



Présentation des activités de l'Association Sportive de la CNAV

Le mot du Président

Bienvenue,

Nous sommes une association sportive et de loisirs. Notre éthique est le sport amateur, afin de permettre à ceux qui le souhaitent de pratiquer en loisir ou en compétition une ou plusieurs activités entre collègues.

Chez nous, vous trouverez la simplicité et la sérénité du sport dans un esprit solidaire et collectif.

En espérant que chacun trouve sa place dans nos activités, créées selon les besoins et les possibilités, et qui changent au fil du temps, voir des « modes ».

Chers amis, collègues sportifs, vous l'avez compris, nous aimons le sport et souhaitons vous faire partager cette passion.

Notre association sportive peut devenir aussi la vôtre.

Jeunes ou moins jeunes, SOYEZ LES BIENVENUS.

Le comité directeur

Découvrez des news, des informations complémentaires sur notre site :

www.ascnav.fr

SOMMAIRE

COMPOSITION DU COMITE DIRECTEUR.....	5
.....	5
OCCUPATION DE LA SALLE DE SPORT	6
BADMINTON	7
CYCLO	8
FOOT	9
RUNNING	10
KARTING	11
RANDONNEE PEDESTRE	12
SQUASH	13
TENNIS	14
GYM	15
PISCINE	16
K.LA-GYM.....	17
HATA YOGA.....	18
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	19
ZUMBA.....	20
PILATES	21
PADEL	22
SELF DEFENSE	23
ESCALADE SUR BLOC	24
L'UNGSLOS.....	25
INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES CONCERNANT TOUTES LES SECTIONS ET LES MODALITES D'INSCRIPTION :	26

Composition du comité directeur

TRONSON Patrice

Fonction ??

BRAULT Christophe

Fonction ??

GODFROID Patricia

Fonction ??

GAUCHER Florence

Fonction ??

GIRARD Patricia

Fonction ??

LE POUPON Anne-Laure

Fonction ??

Benoit Claire

Fonction ??

Remarque Importante : La pratique d'un ou plusieurs sports proposés par l'ASCNAV est assujettie au règlement de la cotisation, qui servira au règlement des assurances, à la présence de certificat médical de moins de 3 ans (accompagné du document cerfa si plus d'un an) couvrant l'intégralité de l'année sportive et du bulletin d'adhésion.

Contact : tours.ascnav@cnav.fr

Site Web : <http://www.ascnav.fr>

Occupation de la salle de sport

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11h45	Pilates Reprise le : le 16/09/2019	Gym Douce Reprise le 17/09/2019	Hata-Yoga Reprise le :	Hata-Yoga Reprise le :	Pilates Reprise le : 20/09/2019
12h45	Renforcement Musculaire Reprise le 16/09/2019	Gym Tonique Reprise le 17/09/2019	Self Defense Reprise le 18/09/2019	Hata-Yoga Reprise le :	Vide
13h45					
16h30	Vide		K-La Gym Reprise le :	K-La Gym Reprise le :	
		Zumba Reprise le 17/09/2019			
17h30					

Badminton

Contact : Damien Guillaume (3807360)



✓ **Jour, lieu et heure d'entraînement :**

Des séances tous les lundis en loisir (pas de prof, matchs libres, simple ou double)

- Période hors vacances scolaires : de 18h00 à 19h30 au Gymnase Eiffel (*arrivée possible 15min pour accéder aux vestiaires*)
- Pendant les vacances scolaires (y compris juillet-août) : de 17h à 20h au gymnase Clouet / Gustave Eiffel ou Choiseul.

✓ **Service :**

- Volants fournis par l'ASCNAV

Cyclo

Contact : Yannick Perron (3807729)



L'activité s'articule autour de plusieurs axes

- **Une sortie hebdomadaire** d'avril à fin septembre sous réserve de beau temps. Départ à 14 H ou 9 H 30 pour 35 à 55 kilomètres. La sortie est pilotée par Nelly Bouzin ou Jean-Michel Le Garrec. Le lieu du départ varie en fonction du parcours, du kilométrage et des participants.
- **Une sortie "annuelle"** fin juin ou mi-septembre pour une cinquantaine de kilomètres. Elle se déroule un samedi après-midi. Elle se termine par un dîner au restaurant.
- **Une sortie "familiale"** est maintenant organisée un samedi après-midi d'environ 30kms de plat avec les enfants ou petits enfants en vélo, ou sur le porte bagage des parents
- **Une randonnée de 3 jours** est organisée tous les 2ans pour un parcours en étoile vers la fin août. Chacun se rend sur le lieu choisi en commun par les participants. Les parcours sont assurés par les bénévoles participants de la randonnée.

