



31/08/2013

Bienvenue au

NAC

www.nacnivelles.com

la filiale jogging du CABW

avec le soutien de



Magasin spécialisé running - Nivelles



www.gps-sport.be

PRESENTATION GENERALE DU CLUB 2014

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

Tél 067 21 71 34

Compte 103-0233852-53

(IBAN BE53103023385253 - BIC NICABEBB)

Tél club house CABW 067 22 08 22

1. Le club

Le NAC (Nivelles Athlétic Club) est la filiale jogging du CABW, le Cercle Athlétique du Brabant Wallon. 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. Le NAC compte plus de 167 affiliés (exactement 168 - saison 2013), parmi lesquels une cinquantaine de dames, dont une bonne cinquantaine de très jolies, voilà pourquoi nous ne les laissons jamais en quarantaine !

Le 15 août 2012, notre moyenne d'âge était de 43 ans, 5 mois et 15 jours. Depuis, elle augmente d'un jour toutes les 24 heures mais elle diminuera si des plus jeunes nous rejoignent. Mais remarquons surtout que la moyenne d'âge a diminué de 2 ans et 3 mois depuis août 2011.

La diversité est une des richesses du NAC comme le montre ce petit tableau :

la population le 15 août 2012					
catégories DAMES			catégories HOMMES		
dames	de 18 à 39 ans	20	14	de 18 à 29 ans	seniors 1
			22	de 30 à 39 ans	seniors 2
aînées 1	de 40 à 49 ans	23	35	de 40 à 49 ans	vétérans 1
			27	de 50 à 59 ans	vétérans 2
aînées 2	50 ans et +	11	8	60 ans et +	vétérans 3
date de naissance à communiquer		4	3	date de naissance à communiquer	
Total dames		58	109	Total hommes	

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 court (comme nous, hé hé !) du 1er novembre au 31 octobre (de l'année suivante).

Première inscription

Les nouveaux membres sont invités à remplir les trois démarches suivantes :

1. Communiquez vos coordonnées : Nom, prénom, adresse complète, adresse mail, téléphone, GSM, date de naissance. Ceci se fait en remplissant la **carte d'affiliation** qui est disponible au secrétariat (voir au point 6 ci-dessous).

CARTE D'AFFILIATION « DAMES »	CARTE D'AFFILIATION « DAMES »	CARTE D'AFFILIATION « HOMMES »	CARTE D'AFFILIATION « HOMMES »
<p>(en caractères d'imprimerie)</p> <p>NOM:</p> <p>Affil: Matr: Dés:</p> <p>Prénom:</p> <p>Née le: à: Nationalité:</p> <p>Adresse:</p> <p>C.P.: Localité:</p> <p>ATTENTION Par l'apposition de ma signature, je soussignée, déclare adhérer pleinement et irrévocablement aux statuts et règlements d'ordre intérieur de la LBFA et du cercle, ainsi qu'aux usages et aux règlements nationaux et internationaux. Je déclare m'affilier de plein gré au cercle suivant et m'engage en outre à ne pas m'affilier à un autre cercle avant la fin de l'année athlétique en cours.</p> <p>Cercle:</p> <p>Signatures Membre: Secrétaire du cercle Date:</p> <p>Pour les moins de 18 ans, identité du parent ou du représentant légal:</p> <p>Nom et prénom: Lieu et date de naissance:</p> <p>IMPORTANT - données personnelles: Toutes les données personnelles reprises sur ce document ainsi que l'adresse sont destinées uniquement à l'utilisation interne de la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme et de la Ligue Royale Belge d'Athlétisme à des fins administratives et de participation aux compétitions. Les données peuvent être utilisées par les parties liées contractuellement avec la fédération. Si le membre souhaite que l'information ne soit pas utilisée à des fins de marketing, il doit en faire part à la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme. Chaque membre a gratuitement accès à ses données pour autant qu'il fasse preuve de son identité.</p>	<p>(en caractères d'imprimerie)</p> <p>NOM:</p> <p>Prénom:</p> <p>Née le: à: Nationalité:</p> <p>Adresse:</p> <p>C.P.: Localité:</p> <p>Tél.: GSM:</p> <p>E-mail:</p> <p>Date affiliation LBFA: Mat:</p> <p>Cercle:</p> <p>Monsieur le Secrétaire,</p> <p>Nous avons l'avantage de vous informer que l'affiliation du membre précité a été enregistrée à la L.B.F.A. à la date reprise ci-dessus.</p>	<p>(en caractères d'imprimerie)</p> <p>NOM:</p> <p>Affil: Matr: Dés:</p> <p>Prénom:</p> <p>Né le: à: Nationalité:</p> <p>Adresse:</p> <p>C.P.: Localité:</p> <p>ATTENTION Par l'apposition de ma signature, je soussigné, déclare adhérer pleinement et irrévocablement aux statuts et règlements d'ordre intérieur de la LBFA et du cercle, ainsi qu'aux usages et aux règlements nationaux et internationaux. Je déclare m'affilier de plein gré au cercle suivant et m'engage en outre à ne pas m'affilier à un autre cercle avant la fin de l'année athlétique en cours.</p> <p>Cercle:</p> <p>Signatures Membre: Secrétaire du cercle Date:</p> <p>Pour les moins de 18 ans, identité du parent ou du représentant légal:</p> <p>Nom et prénom: Lieu et date de naissance:</p> <p>Signature:</p> <p>IMPORTANT - données personnelles: Toutes les données personnelles reprises sur ce document ainsi que l'adresse sont destinées uniquement à l'utilisation interne de la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme et de la Ligue Royale Belge d'Athlétisme à des fins administratives et de participation aux compétitions. Les données peuvent être utilisées par les parties liées contractuellement avec la fédération. Si le membre souhaite que l'information ne soit pas utilisée à des fins de marketing, il doit en faire part à la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme. Chaque membre a gratuitement accès à ses données pour autant qu'il fasse preuve de son identité.</p>	<p>(en caractères d'imprimerie)</p> <p>NOM:</p> <p>Prénom:</p> <p>Né le: à: Nationalité:</p> <p>Adresse:</p> <p>C.P.: Localité:</p> <p>Tél.: GSM:</p> <p>E-mail:</p> <p>Date affiliation LBFA: Mat:</p> <p>Cercle:</p> <p>Monsieur le Secrétaire,</p> <p>Nous avons l'avantage de vous informer que l'affiliation du membre précité a été enregistrée à la L.B.F.A. à la date reprise ci-dessus.</p>

