

Mail : [ronchin.ac@gmail.com](mailto:ronchin.ac@gmail.com)Site : <http://www.ronchin-athletic-club.fr>

## RONCHIN ATHLETIC CLUB

## DOSSIER INSCRIPTION 2020 / 2021

<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 et téléphone 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	Compagnie :	N° de 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 (licence running) <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 Licence compétition Voir temps qualificatifs sur le site FFA <input type="checkbox"/>	Triathlon Compétition Mini 4 triathlons/an, ou IRON <input type="checkbox"/>
<b>Objectifs</b>				

**Joindre au dossier un Certificat Médical (datant de moins de 3 mois).**  
*Pour la course à pied et le triathlon, faites indiquer « en compétition », gardez un exemplaire !*  
**Pour le renouvellement de la licence RAC Course à Pied n'oubliez pas de compléter le questionnaire de santé qui vous a été envoyé par la FFA début juillet.**  
 La visite médicale annuelle préalable au sport doit se faire soit chez votre médecin, soit au centre de médecine du sport (gratuit) – Rue Comtesse de Ségur – Piscine Municipale - RV au 03 20 62 12 69

Inscription		
<b>TARIF</b> : voir page suivante, votre choix : (1) (2) (3) (4)	<b>Cotisation de</b>	
<b>Remise pour adhérent saison 2019-2020 si réinscription avant le 30/09/2020 : 5€</b>		
<b>TOTAL</b>		
<b>Dossier</b>	Cochez	Visa RAC
➤ <b>Responsabilité Civile</b> : Nom de la compagnie d'assurance et numéro de la police		
➤ <b>Certificat médical</b> datant de moins de 3 mois		
➤ <b>Règlement</b> de la cotisation (CV et coupons sport ANCV acceptés – Actobi refusés)		
➤ <b>Photo récente</b> (pour établissement carte d'adhérent à envoyer au club par mail)		
<i>Je souhaite une attestation d'inscription (préciser oui ou non)</i>		
Visa RAC dossier complet par :	Le :	

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 Jean Moulin)

Je m'engage à respecter les protocoles sanitaires en vigueur

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> Renforcement musculaire et stretching

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

**TARIFS 2020 / 2021 (suite AG 2019) – reprise des cours le mardi 8 septembre 2020**

1	2	3	4
<b>Fitness + Natation + Aquagym + Yoga</b>	<b>Fitness + Natation + Aquagym + Yoga + Course à pied Loisirs</b> Entraînements Licence Loisirs comprise (permet de participer aux courses sauf cross qualificatifs et certains championnats,) <b>+ Triathlons occasionnels</b> Licence journée (à acheter en +)	<b>Fitness + Natation + Aquagym + Yoga + Course à pied Compétition</b> Licence annuelle Compétition comprise (Classement régional, national, cross, voir temps site FFA.) <b>+ Triathlons occasionnels</b> Licence journée (à acheter en +)	<b>Fitness + Natation + Aquagym + Yoga + Course à pied</b> Entraînements. SANS LICENCE FFA, certificat médical à fournir lors de la participation aux courses <b>+ Triathlons Compétition</b> Licence annuelle Compétition comprise (mini 4 triathlons/an, IRON)
<b>125 Euros</b>	<b>165 Euros</b>	<b>175 Euros</b>	<b>205 Euros</b>
<b>TARIFS à partir du 1er janvier 2021</b>			
85 Euros	125 Euros	135 Euros	175 Euros
<b>TARIFS à partir du 1er Avril 2021</b>			
65 Euros	105 Euros	135 Euros	175 Euros
<b>Dossier d'inscription complet</b> à remettre aux MEMBRES DU BUREAU ou aux entraîneurs lors des différentes séances <b>au plus tard dès votre 2<sup>ème</sup> séance</b>			
<b>Membres du bureau</b> : Monique DYM (Présidente), Christine TAILLEZ (trésorière), Martine GILLET (secrétaire), Olivier CAMPS, Jean-François PAUL, Bruno DEJAEGER			

**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)
	19h00 – 20h30	Course à pied	Piste * ou jardin des plantes de Lille	(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 * ou jardin des plantes de Lille	(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)

<b>DIMANCHE</b>	<i>Sortie course à pied sans coach</i>	<i>Lieu et heure de RDV à convenir entre athlètes</i>
	<i>Sortie Vélo</i>	

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

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

ou Jardin des plantes de Lille – 306 Rue du jardin des plantes 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>

Facebook : [Ronchin Athletic Club](#)