



Tourcoing, le 19 novembre 2024

Affaire suivie par : A. CAUDRON
06 33 87 94 12
asnd.nationale@douanes.finances.gouv.fr

Mesdames et Messieurs les Présidents des Associations Régionales

Objet : Challenge hommage Pascal ROBINSON et Nicolas VOINSON

P.J. : Affiche mémoire

L'ASND organise du 2 au 6 décembre 2024 le challenge Pascal ROBINSON tué en service le 23 novembre 2015. Cette année nous rendrons hommage également à la mémoire de Nicolas VOINSON mort dans l'exercice de ses fonctions le 30 juillet 2024.

1°) Conditions de participation

– **Il n'est pas obligatoire d'être adhérent à l'ASND** : cependant il est à rappeler que l'ASND participe par ses activités et à son réseau d'agents bénévoles à l'esprit de cohésion et de solidarité. En outre, il permet en cas de blessure une couverture assurantielle individuelle et en cas de réservation de salle une couverture en responsabilité civile.

La liste des associations régionales est disponible sur www.asnd.fr. En cas de difficulté pour trouver votre association, prendre contact par mail avec le secrétariat : asnd.nationale@douane.finances.gouv.fr

– **être en bonne condition physique et de santé**. Aucune attestation ne sera exigée attendu qu'il est de la responsabilité individuelle des participants de gérer leur effort en fonction de leur état de forme et de santé du moment.

2°) Présentation des épreuves

2 WOD (« Workout Of the Day ») sont proposés. Ils ne nécessitent pas de matériel spécifique. Les mouvements sont réalisables par chacun et peuvent au besoin être adaptés en fonction des profils physiques de chacun. L'objectif n'est pas compétitif mais bien solidaire

Le jour de votre choix, du 02 au 06 décembre, à l'issue de votre effort, nous vous invitons à réaliser une photo "finish" individuelle ou collective en arborant si possible la photo de Pascal et Nicolas (cf. PJ) puis l'envoyer à l'adresse mail suivante : asnd.ivry@douane.finances.gouv.fr

Le WOD Hero en hommage à Nicolas VOINSON :

Il est décédé le 30 juillet 2024 à l'âge de 37 ans:

- 37 Jumping Jack
- 30 airsquat
- 7 burpees
- 24 push up (pompes)

Le WOD Hero en hommage à Pascal ROBINSON :

Il est décédé à la date du 23 novembre 2015 :

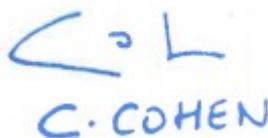
- "Pay in": 20 push ups (pompes)
- Séries : (Total: 11 séries)
 - 23 burpees
 - 21 air squats
 - 19 burpees;
 - 17 air squats
 - 15 burpees;
 - 13 air squats;
 - 11 burpees;
 - 9 air squats;
 - 7 burpees;
 - 5 air squats;
 - 3 burpees;
- Pay out: 15 sit ups (abdominaux)

3°) Position administrative :

Pas d'autorisation d'absence ni de dispense de service.

Je vous saurais gré de bien vouloir diffuser le plus largement possible ces documents.

Le président,


C. COHEN