



Bienvenue au
NAC

www.nac.skynetblogs.be

la filiale jogging du RCABW

avec le soutien de



AGITATEUR D'ASSURANCES

Magasin spécialisé running - Nivelles



www.gps-sport.be

PRESENTATION GENERALE DU CLUB 2017

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

Gsm : 0484 97 77 74
Mail : nac.nivelles@cabw.be
Compte 103-0233852-53
(IBAN BE53 1030 2338 5253 – BIC NICABEBB)
Tél Club House RCABW 067 22 08 22

1. Le Club

Le Nac (Nivelles Athlétic Club) est la filiale jogging du RCABW, 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 condition physique. Le Nac compte plus de 130 affiliés, parmi lesquels une cinquantaine de dames, dont une bonne cinquantaine de très jolies, voilà pourquoi nous ne laissons jamais en quarantaine !

Le 30 Mai 2016, notre moyenne d'âge était de 47 ans, 2 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 ces derniers temps.

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

La population le 30 Mai 2016 (base de 128 membres)

Catégories DAMES		Catégories HOMMES	
dames de 18 à 39 ans	18	seniors 18 à 39 ans	15
aînées 1 de 40 à 49 ans	15	Vétérans 1 de 40 à 49 ans	19
aînées 2 de 40 à 50 ans	15	Vétérans 2 de 50 à 59 ans	26
aînées 3 de 50 et +	3	Vétérans 3 de 60 et +	16
	40 % = 51		60 % = 76

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 ; le 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 1^{er} 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 » (en caractères d'imprimerie) NOM: Affil: Matr: Dés: Prénom: Née le: à: Nationalité: Adresse: C.P.: Localité: Tél.: GSM: E-mail: Date affiliation LBFA: Mat: Cercle: Signatures Membre: Secrétaire du cercle Date: Pour les moins de 18 ans, identité du parent ou du représentant légal: _____ Nom et prénom: Lieu et date de naissance: Signature: 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 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.	CARTE D'AFFILIATION « DAMES » (en caractères d'imprimerie) NOM: Prénom: Née le: à: Nationalité: Adresse: C.P.: Localité: Tél.: GSM: E-mail: Date affiliation LBFA: Mat: Cercle: Signatures Membre: Secrétaire du cercle Date: Pour les moins de 18 ans, identité du parent ou du représentant légal: _____ Nom et prénom: Lieu et date de naissance: Signature: 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 ce printemps 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.	CARTE D'AFFILIATION « HOMMES » (en caractères d'imprimerie) NOM: Affil: Matr: Dés: Prénom: Née le: à: Nationalité: Adresse: C.P.: Localité: Tél.: GSM: E-mail: Date affiliation LBFA: Mat: Cercle: Signatures Membre: Secrétaire du cercle Date: Pour les moins de 18 ans, identité du parent ou du représentant légal: _____ Nom et prénom: Lieu et date de naissance: Signature: 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 ce printemps 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.	CARTE D'AFFILIATION « HOMMES » (en caractères d'imprimerie) NOM: Prénom: Née le: à: Nationalité: Adresse: C.P.: Localité: Tél.: GSM: E-mail: Date affiliation LBFA: Mat: Cercle: Signatures Membre: Secrétaire du cercle Date: Pour les moins de 18 ans, identité du parent ou du représentant légal: _____ Nom et prénom: Lieu et date de naissance: Signature: 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 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.
---	--	--	---

2. Il vous est également demandé de remplir une attestation d'aptitude à la pratique sportive. 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 RCABW demandera à ceux qui participent régulièrement à des compétitions officielles sur piste de remplir le formulaire blanc via le RCABW. (Voir ci-dessous les explications relatives à l'assurance.)
3. L'attestation pour la nouvelle saison débutant le 1^{er} novembre ne peut donc avoir été établie avant le 1^{er} septembre. Elle devra être dûment complétée et signée par le demandeur de la licence. A la différence de la carte d'affiliation qui ne doit être remplie qu'une seule fois, une attestation doit être rentrée chaque année. L'attestation ne peut pas nous être adressée par mail : déposez l'original du document au secrétariat.

A chaque début de saison en nous remettant votre attestation, merci également de nous aviser de tout changement dans vos coordonnées (adresse, n° de tél, E-mail,...)

