

**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 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			
N° de licence (Frais de mutation en +)	FFA :	FFTRI :	

Activités Cochez ou entourez celles que vous comptez pratiquer. Vous pouvez changer en cours d'année.	Aquagym <input type="checkbox"/>	Renfo ² <input type="checkbox"/>	Natation <input type="checkbox"/>	Course à Pied Licence running loisirs = participations aux courses ou licence santé <input type="checkbox"/>	Triathlon Loisirs Triathlons occasionnels, licences journée en + <input type="checkbox"/>
	Yoga <input type="checkbox"/>	Pilates <input type="checkbox"/>	Cyclisme <input type="checkbox"/>	Course à Pied Licence compétition, temps FFA <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 6 mois)
*Pour la course à pied et le triathlon, faites indiquer « **sport en compétition** », **gardez un exemplaire !***
 La visite médicale annuelle préalable au sport doit se faire chez votre médecin

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 J'atteste être à jour de ma cotisation et faire le nécessaire jusqu'à la fin de la saison		
➤ Questionnaire Santé ou Certificat médical datant de moins de 6 mois		
➤ Règlement de l'adhésion (Chèques et coupons sport ANCV acceptés) (ACTOBI =+15€ frais)		
➤ Photo récente (pour établissement carte d'adhérent à envoyer à ronchin.ac@gmail.com)		
<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 ses 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 – 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.

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

² Renforcement Musculaire

³ Barrer la mention inutile

Date et signature de l'adhérent

TARIFS 2023 / 2024

1	2	3	4
Renfo Musculaire + Pilates + Natation + Aquagym + Yoga	Renfo M + Pilates + 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 2024

85 Euros	125 Euros	155 Euros	190 Euros
----------	-----------	-----------	-----------

TARIFS pour inscription au 1er Avril 2024

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, Philippe TAILLEZ, Véronique DEBANDT, Stéphanie RICART

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

PLANNING

Jour	Horaires	Activité	Lieu	Accessibilité
MARDI	18h30 – 19h30 ou 19h45 – 20h45	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	Renforcement musculaire	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
	19h30 – 20h30	Pilates/Stretching	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
	20h00 – 20h45	Aquagym**	Piscine Ronchin Fermée jusqu'au 21/04/2023	(1), (2), (3), (4)
	21h00 – 22h00	Natation**	Piscine Ronchin Fermée jusqu'au 21/04/2023	(1), (2), (3), (4)
JEUDI	19h30 – 21h00	Course à pied	Piste * ou jardin des plantes de Lille	(2), (3), (4)
	18h00 – 19h00	Natation (Semaines Paires)	Piscine Wattignies jusqu'au 21/04/2023	(2), (3), (4)
	20h15 – 21h00	Aquagym	Piscine Ronchin Fermée jusqu'au 21/04/2023	(1), (2), (3), (4)
VENDREDI	18h30 – 19h45	Yoga dynamique	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
	19h30 – 20h15	Aquagym	Piscine Hellemmes jusqu'au 8/04/2023	(1), (2), (3), (4)
	20h20 – 21h30	Natation	Piscine Hellemmes jusqu'au 8/04/2023	(1), (2), (3), (4)
SAMEDI	12h00 – 13h00	Natation**	Piscine Ronchin Fermée jusqu'au 21/04/2023	(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.

Salle Jean Moulin - 88 rue Roger Salengro à Ronchin

Piscine : arrivée 10 minutes avant : **Ronchin**** : Rue Comtesse de Ségur fermée jusqu'au 21/04/2023

Pendant la période de fermeture ** : Hellemmes : 19 Rue du Progrès Lille, Wattignies 2 Rue Gagarine

Mail : ronchin.ac@gmail.com

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