Foot

Contact : Brossard Gregory (3807320)



- ✓ **Type d'activité :**
- Le Foot à 7 :
 - Le foot loisir se pratique lors de rencontre de Foot à 7 contre d'autres équipes du département, un soir de la semaine.
- Le foot Salle :
 - Un partenariat avec le « Five », est en place, et des séances se déroulent chaque semaine suivant le nombre de participants. Cette activité demande une participation financière supplémentaire.

Une équipe de foot masculine et féminine est engagée par l'ASCNV.

Un arrangement avec le Five permet de jouer une demi-heure au lieu d'une heure normalement.

Running

Contact : Laurence DRANCOURT(3807762)

✓ **Jour, lieu et heure d'entraînement :**

Des séances d'entraînements sont proposées tout au long de l'année (environ tous les mois) entre midi et deux heures. Fractionné, PPG (Préparation Physique Généralisée), Etirements et autres, seront au programme.

Le départ est fait depuis les locaux de la CNAV. Les entraînements se déroulent dans les bois et parc aux alentours de la CNAV.

Le responsable de la section et des collègues coureurs vous encadreront lors de ces sorties communes. L'objectif est de progresser tous ensemble.

✓ **Service :**

L'ASCNAV jogging participe à 40% sur les inscriptions aux courses à pied. Un mail vous sera transmis par le responsable de section pour les modalités pratiques.

✓ **Informations complémentaires :**

Les cours, étant proposés par des bénévoles travaillant à la CNAV, le maintien de ceux-ci dépend de la présence des intervenants.



Karting

Contact : François AUBARD (3807686)



✓ **Fonctionnement :**

L'ASCNAV participe à 40% sur différentes sorties proposées tout au long de l'année, comme par exemple :

- Endurance (1h20 en relais de 2)
- Vitesse (20/30 minutes en solo)

Sur différents circuits

Jouès les Tours

VillePerdue

Loudun

Alain Prost

La Ville Aux Dames

.....

Randonnée Pédestre

Contact : Patrick Durand (3808233)



✓ **Fonctionnement** :

Les randonnées sont programmées en moyenne 2 fois par mois, le week-end, généralement le dimanche ; elles ont lieu autour de l'agglomération tourangelle et sont de l'ordre de 10 à 15 kms.

Les adhérents de la section sont prévenus dans le courant de la semaine précédant la randonnée.

Les randonnées peuvent être :

- des sorties organisées par la section elle-même sur un circuit balisé dans une commune
- des participations à des sorties organisées par d'autres clubs, associations, communes ; dans ce cas, un droit d'inscription est à verser pour l'organisation et le ravitaillement (en général de 3 à 4 euros) dont 50 % sont subventionnés par l'ASCNAV.

Squash

Contact : Marie-Anne Tinturier (3807652)



✓ **Fonctionnement :**

Pas de jour ou d'heure fixe. Jeu libre, sans entraîneur.

Un partenariat avec le **Central Squash** de Notre Dame d'Oé est en place.

Les adhérents achètent des carnets de 10 tickets auprès du responsable de section dans la limite de 8 carnets subventionnés par an.

Ou

En cas d'abonnement annuel, l'ASCNAV participe à l'inscription sous réserve de plafond.

✓ **Informations complémentaires :**

A l'état actuel le tarif pour un carnet de 10 tickets est de 26 €.

Tennis

Contact : Evelyne Beaufile (3807782)



✓ **Descriptif :**

La section tennis fonctionne essentiellement dans le cadre des compétitions Tennis Entreprise.

Nous n'avons pas de club pour pratiquer le Tennis Loisir. Chacun s'inscrit dans son propre club.

Toutefois, si 4 personnes sont inscrites dans le même club, l'ASCNAV peut prendre en charge une partie de l'adhésion.

En ce qui concerne la compétition, nous avons une entente avec l'Aslos (Cpam Urssaf Caf) qui nous permet d'engager une équipe féminine et deux équipes hommes en Championnat Tennis Entreprise.