Demande (attestation) de licence :

ROUTE

ATTESTATION SUR L'HONNEUR	
En vue de l'obtention de la licence pour la ... SAISON SPORTIVE 20... / 20...	
<p>La pratique régulière d'une activité physique ou sportive est bénéfique pour la santé. Elle constitue un moyen naturel de prévenir et/ou freiner l'évolution de maladies fréquentes (maladies cardiovasculaires, cancers, anxiété, dépression, diabète...).</p> <p>Néanmoins, le sport doit être pratiqué dans de bonnes conditions et en toute sécurité. Dans certains cas, un examen médical préalable à la pratique du sport est conseillé.</p> <p>Chaque athlète fait du sport sous sa propre responsabilité. Il déclare que l'obtention de l'attestation de l'assurance sportive n'a pas pour but de faire valoir l'obligation à l'article 12 des statuts de la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme et à l'article 6.1.7 du Règlement d'Ordre Intérieur de la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme. Cette attestation est établie afin de respecter les obligations découlant du décret du 3 avril 2014 relatif à la prévention des risques pour la santé dans le sport et de ses arrêtés d'exécution.</p> <p>Il déclare avoir pris connaissance de l'avis de la commission médicale de la LBFA qui conseille un examen préventif en médecine sportive dans les cas suivants (liste non-exhaustive)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cet examen est formellement conseillé pour les athlètes : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Qui débutent leur carrière sportive. <input type="checkbox"/> Qui font de la compétition intensive. <input type="checkbox"/> Qui ont des maladies chroniques telles que le diabète, anémie, des rhumatismes... <input type="checkbox"/> Qui ont une histoire familiale de problèmes cardiaques. <input type="checkbox"/> Qui ont des problèmes de rythmes cardiaques (trop lent, trop rapide). <input type="checkbox"/> Qui ont des douleurs ou des compressions dans la poitrine. <input type="checkbox"/> Qui ont des symptômes de pertes de conscience ou de vertiges. <input type="checkbox"/> Masculins de + de 40 ans <input type="checkbox"/> Féminines de + de 50 ans. <p>Cet examen est également vivement conseillé aux athlètes qui ont deux facteurs de risques cardio-vasculaires ou plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tension élevée <input type="checkbox"/> Trop de cholestérol <input type="checkbox"/> Taux de glucose trop élevé <input type="checkbox"/> Fumer <p>L'athlète, nom et prénom : date de naissance :</p> <p>déclare avoir lu le texte concernant l'examen préventif de médecine sportive, comprendre et accepter les éventuels risques d'une pratique sportive.</p> <p>Déclaré(e) représentant(e) légal(e)s d'un sportif mineur accepté(e) que le mineur soit assisté d'un membre du personnel d'encadrement du cercle lors d'un contrôle antidopage, en leur absence sur les lieux de contrôle.</p> <p>Fait à le</p> <p>Signature de l'athlète ou de son représentant légal précédé de la mention « Lu et Approuvé »</p>	
N.B. : L'attestation doit être conservée au cercle durant trois années civiles complètes.	

