

Mail : [ronchin.ac@gmail.com](mailto:ronchin.ac@gmail.com)Site: <http://www.ronchin-athletic-club.fr>**RONCHIN ATHLETIC CLUB : DOSSIER INSCRIPTION 2024 / 2025**

<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>	<b>Renfo<sup>1</sup></b>	<b>Natation</b>	<b>Course à Pied</b>	<b>Triathlon Compétition</b>	
	Lundi 18h30 <input type="checkbox"/>	Mercredi 18h30 <input type="checkbox"/>	Mercredi <input type="checkbox"/>	Licence FFA running loisirs (=participations aux compétitions) ou licence santé <input type="checkbox"/>		Licence FFTRI (= participations aux compétitions sans payer le pass journée)
	<b>OU</b> Mercredi 19h30 <input type="checkbox"/>	18h30 <input type="checkbox"/>	Samedi <input type="checkbox"/>			
<b>Yoga</b>	Mardi 18h30 <input type="checkbox"/> <b>OU</b> 19h40 <input type="checkbox"/>		<b>Aquagym</b>	<b>Course à Pied Championnat</b>		
	Vendredi 18h30 <input type="checkbox"/>		Mercredi <input type="checkbox"/>	Licence FFA compétition qualificative championnat de France, voir temps FFA sur le site, Cross qualificatifs <input type="checkbox"/>		
			Jeudi <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

<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>	Cochez	Visa RAC
➤ <b>Règlement</b> de l'adhésion (Chèques et coupons sport ANCV acceptés)		
➤ <b>Règlement par virement bancaire</b>		
➤ <b>Photo récente</b> (pour établissement carte d'adhérent à envoyer à <a href="mailto:ronchin.ac@gmail.com">ronchin.ac@gmail.com</a> )		
Je souhaite une attestation d'inscription avec montant de la cotisation ( <b>préciser oui ou non</b> )		
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.

**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**

<sup>1</sup> Renforcement Musculaire

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



## QUESTIONNAIRE SANTE SPORT

<b>Durant les 12 derniers mois :</b>		
<b>Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
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"/>
<b>À ce jour :</b>		
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"/>
<b><i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent</i></b>		
<b>Si vous avez répondu NON à toutes les questions :</b>		
Pas de certificat médical à fournir. <b>Simplet attestez sur votre bulletin d'inscription avoir répondu NON à toutes les questions Et conservez ce document.</b>		
<b>Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :</b>		
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*
<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 +) <b>+ BASE *</b>	<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 +) <b>+ BASE *</b>	<b>Triathlons Compétition</b> Licence annuelle FFTRI Compétition comprise (mini 4 triathlons/an, IRON) <b>+ Course à pied</b> Entraînements. SANS LICENCE FFA <b>+ BASE *</b>
<b>130 Euros</b>	<b>165 Euros</b>	<b>175 Euros</b>	<b>205 Euros</b>

**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 différents créneaux **au plus tard dès votre 2<sup>ème</sup> séance**

**Membres du bureau** : Monique DYM (Présidente), Christine TAILLEZ (trésorière), Martine GILLET (secrétaire), Claire DEJAEGER, Émilie BOUQUET, Véronique DEBANDT, Stéphanie RICART, Céline ORLY, Zoé GIRARD, Philippe TAILLEZ, Jean-Noël DEBROUX, 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 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](mailto:ronchin.ac@gmail.com)

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