



**CLUB SPORTIF ET ARTISTIQUE
« Guy de la Horie »**

Creil, le 20/11/2025
N° 062/CSA

**NOTE D'ORGANISATION
DE LA SECTION MUSCULATION**

OBJET : Organisation de la section Musculation

RÉFÉRENCE(S) : - Statuts du 06/04/2024 et Règlement Intérieur du 03/03/2023 de la Fédération des Clubs de la défense (FCD) ;
- Statuts et Règlement Intérieur du CSA « Guy de la Horie » du 17/04/2018.

ANNEXE(S) : Trois annexes :
- Annexe 1 : Informations sur la section Musculation ;
- Annexe 2 : Fonctionnement de la section Musculation ;
- Annexe 3 : Attestation individuelle de respect de la Note d'Organisation de la section Musculation.

Le présent document abroge la précédente note d'organisation de la section Musculation n° 025/ARM/BA110/CDT/CSA du 15/11/2022.

Il en constitue le Règlement Intérieur de la section et en définit les conditions de la pratique de l'activité par ses membres.

ARTICLE 1 : DÉSIGNATION ET AFFILIATION DE LA SECTION

La section Musculation fait partie du Club Sportif et Artistique (CSA) « Guy de la Horie », association régie par la loi du 1er juillet 1901 et affiliée à la Fédération des Clubs de la Défense (FCD) sous la référence de club N° 458-03-A¹.

La FCD a signé des conventions de partenariat avec le Ministères des Armées, le Ministère de l'Intérieur et le Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative dont elle détient un agrément. Elle est membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) et est reconnue d'utilité publique par l'ordonnance 2015-904 du 23 juillet 2015.

L'adresse du siège social du CSA « Guy de la Horie » est : Allée du Lieutenant Maurice CHORON, Pôle Interarmées Creil Senlis, 60314 CREIL Armées.

La saison annuelle du CSA commence le 1er septembre de l'année N et s'achève le 31 août de l'année suivante N+1. La prise de licence FCD et l'adhésion au CSA pour cette même saison peuvent être anticipées dès le 1^{er} juillet de l'année N.

¹ 458-03-A : Club n° 458 de la FCD, appartenant à la Ligue Nord-Est (03) et rattaché à un site de l'Armée de l'Air et de l'Espace (A).

ARTICLE 2 : BUTS DE LA SECTION

Les sections du CSA « *Guy de la Horie* » ont pour but de :

- Encourager, parmi les personnels civils et militaires du Pôle Interarmées Creil Senlis (PICS) ainsi que de leurs familles, le goût de la pratique des activités culturelles et sportives concourant au maintien en condition physique et morale, et de renforcer le lien Armées-Nation ;
- Initier les adhérents à de nouvelles activités, de nouvelles techniques et de nouveaux équipements ;
- Permettre à ses membres de participer à l'enrichissement des animations du CSA.

Dans le cadre de ses activités particulières, la section Musculation a pour vocation :

- De développer l'initiation et la pratique du Musculation dans un « esprit club », selon les valeurs du bénévolat, de l'entraide et de la convivialité ;
- De mettre à la disposition de ses membres du matériel collectif ;
- De contribuer au rayonnement du CSA « *Guy de la Horie* » en organisant ou en participant à des actions locales, régionales, ou nationales (expositions, salons, concours, championnats...).

ARTICLE 3 : LE RESPONSABLE DE LA SECTION

Le Responsable de la section a pour rôles principaux de :

- Être responsable vis-à-vis du Président du CSA et des membres de la section de l'organisation, de l'animation, du fonctionnement et de la bonne gestion du matériel de la section ;
- Etablir et mettre à jour la note d'organisation de la section, en conformité avec les documents de référence à jour ;
- Exprimer annuellement les besoins en matériel pour l'amélioration du fonctionnement de la section, en accord avec ses membres et à leur demande ;
- Veiller à ce que les Règlements Intérieurs du CSA et de la section soient respectés par les membres de la section ;
- Prendre les décisions éventuelles en cas de litige ou de problème concernant un des membres de la section ;
- Susciter des vocations parmi les membres de la section afin d'en assurer un fonctionnement pérenne et harmonieux, et se faire assister dans les différentes tâches inhérentes au bon fonctionnement de l'activité.

