

Mail : ronchin.ac@gmail.comSite: <http://www.ronchin-athletic-club.fr>**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 <input type="checkbox"/> OU Mercredi 19h40 <input type="checkbox"/> Yoga Mardi 18h30 <input type="checkbox"/> OU 19h40 <input type="checkbox"/> Vendredi 18h30 <input type="checkbox"/>	Renfo¹ Lundi 19h40 <input type="checkbox"/> OU Mercredi 18h30 <input type="checkbox"/>	Natation Mercredi <input type="checkbox"/> Samedi <input type="checkbox"/> Aquagym Mercredi <input type="checkbox"/> Jeudi <input type="checkbox"/>	Course à Pied <input type="checkbox"/> Licence FFA running loisirs (=participations aux compétitions) ou licence santé Course à Pied Championnat <input type="checkbox"/> Licence FFA compétition qualificative championnat de France, voir temps FFA sur le site, Cross qualificatifs	Triathlon Compétition <input type="checkbox"/> Licence FFTRI (= participations aux compétitions sans payer le pass journée)
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

Date et signature de l'adhérent

² Barrer la mention inutile

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 : Zoé GIRARD , Christine TAILLEZ, Martine GILLET, Claire DEJAEGER, Émilie BOUQUET, Céline ORLY, Fanny PIRAUX, Charlotte AGEZ, Cécile POLLET, Philippe TAILLEZ, Bruno DEJAEGER, Grégoire GERNEZ, Simon ALGLAVE, Anton MANCUSO			

*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)
	19h40 – 20h40	Renforcement musculaire	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)
	19h40 – 20h40	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 Sortie Vélo sans coach	Lieu et heure de RDV à convenir entre athlètes	

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>