

RONCHIN ATHLETIC CLUB : DOSSIER INSCRIPTION 2025 / 2026

NOM	NOM de NAISSANCE		
Prénom	Date de Naissance		
Adresse n° et rue			
Code Postal et VILLE			
Tél portable Adresse e-mail			
COURSE A PIED ET OU TRIATHLON			
Lieu de naissance CP Nationalité			
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 18h30 ☐ OU Mercredi 19h30 ☐	Renfo¹ Mercredi 18h30 ☐	Natation Mercredi ☐ Samedi ☐	Course à Pied ☐ Licence FFA running loisirs (=participations aux compétitions) ou licence santé	Triathlon Compétition ☐ Licence FFTRI (= participations aux compétitions sans payer le pass journée)
	Yoga Mardi 18h30 ☐ OU 19h40 ☐ Vendredi 18h30 ☐		Aquagym Mercredi ☐ Jeudi ☐	Course à Pied Championnat ☐ Licence FFA compétition qualificative championnat de France, voir temps FFA sur le site, Cross qualificatifs	

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 non déductible de mes impôts pour un montant de	
TOTAL	
Dossier	Visa RAC
➤ Règlement de l'adhésion (Virement, Chèque, coupons sport ANCV, Pass'sport (pour les Ronchinois), Pass ministère des sports (pour les étudiants) acceptés)	
➤ Photo récente (pour établissement carte d'adhérent à envoyer à ronchin.ac@gmail.com)	
➤ Carte d'adhérent souhaitée (permet d'accéder à la piscine de Ronchin à tarif réduit) – (Carte envoyée aux licenciés CAP et triathlon pour pouvoir accéder à la piste)	
Je souhaite une attestation d'inscription avec montant de la cotisation (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 (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.

¹ Renforcement Musculaire

² Barrer la mention inutile

Date et signature de l'adhérent

TARIFS 2025 / 2026

1 = BASE*	2 = Course À Pied (CAP) + BASE*	3 = CAP CHAMPIONNAT + BASE*	4 = TRI COMPETITION + BASE*
Renfo Musculaire + Pilates + Natation + Aquagym +Yoga	Course À Pied Entraînements Licence FFA Loisirs comprise (permet de participer aux courses sauf cross qualificatifs et certains championnats,) + Triathlons occasionnels Licence journée (à acheter en +) + BASE *	Course À Pied Championnat Licence annuelle FFA Compétition comprise (Classement régional, national, cross, voir temps site RAC ou FFA) + Triathlons occasionnels Licence journée (à acheter en +) + BASE *	Triathlons Compétition Licence annuelle FFTRI Compétition comprise (mini 4 triathlons/an, IRON) + Course à pied Entraînements. SANS LICENCE FFA + BASE *
130 Euros	165 Euros	175 Euros	205 Euros

TARIFS pour inscription au 1er janvier 2026

90 Euros	125 Euros	155 Euros	190 Euros
----------	-----------	-----------	-----------

TARIFS pour inscription au 1er Avril 2026

70 Euros	105 Euros	135 Euros	170 Euros
----------	-----------	-----------	-----------

Dossier d'inscription complet à remettre aux MEMBRES DU BUREAU ou aux entraîneurs lors des différents créneaux **au plus tard dès votre 2^{ème} séance**

Membres du bureau : Monique DYM (Présidente), Christine TAILLEZ (trésorière), Martine GILLET (secrétaire), Claire DEJAEGER, Émilie BOUQUET, Céline ORLY, Zoé GIRARD, Philippe TAILLEZ, Bruno DEJAEGER,

**Dans la limite de capacité de : la salle = 36 personnes ; Aquagym = 24, Natation = 30. Priorité aux bénévoles du Club, aux Ronchinois-e-s, ordre de dépôt du dossier complet.*

PLANNING

Jour	Horaires	Activité	Lieu	Accessibilité
LUNDI	18h30 – 19h30	Pilates	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
MARDI	18h30 – 19h30 19h40 – 20h40	Hatha Yoga	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
	19h00 – 20h30	Course à pied	Piste *	(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 *	(2), (3), (4)
	20h00 – 20h45	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 sans coach	

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

Salle Jean Moulin - 88 rue Roger Salengro à Ronchin

*** Piste** : Complexe sportif Universitaire José Savoye - 180 Avenue Gaston Berger à Lille, en cas exceptionnel d'empêchement : Citadelle Quartier Libre Pont Petit Paradis **ou** Jardin des plantes – 306 Rue du jardin des plantes à Lille.

****Piscine** : Rue Comtesse de Ségur, arrivée 15 minutes avant le début de la séance

Mail : ronchin.ac@gmail.com

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