2. Il vous est également demandé de remettre un **certificat médical** d'aptitude à la pratique sportive datant de moins de deux mois. La plupart des Naqués doivent utiliser le formulaire orange/brun qui permet d'obtenir une licence 'Hors stade'. Ce formulaire est disponible au secrétariat et peut également être téléchargé sur le site NAC sous la rubrique 'Infos NAC'. Notez que le CABW demandera à ceux qui participent régulièrement à des compétitions officielles sur piste de remplir le formulaire blanc. Ceux qui sont concernés recevront le formulaire blanc via le CABW. (Voir ci-dessous les explications relatives à l'assurance.)

Le certificat pour la nouvelle saison débutant le 1^{er} novembre ne peut donc avoir été établi avant le 1^{er} septembre. A la différence de la carte d'affiliation qui ne doit être remplie qu'une seule fois, un certificat médical doit être rentré chaque année. Le certificat ne peut pas nous être adressé par mail : déposez l'original du document au secrétariat. Complétez toutes les rubriques du certificat afin que nous puissions valider annuellement vos coordonnées.

Sur le formulaire, à la mention 'Apte à la pratique sportive', il est prudent de faire ajouter la mention 'en compétition'. En effet, lors de certaines compétitions, en France notamment, des organisateurs scrupuleux exigent un certificat sur lequel il est indiqué explicitement 'est apte à la pratique sportive en compétition'. Certains Naqués demandent à leur médecin, outre le formulaire, un certificat manuscrit sur lequel figure cette phrase magique. Avant de remettre le formulaire 'certificat médical' au secrétariat, songez aussi à en faire une photocopie et à la conserver.

LIGUE BELGE FRANCOPHONE D'ATHLETISME

CERTIFICAT MEDICAL

(N.B. - A employer EXCLUSIVEMENT pour les athlètes qui ne se font PAS examiner dans un centre du Ministère de la Santé Publique)

Valoir à renvoyer après examen

Cachet du club

Matricule

SAISON SPORTIVE 20 - 20

A remplir par le sportif ou le secrétaire du club. (EN CARACTERES D'IMPRIMERIE SVPI)

Matricule de l'athlète :

Nom et prénom :

Sexe : MASCULIN - FEMMIN

Lieu et date de naissance :

Nationalité :

Adresse :

Tel :

Email :

Spécialisation sportive :

Signature du secrétaire du club.

A remplir par le Médecin examinateur

Je soussigné, Docteur en Médecine, certifie que le sportif, dont l'identité est reprise ci-dessus, a fait l'objet, par mes soins, d'un examen médical approprié le

apte à la pratique sportive en compétition

inapte temporairement jusque :

inapte

Signature et cachet du médecin examinateur.

LIGUE BELGE FRANCOPHONE D'ATHLETISME

CERTIFICAT MEDICAL

(N.B. - A employer EXCLUSIVEMENT pour les athlètes qui ne se font PAS examiner dans un centre du Ministère de la Santé Publique)

Cachet du club : CABW

Matricule du club : 255

SAISON SPORTIVE 20 - 20

A remplir par l'athlète ou le secrétaire du club. (EN CARACTERES D'IMPRIMERIE SVPI)

Matricule de l'athlète :

Nom et Prénom :

Sexe : MASCULIN - FEMMIN

Lieu et date de naissance :

Nationalité :

Profession :

Adresse :

Téléphone :

@mail :

Signature du secrétaire de club

A remplir par le Médecin examinateur

Je soussigné, Docteur en médecine, certifie que le sportif, dont l'identité est reprise ci-dessus, a fait l'objet, par mes soins, d'un examen médical approprié le

apte à la pratique sportive

inapte temporairement jusque :

inapte

signature et cachet du médecin examinateur.

3. Enfin, vous devez acquitter la **cotisation annuelle** qui s'élève à 75 euros (peut-on dire "s'élever" pour une cotisation aussi basse vu tous les avantages qu'elle vous ouvre?), à payer par virement au compte du NAC 103-0233852-53 (IBAN BE53103023385253 - BIC NICABEBB). Mentionnez dans la communication 'cotisation NAC + votre nom et votre prénom'.

Notes :

- En cas de première inscription au NAC, il y a gratuité du 1er août au 30 octobre ; ainsi, la cotisation permet de s'affilier jusqu'à 15 mois au lieu de 12. Toutefois, pendant la période de gratuité, le nouvel affilié ne bénéficie pas de l'avantage accordé sur le déplacement annuel et ne participe pas à notre challenge interne.
- Beaucoup de mutuelles remboursent à leurs membres une partie de la cotisation à un club sportif. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle et demandez le formulaire d'intervention qui sera à faire signer et cacheter par le NAC pendant les heures d'ouverture du secrétariat (voir au point 6 ci-dessous).