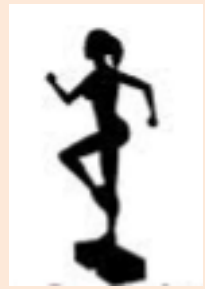
Pour la saison 2020 qui commence en septembre 2019, nous allons engagé une équipe féminine en pré régionale et deux équipes masculine l'une en 1^{ère} division et l'autre en 3^{ème} division.

Les championnats se déroulent de septembre à fin novembre avec trois ou 4 rencontres soit une rencontre tous les 15 jours environ. Les rencontres se décomposent en 3 simples et un double.

Les rencontres se déroulent en principe le soir à partir de 21h soit à l'ATGT ou au TC Jocondien.

Gym

Contact : Colette Ploquin (3807735)



✓ **Lieu :**

Les cours de Gymnastique se passent dans la salle de Sport de la CNAV, au sous-sol de TOURS 2.

Les cours de Gymnastique sont accessibles, quel que soit votre niveau.

✓ **Type de Sport/horaire**

- Gymnastique Traditionnelle (professeur : Christopher Gabory)
 - Le mardi de 11h45 à 12h45
- Gymnastique Tonique (professeur : Christopher Gabory)
 - Le mardi de 12h45 à 13h45

✓ **Information complémentaire :**

Les cours sont proposés via un organisme extérieur. Il se peut que le nom du professeur change suivant les disponibilités des professeurs.

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Piscine

Contact : Jacqueline Chollière (3808220)



✓ Fonctionnement :

La section piscine propose la vente de ticket piscine et le remboursement de certaines activités, sur présentation de facture. Des permanences sont assurées une fois par mois(cf site internet pour les date).

Plafonnement à 60 euros, toutes subventions piscine confondues

✓ Activités et remboursement proposés

- abonnement Piscine/Cours natation/Aquagym, Aquabike... :

- Possibilité d'abonnement au tarif CE à bulle d'ô sur demande directement à la Piscine
- Possibilité d'abonnement au tarif CE au Lac et à la piscine de Luynes, me demander le formulaire correspondant avant achat.
- Subvention de 50 % avec plafond de 50 € sur l'année

- Tickets de piscine subventionnés à hauteur de 10 euros par carnets de 10 tickets :

- Tickets piscine du Lac à tours, Bulle d'Ô à Joué les Tours et Carré d'ô à La Riche : en vente au tarif CE lors des permanences piscine
- Tickets des piscines du département: Remboursement sur facture, à présenter lors des permanences.

- Bébé nageur : Subvention de 50 % (inscription obligatoire du bébé auprès de l'ASCNAV) avec plafond de 60 € sur l'année

K.La-Gym

Contact : Maryse Pageault (3807878)



Le cours est proposé par un professeur extérieur : Nathalie GUIDEL

✓ Descriptif :

Méthode de remise en forme dont le principe est de remodeler le corps, en se basant sur des postures bien précises. Cette technique permet d'améliorer la souplesse, d'affiner la silhouette, tout en éliminant les tensions de corps. Originale, douce et puissante, elle est accessible à tous. Tout au long de la séance, l'instructeur assure le suivi de chaque élève. Tenue au choix (pas de basket), serviette et bouteille d'eau

✓ Jour, lieu et heure d'entraînement :

Lieu : Salle de sport de la CNAV, sous-sol de TOURS II

Horaire : Mercredi de 16h55 à 17h55

Jeudi de 16h40 à 17h40

Période : De Septembre à fin juin. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

✓ Informations complémentaires :

Tarif : 70 € à l'année pour une séance par semaine. Attention, le prix est à titre indicatif et peut varier en fonction du nombre de participants.

La capacité de la salle est limitée à 19 personnes par cours.

Hata Yoga

Hatha ou plus précisément Asthanga yoga ou "power" yoga

Contact : Florence Brochen (3807756)



Le cours est proposé par un professeur extérieur : Chabane

✓ Descriptif:

Vous avez entendu parler du yoga, de son rôle relaxant, antidote du stress du monde actuel.

C'est bien d'autres choses : la souplesse, synonyme de jeunesse, l'oubli du mal de dos. Bien sûr il n'y a pas de miracle et la récompense sera au bout d'un travail régulier (Méthode de K.Pattabhi Jois : enchaînements de postures, techniques de respiration et de relaxation).

