

A- Prise de licence :

étape 1 :

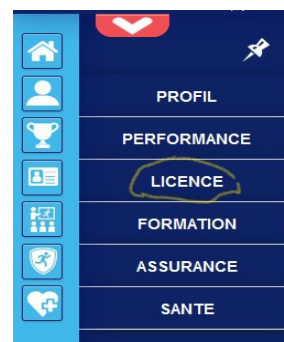
- **si vous êtes nouveau :** Remplir la fiche papier de prise de licence et la faire parvenir ainsi que le règlement à votre correspondante (voir ci-dessous) **et une photocopie de votre carte d'identité.** Je vais vous créer un espace licencié et vous envoyer les codes pour vous connecter à votre espace 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 2025-2026**

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

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

C- Tarif des licences 2025-2026 :

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

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	90,00 €	70,00 €	70,00 €

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

D- planning des entraînements :

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

Planning saison 2025-2026						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Marche nordique 18h30 Jean-Pierre, Guy la Ponétie, Stade M.J Pérec	Fractionné 18h10 Amandine la Ponétie, Stade M.J Pérec	Fractionné trail 18h15 Denis, Dominique, Pascal la Ponétie, Stade M.J Pérec	Préparation physique générale à la course à pied Amandine 18h-19h30 salle du Pont, Arpajon . Inscription sur team pulse.	Sortie blabla run route 18h15 Alain parking la Ponétie, lieu indiqué sur team pulse	Fractionné trail côtes 9h Pascal, Denis et Sylvie la Plantelière à Arpajon (si changement de lieu voir team pulse)	Sortie encadrée route et chemin 9h Alain base de canoë d'Arpajon
Sortie encadrée trail (bon rythme) 18h Pascal lieu indiqué sur team pulse		Préparation course sur route 18h15 Alain, Corinne la Ponétie, Stade M.J Pérec			Marche nordique 9h Guy, lieu indiqué sur team pulse	Sortie encadrée trail 9h Sylvie base de canoë d'Arpajon (si changement de lieu voir team pulse)
		Fractionné trail-route 18h30 Jean-Pierre la Ponétie, Stade M.J Pérec				Sortie encadrée route et chemin 9h Jean-Pierre lieu indiqué sur team pulse

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.
- 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/>