



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 Championnat <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 non déductible de mes impôts 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 inexplicée ?	<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"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent</i>		
Si vous avez répondu NON à toutes les questions :		
Pas de certificat médical à fournir. Simpletment atteste 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.		

NOM Prénom :

Date :

Signature :

**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 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 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>