



ROCHEFORT ATHLETISME CLUB

Site : www.rac17.org

Contact : rochefort.ac@orange.fr

Le RAC vous propose la pratique des disciplines de l'athlétisme dans un club affilié à la Fédération Française d'Athlétisme (FFA)

DOCUMENTS A FOURNIR IMPERATIVEMENT LORS DE L'INSCRIPTION :

- la fiche de renseignements et une photo d'identité
- un certificat médical **d'aptitude à la pratique de l'athlétisme en compétition** de moins de six mois (à ne pas fournir pour les athlètes déjà licenciés si saisie du questionnaire médical sur son compte adhérent FFA)
- la cotisation annuelle comprenant la part club et la part reversée à la FFA (possibilité d'étalement des paiements)

COTISATIONS ANNUELLES 2018-2019

Quatre licences distinctes FFA sont disponibles au RAC :

Compétition : pour les athlètes qui pratiquent l'athlétisme et qui souhaitent participer aux compétitions officielles FFA (y compris les courses sur route qualificatives à des championnats).

Découverte : école d'athlétisme et poussins de 6 à 11 ans.

Athlé running : pratique de la course en loisir autorisant la participation à toutes courses hors stade, sans la pratique de compétitions FFA, et pratique de la marche nordique (même en compétition)

Athlé santé : pratique dans un contexte loisir, santé, remise en forme...

| | CATEGORIE | AGE | ANNEE NAISSANCE | 1ere cotisation avec maillot | Cotisation sans maillot |
|--------------------|-------------------|----------------|--------------------|---------------------------------|----------------------------|
| Compétition | Masters M | 40 ans et plus | 1978 et avant | 135 € | 125 € |
| | Séniors SE | De 23 à 39 ans | 1979-1995 | 135 € | 125 € |
| | Espoirs ES | De 20 à 22 ans | 1996-1998 | 135 € | 125 € |
| | Juniors JU | De 18 à 19 ans | 1999-2000 | 135 € | 125 € |
| | Cadet(te)s CA | De 16 à 17 ans | 2001-2002 | 135 € | 125 € |
| | Minimes MI | De 14 à 15 ans | 2003-2004 | 115 € | 105 € |
| | Benjamin(e)s BE | De 12 à 13 ans | 2005-2006 | 115 € | 105 € |
| Découverte | Poussin(e)s PO | De 10 à 11 ans | 2007-2008 | 105 € | |
| | Ecole d'athlé EA | De 6 à 9 ans | 2009-2012 | 105 € | |
| | Baby athlé | De 4 à 5 ans | 2013-2014 | | 105 € |
| Loisirs | Hors stade loisir | | | 135€ | 125 € |
| | Marche nordique | | | - | 125 € |
| | Remise en forme | | | - | 125 € |

si 2 licenciés même famille: -5€, si 3 licenciés : -10€, gratuité pour le quatrième licencié (le plus jeune)

Les catégories changent en novembre : pour les enfants nés en 2003 (minimes qui passeront cadets) et pour les enfants nés en 2009 (école d'athlé qui passent poussins) prévoir de les amener dès septembre aux horaires d'entraînements de la catégorie supérieure.

ENTRAINEMENTS

| Activités | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | samedi |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------------|
| Ecole athlé | | | 14h -15h15 | | |
| Baby athlé | | | 15h30-16h30 | | |
| Poussins | | 17h30-19h00 | | | |
| Benjamins-Minimes | | 17h30-19h00 | | 17h30-19h00 | |
| Cadets -Masters | | 18h30-20h00 | | 18h30-20h30 | 9h30-11h00 Lancer de marteau |
| Hors stade | | 18h30-20h00 | | 18h30-20h00 | |
| Marche Nordique | | 18h30-20h00 | 9h00-10h30 | 18h30-20h00 | |
| Remise en forme | | 19h00-20h00 | | 19h00-20h00 | |
| Musculation ⁽¹⁾ | 18h30-20h00 | | | | |

⁽¹⁾ uniquement pour athlètes confirmés sur décision de l'entraîneur.

Compétitions samedi ou dimanche – Sortie collective groupe hors stade programmée certains dimanches