

## DOSSIER INSCRIPTION 2015 / 2016

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

<b>Activités</b> Cochez celles que vous comptez pratiquer	Aquagym <input checked="" type="checkbox"/>	FAMES <sup>2</sup> <input checked="" type="checkbox"/>	Course à Pied <input checked="" type="checkbox"/>	Triathlon Loisirs Triathlons occasionnels <input checked="" type="checkbox"/>
	Natation <input checked="" type="checkbox"/>		Course à Pied Compétition Classement national <input checked="" type="checkbox"/>	Triathlon Compétition Mini 4 triathlons/an, IRON <input checked="" 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 : Tarif page suivante, votre choix : (1) (2) (3) (4)	Cotisation de	
(5) : NOM, Prénom, adhérent même foyer ou parrainage .....	Réduction de	
..... Règlement par chèques vacances (CV) possible	TOTAL	
<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		
Numéro de la police		
Certificat médical datant de moins de 3 mois		
Règlement de la cotisation (chq, esp, bons, CV)		
Visa RAC dossier complet par	Le :	

Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur et m'engage à le respecter (disponible sur le site, affiché salle J Moulin) ;  
 J'accepte que les coordonnées – mail – téléphone – adresse<sup>3</sup> – soient transmises aux membres et adhérents du RAC :  oui  non  
 L'adhésion au club autorise les organisateurs à utiliser les photos, films ou tout autre enregistrement de cet événement et sur lequel je figurerai.

Date et signature de l'adhérent

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

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

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

## TARIFS 2015 / 2016

1	2	3	4
FAMES + Natation + Aquagym	FAMES+Natation+Aquagym + Course à pied Loisirs Licence Loisirs comprise + Triathlons occasionnels Licence journée (à acheter en +)	FAMES+Natation+Aquagym + Course à pied Compétition Licence annuelle Compétition comprise (Classement régional, cross) + Triathlons occasionnels Licence journée (à acheter en +)	FAMES+Natation+Aquagym + Course à pied Loisirs + Triathlons Compétition Licence annuelle Compétition comprise (mini 4 triathlons/an, IRON)
115 Euros	145 Euros	145 Euros	185 Euros

(5) Réduction par personne même foyer : 10 euros par adhérent sur la base d'une cotisation annuelle entière

(5) Parrainage : 10 euros par nouvel adhérent sur la base d'une cotisation annuelle entière

Triathlon Compétition : si le dossier complet n'est pas remis avant le 1<sup>er</sup> octobre, le triathlète devra prendre en charge les majorations et la cotisation entière FFTri

Les frais de dossier de 30 euros compris dans la cotisation ne peuvent être remboursés

\*Créneaux 2015 pour les inscriptions :

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 pendant les 3 premières semaines de septembre.

Vice-présidents : Véronique Debandt (gym), Claire Delattre (course à pied) Fati Farah (aquagym), Vincent Leclercq (triathlon)

**Location** combinaison Triathlon : 5 euros par week-end

## PLANNING\*

Jour	Horaires	Activité	Lieu	Accessibilité
MARDI	19h00 – 20h15	Athlétisme	Piste *	(2), (3), (4)
MERCREDI	18h30 – 19h30	FAMES : Renforcement musculaire	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
	19h30 – 20h30	FAMES : 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 – 20h15	Athlétisme	Piste *	(2), (3), (4)
	20h00 – 20h45	Aquagym Créneau 1	Piscine	(1), (2), (3), (4)
	20h45 – 21h30	Aquagym Créneau 2	Piscine	(1), (2), (3), (4)
VENDREDI	18h30 – 19h45	FAMES : Renforcement musculaire	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
SAMEDI	12h00 – 13h00	Natation	Piscine	(1), (2), (3), (4)

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

Tél. : 06 73 24 83 39 Mail: [ronchin.ac@free.fr](mailto:ronchin.ac@free.fr)

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