

Mail : [ronchin.ac@gmail.com](mailto:ronchin.ac@gmail.com)Site: <http://www.ronchin-athletic-club.fr>

## RONCHIN ATHLETIC CLUB : DOSSIER INSCRIPTION 2025 / 2026

<b>NOM</b>	<b>NOM de NAISSANCE</b>					
<b>Prénom</b>	<b>Date de Naissance</b>					
Adresse n° et rue						
Code Postal et VILLE						
Tél portable   Adresse e-mail						
<b>COURSE A PIED ET OU TRIATHLON</b>						
Lieu de naissance   CP   Nationalité						
N° de licence (si mutation : frais en +)		FFA :			FFTRI :	
<b>Activités</b> Cochez ou entourez celles que vous comptez pratiquer. Vous pouvez changer en cours d'année.	<b>Pilates</b> Lundi 18h30 <input type="checkbox"/>	<b>Renfo<sup>1</sup></b> Lundi 19h40 <input type="checkbox"/>	<b>Natation</b> Mercredi <input type="checkbox"/> Samedi <input type="checkbox"/>	<b>Course à Pied</b> <input type="checkbox"/> Licence FFA running loisirs (=participations aux compétitions) ou licence santé	<b>Triathlon</b> Compétition <input type="checkbox"/> Licence FFTRI (= participations aux compétitions sans payer le pass journée)	
	<b>OU</b> Mercredi 19h40 <input type="checkbox"/>	<b>OU</b> Mercredi 18h30 <input type="checkbox"/>	<b>Yoga</b> Mardi 18h30 <input type="checkbox"/> <b>OU</b> 19h40 <input type="checkbox"/> Vendredi 18h30 <input type="checkbox"/>	<b>Aquagym</b> Mercredi <input type="checkbox"/> Jeudi <input type="checkbox"/>		<b>Course à Pied Championnat</b> <input type="checkbox"/> Licence FFA compétition qualificative championnat de France, voir temps FFA sur le site, Cross qualificatifs
<b>Licences</b> : FFA du 1/09 au 31/08. FFTRI du 1/01 au 31/12. <b>Saison du RAC</b> : de septembre à début juillet						
<b>Objectifs</b>						

**Inscription**

<b>TARIF</b> : 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		
<b>TOTAL</b>		
<b>Dossier</b>		Visa RAC
➤ <b>Règlement</b> de l'adhésion (Virement, Chèque, coupons sport ANCV, Pass'sport (pour les Ronchinois), Pass ministère des sports (pour les étudiants) acceptés)		
➤ <b>Photo récente</b> (pour établissement carte d'adhérent à envoyer à <a href="mailto:ronchin.ac@gmail.com">ronchin.ac@gmail.com</a> )		
➤ <b>Carte d'adhérent souhaitée</b> (permet d'accéder à la piscine de Ronchin à tarif réduit) – (Carte envoyée aux licenciés CAP et triathlon pour pouvoir accéder à la piste)		
<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 – adresse<sup>2</sup> – 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.

<sup>1</sup> Renforcement Musculaire

**Date et signature de l'adhérent**

<sup>2</sup> Barrer la mention inutile

Mail : [ronchin.ac@gmail.com](mailto:ronchin.ac@gmail.com)Site: <http://www.ronchin-athletic-club.fr>

## TARIFS 2025 / 2026

1 = BASE*	2 = Course À Pied (CAP) + BASE*	3 = CAP CHAMPIONNAT + BASE*	4 = TRI COMPETITION + BASE*
<b>Renfo Musculaire + Pilates + Natation + Aquagym + Yoga</b>	<b>Course À Pied</b> Entraînements Licence FFA Loisirs comprise (permet de participer aux courses sauf cross qualificatifs et certains championnats.) <b>+ Triathlons occasionnels</b> Licence journée (à acheter en +) + BASE *	<b>Course À Pied Championnat</b> Licence annuelle FFA Compétition comprise (Classement régional, national, cross, voir temps site RAC ou FFA) <b>+ Triathlons occasionnels</b> Licence journée (à acheter en +) + BASE *	<b>Triathlons Compétition</b> Licence annuelle FFTRI Compétition comprise (mini 4 triathlons/an, IRON) <b>+ Course à pied</b> Entraînements. SANS LICENCE FFA + BASE *
<b>130 Euros</b>	<b>165 Euros</b>	<b>175 Euros</b>	<b>205 Euros</b>
<b>TARIFS pour inscription au 1er janvier 2026</b>			
90 Euros	125 Euros	155 Euros	190 Euros
<b>TARIFS pour inscription au 1er Avril 2026</b>			
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<sup>ème</sup> séance**

**Membres du bureau** : Zoé GIRARD, Christine TAILLEZ, Martine GILLET, Claire DEJAEGER, Émilie BOUQUET, Céline ORLY, Fanny PIRAUT, 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	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		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](mailto:ronchin.ac@gmail.com)

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