



ROCHEFORT ATHLETISME CLUB

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 2020-2021 (une remise de 10€ sera appliquée aux licenciés 2019-20)

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, baby athlé à partir de 3 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	35 ans et plus	1986 et avant	135 €	125 €
	Séniors SE	De 23 à 34 ans	1987-1998	135 €	125 €
	Espoirs ES	De 20 à 22 ans	1999-2001	135 €	125 €
	Juniors JU	De 18 à 19 ans	2002-2003	135 €	125 €
	Cadet(te)s CA	De 16 à 17 ans	2004-2005	135 €	125 €
	Minimes MI	De 14 à 15 ans	2006-2007	115 €	105 €
	Benjamin(e)s BE	De 12 à 13 ans	2008-2009	115 €	105 €
	Découverte	Poussin(e)s PO	De 10 à 11 ans	2010-2011	105 €
Ecole d'athlé EA		De 6 à 9 ans	2012-2014	105 €	
Baby athlé		De 3 à 5 ans	2015 et après		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)

Ces catégories seront effectives au 1^{er} novembre 2020.

ENTRAINEMENTS

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	samedi
Ecole athlé			14h -15h30		
Baby athlé					10h00-11h00 Salle de Breuil Magné en période hivernale
Poussins		17h30-19h00		17h30-19h00	
Benjamins- Minimes		17h30-19h00		17h30-19h00	
Cadets -Masters		18h30-20h00		18h30-20h30	
Hors stade		18h30-20h00		18h30-20h00	
Marche Nordique		18h30-20h00		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

Toutes les infos et documents pour l'inscription sont sur le site : www.rac17.org

Contact par mail : rochefort.ac@orange.fr