Le Responsable de la section a la possibilité de refuser toute adhésion qui lui semblerait contraire à l'esprit de la section.

ARTICLE 4 : FONCTION ANIMATION DE LA SECTION

La fonction animation peut être confiée par le Responsable de la section à un ou plusieurs membres volontaires de la section ayant le savoir et les compétences requises pour assurer la fonction d' « Encadrant Musculation » en toute sécurité et conformément à la législation en vigueur.

Si cette fonction ne peut être assurée par un membre de la section, le Responsable peut recourir à un intervenant extérieur, en accord avec ses adhérents. La charge financière est alors supportée par les membres de la section.

ARTICLE 5 : MEMBRES DE LA SECTION

Les conditions d'adhésion au CSA et à la section sont définies par l'article 4 du Règlement Intérieur du CSA « *Guy de la Horie* » et sont précisées dans le formulaire d'inscription à la saison en cours.

Au sein du CSA et de la section Musculation, tous les membres sont égaux en droits et en devoirs : nul adhérent ne pourra bénéficier de faveurs au prétexte qu'il dispose d'un niveau hiérarchique ou fonctionnel particulier dans le cadre de ses activités professionnelles.

ARTICLE 6 : FORMALITÉS D'INSCRIPTION

L'inscription au CSA et ses sections est valable du 1^{er} juillet de l'année N au 31 août de l'année suivante N+1. A compter du 1^{er} septembre, chaque membre d'une section doit avoir renouvelé son adhésion afin de pouvoir poursuivre l'activité.

La possession de la licence fédérale FCD est obligatoire. Elle est délivrée aux adhérents du CSA « *Guy de la Horie* » au titre des activités pratiquées.

Pour s'inscrire, le futur adhérent doit :

- Remplir les formulaires d'adhésion au CSA et aux sections désirées, intégralement et avec précision ;
- Fournir les documents complémentaires éventuellement nécessaires (certificat médical, etc..) ;
- Acquitter le montant des cotisations annuelles FCD, CSA et sections désirées ;
- Avoir pris connaissance et accepter sans réserve les Règlements Intérieur du CSA, la note d'organisation de la section ainsi que les règlements du PICS si l'activité a lieu sur son site.

L'adhésion ne sera effective qu'après validation du dossier par le Responsable de la section et de sa prise en compte par la FCD.

La qualité de membre de la section se perd en cas de :

- Non réinscription à la nouvelle saison CSA en vigueur ;
- Décès de l'adhérent ;
- Radiation prononcée par le Président du CSA, sur proposition du Responsable de la section, en cas de non-respect de l'un des règlements évoqués dans la présente note, pour toute indiscipline ou infraction, ou tout autre motif d'action préjudiciable à la bonne marche de la section.

Pour permettre un tuiage convenable entre deux saisons CSA, la demande de réinscription peut être réalisée à partir du 1^{er} juillet de l'année en cours.

ARTICLE 7 : RESPECT DES RÈGLEMENTS

Les membres de la section s'engagent à :

- Se conformer aux Statuts et Règlement Intérieur du CSA « *Guy de la Horie* », de la FCD, ainsi qu'à la présente Note d'Organisation de la section et ses annexes ;
- Respecter le règlement du lieu où la pratique de l'activité est faite ;
- Se soumettre aux sanctions disciplinaires qui leur seraient infligées par application de ces règlements.

Ils s'engagent également à respecter :

- L'accès à la salle de musculation, qui n'est possible que si l'encadrant de permanence est bien présent (dans le cas contraire, l'accès de la salle est interdit, même si la porte est ouverte) ;
- Le matériel mis à leur disposition et son emploi, une mauvaise utilisation pouvant entraîner des dégradations, voire des blessures physiques ;
- Le rangement du matériel après la séance de musculation, à son emplacement d'origine et en position sécurisée (par exemple, avoir retiré les masses ou les charges) ;
- Les règles d'hygiène imposées pour la pratique de cette activité sportive :
 - Chaussures appropriées et propres ;
 - Tenue vestimentaire adaptée ;
 - Utilisation de serviettes de protection pour les bancs et les assises ;
 - Nettoyage des appareils « cardio » avec les moyens mis à disposition après chaque utilisation, quelle qu'en ait été la durée d'usage ;
- Les règles du bénévolat : les membres ne peuvent recevoir aucune rétribution pour les services rendus.

