



RONCHIN ATHLETIC CLUB

DOSSIER INSCRIPTION 2019 / 2020

NOM Prénom			
Date et lieu de naissance / Nationalité			
Adresse n° et rue			
Code postal et ville			
Tél fixe (Liste rouge <input type="checkbox"/> ¹) Tél portable			
Adresse e-mail			
Nom, téléphone et adresse de la personne à contacter en cas d'urgence			
Nom et n° tél du médecin traitant			
RECOMMANDATIONS MÉDICALES PARTICULIÈRES			
Responsabilité Civile Nom de la compagnie et numéro de la police			

Activités Cochez celles que vous comptez pratiquer	Aquagym <input type="checkbox"/>	Fitness ² <input type="checkbox"/>	Course à Pied Participation aux courses <input type="checkbox"/>	Triathlon Loisirs Triathlons occasionnels, licences journée en + <input type="checkbox"/>
	Natation <input type="checkbox"/>	Yoga <input type="checkbox"/>	Course à Pied championnats Voir temps qualificatifs sur le site FFA <input type="checkbox"/>	Triathlon Compétition Mini 4 triathlons/an, ou IRON <input type="checkbox"/>
Objectifs				

Certificat Médical (datant de moins de 3 mois, sauf renouvellement licence RAC Course à Pied Triathlon validité 3 ans)
(Pour la natation, course à pied et triathlon, faites indiquer « en compétition », gardez un exemplaire !)
 La visite médicale annuelle préalable au sport doit se faire soit chez votre médecin, soit au centre de médecine du sport – Rue Comtesse de Ségur – Piscine Municipale, au 03 20 62 12 69

Inscription			
TARIF : voir page suivante, votre choix : (1) (2) (3) (4)			Cotisation de
			TOTAL
Dossier	Cochez	Visa RAC	
Enveloppe timbrée à votre nom et adresse si vous n'avez pas d'adresse mail			
Responsabilité Civile : Nom de la compagnie d'assurance et numéro de la police			
Certificat médical datant de moins de 3 mois			
Règlement de la cotisation (chq, esp,)			
Visa RAC dossier complet par			Le :
Je suis intéressé(e) par une tenue RAC Voir modèles sur rubrique « Boutique » du site	Type		
	Taille		

Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur et m'engage à le respecter (y compris l'exécution des exercices demandés par les entraîneurs, modulés selon vos capacités et objectifs) (Règlement disponible sur le site, affiché salle J Moulin)

J'accepte que mes coordonnées – mail – téléphone – adresse³ – soient transmises aux adhérents du RAC : oui non

J'autorise le club à utiliser les photos, films ou tout autre enregistrement d'un événement sur lequel je figurerai

S'impliquer dans la vie associative, c'est apporter sa brique à une belle et grande bâtisse humaine. Les membres du bureau sont bénévoles, merci de les aider quand ils vous sollicitent pour faire vivre votre club. Je m'engage à 2 h de bénévolat pour le club pendant la saison.

Date et signature de l'adhérent

¹ Cocher la case si tel est le cas

² Fessiers – abdominaux – musculation et Étirements

³ Barrer la mention inutile

TARIFS 2019 / 2020

1	2	3	4
Fitness + Natation + Aquagym +Yoga	Fitness + Natation +Aquagym +Yoga + Course à pied Loisirs Entrainements Licence Loisirs comprise (permet de participer aux courses sauf cross qualificatifs et certains championnats.) + Triathlons occasionnels Licence journée (à acheter en +)	Fitness +Natation +Aquagym +Yoga + Course à pied Compétition Licence annuelle Compétition comprise (Classement régional, national, cross, voir temps site FFA,) + Triathlons occasionnels Licence journée (à acheter en +)	Fitness +Natation +Aquagym +Yoga + Course à pied Entrainements. SANS LICENCE FFA, certificat médical à fournir lors de la participation aux courses + Triathlons Compétition Licence annuelle Compétition comprise (mini 4 triathlons/an, IRON)
125 Euros	155 Euros	175 Euros	195 Euros
TARIFS à partir du 1er janvier 2020			
85 Euros	115 Euros	135 Euros	155 Euros
TARIFS à partir du 1er Avril 2020			
65 Euros	95 Euros	125 Euros	155 Euros
<p>Dossier d'inscription complet à envoyer ou à déposer à la piscine sous enveloppe à l'attention du RAC ou à remettre aux vice-présidents ou aux entraîneurs lors des différentes séances au plus tard dès votre 2^{ème} séance.</p> <p>Vice-présidents : Sabrina FOUQUET (fitness), Monique DYM, Jean-François PAUL (course à pied), Olivier CAMPS (triathlon, natation),</p>			

Location combinaison Triathlon : 10 euros par week-end, avec chèque de caution 100 euros

PLANNING*

Jour	Horaires	Activité	Lieu	Accessibilité
MARDI	18h30 – 19h30	Yoga	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
	19h30 – 21h00	Course à pied	Piste *	(2), (3), (4)
MERCREDI	18h30 – 19h30	Fitness : Renforcement musculaire	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
	19H30 – 20H30	Fitness : Stretching	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
	20h00 – 20h45	Aquagym	Piscine	(1), (2), (3), (4)
	21h00 – 22h00	Natation	Piscine	(1), (2), (3), (4)
JEUDI	19h00 – 20h30	Course à pied	Piste *	(2), (3), (4)
	20h00 – 20h45	Aquagym	Piscine	(1), (2), (3), (4)
VENDREDI	18h30 – 19h45	Fitness : Renforcement musculaire	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
SAMEDI	12h00 – 13h00	Natation	Piscine	(1), (2), (3), (4)

DIMANCHE	Sortie course à pied sans coach	Lieu et heure de RDV à convenir entre athlètes
	Sortie Vélo	

Le club se réserve le droit d'annuler les séances si le nombre de participants est inférieur à 5 personnes

* Piste : Complexe sportif José Savoye - 180 Avenue Gaston Berger à Lille

Salle Jean Moulin - 88 rue Roger Salengro à Ronchin

Piscine Municipale – Rue Comtesse de Ségur à Ronchin

Mail : ronchin.ac@gmail.fr

Autres renseignements sur le site: <http://www.ronchin-athletic-club.fr>

RAC : le Sport Plaisir du Loisir à la Compétition
Course A Pied, Triathlon, Natation, Aquagym, Yoga, Renfo. Musculaire, Stretching