Vous trouverez un enseignement adapté à chacun en fonction de son âge, de sa constitution et de sa capacité à fournir un effort régulier.

✓ Jour, lieu et heure d'entraînement :

Lieu : Salle de sport de la CNAV, sous-sol de TOURS II

Horaire : Mercredi de 11h45 à 12h45

Jeudi de 11h45 à 12h45

Jeudi de 12h45 à 13h45

Période : De Septembre à fin juin. Ouverture de la salle pendant les vacances.

✓ Informations complémentaires :

Tarif : 84 € à l'année pour une séance par semaine. Attention, le prix est à titre indicatif et peut varier en fonction du nombre de participants.

La capacité de la salle est limitée à 19 personnes par cours.

Renforcement Musculaire



Contact : Laurence Mari (3807835)

Le cours est proposé par un professeur extérieur : Christopher Gabory ?

✓ **Descriptif:**

Les cours consistent plus en un renforcement musculaire que de pure musculation. Ils sont très complets, évolutifs et montent en puissance au cours de la saison.

✓ **Jour, lieu et heure d'entraînement :**

Lieu : Salle de sport de la CNAV, sous-sol de TOURS II

Horaire : lundi de 12h45 à 13h45

Période : D'octobre à fin mai. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

✓ **Informations complémentaires :**

Tarif : 70 € à l'année pour une séance par semaine. Attention, le prix est à titre indicatif et peut varier en fonction du nombre de participants.

La capacité de la salle est limitée à 19 personnes par cours.

Les cours sont proposés via un organisme extérieur. Il se peut que le nom du professeur change suivant les disponibilités des professeurs.

Zumba

Contact : Elodie Ruelle (3808355)



Le cours est proposé par un professeur extérieur : ????

✓ Descriptif:

Le mot Zumba en espagnol signifie « bouger vite et s’amuser ». Elle nous transporte avec ses rythmes latins endiablés et ensoleillés (salsa, merengue, cumbia, calypso, reggaeton, etc..) et nous propose ainsi un excellent exercice cardiovasculaire. Grâce à sa musique dynamique, entraînante et festive, elle est bénéfique pour le moral.

✓ Jour, lieu et heure d’entrainement :

Lieu : Salle de sport de la CNAV, sous-sol de TOURS II

Horaire : Mardi de 17h00 à 18h00

Période : De Septembre à fin juin. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

✓ Informations complémentaires :

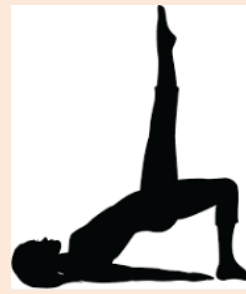
Tarif : 55 € à l’année pour une séance par semaine. Attention, le prix est à titre indicatif et peut varier en fonction du nombre de participants.

La capacité de la salle est limitée à 19 personnes par cours.

Les cours sont proposés via un organisme extérieur. Il se peut que le nom du professeur change suivant les disponibilités des professeurs.

Pilates

Contact : Barbara Dale (3807003)
Laure Mureau (3807005)



Le cours est proposé par un professeur extérieur : Philomène

✓ Descriptif:

Discipline basée sur le travail des muscles profonds, ceux qui ordinairement sont inconnus, et sur la respiration

Utilisation de ring, ballons,

Le cours se termine toujours sur quelques minutes de relaxation.

Jour, lieu et heure d'entraînement :

Lieu : Salle de sport de la CNAV, sous-sol de TOURS II

Horaire : Lundi de 11h45 à 12h45

Vendredi de 11h45 à 12h45

Période : De Septembre à fin juin. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

✓ Informations complémentaires :

Tarif : 55 € à l'année pour une séance par semaine. Attention, le prix est à titre indicatif et peut varier en fonction du nombre de participants.

La capacité de la salle est limitée à 19 personnes par cours.

Padel

Contact : Benjamin Cartereau (3807653)

✓ **Descriptif:**

Le Padel est un sport de raquette dérivé du tennis, se jouant sur un court plus petit, encadré de vitres et de grillages.

Le calcul du score est le même qu'au tennis et les balles utilisées ont une pression légèrement inférieure. Il est joué surtout en double et le service doit s'effectuer à la cuillère. Sa plus grande différence avec le tennis, cependant, est que les balles peuvent être jouées après rebonds sur les murs ou le grillage, d'une manière similaire au squash.