Devant se rendre sur le site du PICS pour pratiquer l'activité, les membres de la section Musculation s'engagent à en respecter les règlements en vigueur, dont en particulier :

- Les règles d'accès, de circulation et de stationnement ;
- Le port du laissez-passer personnel en permanence apparent ;
- La vitesse limitée à 30 ou 50 km/h selon les voies de circulation ;
- Le stationnement sur les parkings en marche arrière ;
- L'interdiction de se rendre dans les zones matérialisées par des pancartes rouges ;
- L'interdiction de photographier dans l'enceinte militaire.

Le non-respect d'un règlement ainsi que tout manquement aux règles de sécurité pouvant mettre en péril l'intégrité physique de lui-même ou d'autrui pourra entraîner des sanctions à l'égard du contrevenant, conformément à l'article 13 du Règlement Intérieur du CSA, pouvant aller jusqu'à sa radiation simple et définitive en complément d'une éventuelle sanction pénale selon le cas.

ARTICLE 8 : RESPONSABILITÉS

Chaque membre est responsable de son comportement et de celui des personnes qui l'accompagnent. La présence d'un mineur lors des activités de la section doit se faire strictement sous l'entièvre responsabilité et le contrôle de l'un de ses parents ou tuteur légal.

Les Responsables du CSA et des sections ne pourront être tenus pour responsables des accidents qui pourraient survenir aux membres de la section dans le cadre de la pratique de l'activité.

Le CSA dégage toute responsabilité pour les dommages occasionnés ou subis par les membres de la section lors de leurs activités.

ARTICLE 9 : ASSURANCES

La pratique de l'activité par un adhérent du CSA est généralement couverte par une assurance en responsabilité civile et accident corporel souscrite via la FCD auprès de la société d'assurance *GMF - La Sauvegarde*.

Toutes les activités sportives, culturelles et de loisirs sont couvertes, à l'exception des sports utilisant des véhicules terrestres à moteur, des sports aériens, et de l'activité « Chasse » nécessitant la souscription d'une assurance spécifique individuelle.

Les conditions générales et particulières de l'assurance FCD associée à la licence fédérale sont consultables au secrétariat du CSA ou sur le site internet de la FCD : <https://www.lafederationdefense.fr/>

Il appartient à chaque adhérent d'apprécier s'il souhaite ou doit souscrire des garanties complémentaires au contrat de base.

ARTICLE 10 : CONDUITE A TENIR EN CAS D'ACCIDENT

En cas d'accident, il faut immédiatement :

- Appliquer les gestes élémentaires de premiers secours et les premiers soins ;
- Prévenir l'infirmerie ou le centre de secours local (appeler le 15) ;
- Prévenir le Responsable de la section et le Président du CSA ;
- Remplir l'imprimé de déclaration d'accident disponible au secrétariat du CSA, et à transmettre à la compagnie d'assurance dans un délai de :
 - 5 jours maximum pour un accident corporel ;
 - 2 à 30 jours pour tout autre type de sinistre (selon les délais légaux).

ARTICLE 11 : LOCAUX ET MATÉRIELS

La section Musculation bénéficie de l'usage de la salle musculation du PICS, dans laquelle se trouve des équipements appartenant au service des sports du PICS ainsi que d'autres appartenant à la section.

En dehors des heures de fonctionnement du service des sports du PICS, seuls les membres de la section Musculation peuvent avoir accès à la salle musculation, sous réserve d'un créneau CSA Musculation ouvert ainsi que de la présence d'un encadrant de permanence de la section.

Toute dégradation ou perte d'un matériel doit être signalée au Responsable de la section qui en rendra compte au Président du CSA « *Guy de la Horie* ».

ARTICLE 12 : HORAIRES

Pour le personnel de la Défense en service, la pratique d'une activité du CSA n'est pas libre durant les horaires de travail : elle est conditionnée à un accord formel de son commandant d'unité et à un aménagement administratif du temps de travail, ou une autorisation d'absence ou une permission.

ARTICLE 13 : COMMUNICATION

L'ensemble des documents cités en références de la présente note d'organisation sont consultables au secrétariat du CSA ou sur le site internet du club : <https://csaba110.org/> et celui de la FCD : <https://www.lafederationodefense.fr/>

Les informations concernant les activités du CSA sont transmises par courrier électronique aux adresses email indiquées par les adhérents sur leur formulaire d'inscription.

