



RONCHIN ATHLETIC CLUB : DOSSIER INSCRIPTION 2022 / 2023

NOM/ NOM NAISSANCE/Prénom			
Date/lieu de naissance/CP/ Nationalité			
Adresse n° et rue			
Code postal et ville			
Tél fixe (Liste rouge <input type="checkbox"/> ¹) Tél portable			
Adresse e-mail			
NOM et téléphone de la personne à contacter en cas d'urgence			
NOM de la Compagnie d'assurance Responsabilité Civile et N° de police			
NOM et n° tél du médecin traitant			
RECOMMANDATIONS MÉDICALES PARTICULIÈRES			
N° de licence (nouvel adhérent RAC)	FFA		FFTRI

Activités Cochez celles que vous comptez pratiquer. Vous pouvez changer en cours d'année.	Aquagym <input type="checkbox"/>	Renfo ² <input type="checkbox"/>	Course à Pied (Licence loisirs) Participation aux courses <input type="checkbox"/>	Course à Pied Débutant (Licence Loisirs) 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 (Licence compétition, temps ffa) <input type="checkbox"/>	Cyclisme <input type="checkbox"/>	Triathlon Compétition Mini 4 triathlons/an, ou IRON <input type="checkbox"/>

Objectifs	
------------------	--

Joindre au dossier un Certificat Médical (datant de moins de 3 mois).

Pour la course à pied et le triathlon, faites indiquer « **sport en compétition** », gardez un exemplaire !
 Pour le renouvellement de la licence FFA 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

TARIF : voir page suivante, votre choix : (1) (2) (3) (4)	Cotisation de	
Je fais un DON au club pour un montant de :		
TOTAL		
Dossier	Cochez	Visa RAC
➤ 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 (Chèques et coupons sport ANCV acceptés – Actobi refusés)		
➤ Photo récente (pour établissement carte d'adhérent à envoyer au club par mail)		
Je souhaite une attestation d'inscription (préciser oui ou non)		
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 ses capacités et objectifs) (Règlement disponible sur le site, affiché salle Jean Moulin).....

Je m'engage à respecter les protocoles sanitaires en vigueur.....

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

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

Je m'engage à 2 h de bénévolat pendant la saison, selon les besoins, pour faire vivre le club afin d'aider les membres du bureau bénévoles.
 Pour faciliter la communication, j'accepte l'abonnement à l'envoi des articles du site, désabonnement en ligne sur le site.

¹ Cocher la case si tel est le cas **Date et signature de l'adhérent**

² Fitness

³ Barrer la mention inutile

TARIFS 2022 / 2023 – reprise des cours le mardi 6 septembre 2022

1	2	3	4
Fitness (Renfo Musculaire) + Fitness (Pilates/Stretching) + Natation + Aquagym +Yoga	Fitness (R M + P) + Natation + Aquagym +Yoga + Course à pied Loisirs * Entraînements 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 RAC ou FFA) + Triathlons occasionnels Licence journée (à acheter en +)	Fitness + Natation + Aquagym +Yoga + Course à pied Entraînements. 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	165 Euros	175 Euros	205 Euros
TARIFS pour inscription au 1er janvier 2023			
85 Euros	125 Euros	155 Euros	190 Euros
TARIFS pour inscription au 1er Avril 2023			
65 Euros	105 Euros	135 Euros	170 Euros
Dossier d'inscription complet à remettre aux MEMBRES DU BUREAU ou aux entraîneurs lors des différentes séances au plus tard dès votre 2^{ème} séance			
Membres du bureau : Monique DYM (Présidente), Christine TAILLEZ (trésorière), Martine GILLET (secrétaire), Bruno DEJAEGER, Émilie BOUQUET, Jean-Noël DEBROUX, Régis DAUVERGNE, Référent Yoga : Olivier CAMPS			
* Course à Pied Loisirs débutant(e)s : du 6 septembre au 22 décembre 2022			

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

PLANNING

Jour	Horaires	Activité	Lieu	Accessibilité
MARDI	18h30 – 19h30	Hatha 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 : Pilates/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	19h30 – 21h00	Course à pied	Piste * ou jardin des plantes de Lille	(2), (3), (4)
	19h30 – 21h00	Course à pied Débutant(e)s	Piste * ou jardin des plantes de Lille	(2), (3), (4)
	20h15 – 21h00	Aquagym	Piscine	(1), (2), (3), (4)
VENDREDI	18h30 – 19h45	Yoga dynamique	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 Universitaire José Savoye - 180 Avenue Gaston Berger à Lille

ou Jardin des plantes de Lille – 306 Rue du jardin des plantes à Lille, **Débutant(e)s** : du 6 septembre au 22 décembre 2022

Salle Jean Moulin - 88 rue Roger Salengro à Ronchin

Piscine Municipale – Rue Comtesse de Ségur à Ronchin

Mail : ronchin.ac@gmail.com

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

Facebook : [Ronchin Athletic Club](#)