PISTE

ATTESTATION SUR L'HONNEUR	
En vue de l'obtention de la licence pour la ... SAISON SPORTIVE 20... / 20...	
<p>La pratique régulière d'une activité physique ou sportive est bénéfique pour la santé. Elle constitue un moyen naturel de prévenir et/ou freiner l'évolution de maladies fréquentes (maladies cardiovasculaires, cancers, anxiété, dépression, diabète...).</p> <p>Néanmoins, le sport doit être pratiqué dans de bonnes conditions et en toute sécurité. Dans certains cas, un examen médical préalable à la pratique du sport est conseillé.</p> <p>Chaque athlète fait du sport sous sa propre responsabilité. Il déclare que l'obtention de l'attestation de l'assurance sportive n'a pas pour but de faire valoir l'obligation à l'article 12 des statuts de la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme et à l'article 6.1.7 du Règlement d'Ordre Intérieur de la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme. Cette attestation est établie afin de respecter les obligations découlant du décret du 3 avril 2014 relatif à la prévention des risques pour la santé dans le sport et de ses arrêtés d'exécution.</p> <p>Il reconnaît avoir pris connaissance de l'avis de la commission médicale de la LBFA qui conseille un examen préventif en médecine sportive dans les cas suivants (liste non-exhaustive)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cet examen est formellement conseillé pour les athlètes : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Qui débutent leur carrière sportive. <input type="checkbox"/> Qui font de la compétition intensive. <input type="checkbox"/> Qui ont des maladies chroniques telles que le diabète, anémie, des rhumatismes... <input type="checkbox"/> Qui ont une histoire familiale de problèmes cardiaques. <input type="checkbox"/> Qui ont des problèmes de rythmes cardiaques (trop lent, trop rapide). <input type="checkbox"/> Qui ont des douleurs ou des compressions dans la poitrine. <input type="checkbox"/> Qui ont des symptômes de pertes de conscience ou de vertiges. <input type="checkbox"/> Masculins de + de 40 ans <input type="checkbox"/> Femelles de + de 50 ans. <p>Cet examen est également vivement conseillé aux athlètes qui ont deux facteurs de risques cardio-vasculaires ou plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tension élevée <input type="checkbox"/> Trop de cholestérol <input type="checkbox"/> Taux de glucose trop élevé <input type="checkbox"/> Fumer <p>L'athlète, nom et prénom : date de naissance :</p> <p>déclare avoir lu le texte concernant l'examen préventif de médecine sportive, comprendre et accepter les éventuels risques d'une pratique sportive.</p> <p>Déclaré(e) représentant(e) légal(e)s d'un sportif mineur accepté(e) que le mineur soit assisté d'un membre du personnel d'encadrement du cercle lors d'un contrôle antidopage, en leur absence sur les lieux de contrôle.</p> <p>Fait à le</p> <p>Signature de l'athlète ou de son représentant légal précédé de la mention « Lu et Approuvé »</p>	
N.B. : L'attestation doit être conservée au cercle durant trois années civiles complètes.	

4. Enfin, vous devez acquitter la **cotisation annuelle** qui s'élève à 95 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 BE53 1030 2338 5253 - BIC NICA BEBB). 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 septembre au 30 octobre ; ainsi, la cotisation permet de s'affilier jusqu'à 14 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 demander y 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 l'attestation est rentrée, 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** (95 €) avant le 1^{er} novembre et d'autres parts à remettre avant cette même date l'attestation remplie au plus tôt le 1^{er} septembre. La remise annuelle de cette attestation 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 attestation. Merci également de nous aviser de tout changement dans vos coordonnées (adresse, n° de tél, E-mail,...)

Le bonheur de compter parmi les Naqués ☺

Quels sont les avantages réservés aux membres régulièrement inscrits et à quoi donnent droit les 95 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 un de nos entraîneurs ;
4. de plus, grâce à un soutien financier du RCABW, 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" (attestation brune/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 dossier LBFA annuel) au-dessus de 800m. La licence complète (attestation blanche) est nécessaire pour ceux qui participent régulièrement à des compétitions sur piste ou aux interclubs. Merci au RCABW 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 : sandwichs 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

1. 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.
2. Les membres autorisent le club à les prendre en photo et renoncent à faire valoir tout droit à l'image. Ils autorisent la publication de ces photos sur internet et leur utilisation possible sur des affiches ou tracts pour des manifestations futures.

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 18h30, 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. Didier Bauduin est également disponible pour les programmes débutants le lundi soir (sur rendez-vous).

Notez que Pierre et Didier ne peuvent s'occuper que des membres du NAC régulièrement inscrits (voir au point 2) et donc notamment en ordre de documents 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 RCABW s'entraînent sur la piste le mercredi de 15h30 à 17h et le samedi de 9h30 à 11h00. 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.nac.skynetblogs.be ou sur celui du RCABW www.cabw.be.

5. Informations

Les informations concernant le NAC sont disponibles sur notre site internet www.nac.skynetblogs.be et sont affichées au tableau situé au stade du Parc de la Dodaine près du Club-house du RCABW 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 18h00 à 20h00 (Christine R. ou Didier B.)

le samedi de 10h à 13h (Christine R. ou Didier B.)

Vous pouvez également déposer votre courrier et vos documents (certificat médical, carte d'affiliation, ...) dans la boite 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 0484 97 77 74 – nac.nivelles@cabw.be

IBAN BE53 1030 2338 5253 - BIC NICA BEBB

Tél club house RCABW 067 22 08 22

Coordinateur

Didier Bauduin
Rue de Calevoet, 23
1180 Uccle
Tél 02 850 65 39 – 0484 97 77 74
permanence.didier@laposte.net

Secrétaire

Christine Rotsaert
Rue Les Bois, 12
6230 Buzet
christine.rotsaert@cabw.be

Trésorier

Rodolphe Bodart
Avenue du Centenaire 57 Bte 33
1400 Nivelles
GSM 0476 20 74 53
lebicorne@yahoo.fr

Challenge route NAC 2016/2017

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.nac.skynetblogs.be 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 RCABW en octobre), un trail « courte distance » (le 25 km à Braine-le-Comte en février), une course sur piste (le 5000m Nac) et une course sprint (notre contre-la-montre de 1km780).