Dès que la cotisation a été payée, que les coordonnées complètes ont été communiquées et que le certificat médical est rentré, vous bénéficiez de tous les avantages réservés aux membres. Mais attention : toutes les conditions mentionnées doivent être remplies !

Renouvellement annuel de l'inscription

Les membres sont invités d'une part à payer la **cotisation annuelle** (75 €) avant le 1^{er} novembre et d'autre part à remettre avant cette même date un **certificat médical** établi au plus tôt le 1^{er} septembre. La remise annuelle de ce certificat dans les délais au secrétariat (pas via mail) est impérative pour bénéficier de l'assurance et de la qualité de membre ainsi que pour participer au challenge NAC. Voir ci-dessus les modalités relatives à la cotisation et au certificat. Complétez toutes les rubriques du certificat afin que nous puissions valider annuellement vos coordonnées.

Le bonheur de compter parmi les Naqués 😊

Quels sont les avantages réservés aux membres régulièrement inscrits et à quoi donnent droit les 75 euros ?

1. à l'accès aux installations (piste, vestiaires, douches, club house) du stade de la Dodaine ;
2. à la participation au challenge interne avec prix pour tous les classés : les résultats des courses du challenge auxquelles vous participez sont enregistrés (à l'exception des courses effectuées pendant la période de gratuité dont question ci-dessus) et un prix est remis en fin de saison à tous les classés, lors du souper de clôture ;
3. à un programme d'entraînement personnalisé établi par notre entraîneur, Monsieur Pierre Aupaix ;
4. 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 de la 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. La licence "hors stade" (certificat médical brun/orange) couvre l'athlète à l'entraînement (même en dehors du stade ou heures d'entraînement), en jogging, en cross et 2 épreuves sur piste (tickets qui accompagnent le dossard LBFA annuel) au-dessus de 800m. La licence complète (certificat médical blanc) est nécessaire pour ceux qui participent régulièrement à des compétitions sur piste ou aux interclubs. Merci au CABW pour son aide !

5. pour les nouveaux : possibilité d'acheter le maillot officiel du NAC au prix sacrifié de 12 euros.
6. enfin, ceux qui sont fidèles à nos couleurs tout au long de la saison bénéficient :
 - a. de conditions privilégiées lors du voyage organisé par le club en fin de saison ; chaque année nous participons à une course particulière (par exemple en France ou aux Pays-Bas) ; le déplacement en car, l'inscription à la course et une partie substantielle du repas festif qui suit la course sont offerts par le club ;
 - b. à divers avantages offerts lors de l'une ou l'autre course (par exemple : sandwiches et boissons offerts après le 5000m sur piste NAC et après le contre-la-montre spaghetti, ravitaillement liquéfié après les 20 km de Bruxelles, etc).

Notez bien :

- 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. Responsabilité des athlètes

Les Naqués courent toujours sous leur entière responsabilité. Le NAC ne peut être tenu responsable des blessures ou accident dont un de ses membres serait victime que ce soit pendant les entraînements sur le stade et hors stade, les compétitions sur le stade et hors stade ou les déplacements ni des torts qu'un Naqué occasionnerait à un tiers ou à des biens pendant ces activités.

4. Horaires d'entraînement

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

- le lundi à 18h, sortie d'un groupe (allure moyenne)
- le mercredi sur la piste depuis 16h30 et jusque 20h pour ceux qui arrivent tard
- le samedi à 10h, sortie en 3 groupes (lent – moyen – rapide)

Notre entraîneur Pierre Aupaix est à la disposition des affiliés NAC de 18h à 20h le mercredi (prenez rendez-vous si possible !). Il peut vous proposer un programme d'entraînement personnalisé et effectuer le fameux test si éclairant au sujet de vos possibilités. Notez que Pierre ne peut s'occuper que des membres du NAC régulièrement inscrits (voir au point 2) et donc notamment en ordre de certificat médical et de cotisation, ceci pour une question d'assurance-responsabilité.

Accessibilité du stade et de la piste

En pratique, en dehors des vacances scolaires, le stade est le plus souvent ouvert en semaine dès 8h.

Les heures officielles d'ouverture des installations sont toutefois les suivantes :

- du lundi au vendredi de 17h30 à 20 h
- mercredi de 15h30 à 20h
- samedi de 10h à 12h
- et parfois le dimanche de 10h à 12h quand quelqu'un ouvre le secrétariat.

Tout autre entraînement ne sait se faire que si un entraîneur qui possède la clé se trouve sur le stade.

Il faut cependant noter que la piste est parfois utilisée par les écoles. Il faut alors s'arranger avec le professeur et lui demander s'il est d'accord de faire libérer le premier couloir. Sachez également que les enfants de l'école d'athlétisme du CABW s'entraînent sur la piste le mercredi de 15h30 à 17h et le samedi de 10h à 11h30. Ces moments ne sont donc pas les plus favorables (risques de collisions...). Et la piste est évidemment inaccessible les jours de compétition. Voyez les infos à sujet sur notre site internet www.nacnives.com ou sur celui du CABW www.cabw.be.

5. 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. Tout ce qui concerne le Challenge route NAC (règlement, modalités pratiques, calendrier des compétitions et classements) s'y trouve également indiqué. Nous envoyons par internet quelques flash-Infos à tous ceux qui possèdent une adresse e-mail.

Un souper réunit en fin d'année athlétique les membres du NAC et leurs amis. Il est organisé un samedi soir à la mi-novembre. La date est mentionnée au bas du calendrier du Challenge route et sur le site NAC. Lors de ce souper, les prix du Challenge route NAC sont remis. Invitation cordiale à tous les nouveaux et sympathisants.

