATOIRE

Et à rendre avant le 15 avril 2016

A remplir en lettres majuscules

Nom - Prénom : .....

Lieu de naissance : .....

Date de naissance : ...../...../..... Sexe : ☐ M ☐ F

Date du certificat médical demandé pour l'aviron indoor en compétition : .....

Adresse : ..... Code postal : ..... Ville : .....

☎ Port. .....

Mail : .....

☎ Personne à contacter en cas d'urgence : .....

Qualité : ☐ Extérieur aux écoles ☐ Etudiant ☐ Retraité

Conformément à l'article 38 de la loi du 16 juillet 1984, les associations sont tenues d'informer les adhérents de l'intérêt de souscrire une assurance complémentaire ayant pour objet de proposer des garanties forfaitaires en cas de danger corporel. A cet effet, l'A.S.A.E.C. tient à la disposition de ses adhérents des formules de garantie susceptibles de compléter celles de l'assurance du club.

☐ J'accepte le règlement intérieur de l'ASAEC et de la (ou des) section(s) à laquelle (ou auxquelles) j'adhère.

A Guer, le

(lu et approuvé et signature)

.....

PARTIE RESERVEE AU SECRETARIAT ASAEC :

Règlement : chèque n°.....Banque.....

VISA DU RESPONSABLE de l'organisation :

« ConFormément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 réformée, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant. Pour exercer ce droit, vous pouvez vous adresser au secrétariat de l'ASAEC au 02 97 75 77 41 ou asaec@orange.fr »