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.nac.skynetblogs.be 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 et les courses mesurées officiellement**, 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 (avec un maximum de 10 %) :
 - le cross du RCABW organisé en novembre
 - le trophée AEDES à la citadelle de Namur (en mai)
 - le 5000m piste au stade de la Dodaine, un mercredi soir (Mai ou Août)
 - le tour spaghetti en juin
 - le déplacement annuel en car à la fin de l'été
 - toute nouvelle activité, mise en place par le comité Nac

Un maximum de 20% de bonus total 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 RCABW), 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 RCABW). 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, 10 Miles, 5000m NAC, 20 km de Bruxelles et Tour Spaghetti (points en fonction du temps)

Annexes :



Maillot NAC - pour rappel

**Le port du maillot officiel NAC (ou RCABW) 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 (voir ci-contre).

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



Pour le **5000m** organisé par le NAC (en mai ou Août), pour les **20 km de Bruxelles** (fin mai), pour le **tour spaghetti** organisé en juin ainsi que pour les **marathons et les courses mesurées officiellement**, c'est la 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. Pour les 10 km, 10 miles et semi-marathons mesurés, un tableau d'équivalence similaire est proposé, on peut le trouver sur le site Nac.

Ci-dessous le tableau d'équivalence des points pour le calcul du Challenge route NAC
(un incrément points est utilisé pour l'ajustement exacte du calcul – Exemple : ajustement à la seconde près,...)