6. Secrétariat (horaire)

Afin de permettre aux membres du comité NAC de s'entraîner normalement le mercredi et le samedi, nous sommes à votre disposition au secrétariat selon l'horaire suivant (sauf en cas de compétition le même jour) :

le mercredi de 18h45 à 20h15 : Serge
le samedi (hors compétition) 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, à droite en montant le petit escalier qui mène aux bureaux. Nous vous demandons de bien vouloir respecter cet horaire. Grand merci à tous !

7. Adresses utiles

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

Tél 067 21 71 34
Compte 103-0233852-53
(IBAN BE53103023385253 - BIC NICABEBB)
Télclub house CABW 067 22 08 22

Coordinateur

Serge Jacqmin
Boulevard de la Résistance 128
1400 Nivelles
Tél 067 21 71 34
serge.jacqmin@skynet.be

Secrétaire

Emily Devick
Parvis Notre-Dame 1 Bte 4
1400 Nivelles
Tél 067 21 15 32
devicke@yahoo.fr

Trésorier, contacts avec le CABW

Rodolphe Bodart
Avenue du Centenaire 57 Bte 33
1400 Nivelles
lebicorne@yahoo.fr
Tél 067 85 44 99
GSM 0476 20 74 53
Membre du CA du CABW

Public Relations

Katana Lecharlier
Chaussée de Namur 32 bte 7
1400 Nivelles
katanalecharlier@gmail.com

Challenge route NAC 2014

Règlement

Voici en quelques mots la présentation de notre challenge interne. Nous sélectionnons au cours de la saison une quarantaine de courses sur routes et chemins, conviviales ou (et) renommées, pas trop lointaines, pas trop longues, pas trop difficiles, pas trop de vent, pas trop de côtes, pas trop de pluie, bref on vous chouchoute... A vous de participer à **au moins six de ces courses**... et vous êtes classé ! Ce n'est quand même pas demander le Pérou ! Po pom po pom, podium, brabançonne, miss, etc... Pour ceux qui font plus de six courses, seuls les six meilleurs résultats sont retenus et un bonus est octroyé... Il est également permis de participer à n'importe quel marathon qui remplace alors les courses de la sélection ou s'y ajoute.

Vous trouverez des tas d'infos sur les courses que nous proposons, sur notre site internet www.nacnivelles.com à la rubrique "Challenge route".

En fin de saison, en général à la mi-novembre, un souper gigantesque réunit tous les sympathisants. C'est alors que tous les classés reçoivent un prix !

Pour augmenter la convivialité, nous participons (sans obligation bien sûr) à quelques épreuves autres que des joggings, cela pouvant susciter de nouvelles vocations : un cross (le cross du CABW organisé par Marc en octobre), un trail « courte distance » (le 25 km à Braine-le-Comte en février), une course sur piste (le 5000m Nac en mai) et une course sprint (notre contre-la-montre de 1km780 en juin).

Article 1er

- 1.1 Nous sommes là pour nous amuser avant tout !
- 1.2 Les mots d'ordre sont « sport, copains, bonne humeur et fête ».
- 1.3 L'esprit de compétition est créé d'abord pour se dépasser soi-même.
- 1.4 Il est conseillé **d'offrir un verre au bar au comité** après la course ; cela ne peut qu'être bénéfique pour votre classement.

Article 2

Trois catégories *DAMES* et cinq catégories *HOMMES* sont récompensées. Pour les dames : seniores (18-39 ans), aînées 1 (40-49), aînées 2 (50 et plus). Pour les hommes : seniors 1 (18-29 ans), seniors 2 (30-39), vétérans 1 (40-49), vétérans 2 (50-59), vétérans 3 (>= 60). La date de référence pour le passage de catégorie est celle de l'année civile.

Article 3

Près de quarante courses sont proposées au Challenge route NAC. Ces courses figurent au calendrier publié sous la rubrique Challenge route sur le site internet www.nacnivelles.com et affiché sur le panneau au stade. Le calendrier est généralement publié en 2 vagues successives : la première pour la période novembre-mars et la seconde (au printemps) pour la période mars-octobre dès que le calendrier des courses de la 2^{ème} partie de l'année est connu. Ce calendrier est toujours susceptible de modifications.

S'y ajoute n'importe quel marathon (maximum 2 par saison). Sont repris en fin de saison les six meilleurs résultats de chaque athlète. Un bonus est octroyé à partir de la 7^{ème} participation (voir ci-après).

Pour les nouveaux membres, les résultats entrent en ligne de compte pour le challenge dès que leur affiliation est enregistrée (coordonnées complètes), qu'ils sont en ordre de cotisation, que leur certificat médical est

rentré et qu'ils disposent du maillot NAC qu'ils porteront à chaque course. Les participations aux courses antérieures ne sont pas prises en considération.

A partir de la fin août, les membres sont invités à renouveler leur inscription en rentrant leur certificat médical annuel et en payant la cotisation avant le 1^{er} novembre, date du début de la nouvelle saison.

Pour les retardataires, les résultats des courses ne sont pas enregistrés au challenge mais sont tenus en suspens jusqu'à ce qu'ils régularisent leur situation à condition toutefois qu'ils le fassent avant le 30 novembre. Au-delà de cette date les résultats en suspens sont effacés et aucune régularisation n'est faite a posteriori. Le listing des inscrits NAC est ensuite mis-à-jour au début de chaque mois (et plus souvent si nous en avons l'occasion). Le classement du challenge est régulièrement complété dès que les résultats des courses sont connus. Seuls les résultats des Naqués en ordre figurant sur le dernier listing des inscrits NAC sont pris en considération.

