

# SAISON 2024-2025



## A- Prise de licence :

### étape 1 :

- si vous êtes nouveau : Remplir la fiche papier de prise de licence avec une **valide** et la faire parvenir ainsi que le règlement à votre correspondante (voir ci-dessous) et **une photocopie de la carte d'identité**. Je vais vous créer un espace licencié et vous envoyer les codes pour vous connecter à votre espace licencié.

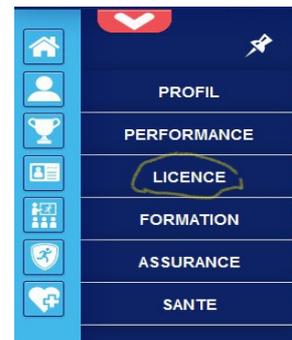
### étape 2 :

- Rentrer les codes envoyés par la fédération sur votre boîte mail avec le lien donné (attention, ça arrive souvent dans les spams) et valider.

- Cliquer sur l'image bleue **prise de licence 2024-2025**

ou sélectionner dans le menu déroulant de gauche le bouton licence

- Remplir les différents questionnaires proposés en cliquant **successivement sur tous les boutons de la barre du haut** pour qu'ils deviennent verts jusqu'à ce que le message : « **prenez contact avec votre club** » apparaisse. Vous avez fini, c'est à moi de travailler !



**Si vous n'arrivez pas à lire les 3 vidéos, essayez avec un autre navigateur internet : edge, chrome, ...**

## B- Paiement de la cotisation :

Le tarif est indiqué dans le tableau ci-dessous :

- soit par chèque à l'ordre du Running Club Arpajon,
- soit par virement bancaire, IBAN : FR76 1680 6048 2129 8568 0900 158

Prrière d'indiquer lors du virement le nom, le prénom du licencié et la licence choisie.

**Chargée des licences :** Amandine ROUX, 4 Cité du Parc 15000 AURILLAC

mail : roussebadine@wanadoo.fr

Tèl. 06 45 35 35 83

## C- Tarif des licences 2024-2025 :

**La section marche nordique est ouverte à tous les licenciés pratiquants (mais pas encadrement).**

Licence FFA	<b>ATHLE-COMPETITION :</b> (concerne les coureurs désirant participer en plus à des épreuves officielles : 10km, semi, marathon, cross-country, piste... et désirant participer à leurs différents championnats y compris « course de montagne, trail »)	<b>ATHLE-RUNNING / MARCHE NORDIQUE :</b> (permet la pratique de la course à pied et de la marche nordique sans but compétitif mais permet de participer aux courses hors-stade hors championnats)	<b>ATHLE-ENCADREMENT</b> (dirigeant)
Adulte	<b>88,00 €</b>	<b>68,00 €</b>	<b>68,00 €</b>

Le montant de l'une ou l'autre licence comprend :

- l'assurance Responsabilité civile et Individuelle ainsi que l'assistance 24H/24 (même en cas de pratique individuelle) **L'assurance individuelle –accidents est comprise dans le montant de la cotisation**. Le licencié peut refuser d'y souscrire (déconseillé).
- l'accès à tous les entraînements proposés par le club (voir calendrier et infos team pulse)
- l'accès aux vestiaires et aux douches, l'utilisation de la piste d'athlétisme de la Ponétie aux heures ouvrables

## D- planning des entraînements :

**Surveillez Team Pulse pour voir où a lieu l'entraînement chaque semaine.**

Planning saison 2024-2025						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>Marche nordique</b> <b>18h30</b> Jean-Pierre, Guy la Ponétie, Stade M.J Pérec	<b>Fractionné</b> <b>18h15</b> Amandine la Ponétie, Stade M.J Pérec	<b>Fractionné trail</b> <b>18h15</b> Denis, Dominique, la Ponétie, Stade M.J Pérec	<b>Marche nordique</b> <b>9h15</b> Guy lieu indiqué sur team pulse	<b>Sortie encadrée route et chemin</b> <b>18h15</b> Alain parking la Ponétie,	<b>Fractionné trail côtes</b> <b>9h</b> Amandine, Denis et Sylvie la Plantelière à Arpajon	<b>Sortie encadrée route et chemin</b> <b>9h</b> Alain base de canoë d'Arpajon
		<b>Préparation course sur route</b> <b>18h15</b> Alain, Corinne la Ponétie, Stade M.J Pérec	<b>Préparation physique générale à la course à pied</b> Amandine <b>18h-20h</b> <b>salle du Pont, Arpajon .</b> Inscription sur team pulse			<b>Sortie encadrée trail</b> <b>9h</b> Sylvie base de canoë d'Arpajon
		<b>Fractionné trail-route</b> <b>18h30</b> Jean-Pierre la Ponétie, Stade M.J Pérec				

## E- informations complémentaires :

- Nous utilisons **Team Pulse pour les entraînements**. Si vous ne l'avez pas encore fait, **téléchargez l'application**. Nous vous enverrons les codes d'accès dès que j'aurai validé votre licence.  
S'il vous plaît, **inscrivez vous chaque semaine sur le créneau où vous venez même si l'entraînement est récurrent**. Les entraîneurs ont besoin de prévoir à l'avance ce qu'ils vous feront faire. Ils peuvent indiquer des changements de lieu de séance ou du matériel à prévoir.
- Un maillot aux couleurs du club sera proposé à la vente en cours d'année. Le club prend à sa charge la moitié du prix.
- Lorsque vous participez à une course avec votre licence running, prière d'envoyer vos résultats au club par mail à : [infos@runningclubarpajon.fr](mailto:infos@runningclubarpajon.fr)