

BIENVENUE AU

NAC

www.nacnvelles.com

NIVELLES ATHLETIC CLUB

La filiale **jogging** du CABW

Notre sponsor



Avec la collaboration de **NIKE VISION**

PRESENTATION GENERALE DU CLUB

1. Généralités

Le NAC (Nivelles Athletic Club) est la filiale jogging du CABW. Il réunit les jeunes (à partir de 18 ans) et les moins jeunes qui souhaitent s'épanouir en courant ou simplement garder une bonne forme physique. Notre moyenne d'âge est d'environ 40 ans, même si on ne les fait pas. Actuellement (saison 2005), nous sommes 138 affiliés, parmi lesquels une trentaine de dames, dont une bonne trentaine de très jolies.

Nos principes sont qu'il n'y a aucune contrainte pour personne, on est là pour s'amuser avant tout, les mots d'ordre sont « sport, copains, bonne humeur et fête ». Nous demandons simplement à nos membres, par respect pour nos sponsors, de porter notre maillot aux couleurs de la ville de Nivelles : le bleu, le blanc et le rouge ; la France s'en est largement inspirée. Les trois quarts d'entre nous participent à des compétitions et chaque année nous organisons un petit challenge interne qui permet d'introduire une certaine émulation pour ceux qui le souhaitent.

2. Modalités d'inscription

La saison 2006 court (comme nous !) du 1er novembre 2005 au 30 octobre 2006. La cotisation annuelle s'élève à 50 euros (à payer par virement au compte 083-3011141-70 du NAC Nivelles). Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive vous est demandé.

A quoi donnent droit ces 50 euros?

1. à l'accès aux installations (piste, vestiaires, douches, club house) du stade de la Dodaine
2. à un programme d'entraînement établi par notre entraîneur diplômé, Monsieur Marc D'Herde
3. de plus, grâce à un soutien financier du CABW, chacun bénéficie de l'affiliation à la LBFA (Ligue Belge Francophone d'Athlétisme), avec son assurance. Autrement dit, si vous encourez une blessure, l'assurance de la ligue vous remboursera tous les frais médicaux dépassant le remboursement mutuelle hormis une minuscule franchise. Et vous pourrez si le cœur vous en dit participer à des compétitions pistes et cross organisées par la LBFA : merci au CABW pour son aide! Il vous suffit pour cela de remplir (une seule fois, à vie) la fiche d'affiliation officielle à la LBFA disponible au secrétariat sans oublier bien sûr d'y déposer votre certificat médical (une fois par an).
4. pour les nouveaux : possibilité d'acheter le maillot officiel du NAC au prix sacrifié de 8 euros (valeur réelle 25 euros). Le short officiel est vendu à 10 euros (prix coûtant 15 euros)

5. enfin, pour ceux qui sont fidèles à nos couleurs tout au long de la saison:

..... 5.1.voyage gratuit offert par le club en fin de saison

.....5.2.participation à notre challenge interne route avec prix pour tous les classés

.....5.3.participation gratuite aux séances d'étirements du vendredi soir 19h organisées par notre entraîneur Marc D'Herde.

Remarque : inscriptions en cours d'année: ceux qui s'inscrivent entre novembre et avril inclus payent la cotisation complète, elle est vraiment modeste... Cotisation de 35 euros en mai - juin; cotisation de 20 euros en juillet mais non participation au challenge route. Gratuité de août à octobre, mais on demande de payer la cotisation de l'année suivante à l'inscription; ainsi, celui qui nous arrive en août paye 50 euros pour 15 mois d'affiliation.

Remarque : l'inscription ou la réinscription d'un membre est soumise à l'approbation du comité NAC. Une faute grave pourra entraîner l'exclusion du club sur décision du comité NAC. Tous les cas non prévus seront tranchés par le comité NAC.

3. Horaires d'entraînement

Aucun entraînement n'est bien entendu obligatoire, mais de nombreux coureurs se retrouvent, de manière très souple, selon les horaires suivants :

Dames : Lundi 18h
 Mercredi 17h30
 Samedi 10h

Hommes : Mercredi vers 17h
 Samedi 10h

Notre entraîneur Marc D'Herde est à la disposition des affiliés NAC à partir de 17h le mercredi et de 10h le samedi (prenez rendez-vous si possible !). Il peut vous proposer un programme d'entraînement et effectuer le fameux test si éclairant au sujet de vos possibilités. Notez que Marc ne peut s'occuper que des membres du NAC en ordre de certificat médical, ceci pour une question d'assurance-responsabilité.

4. Informations

Les informations concernant le NAC sont disponibles sur notre site internet www.nacnives.com et sont affichées au tableau situé au stade du Parc de la Dodaine près du club-house du CABW où l'on peut d'ailleurs se rafraîchir après chaque entraînement. Les informations concernant le challenge route NAC (compétitions et classements) s'y trouvent également indiquées.

Nous envoyons par internet quelques flash-infos à tous ceux qui possèdent une adresse e-mail.

Un souper réunira en fin d'année athlétique les membres du NAC et leurs amis : en 2005 ce sera le 12 novembre : au menu le traditionnel jambonneau sauce moutarde à consommer en tout temps sauf avant la compétition ! On y remettra les prix du challenge route NAC. Invitation cordiale à tous les nouveaux et sympathisants.

5. Adresses utiles

Club

Nivelles Athlétic Club (NAC)
Stade du Parc de la Dodaine
Avenue Jules Mathieu 1
B-1400 Nivelles

Coordinateur

Serge Jacqmin
Bd de la Résistance, 128
1400 Nivelles
Tel 067/217134
Fax : 067/840250
serge.jacqmin@skynet.be

Trésorier

José Dierickx
Chaussée de Braine-Le-Comte, 26
1400 Nivelles
Tel.: 067/215172

Secrétaires

Yves Jaunard
Rue Ferdinand Delcroix, 10
1400 Nivelles
Tel.: 067/879222
yvesjaunard@skynet.be

et

Emily Devick
Parvis Notre-Dame, 1 bte 4
1400 Nivelles
Tel.: 067/211532
devicke@yahoo.fr

Public Relations

Guy Monfort
Rue Fléchère, 55
6180 Courcelles

Giovanni Tegas
Rue de l'Alliance, 6
7170 Fayt-Lez-Manage
Tel.: 064/540385
Et on l'adore, notre Giovanni

Notre sponsor

