

# BIENVENUE AU

# NAC

[www.nacniveles.com](http://www.nacniveles.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 2006), nous sommes 145 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 2007 court (comme nous !) du 1er novembre 2006 au 30 octobre 2007. La cotisation annuelle s'élève à 55 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.

Note : en cas de première inscription au Nac, il y a gratuité du 1<sup>er</sup> août au 30 octobre ; ainsi, les 55 euros permettent de s'affilier pendant 15 mois au lieu de 12.

A quoi donnent droit ces 55 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 : 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 :      Mardi 12h15  
                  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.nacnivelles.com](http://www.nacnivelles.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 2006 ce sera le 11 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. Secrétariat (horaire)

Afin de permettre aux membres du comité Nac de s'entraîner normalement le mercredi et le samedi, nous serons à votre disposition au secrétariat selon l'horaire suivant :

**Le mercredi de 19h15 à 20h15 : Serge**

**Le samedi de 12h à 13h : Emily**

Vous pouvez également déposer votre courrier et vos documents (certificat médical, carte d'affiliation, ...) dans la boîte aux lettres Nac, à l'intérieur du Club House près de la porte. Nous vous demandons de bien vouloir respecter cet horaire. Grand merci à tous !

## 6. 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**