5000 m NAC		Tour Spaghetti		10 Miles		20 km de Bxl		Marathon	
14:00	0,005	05:00	0,010	0:48	0,100	01:00	0,100	02:15	0,150
14:05	0,010	05:02	0,020	0:49	0,130	01:01	0,115	02:16	0,160
14:10	0,015	05:04	0,030	0:50	0,170	01:02	0,135	02:17	0,170
14:15	0,020	05:06	0,040	0:51	0,220	01:03	0,160	02:18	0,180
14:20	0,025	05:08	0,050	0:52	0,280	01:04	0,190	02:19	0,190
14:25	0,030	05:10	0,075	0:53	0,350	01:05	0,230	02:20	0,200
14:30	0,040	05:12	0,100	0:54	0,440	01:06	0,280	02:21	0,220
14:35	0,050	05:14	0,125	0:55	0,550	01:07	0,340	02:22	0,240
14:40	0,060	05:16	0,150	0:56	0,700	01:08	0,410	02:23	0,260
14:45	0,070	05:18	0,175	0:57	0,900	01:09	0,500	02:24	0,280
14:50	0,080	05:20	0,225	0:58	1,170	01:10	0,610	02:25	0,300
14:55	0,090	05:22	0,275	0:59	1,530	01:11	0,740	02:26	0,320
15:00	0,110	05:24	0,325	01:00	2,000	01:12	0,890	02:27	0,340
15:05	0,130	05:26	0,375	01:01	2,610	01:13	1,090	02:28	0,360
15:10	0,150	05:28	0,425	01:02	3,380	01:14	1,340	02:29	0,380
15:15	0,170	05:30	0,500	01:03	4,310	01:15	1,640	02:30	0,400
15:20	0,190	05:32	0,575	01:04	5,400	01:16	2,040	02:31	0,420
15:25	0,210	05:34	0,650	01:05	6,630	01:17	2,540	02:32	0,440
15:30	0,240	05:36	0,725	01:06	7,970	01:18	3,140	02:33	0,460
15:35	0,270	05:38	0,800	01:07	9,400	01:19	3,840	02:34	0,480
15:40	0,300	05:40	0,875	01:08	10,920	01:20	4,640	02:35	0,500
15:45	0,330	05:42	0,950	01:09	12,530	01:21	5,540	02:36	0,520
15:50	0,360	05:44	1,025	01:10	14,230	01:22	6,490	02:37	0,540
15:55	0,390	05:46	1,125	01:11	16,000	01:23	7,490	02:38	0,560
16:00	0,440	05:48	1,225	01:12	17,840	01:24	8,540	02:39	0,580
16:05	0,490	05:50	1,325	01:13	19,730	01:25	9,640	02:40	0,600
16:10	0,540	05:52	1,425	01:14	21,650	01:26	10,790	02:41	0,650
16:15	0,590	05:54	1,525	01:15	23,600	01:27	11,990	02:42	0,700
16:20	0,640	05:56	1,625	01:16	25,550	01:28	13,290	02:43	0,750
16:25	0,690	05:58	1,725	01:17	27,500	01:29	14,640	02:44	0,800
16:30	0,790	06:00	1,925	01:18	29,450	01:30	16,040	02:45	0,850
16:35	0,890	06:02	2,125	01:19	31,400	01:31	17,490	02:46	0,950
16:40	0,990	06:04	2,325	01:20	33,350	01:32	18,990	02:47	1,050
16:45	1,090	06:06	2,525	01:21	35,300	01:33	20,490	02:48	1,150
16:50	1,190	06:08	2,725	01:22	37,250	01:34	21,990	02:49	1,250
16:55	1,290	06:10	2,925	01:23	39,200	01:35	23,490	02:50	1,350
17:00	1,440	06:12	3,125	01:24	41,150	01:36	24,990	02:51	1,600
17:05	1,590	06:14	3,325	01:25	43,100	01:37	26,490	02:52	1,850
17:10	1,740	06:16	3,725	01:26	45,050	01:38	27,990	02:53	2,100
17:15	1,890	06:18	4,125	01:27	47,000	01:39	29,490	02:54	2,350
17:20	2,040	06:20	4,525	01:28	48,950	01:40	30,990	02:55	2,600
17:25	2,190	06:22	4,925	01:29	50,900	01:41	32,490	02:56	2,850
17:30	2,390	06:24	5,325	01:30	52,850	01:42	33,990	02:57	3,100
17:35	2,590	06:26	5,725	01:31	54,800	01:43	35,490	02:58	3,350
17:40	2,790	06:28	6,125	01:32	56,750	01:44	36,990	02:59	3,600
17:45	2,990	06:30	6,725	01:33	58,700	01:45	38,490	03:00	4,100
17:50	3,190	06:32	7,325	01:34	60,650	01:46	39,990	03:01	4,600
17:55	3,390	06:34	7,925	01:35	62,600	01:47	41,490	03:02	5,100
18:00	3,690	06:36	8,525	01:36	64,550	01:48	42,990	03:03	5,600
18:05	3,990	06:38	9,125	01:37	66,500	01:49	44,490	03:04	6,100
18:10	4,290	06:40	9,725	01:38	68,450	01:50	45,990	03:05	6,600
18:15	4,590	06:42	10,325	01:39	70,400	01:51	47,490	03:06	7,100
18:20	4,890	06:44	10,925	01:40	72,350	01:52	48,990	03:07	7,600