Le NAC intervient dans les frais de déplacements pour certaines courses lointaines mentionnées par une * au calendrier à condition que le conducteur se présente à l'heure indiquée au départ groupé au stade. Le covoiturage est organisé à ce moment afin de répartir les participants de manière optimale entre les différents véhicules tant pour le trajet aller que pour le trajet retour.

Article 4

Attribution des points suivant la formule suivante :

place x 100 / nombre d'arrivées

C'est bien sûr celui qui a le moins de points qui gagne.

Exemple : un jogging réunit 232 partants ; celui qui termine 12^{ème} reçoit $12 \times 100 / 232 = 5,172$ points ; le 184^{ème} a 79,310 points.

Seules exceptions à cette manière de calculer les points :

1. Les épreuves où deux distances **de 9 km ou plus** sont proposées : celui qui s'aligne sur la plus longue distance reçoit un bonus sous forme de 30% de ses points en moins ; pour la plus courte distance, une pénalité de 10% des points en supplément est donnée.
2. Certaines courses ne comptent pas pour des points mais vous permettent d'augmenter votre nombre de participations et d'ainsi bénéficier de bonus éventuels. Idem pour certaines activités NAC particulières. Ces activités et courses sans points sont précisées au calendrier. De plus, pour toute course inscrite au calendrier du Challenge route NAC, lorsqu'une distance courte de minimum 5 km mais inférieure à 9 km est proposée, cette distance courte compte toujours comme course sans point (même si cette distance n'est pas indiquée au calendrier).
3. Pour le **5000m** organisé par le NAC (en mai), pour les **20 km de Bruxelles** (fin mai), pour le **tour spaghetti** organisé en juin ainsi que pour les **marathons officiels**, c'est la performance chronométrique (h:mm:ss) et elle seule qui compte. Voir en annexe les tableaux d'équivalence ou échelles qui indiquent les points obtenus en fonction du temps réalisé.
Note : par coureur, seuls 2 marathons maximum comptent pour des courses à points ; les autres marathons éventuels sont assimilés à des courses sans points.

La moyenne des six meilleurs résultats de chaque athlète est effectuée. Des bonus sont éventuellement retirés selon les règles indiquées ci-dessous. Après déduction des bonus, la moyenne nette est calculée. Le classement dans chaque catégorie est effectué suivant la moyenne nette. En fin de saison, ceux qui ont effectué minimum 6 courses sont classés. Attention, pour figurer dans le classement de la catégorie en fin de saison, il faut impérativement avoir couru au moins 6 courses à points. Ceux qui ne satisfont pas à cette condition sont classés en 2^e série.

Un Naqué habitant à plus de 100 km de Nivelles est classé s'il a participé à minimum 4 courses.

- Bonus : de la moyenne des six courses on retire 1% par épreuve courue dès la 7^{ème} mais avec un maximum de 10%.

Exemple : moyenne de 48,855 pour les 6 meilleurs résultats, 11 courses effectuées, 5% de bonus (11-6) sont retirés de 48,855 et la moyenne nette devient 46,412 points.

- Un bonus spécial supplémentaire de -2% est octroyé pour la participation aux activités particulières :
 - le cross du CABW organisé en novembre
 - le trophée AEDES à la citadelle de Namur (en mai)
 - le 5000m piste au stade de la Dodaine, un mercredi en mai
 - le tour spaghetti en juin
 - le déplacement annuel en car à la fin de l'été

Un maximum de 20% de bonus peut donc être atteint par athlète.

Article 5

Le classement du Challenge route NAC est régulièrement publié en cours de saison. Chacun est invité à vérifier que toutes ses performances ont été correctement enregistrées et à signaler, le cas échéant, les erreurs ou omissions.

En plus de la communication des résultats de leurs prestations, ceux qui participent à un marathon sont encouragés à en transmettre un compte-rendu.

Article 6

Pour participer au Challenge route NAC, il convient d'être fidèle à nos couleurs tout au long de la saison. Pour être classé lors d'une épreuve, il convient obligatoirement de s'inscrire sous le sigle d'appartenance NAC (ou CABW), d'être en règle de cotisation vis-à-vis du NAC, d'avoir rentré un certificat médical valide pour la saison en cours, d'être en ordre administrativement (carte d'affiliation rentrée au secrétariat et coordonnées complètes communiquées au secrétariat) et de porter le maillot officiel NAC (ou CABW).

Précisons également que les anciens maillots NAC ne peuvent plus être portés en compétition.

Nous insistons fortement sur cet article du règlement et soulignons qu'en plaçant le dossard sur le maillot NAC lors de chaque compétition, il importe de ne pas cacher les logos des sponsors avec le dossard !

Article 6 bis

Celui qui cache le logo des sponsors avec son dossard offrira le samedi suivant la tournée générale.

Article 7

Les cas non prévus seront tranchés (comme un traditionnel saucisson de la remise des prix du challenge Nac) par le Comité NAC.

Annexes : marathon, 5000m NAC, 20 km de Bruxelles et Tour Spaghetti (points en fonction du temps)

Annexes

Pour le **5000m** organisé par le NAC (en mai), pour les **20 km de Bruxelles** (fin mai), pour le **tour spaghetti** organisé en juin ainsi que pour les **marathons officiels**, c'est performance chronométrique (h:mm:ss) et elle seule qui compte. Les tableaux d'équivalence ou échelles ci-dessous indiquent les points obtenus en fonction du temps réalisé. (Certaines adaptations pourraient être apportées au terme de la saison 2012.)