Les informations propres à la section Musculation peuvent être consultées dans les pages dédiées du site internet du CSA : <https://csaba110.org/sections-sportives/musculation/>

Le CSA participe régulièrement à des manifestations (salons de la FCD, expositions, compétitions, journée des familles du PICS, etc..), organise des activités de cohésion (galette des rois, repas de début et de fin de saison, etc..) et des réunions dont l'assemblée générale annuelle. Les membres de la section y sont cordialement invités et peuvent apporter leur aide à l'organisation de ces différents événements.

ARTICLE 14 : ACCÈS AU SITE MILITAIRE DU PICS (le cas échéant)

Le Responsable de la section Musculation et son adjoint, s'ils ne sont pas affectés sur le PICS et ne disposent pas d'un accès au site, peuvent être proposés à l'officier de sécurité en tant que « Référent section Musculation » pour recevoir un badge spécifique.

Ils seront alors autorisés à circuler sur le PICS dans le cadre exclusif des activités de la section et en dehors de toute Zone de Défense de Haute Sécurité (ZDHS) dont l'accès demeurera strictement proscrit, sauf autorisation spéciale accordée par le commandant du PICS ou de l'officier de sécurité.

Les principes suivants d'accès et de contrôle sur le PICS seront appliqués :

- Le membre de la section ne disposant pas d'accès sur le PICS ne pourra y accéder qu'en étant accompagné par le « Référent section Musculation » ou un personnel affecté sur le site ;
- Afin de simplifier les déplacements de plusieurs membres se trouvant dans le cas précédent, les arrivées et départs « groupés » seront privilégiés.

La perte du laissez-passer PICS fera l'objet d'un compte-rendu écrit auprès du Président du CSA qui prendra toutes les dispositions nécessaires.

Il revient au Responsable de la section de transmettre au secrétariat du CSA toute mise à jour nécessaire du présent document.

Le Responsable de la section Musculation
Original signé Julien DELOBEL

Le Président du CSA <i>Guy de La Horie</i>
Original signé Hervé CAIVEAU

ANNEXE 1

à la note d'organisation n° 062/CSA du 20/11/2025

INFORMATIONS SUR LA SECTION MUSCULATION SAISON 2025-2026

RESPONSABLE DE SECTION :

NOM : Julien DELOBEL

MAIL : julien.delobel@intradef.gouv.fr

ADJOINT AU RESPONSABLE DE SECTION :

NOM : Thomas ECK

MAIL : thomas.eck@intradef.gouv.fr

HORAIRES ET LIEUX D'ACTIVITÉ DE LA SECTION :

Accès à la salle de musculation du PICS, la cage de CrossFit et les espaces extérieurs attenant au service des sports :

- **Du lundi au jeudi de 17h30 à 19h30** : séances encadrées par le personnel de l'encadrement de la section et accessible uniquement aux adhérents de la section Musculation.
- **Du lundi au vendredi de 11h30 à 12h45** : séances encadrées par les membres de l'encadrement de la section et les moniteurs du service de sport (EPMS), accessible aux adhérents de la section musculation ainsi qu'au personnel militaire du PICS.

MONTANT DE LA COTISATION FCD + CSA :

L'inscription sera valable du 1^{er} juillet 2025 au 31 août 2026.

Personnel militaire ou civil de la Défense en activité ou ancien (retraité ou pas)	39,00 euros ¹
Membre de la famille (conjoint ou enfant à charge) d'un personnel en activité ou ancien . . .	39,00 euros ¹
Réserviste opérationnel sous contrat ESR RO1 en cours de validité	39,00 euros ¹
Autre profil correspondant à « Civil sans attache avec la Défense » (parrainage)	75,00 euros

¹ : ce montant peut être réduit à 17,00 euros pour toute personne :

- En situation de handicap ;
- Ou atteinte d'une affection de longue durée (ALD) et assurée à la CNMSS ;
- Ou retraitée militaire et affiliée à la CNMSS.

MONTANT DE LA COTISATION SECTION	saison entière : 63,00 euros
	6 mois : 33,00 euros
	3 mois : 13,00 euros
	1 mois : gratuit

L'inscription pour la saison entière sera valable du 1^{er} juillet 2025 au 31 août 2026.