18:25	5,190	06:46	11,725	01:41	74,300	01:53	50,490	03:08	8,100
18:30	5,590	06:48	12,525	01:42	76,250	01:54	51,990	03:09	8,600
18:35	5,990	06:50	13,325	01:43	78,200	01:55	53,490	03:10	9,100
18:40	6,390	06:52	14,125	01:44	80,150	01:56	54,990	03:11	9,600
18:45	6,790	06:54	14,925	01:45	82,100	01:57	56,490	03:12	10,100
18:50	7,190	06:56	15,725	01:46	84,050	01:58	57,990	03:13	10,600
18:55	7,590	06:58	16,525	01:47	86,000	01:59	59,490	03:14	11,100
19:00	8,090	07:00	17,525	01:48	87,950	02:00	60,990	03:15	11,600
19:05	8,590	07:02	18,525	01:49	90,000	02:01	62,490	03:16	12,100
19:10	9,090	07:04	19,525	01:50	90,000	02:02	63,990	03:17	12,600
19:15	9,590	07:06	20,525	01:51	90,000	02:03	65,490	03:18	13,100
19:20	10,090	07:08	21,525	01:52	90,000	02:04	66,990	03:19	13,600
19:25	10,590	07:10	22,525	01:53	90,000	02:05	68,490	03:20	14,100
19:30	11,140	07:12	23,525	01:54	90,000	02:06	69,990	03:21	14,600
19:35	11,690	07:14	24,525	01:55	90,000	02:07	71,490	03:22	15,100
19:40	12,240	07:16	25,625	01:56	90,000	02:08	72,990	03:23	15,600
19:45	12,790	07:18	26,725	01:57	90,000	02:09	74,490	03:24	16,100
19:50	13,340	07:20	27,825	01:58	90,000	02:10	75,990	03:25	16,600
19:55	13,890	07:22	28,925	01:59	90,000	02:11	77,490	03:26	17,100
20:00	14,490	07:24	30,025	02:00	90,000	02:12	78,990	03:27	17,600
20:05	15,090	07:26	31,125	02:01	90,000	02:13	80,490	03:28	18,100
20:10	15,690	07:28	32,225	02:02	90,000	02:14	81,990	03:29	18,600
20:15	16,290	07:30	33,425	02:03	90,000	02:15	83,490	03:30	19,100
20:20	16,890	07:32	34,625	02:04	90,000	02:16	84,990	03:31	19,700
20:25	17,490	07:34	35,825	02:05	90,000	02:17	86,490	03:32	20,300
20:30	18,140	07:36	37,025	02:06	90,000	02:18	87,990	03:33	20,900
20:35	18,790	07:38	38,225	02:07	90,000	02:19	89,490	03:34	21,500
20:40	19,440	07:40	39,425	02:08	90,000	02:20	90,000	03:35	22,100
20:45	20,090	07:42	40,625	02:09	90,000	02:21	90,000	03:36	22,700
20:50	20,740	07:44	41,825	02:10	90,000	02:22	90,000	03:37	23,300
20:55	21,390	07:46	43,125	02:11	90,000	02:23	90,000	03:38	23,900
21:00	22,090	07:48	44,425	02:12	90,000	02:24	90,000	03:39	24,500
21:05	22,790	07:50	45,725	02:13	90,000	02:25	90,000	03:40	25,100
21:10	23,490	07:52	47,025	02:14	90,000	02:26	90,000	03:41	25,700
21:15	24,190	07:54	48,325	02:15	90,000	02:27	90,000	03:42	26,300
21:20	24,890	07:56	49,625	02:16	90,000	02:28	90,000	03:43	26,900
21:25	25,590	07:58	50,925	02:17	90,000	02:29	90,000	03:44	27,500
21:30	26,290	08:00	52,325	02:18	90,000	02:30	90,000	03:45	28,100
21:35	26,990	08:02	53,725	02:19	90,000	02:31	90,000	03:46	28,700
21:40	27,690	08:04	55,125	02:20	90,000	02:32	90,000	03:47	29,300
21:45	28,390	08:06	56,525	02:21	90,000	02:33	90,000	03:48	29,900
21:50	29,090	08:08	57,925	02:22	90,000	02:34	90,000	03:49	30,500
21:55	29,790	08:10	59,325	02:23	90,000	02:35	90,000	03:50	31,100
22:00	30,540	08:12	60,725	02:24	90,000	02:36	90,000	03:51	31,700
22:05	31,290	08:14	62,125	02:25	90,000	02:37	90,000	03:52	32,300
22:10	32,040	08:16	63,625	02:26	90,000	02:38	90,000	03:53	32,900
22:15	32,790	08:18	65,125	02:27	90,000	02:39	90,000	03:54	33,500
22:20	33,540	08:20	66,625	02:28	90,000	02:40	90,000	03:55	34,100
22:25	34,290	08:22	68,125	02:29	90,000	02:41	90,000	03:56	34,700
22:30	35,040	08:24	69,625	02:30	90,000	02:42	90,000	03:57	35,300
22:35	35,790	08:26	71,125	02:31	90,000	02:43	90,000	03:58	35,900
22:40	36,540	08:28	72,625	02:32	90,000	02:44	90,000	03:59	36,500
22:45	37,290	08:30	74,225	02:33	90,000	02:45	90,000	04:00	37,100
22:50	38,040	08:32	75,825	02:34	90,000	02:46	90,000	04:01	37,700
22:55	38,790	08:34	77,425	02:35	90,000	02:47	90,000	04:02	38,300
23:00	39,590	08:36	79,025	02:36	90,000	02:48	90,000	04:03	38,900

