

SAISON 2024-2025



A- Reprise de licence :

- **se connecter à son espace licencié** (dans le moteur de recherche, tapez : FFA acteur) **avec son numéro de licence et son mot de passe** (faire mot de passe oublié si vous ne le savez pas),
- **choisir prise de licence 2024-2025** : onglet bleu foncé
- comme l'année dernière **remplir tous les questionnaires** : ma saison, mes informations, assurance et code éthique, mes préférences et **parcours de prévention santé** (qui dispense de certificat médical si vous répondez oui partout). **Si vous n'arrivez pas à lire les 3 vidéos, changez de navigateur internet.**
- **payez la cotisation** dont le tarif est indiqué dans le tableau ci-dessous et à **renvoyer avant le 1er octobre 2024 sinon majoration de 10 €** :
 - soit par chèque à l'ordre du Running Club Arpajon,
 - soit par virement bancaire, IBAN : FR76 1680 6048 2129 8568 0900 158

Prière 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

Tél. 06 45 35 35 83

B- Tarif des licences 2024-2025 :

Pas d'augmentation des tarifs cette année.

La section marche nordique est ouverte à tous les licenciés pratiquants mais pas à la licence dirigeant.

Licence FFA	ATHLE-COMPETITION : (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 »)	ATHLE-RUNNING / MARCHE NORDIQUE : (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)	ATHLE-ENCADREMENT (dirigeant)
Adulte	<u>Déjà Licenciés 2023-2024</u> 88,00 €	<u>Déjà Licenciés 2023-2024</u> 68,00 €	68,00 €

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

C- 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
Marche nordique 18h30 Jean-Pierre, Guy la Ponétie, Stade M.J Pérec	Fractionné 18h15 Amandine la Ponétie, Stade M.J Pérec	Fractionné trail 18h15 Denis, Dominique, la Ponétie, Stade M.J Pérec	Marche nordique 9h15 Guy lieu indiqué sur team pulse	Sortie encadrée route et chemin 18h15 Alain parking la Ponétie,	Fractionné trail côtes 9h Amandine, Denis et Sylvie la Plantelière à Arpajon	Sortie encadrée route et chemin 9h Alain base de canoë d'Arpajon
		Préparation course sur route 18h15 Alain, Corinne la Ponétie, Stade M.J Pérec	Préparation physique générale à la course à pied Amandine 18h-20h salle du Pont, Arpajon . Inscription sur team pulse.			Sortie encadrée trail 9h Sylvie base de canoë d'Arpajon
		Fractionné trail-route 18h30 Jean-Pierre la Ponétie, Stade M.J Pérec				

D- Utilisation de Team Pulse :

- Si vous ne l'avez pas encore fait, **téléchargez l'application** et demandez nous les codes d'accès.
- 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.

E- Infos complémentaires :

- Lorsque vous participez à une course avec votre licence running, prière d'envoyer vos résultats au club par mail à : infos@runningclubarpajon.fr
- site internet : <https://www.runningclubarpajon.fr/>
- facebook : <https://fr-fr.facebook.com/runningclubarpajon/>