



## RONCHIN ATHLETIC CLUB

## DOSSIER INSCRIPTION 15/03 au 4/07/2020

<b>NOM Prénom</b>			
Date et lieu de naissance / Nationalité			
Adresse n° et rue			
Code postal et ville			
Tél fixe (Liste rouge <input type="checkbox"/> <sup>1</sup> ) 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			
<b>RECOMMANDATIONS MÉDICALES PARTICULIÈRES</b>			
Responsabilité Civile Nom de la compagnie et numéro de la police			

<b>Activités</b> Cochez celles que vous comptez pratiquer	Aquagym <input type="checkbox"/>	Fitness <sup>2</sup> <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"/>
<b>Objectifs</b>				

**Certificat Médical (datant de moins de 3 mois)**  
*(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,	Cotisation de <b>60 Euros</b>		
<b>Option licence FFA Running Loisirs ou compétition ou FFTRI Triathlon</b>			
<b>TOTAL</b>			
<b>Dossier</b>	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 – adresse<sup>3</sup> – 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**

<sup>1</sup> Cocher la case si tel est le cas

<sup>2</sup> Fessiers – abdominaux – musculation et Étirements

<sup>3</sup> Barrer la mention inutile



## TARIFS du 15/03 au 4/07/2020 OFFRE DECOUVERTE

### Fitness + Natation +Aquagym +Yoga

+ **Course à pied Loisirs** : Entraînements. SANS LICENCE FFA, certificat médical à fournir lors de la participation aux courses.  
+ **Triathlons occasionnels**, Licence journée à acheter en +.

**60 Euros**

### Licence FFA Running Loisirs valable jusqu'au 31/08/2020

Permet le classement FFA aux courses sauf cross qualificatifs et certains championnats

**38 Euros**

### Licence FFA Compétition valable jusqu'au 31/08/2020

Classement régional, national, cross, voir temps site FFA, éventuels droits de mutation en plus

**79 Euros**

### Licence FFTRI Triathlon valable jusqu'au 31/12/2020, éventuels droits de mutation en plus

**105 Euros**

**Dossier d'inscription complet** à remettre aux référents ou aux entraîneurs lors des différentes séances **au plus tard dès votre 2<sup>ème</sup> séance.**

**Référents** : Sabrina FOUQUET (fitness), Martine GILLET (fitness, yoga, course à pied), Monique DYM, Jean-François PAUL, Bruno DEJAGER (course à pied), Olivier CAMPS (triathlon, natation, yoga), Christine TAILLEZ (aquagym)

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

### PLANNING\*

Jour	Horaires	Activité	Lieu	Accessibilité
MARDI	18h15 – 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.com](mailto:ronchin.ac@gmail.com)

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

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