5000m NAC			20 km Bruxelles			tour spaghetti			Marathon		
temps mm:ss	incrément pts	points	temps mm:ss	incrément pts	points	temps mm:ss	incrément pts	points	temps h:mm	incrément pts	point
incrément	max pts		incrément	max pts		incrément	max pts		incrément	max pts	
5 sec	90		1 minute	90		2 sec	90		1 minute	60	
14:00		0,005	1:00		0,100	05:00		0,010	2:15		0,15
14:05	0,005	0,010	1:01	0,015	0,115	05:02	0,010	0,020	2:16	0,01	0,16
14:10	0,005	0,015	1:02	0,020	0,135	05:04	0,010	0,030	2:17	0,01	0,17
14:15	0,005	0,020	1:03	0,025	0,160	05:06	0,010	0,040	2:18	0,01	0,18
14:20	0,005	0,025	1:04	0,030	0,190	05:08	0,010	0,050	2:19	0,01	0,19
14:25	0,005	0,030	1:05	0,040	0,230	05:10	0,025	0,075	2:20	0,01	0,20
14:30	0,010	0,040	1:06	0,050	0,280	05:12	0,025	0,100	2:21	0,02	0,22
14:35	0,010	0,050	1:07	0,060	0,340	05:14	0,025	0,125	2:22	0,02	0,24
14:40	0,010	0,060	1:08	0,070	0,410	05:16	0,025	0,150	2:23	0,02	0,26
14:45	0,010	0,070	1:09	0,090	0,500	05:18	0,025	0,175	2:24	0,02	0,28
14:50	0,010	0,080	1:10	0,110	0,610	05:20	0,050	0,225	2:25	0,02	0,30
14:55	0,010	0,090	1:11	0,130	0,740	05:22	0,050	0,275	2:26	0,02	0,32
15:00	0,020	0,110	1:12	0,150	0,890	05:24	0,050	0,325	2:27	0,02	0,34
15:05	0,020	0,130	1:13	0,200	1,090	05:26	0,050	0,375	2:28	0,02	0,36
15:10	0,020	0,150	1:14	0,250	1,340	05:28	0,050	0,425	2:29	0,02	0,38
15:15	0,020	0,170	1:15	0,300	1,640	05:30	0,075	0,500	2:30	0,02	0,40
15:20	0,020	0,190	1:16	0,400	2,040	05:32	0,075	0,575	2:31	0,02	0,42
15:25	0,020	0,210	1:17	0,500	2,540	05:34	0,075	0,650	2:32	0,02	0,44
15:30	0,030	0,240	1:18	0,600	3,140	05:36	0,075	0,725	2:33	0,02	0,46
15:35	0,030	0,270	1:19	0,700	3,840	05:38	0,075	0,800	2:34	0,02	0,48
15:40	0,030	0,300	1:20	0,800	4,640	05:40	0,075	0,875	2:35	0,02	0,50
15:45	0,030	0,330	1:21	0,900	5,540	05:42	0,075	0,950	2:36	0,02	0,52
15:50	0,030	0,360	1:22	0,950	6,490	05:44	0,075	1,025	2:37	0,02	0,54
15:55	0,030	0,390	1:23	1,000	7,490	05:46	0,100	1,125	2:38	0,02	0,56
16:00	0,050	0,440	1:24	1,050	8,540	05:48	0,100	1,225	2:39	0,02	0,58
16:05	0,050	0,490	1:25	1,100	9,640	05:50	0,100	1,325	2:40	0,02	0,60
16:10	0,050	0,540	1:26	1,150	10,790	05:52	0,100	1,425	2:41	0,05	0,65
16:15	0,050	0,590	1:27	1,200	11,990	05:54	0,100	1,525	2:42	0,05	0,70
16:20	0,050	0,640	1:28	1,300	13,290	05:56	0,100	1,625	2:43	0,05	0,75
16:25	0,050	0,690	1:29	1,350	14,640	05:58	0,100	1,725	2:44	0,05	0,80
16:30	0,100	0,790	1:30	1,400	16,040	06:00	0,200	1,925	2:45	0,05	0,85
16:35	0,100	0,890	1:31	1,450	17,490	06:02	0,200	2,125	2:46	0,10	0,95
16:40	0,100	0,990	1:32	1,500	18,990	06:04	0,200	2,325	2:47	0,10	1,05
16:45	0,100	1,090	1:33	1,500	20,490	06:06	0,200	2,525	2:48	0,10	1,15
16:50	0,100	1,190	1:34	1,500	21,990	06:08	0,200	2,725	2:49	0,10	1,25
16:55	0,100	1,290	1:35	1,500	23,490	06:10	0,200	2,925	2:50	0,10	1,35
17:00	0,150	1,440	1:36	1,500	24,990	06:12	0,200	3,125	2:51	0,25	1,60
17:05	0,150	1,590	1:37	1,500	26,490	06:14	0,200	3,325	2:52	0,25	1,85
17:10	0,150	1,740	1:38	1,500	27,990	06:16	0,400	3,725	2:53	0,25	2,10
17:15	0,150	1,890	1:39	1,500	29,490	06:18	0,400	4,125	2:54	0,25	2,35
17:20	0,150	2,040	1:40	1,500	30,990	06:20	0,400	4,525	2:55	0,25	2,60
17:25	0,150	2,190	1:41	1,500	32,490	06:22	0,400	4,925	2:56	0,25	2,85
17:30	0,200	2,390	1:42	1,500	33,990	06:24	0,400	5,325	2:57	0,25	3,10
17:35	0,200	2,590	1:43	1,500	35,490	06:26	0,400	5,725	2:58	0,25	3,35
17:40	0,200	2,790	1:44	1,500	36,990	06:28	0,400	6,125	2:59	0,25	3,60

