

LICENCES  
SAISON  
2023 - 2024



**TARIF DES LICENCES 2023-2024 :**

**La ligue Aura a augmenté ses tarifs de 2 euros.**

**La section marche nordique ouvre pour tous les licenciés pratiquants mais pas à la licence dirigeant.**

Licence FFA	ATHLE-COMPETITION / MARCHE NORDIQUE : (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	Déjà Licenciés 2022-2023 <b>88,00 €</b>	Déjà Licenciés 2022-2023 <b>68,00 €</b>	<b>68,00 €</b>
Enfant	64,00 € (la licence est à prix coûtant c'est à dire qu'elle ne comprend que les parts de la fédération, de la ligue d'Auvergne et du Comité. Le club ne récupérera pas de participation et le tee-shirt aux couleurs du club sera offert)		

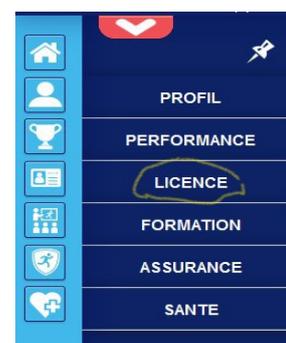
**Nouveauté cette année, la fédération dématérialise la prise de licence et ne demande plus de certificat médical à partir du 1er septembre.**

**Pour vous ré-inscrire, vous devez :**

- 1 – Vous rendre sur votre espace licencié <https://www.athle.fr/acteur>
- 2 – Rentrer votre numéro de licence et votre mot de passe (possibilité de demander le mot de passe oublié directement ou en m'envoyant un SMS en précisant votre nom et prénom) et valider.
- 3- Cliquer sur l'image bleu renouvellement licence 2023-2024



ou sélectionner dans le menu déroulant de gauche le bouton licence



- 4- Remplissez les différents questionnaires proposés en cliquant successivement sur tous les boutons de la barre du haut pour qu'ils deviennent verts.



- 5- Envoyer le paiement correspondant à votre licence :
  - - 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.

**A remplir et renvoyer avant le 1er octobre 2023 sinon majoration de 10 €**

à votre correspondant :

**Amandine ROUX, 4 Cité du Parc 15000 AURILLAC**

(Faites travailler la Poste, ma boîte aux lettres n'est pas directement accessible!!!!)

**Tél. 06 45 35 35 83**

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). Dans ce cas, il le coche sur son espace athlé.
- 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

### Planning saison 2023-2024

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>Marche nordique</b> <b>18h15</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, Jean Didier la Ponétie, Stade M.J Pérec		<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 (voir Team pulse)	<b>Sortie encadrée route et chemin</b> <b>9h</b> Alain base de canoë d'Arpajon
<b>Pour la marche nordique,</b> prévoir chaussures et bâtons adaptés et s'inscrire sur team pulse <b>le dimanche soir 19h.</b> (pour pouvoir être suffisamment d'encadrants !) Le club fonctionne avec l'application <b>Team Pulse.</b> Les entraîneurs vous informent ainsi du lieu d'entraînement et de l'orientation de la séance (parfois). A télécharger sur smartphone		<b>Préparation course sur route</b> <b>18h15</b> Alain, Corinne la Ponétie, Stade M.J Pérec	<b>Les horaires indiqués sont ceux de début de séance. Prévoir d'arriver plus tôt sinon nous partirons sans vous.</b> <b>Par respect pour les entraîneurs, nous demandons aux licenciés de bien vouloir respecter l'entraînement proposé dans son intégralité avec l'échauffement, le corps de séance et le retour au calme. Si ce n'est pas possible, prière d'en informer le responsable du groupe.</b>			<b>Sortie encadrée trail</b> <b>9h</b> Sylvie base de canoë d'Arpajon
		<b>Fractionné trail-route</b> <b>18h15</b> Jean-Pierre la Ponétie, Stade M.J Pérec				

A la Ponétie comme à la base de canoë d'Arpajon, nous bénéficions de vestiaires et de douches.

Pour ceux qui souhaitent investir dans un nouveau maillot, vous devrez choisir entre le maillot ou le débardeur puis prendre contact avec Jean-Claude Pouget : 06 73 74 14 89



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)  
site internet : <https://www.runningclubarpajon.fr/>  
facebook : <https://fr-fr.facebook.com/runningclubarpajon/>