



RONCHIN ATHLETIC CLUB : DOSSIER INSCRIPTION 2024 / 2025

NOM	NOM de NAISSANCE		
Prénom	Date de Naissance		
Adresse n° et rue			
Code Postal et VILLE			
Tél portable Adresse e-mail			
NOM de la Compagnie d'Assurance Responsabilité Civile et N° de Police			
COURSE À 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 18h <input type="checkbox"/>	Renfo ¹ <input type="checkbox"/>	Natation <input type="checkbox"/>	Course à Pied <input type="checkbox"/>	Triathlon Loisirs <input type="checkbox"/>
	Ou			Licence running loisirs (=participations aux compétitions) ou licence santé	Triathlons occasionnels, licences journée en +
	Mercredi 19h30 <input type="checkbox"/>				
	Yoga Mardi 18h30 <input type="checkbox"/>	Aquagym <input type="checkbox"/>	Cyclisme <input type="checkbox"/>	Course à Pied <input type="checkbox"/>	Triathlon Compétition <input type="checkbox"/>
	ou			Licence compétition qualificative championnat de France, voir temps FFA sur le site, Cross qualificatifs	Mini 4 triathlons/an, ou IRON
	Vendredi 18h30 <input type="checkbox"/>				
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 inexplicquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*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. Simplet 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 2024 / 2025**

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 Renfo M + Pilates + Natation + Aquagym +Yoga Entraînements Licence Loisirs comprise (permet de participer aux courses sauf cross qualificatifs et certains championnats,) + Triathlons occasionnels Licence journée (à acheter en +)	Course À Pied Championnat + Fitness + Natation + Aquagym +Yoga Licence annuelle Compétition comprise (Classement régional, national, cross, voir temps site RAC ou FFA) + Triathlons occasionnels Licence journée (à acheter en +)	Triathlons Compétition Licence annuelle Compétition comprise (mini 4 triathlons/an, IRON) +Fitness + Natation + Aquagym +Yoga + Course à pied Entraînements. SANS LICENCE FFA, certificat médical à fournir lors de la participation aux courses
130 Euros	165 Euros	175 Euros	205 Euros
TARIFS pour inscription au 1er janvier 2025			
90 Euros	125 Euros	155 Euros	190 Euros
TARIFS pour inscription au 1er Avril 2025			
70 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, Emilie BOUQUET, Jean-Noël DEBROUX, Régis DAUVERGNE, Philippe TAILLEZ, Véronique DEBANDT, Stéphanie RICART			

*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	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 *	(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	

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 10 minutes avant

Mail : ronchin.ac@gmail.com

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