5000m NAC			20 km Bruxelles			tour spaghetti			Marathon		
temps mm:ss	incrément pts	points	temps mm:ss	incrément pts	points	temps mm:ss	incrément pts	points	temps h:mm	incrément pts	point
17:45	0,200	2,990	1:45	1,500	38,490	06:30	0,600	6,725	3:00	0,50	4,10
17:50	0,200	3,190	1:46	1,500	39,990	06:32	0,600	7,325	3:01	0,50	4,60
17:55	0,200	3,390	1:47	1,500	41,490	06:34	0,600	7,925	3:02	0,50	5,10
18:00	0,300	3,690	1:48	1,500	42,990	06:36	0,600	8,525	3:03	0,50	5,60
18:05	0,300	3,990	1:49	1,500	44,490	06:38	0,600	9,125	3:04	0,50	6,10
18:10	0,300	4,290	1:50	1,500	45,990	06:40	0,600	9,725	3:05	0,50	6,60
18:15	0,300	4,590	1:51	1,500	47,490	06:42	0,600	10,325	3:06	0,50	7,10
18:20	0,300	4,890	1:52	1,500	48,990	06:44	0,600	10,925	3:07	0,50	7,60
18:25	0,300	5,190	1:53	1,500	50,490	06:46	0,800	11,725	3:08	0,50	8,10
18:30	0,400	5,590	1:54	1,500	51,990	06:48	0,800	12,525	3:09	0,50	8,60
18:35	0,400	5,990	1:55	1,500	53,490	06:50	0,800	13,325	3:10	0,50	9,10
18:40	0,400	6,390	1:56	1,500	54,990	06:52	0,800	14,125	3:11	0,50	9,60
18:45	0,400	6,790	1:57	1,500	56,490	06:54	0,800	14,925	3:12	0,50	10,10
18:50	0,400	7,190	1:58	1,500	57,990	06:56	0,800	15,725	3:13	0,50	10,60
18:55	0,400	7,590	1:59	1,500	59,490	06:58	0,800	16,525	3:14	0,50	11,10
19:00	0,500	8,090	2:00	1,500	60,990	07:00	1,000	17,525	3:15	0,50	11,60
19:05	0,500	8,590	2:01	1,500	62,490	07:02	1,000	18,525	3:16	0,50	12,10
19:10	0,500	9,090	2:02	1,500	63,990	07:04	1,000	19,525	3:17	0,50	12,60
19:15	0,500	9,590	2:03	1,500	65,490	07:06	1,000	20,525	3:18	0,50	13,10
19:20	0,500	10,090	2:04	1,500	66,990	07:08	1,000	21,525	3:19	0,50	13,60
19:25	0,500	10,590	2:05	1,500	68,490	07:10	1,000	22,525	3:20	0,50	14,10
19:30	0,550	11,140	2:06	1,500	69,990	07:12	1,000	23,525	3:21	0,50	14,60
19:35	0,550	11,690	2:07	1,500	71,490	07:14	1,000	24,525	3:22	0,50	15,10
19:40	0,550	12,240	2:08	1,500	72,990	07:16	1,100	25,625	3:23	0,50	15,60
19:45	0,550	12,790	2:09	1,500	74,490	07:18	1,100	26,725	3:24	0,50	16,10
19:50	0,550	13,340	2:10	1,500	75,990	07:20	1,100	27,825	3:25	0,50	16,60
19:55	0,550	13,890	2:11	1,500	77,490	07:22	1,100	28,925	3:26	0,50	17,10
20:00	0,600	14,490	2:12	1,500	78,990	07:24	1,100	30,025	3:27	0,50	17,60
20:05	0,600	15,090	2:13	1,500	80,490	07:26	1,100	31,125	3:28	0,50	18,10
20:10	0,600	15,690	2:14	1,500	81,990	07:28	1,100	32,225	3:29	0,50	18,60
20:15	0,600	16,290	2:15	1,500	83,490	07:30	1,200	33,425	3:30	0,50	19,10
20:20	0,600	16,890	2:16	1,500	84,990	07:32	1,200	34,625	3:31	0,60	19,70
20:25	0,600	17,490	2:17	1,500	86,490	07:34	1,200	35,825	3:32	0,60	20,30
20:30	0,650	18,140	2:18	1,500	87,990	07:36	1,200	37,025	3:33	0,60	20,90
20:35	0,650	18,790	2:19	1,500	89,490	07:38	1,200	38,225	3:34	0,60	21,50
20:40	0,650	19,440	2:20	0,510	90,000	07:40	1,200	39,425	3:35	0,60	22,10
20:45	0,650	20,090	2:21		90,000	07:42	1,200	40,625	3:36	0,60	22,70
20:50	0,650	20,740	2:22		90,000	07:44	1,200	41,825	3:37	0,60	23,30
20:55	0,650	21,390	2:23		90,000	07:46	1,300	43,125	3:38	0,60	23,90
21:00	0,700	22,090	2:24		90,000	07:48	1,300	44,425	3:39	0,60	24,50
21:05	0,700	22,790	2:25		90,000	07:50	1,300	45,725	3:40	0,60	25,10
21:10	0,700	23,490	2:26		90,000	07:52	1,300	47,025	3:41	0,60	25,70
21:15	0,700	24,190	2:27		90,000	07:54	1,300	48,325	3:42	0,60	26,30
21:20	0,700	24,890	2:28		90,000	07:56	1,300	49,625	3:43	0,60	26,90
21:25	0,700	25,590	2:29		90,000	07:58	1,300	50,925	3:44	0,60	27,50
21:30	0,700	26,290	2:30		90,000	08:00	1,400	52,325	3:45	0,60	28,10
21:35	0,700	26,990				08:02	1,400	53,725	3:46	0,60	28,70
21:40	0,700	27,690				08:04	1,400	55,125	3:47	0,60	29,30
21:45	0,700	28,390				08:06	1,400	56,525	3:48	0,60	29,90
21:50	0,700	29,090				08:08	1,400	57,925	3:49	0,60	30,50
21:55	0,700	29,790				08:10	1,400	59,325	3:50	0,60	31,10
22:00	0,750	30,540				08:12	1,400	60,725	3:51	0,60	31,70
22:05	0,750	31,290				08:14	1,400	62,125	3:52	0,60	32,30
22:10	0,750	32,040				08:16	1,500	63,625	3:53	0,60	32,90