Les raquettes, elles, sont spécifiques. Elles sont pleines, plus courtes et plus épaisses qu'une raquette de tennis, et percées de trous.

C'est un sport de raquette très ludique et convivial qui permet de se faire rapidement plaisir.

Attention : à ne pas confondre avec son homonyme qui est le (stand up) paddle mais qui est lui un sport de glisse ;)

✓ **Fonctionnement :**

Pas de jour ou d'heure fixe. Jeu libre, sans entraîneur.

Un partenariat avec le Central Club de Notre Dame d'Oé est en place. Ils possèdent 1 terrain intérieur et 2 extérieurs.

Les adhérents achètent des cartes de 10x40 quarts d'heure au prix de 36€ auprès du responsable de section. Généralement les adhérents jouent 1h entre 12h30 et 13h30 (la carte permet ainsi de faire 10 séances d'1h).



Self Défense

Contact : Yoann Bironneau (3808271)

✓ Descriptif:

Le Self-Défense, est une pratique ouverte à tous les publics, du débutant à l'expert en arts martiaux, et ce quel que soit le sexe.

Il s'agit d'une discipline préparatoire à une éventuelle agression, dont la gestion de la distance et l'apprentissage de techniques efficaces sont des éléments clés.

La Self-Défense a pour but d'apprendre aux pratiquants à savoir réagir à toutes situations potentielles, avec ou sans arme, afin qu'en cas d'agression la réponse soit de l'ordre du réflexe spontané.

L'esprit du Self-Défense est de pouvoir se protéger, mais toujours dans un esprit citoyen et sous couvert de la loi.

Il s'agit de pouvoir réagir à différents angles d'attaques (de face, de côté, par derrière) ainsi qu'à tous types d'assauts (tiré, poussé, étranglé, encerclé, saisi...).

Enfin, l'un des éléments majeurs de la discipline, est l'apprentissage de la confiance en soi

Le cours sera animé par un professeur diplômé d'état, Mr Remi Giraud, proposé par l'association SportAnim37.

✓ Fonctionnement :

Le mercredi de 12h45 à 13h45 dans la salle de sport de Tours II.

Tarif : 65 € à l'année

Escalade sur bloc

Contact : Franck Labbe (3808243)

✓ Activités et remboursements proposés:

2 nouveaux sites d'escalade sur bloc ont ouvert en juin l'année dernière juste à côté de la CNAV, Arkose au 15 Avenue du Danemark, Block'Out 7 avenue du Danemark (à côté du Five, LaserMaxx)..

Paradis du grimpeur qui aime se dépasser et relever de nouveaux défis, ces sites offrent de grands espaces de bloc indoor (entre 600 et 1000m²) avec des blocs allant de l'accessible au haut niveau, identifiés par un code couleur. Les parcours sont renouvelés en permanence pour ne jamais s'ennuyer et progresser à chaque séance.

L'activité est accessible quel que soit le niveau, débutant ou initié, il y en a pour tous les goûts. C'est un sport complet qui sollicite autant les membres supérieurs qu'inférieurs, et il est possible d'adapter sa séance en fonction de ses besoins et de ses envies. La dépense est physique mais aussi intellectuelle, on grimpe un bloc comme on résout une équation, on peut dépasser ses limites physiques et mentales.

L'ambiance sur place est conviviale, sans prise de tête ni jugement sur le niveau de chacun, les pratiquants aguerris donnent souvent des conseils pour pouvoir progresser et réussir à finir un parcours.

Pratique :

- Il faut une paire de chaussures spéciales pour pratiquer. Il est possible d'en louer pour la séance au prix de 4 ou 5 euro, on peut en acheter à partir de 30 euro à décathlon.
- Il faut un cadenas pour mettre ses affaires dans un casier, il est possible d'en acheter sur place (5 euro)

Actuellement, une bonne dizaine de personnes pratiquent cette activité régulièrement, essentiellement à Arkose.

✓ Fonctionnement :

Pour bénéficier de la subvention de l'AS, il faut bien sûr être déjà inscrit à l'AS.

L'AS subventionne les 2 salles Arkose et/ou Block'Out, pour l'achat de cartes de 10 entrées et/ou d'un abonnement, à raison de 40% du montant payé, avec un plafond de 60 euro maxi par personne et par an.