23:05	40,390	08:38	80,625	02:37	90,000	02:49	90,000	04:04	39,500
23:10	41,190	08:40	82,225	02:38	90,000	02:50	90,000	04:05	40,100
23:15	41,990	08:42	83,825	02:39	90,000	02:51	90,000	04:06	40,700
23:20	42,790	08:44	85,425	02:40	90,000	02:52	90,000	04:07	41,300
23:25	43,590	08:46	87,125	02:41	90,000	02:53	90,000	04:08	41,900
23:30	44,390	08:48	88,825	02:42	90,000	02:54	90,000	04:09	42,500
23:35	45,190	08:50	90,000	02:43	90,000	02:55	90,000	04:10	43,100
23:40	45,990	08:52	90,000	02:44	90,000	02:56	90,000	04:11	43,700
23:45	46,790	08:54	90,000	02:45	90,000	02:57	90,000	04:12	44,300
23:50	47,590	08:56	90,000	02:46	90,000	02:58	90,000	04:13	44,900
23:55	48,390	08:58	90,000	02:47	90,000	02:59	90,000	04:14	45,500
24:00	49,290	09:00	90,000	02:48	90,000	03:00	90,000	04:15	46,100
24:05	50,190	09:02	90,000	02:49	90,000	03:01	90,000	04:16	46,700
24:10	51,090	09:04	90,000	02:50	90,000	03:02	90,000	04:17	47,300
24:15	51,990	09:06	90,000	02:51	90,000	03:03	90,000	04:18	47,900
24:20	52,890	09:08	90,000	02:52	90,000	03:04	90,000	04:19	48,500
24:25	53,790	09:10	90,000	02:53	90,000	03:05	90,000	04:20	49,100
24:30	54,690	09:12	90,000	02:54	90,000	03:06	90,000	04:21	49,700
24:35	55,590	09:14	90,000	02:55	90,000	03:07	90,000	04:22	50,300
24:40	56,490	09:16	90,000	02:56	90,000	03:08	90,000	04:23	50,900
24:45	57,390	09:18	90,000	02:57	90,000	03:09	90,000	04:24	51,500
24:50	58,290	09:20	90,000	02:58	90,000	03:10	90,000	04:25	52,100
24:55	59,190	09:22	90,000	02:59	90,000	03:11	90,000	04:26	52,700
25:00	60,190	09:24	90,000	03:00	90,000	03:12	90,000	04:27	53,300
25:05	61,190	09:26	90,000	03:01	90,000	03:13	90,000	04:28	53,900
25:10	62,190	09:28	90,000	03:02	90,000	03:14	90,000	04:29	54,500
25:15	63,190	09:30	90,000	03:03	90,000	03:15	90,000	04:30	55,100
25:20	64,190			03:04	90,000	03:16	90,000	04:31	55,700
25:25	65,190			03:05	90,000	03:17	90,000	04:32	56,300
25:30	66,190			03:06	90,000	03:18	90,000	04:33	56,900
25:35	67,190			03:07	90,000	03:19	90,000	04:34	57,500
25:40	68,190			03:08	90,000	03:20	90,000	04:35	58,100
25:45	69,190			03:09	90,000	03:21	90,000	04:36	58,700
25:50	70,190			03:10	90,000	03:22	90,000	04:37	59,300
25:55	71,190			03:11	90,000	03:23	90,000	04:38	59,900
26:00	72,190			03:12	90,000	03:24	90,000	04:39	60,000
26:05	73,190			03:13	90,000	03:25	90,000	04:40	60,000
26:10	74,190			03:14	90,000	03:26	90,000	04:41	60,000
26:15	75,190			03:15	90,000	03:27	90,000	04:42	60,000
26:20	76,190			03:16	90,000	03:28	90,000	04:43	60,000
26:25	77,190			03:17	90,000	03:29	90,000	04:44	60,000
26:30	78,190			03:18	90,000	03:30	90,000	04:45	60,000
26:35	79,190			03:19	90,000	03:31	90,000		
26:40	80,190			03:20	90,000	03:32	90,000		
26:45	81,190			03:21	90,000	03:33	90,000		
26:50	82,190			03:22	90,000	03:34	90,000		
26:55	83,190			03:23	90,000	03:35	90,000		
27:00	84,190			03:24	90,000	03:36	90,000		
27:05	85,190			03:25	90,000	03:37	90,000		
27:10	86,190			03:26	90,000	03:38	90,000		
27:15	87,190			03:27	90,000	03:39	90,000		
27:20	88,190			03:28	90,000	03:40	90,000		
27:25	89,190			03:29	90,000	03:41	90,000		
27:30	90,000			03:30	90,000	03:42	90,000		
27:35	90,000			03:31	90,000	03:43	90,000		
27:40	90,000			03:32	90,000	03:44	90,000		