5000m NAC

temps mm:ss	incrément pts	points
22:15	0,750	32,790
22:20	0,750	33,540
22:25	0,750	34,290
22:30	0,750	35,040
22:35	0,750	35,790
22:40	0,750	36,540
22:45	0,750	37,290
22:50	0,750	38,040
22:55	0,750	38,790
23:00	0,800	39,590
23:05	0,800	40,390
23:10	0,800	41,190
23:15	0,800	41,990
23:20	0,800	42,790
23:25	0,800	43,590
23:30	0,800	44,390
23:35	0,800	45,190
23:40	0,800	45,990
23:45	0,800	46,790
23:50	0,800	47,590
23:55	0,800	48,390
24:00	0,900	49,290
24:05	0,900	50,190
24:10	0,900	51,090
24:15	0,900	51,990
24:20	0,900	52,890
24:25	0,900	53,790
24:30	0,900	54,690
24:35	0,900	55,590
24:40	0,900	56,490
24:45	0,900	57,390
24:50	0,900	58,290
24:55	0,900	59,190
25:00	1,000	60,190
25:05	1,000	61,190
25:10	1,000	62,190
25:15	1,000	63,190
25:20	1,000	64,190
25:25	1,000	65,190
25:30	1,000	66,190
25:35	1,000	67,190
25:40	1,000	68,190
25:45	1,000	69,190
25:50	1,000	70,190
25:55	1,000	71,190
26:00	1,000	72,190
26:05	1,000	73,190
26:10	1,000	74,190
26:15	1,000	75,190
26:20	1,000	76,190
26:25	1,000	77,190
26:30	1,000	78,190
26:35	1,000	79,190
26:40	1,000	80,190

tour spaghetti

temps mm:ss	incrément pts	points
08:18	1,500	65,125
08:20	1,500	66,625
08:22	1,500	68,125
08:24	1,500	69,625
08:26	1,500	71,125
08:28	1,500	72,625
08:30	1,600	74,225
08:32	1,600	75,825
08:34	1,600	77,425
08:36	1,600	79,025
08:38	1,600	80,625
08:40	1,600	82,225
08:42	1,600	83,825
08:44	1,600	85,425
08:46	1,700	87,125
08:48	1,700	88,825
08:50		90,000
08:52		90,000
08:54		90,000
08:56		90,000
08:58		90,000
09:00		90,000
09:02		90,000
09:04		90,000
09:06		90,000
09:08		90,000
09:10		90,000
09:12		90,000
09:14		90,000
09:16		90,000
09:18		90,000
09:20		90,000
09:22		90,000
09:24		90,000
09:26		90,000
09:28		90,000
09:30		90,000

Marathon

temps h:mm	incrément pts	point
3:54	0,60	33,50
3:55	0,60	34,10
3:56	0,60	34,70
3:57	0,60	35,30
3:58	0,60	35,90
3:59	0,60	36,50
4:00	0,60	37,10
4:01	0,60	37,70
4:02	0,60	38,30
4:03	0,60	38,90
4:04	0,60	39,50
4:05	0,60	40,10
4:06	0,60	40,70
4:07	0,60	41,30
4:08	0,60	41,90
4:09	0,60	42,50
4:10	0,60	43,10
4:11	0,60	43,70
4:12	0,60	44,30
4:13	0,60	44,90
4:14	0,60	45,50
4:15	0,60	46,10
4:16	0,60	46,70
4:17	0,60	47,30
4:18	0,60	47,90
4:19	0,60	48,50
4:20	0,60	49,10
4:21	0,60	49,70
4:22	0,60	50,30
4:23	0,60	50,90
4:24	0,60	51,50
4:25	0,60	52,10
4:26	0,60	52,70
4:27	0,60	53,30
4:28	0,60	53,90
4:29	0,60	54,50
4:30	0,60	55,10
4:31	0,60	55,70
4:32	0,60	56,30
4:33	0,60	56,90
4:34	0,60	57,50
4:35	0,60	58,10
4:36	0,60	58,70
4:37	0,60	59,30
4:38	0,60	59,90
4:39		60,00
4:40		60,00
4:41		60,00
4:42		60,00
4:43		60,00
4:44		60,00
4:45		60,00

5000m NAC

temps mm:ss	incrément pts	points
26:45	1,000	81,190
26:50	1,000	82,190
26:55	1,000	83,190
27:00	1,000	84,190
27:05	1,000	85,190
27:10	1,000	86,190
27:15	1,000	87,190
27:20	1,000	88,190
27:25	1,000	89,190
27:30		90,000
27:35		90,000
27:40		90,000
27:45		90,000
27:50		90,000
27:55		90,000
28:00		90,000

Maillot **NAC** - pour rappel

Le port du maillot officiel NAC (ou CABW) est obligatoire en compétition.

Par respect pour nos sponsors, évitez ceci :



En compétition,

- portez toujours le nouveau maillot (et non une ancienne version)
- placez le dossard au bas de votre maillot, en-dessous du logo de nos sponsors.

Cfr les articles 6 et 6 bis du règlement du Challenge route NAC.