ANNEXE 2

à la note d'organisation n° 062/CSA du 20/11/2025

FONCTIONNEMENT DE LA SECTION MUSCULATION

1. CONDITIONS D'ADMISSIONS :

Le dossier d'inscription ne sera pris en compte que si il est complet en une seule fois, comprenant :

- Le dossier d'inscription au CSA et à la section ;
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la musculation, si nécessaire (en cas de réponse OUI au questionnaire de santé FCD contenu dans le dossier d'inscription au CSA) ;
- L'annexe 3 de la présente Note d'Organisation de la section dûment complétée et signée ;
- Une photo d'identité pour la fiche cartonnée du tableau d'affichage à la salle de musculation du PICS ;
- Le règlement du montant des inscription (par chèque ou virement bancaire, avec dans ce cas copie papier de la confirmation du virement réalisé).

2. DIFFÉRENTES ACTIVITÉS PROPOSÉES AUX MEMBRES :

• SANTE-DECOUVERTE / MUSCULATION D'ENTRETIEN :

Son but est d'acquérir et, ou de maintenir un certain niveau de forme physique.

• HALTEROPHILIE (en initiation) :

Apprentissage des deux mouvements haltérophiles que sont « l'arraché » et « l'épaule jeté ».

• FORCE ATHLETIQUE :

Apprentissage des trois mouvements de la force athlétique que sont le squat, le développer coucher et le soulever de terre ; et développement de la force sur ces trois mouvements.

• MUSCULATION POSTURALE :

Son but est de compenser les déséquilibres occasionnés par la pratique d'un sport ou liés à une activité professionnelle. Elle équilibre la colonne vertébrale, les ceintures pelviennes et scapulaires (bassin et épaules).

• MUSCULATION FEMININE :

Son but est de modifier l'esthétique corporelle.

• MUSCULATION SPECIFIQUE :

Permet de développer et renforcer les muscles ou groupes de muscles en vue de la pratique d'un autre sport.

• CROSS- TRAINING :

Le cross-training ou entraînement croisé, est une méthode d'entraînement qui regroupe des exercices issus de diverses disciplines permettant de développer de nombreuses qualités physiques comme la force, vitesse souplesse, coordination, agilité, précision, puissance, équilibre, endurance musculaire et cardiovasculaire et respiratoire.

3. FONCTION ET RÔLE D'ENCADRANT MUSCULATION :

La fonction d'encadrement peut être confiée par le Responsable de la section à un ou plusieurs membres volontaires de la section ayant le savoir et les compétences requises pour assurer cette fonction.

Les membres volontaires de la section seront formés pour acquérir les compétences requises pour encadrer en toute sécurité et conformément à la législation en vigueur.

Remarque : La formation aux premiers secours (PSC1) est recommandée comme prérequis pour tout encadrant de la section Musculation. Elle est obligatoire pour accéder aux formations des différents brevets fédéraux.

Les rôles de l'encadrant de la section Musculation sont :

- L'accueil des adhérents ;
- La sécurité de la pratique ;
- L'orientation et l'apprentissage ;
- L'entraînement et le perfectionnement ;
- La conception de plans d'entraînement.

Important : L'accès à la salle de musculation en dehors des heures de service est strictement interdit si aucun encadrant de la section Musculation n'est présent, même si la porte de la salle est ouverte.

ANNEXE 3

à la note d'organisation n° 062/CSA du 20/11/2025

ATTESTATION INDIVIDUELLE DE RESPECT DE LA NOTE D'ORGANISATION DE LA SECTION MUSCULATION

SAISON 2025 - 2026

(du 1^{er} juillet 2025 au 31 août 2026)

Je soussigné(e), Nom Prénom

Reconnais avoir pris connaissance de la note d'organisation, de fonctionnement et de règlement intérieur de la section Musculation du CSA « *Guy de la Horie* ».

Je m'engage à en accepter le contenu sans restriction et de m'y conformer.

Inscription manuscrite « *Lu et approuvé* » :

Date et signature :

De plus, dans le cas où je serais mineur(e), j'ai reçu l'autorisation de mes parents ou tuteur légal pour m'inscrire à la section Musculation du CSA « *Guy de la Horie* ». Ces derniers l'attestent par leur signature ci-dessous :

Signature du père :

Signature de la mère :