L'UNGSLOS



L'UNGSLOS : Union Nationale des Groupes Sportifs et de Loisirs des Organismes Sociaux

Chaque année, se déroulent deux rencontres inter-Organismes sociaux, un jeu d'Hiver et un jeu d'été, auxquelles l'ASCNAV participe. D'ailleurs, depuis de nombreuses années, l'ASCNAV remporte le trophée dédié aux petites délégations qui remportent le plus de médailles.

Le lieu de rencontre varie chaque année, et regroupe une centaine de personne en Hiver, et proche du millier de personne en Eté.

La liste des sports est très variée et le niveau très polyvalent. Cela peut aller de la pétanque au foot, en passant par le bowling et la planche à voile. Les enfants des adhérents peuvent aussi y participer. La seule chose qui est demandée, est la bonne humeur.

Pour les frais, l'ASCNAV participe aux frais d'inscriptions, de logement et de nourriture.

Si vous désirez plus d'informations, vous pouvez consulter le site internet suivant : <http://www.ungslos.fr>

Informations complémentaires concernant toutes les sections et les modalités d'inscription :

Assurance :

Lorsque vous souscrivez une adhésion auprès de l'ASCNAV, nous nous engageons à prendre une assurance en relation avec le sport choisi. En cas de blessure, il est impératif de prévenir dans la journée afin que la déclaration soit faite dans les 24 heures. Si ce délai est dépassé, les procédures de remboursement de soins ne pourront pas être faites.

Engagement :

Toute souscription à un cours payant engage l'adhérent. Le coût des cours est calculé en fonction du nombre de participants en début d'année. Par conséquent, il ne sera pas fait de remboursement, si le cours, les horaires, l'ambiance, etc... ne conviennent plus à l'adhérent. La seule possibilité de remboursement, est dans le cas de raison médical, et sur justificatif.

Des cours d'essai sont mis à votre disposition en début d'année jusqu'à fin septembre (inscription obligatoire auprès du responsable de section).

Capacité des salles :

Dans le cas des cours dans la salle de sport de la CNAV. La capacité de la salle est de 19 personnes. Si le nombre de postulants est supérieur, alors un choix sera fait, et le critère de choix se portera sur le nombre d'activité sur lesquelles les personnes sont inscrites, et pas la date d'inscription. Tout cela, bien sûr pour permettre à un maximum de personne de profiter des avantages de l'ASCNAV.

La date butoire des inscriptions est fixée au 01/10/2019. Après cette date, l'accès à l'activité sera dépendant du taux de remplissage de la salle.

Date limite d'inscription : [nouveau]

Afin de nous permettre de gérer au mieux les demandes de subvention et les allocations auprès des différentes sections, une date limite

d'inscription auprès de l'ASCNAV est fixé au 01/12/2019. Après cette date, seuls les nouveaux embauchés de moins de 3 mois pourront s'inscrire.

Certificat médical :

Nouveauté : Notre service d'assurance s'est mis en conformité avec les mises à jour ministérielles. Ainsi, la demande d'un certificat médical de moins de 3 mois n'est plus d'actualité.

Un certificat médical est valable 3 ans. Nous gardons les certificats médicaux des années précédentes. En cas de réinscription celui-ci pourra être réutilisé. En cas de réutilisation, un questionnaire santé Cerfa, doit être rempli. Si un évènement important concernant votre santé s'est déroulé depuis votre dernier certificat médical, il sera nécessaire d'en reproduire un. Certaines activités, comme le footing ou le sport en compétition impose un certificat médical de moins d'un an.

Une licence sportive à jour peut faire preuve de certificat médical.

Un certificat médical portant sur une activité cardiaque plus importante peut être utilisé pour accéder à un sport moins intensif, mais pas l'inverse.

Ouverture de la salle de sport :

Une modification des règles de sécurité, concernant l'accès à la salle de sport a été réalisée par les RH et le service de sécurité de Tours. Les conjoints, et retraités pourront accéder aux activités proposées dans la salle de sport de la CNAV, sous certaines conditions :

- Les agents actifs sont prioritaires
- A date butoir des inscriptions (fixée au 01/10/2019), si la capacité de la salle n'est pas atteinte, alors l'accès aux conjoints ou retraités sera ouvert. Un choix devra être fait, si le nombre de demande est supérieur au nombre de place.