

RONCHIN ATHLETIC CLUB : DOSSIER INSCRIPTION 2023 / 2024

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 (si mutation : frais en +)	FFA :	FFTRI :	

Activités Cochez ou entourez celles que vous comptez pratiquer. Vous pouvez changer en cours d'année.	Pilates lundi 18h ☐ Ou Mercredi 19h30 ☐ Yoga Mardi 18h30 ☐ ou 19h40 ☐ Vendredi 18h30 ☐	Renfo ¹ ☐ Aquagym ☐	Natation ☐ Cyclisme ☐	Course à Pied ☐ Licence running loisirs (=participations aux compétitions) ou licence santé Course à Pied ☐ Licence compétition qualificative championnat de France, voir temps FFA sur le site, Cross qualificatifs	Triathlon Loisirs ☐ Triathlons occasionnels, licences journée en + Triathlon Compétition ☐ Mini 4 triathlons/an, ou IRON
---	--	---	--	---	---

Licences : FFA du 1/09 au 31/08. FFTRI du 1/01 au 31/12. Saison du RAC : de septembre à début juillet	
Objectifs	

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
➤ Règlement de l'adhésion (Chèques et coupons sport ANCV acceptés) (ACTOBI = +15€ frais)		
➤ Règlement par virement bancaire		
➤ Photo récente (pour établissement carte d'adhérent à envoyer à ronchin.ac@gmail.com)		
<i>Je souhaite une attestation d'inscription avec montant de la cotisation (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 (le cas échéant) ☐

J'accepte que mes coordonnées – mail – téléphone – adresse² – soient transmises aux adhérents du RAC ☐ oui ☐ non

Responsabilité Civile : J'atteste être à jour de ma cotisation et faire le nécessaire jusqu'à la fin de la saison

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 possible en ligne sur le site.

QUESTIONNAIRE SANTE

Je soussigné M/Mme

Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT, selon le modèle Cerfa N°15699*01, et avoir répondu PAR LA NEGATIVE à l'ensemble des rubriques.

À défaut je dois fournir un certificat médical.

Date et signature de l'adhérent

¹ Renforcement Musculaire

² Barrer la mention inutile

QUESTIONNAIRE SANTE SPORT

Durant les 12 derniers mois :		
Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicable ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
À ce jour :		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (Fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent		
Si vous avez répondu NON à toutes les questions :		
Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez sur votre bulletin d'inscription avoir répondu NON à toutes les questions Et conservez ce document.		
Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :		
Certificat médical à fournir avec votre inscription. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.		

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 cours 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
LUNDI	18h00 – 19h00	Pilates	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
MARDI	18h30 – 19h30 ou 19h40 – 20h40	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	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
	20h00 – 20h45	Aquagym**	Piscine Ronchin	(1), (2), (3), (4)
	21h00 – 22h00	Natation**	Piscine Ronchin	(1), (2), (3), (4)
JEUDI	19h30 – 21h00	Course à pied	Piste * ou jardin des plantes de Lille	(2), (3), (4)
	20h15 – 21h00	Aquagym**	Piscine Ronchin	(1), (2), (3), (4)
VENDREDI	18h30 – 19h45	Yoga dynamique	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
SAMEDI	12h00 – 13h00	Natation**	Piscine Ronchin	(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 : Rue Comtesse de Ségur, arrivée 10 minutes avant

Mail : ronchin.ac@gmail.com

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