



21/08/2011

Bienvenue au

NAC

www.nacnivelles.com

la filiale jogging du CABW

avec le soutien de



AGITATEUR D'ASSURANCES



www.gps-sport.be



99 Rue de Namur - 1400 Nivelles

Tel : 067-21 92 05 - Fax : 067-21 46 73





PRESENTATION GENERALE DU CLUB

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
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 environ 140 affiliés, parmi lesquels une quarantaine de dames, dont une bonne quarantaine de très jolies, voilà pourquoi nous ne les laissons jamais en quarantaine !

Le 15 août 2011, notre moyenne d'âge était de 45 ans, 8 mois et 11 jours. Depuis, elle augmente d'un jour toutes les 24 heures mais elle diminuera si des plus jeunes nous rejoignent. La diversité est une des richesses du NAC comme le montre ce petit tableau :

la population NAC le 15 août 2011					
catégories DAMES			catégories HOMMES		
dames	de 18 à 39 ans	10	10	de 18 à 29 ans	seniors 1
			17	de 30 à 39 ans	seniors 2
aînées 1	de 40 à 49 ans	16	32	de 40 à 49 ans	vétérans 1
			30	de 50 à 59 ans	vétérans 2
aînées 2	50 ans et +	11	5	60 ans et +	vétérans 3
date de naissance à communiquer			7	date de naissance à communiquer	
Total dames		41	102	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 fiche d'inscription 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: _____ 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: 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 et ne sont pas utilisées pour des fins de marketing. 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.	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 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.	CARTE D'AFFILIATION « HOMMES » (en caractères d'imprimerie) NOM: _____ Affil: _____ Matr: _____ Dés: _____ Prénom: _____ Né 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 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.	CARTE D'AFFILIATION « HOMMES » (en caractères d'imprimerie) NOM: _____ Affil: _____ Matr: _____ Dés: _____ Prénom: _____ Né 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 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.
--	---	---	---

2. Il vous est également demandé de remettre un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive datant de moins de deux mois. Deux versions du formulaire sont disponibles au secrétariat. La plupart des Naqués utilisent le formulaire orange/brun qui permet d'obtenir une licence 'Hors stade'. Toutefois, le CABW demandera à ceux qui participent régulièrement à des compétitions officielles sur piste de remplir le formulaire blanc. (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. 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

Catégorie: _____

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)

Vœlet à renvoyer après examen

Cachet du club _____

Matricule _____

à la Fédération en cas d'aptitude sans réserve.

SAISON SPORTIVE 200 - 200

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

Matricule de l'athlète: _____
Nom et prénom: _____
Sexe: masculin - féminin: _____
Lieu et date de naissance: _____
Nationalité: _____ Profession: _____
Adresse: _____
Spécialisation sportive: _____
Tél.: _____

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 préparatoire, le _____

Apté à la pratique sportive
 Inapte temporairement jusqu: _____
 Inapte

Signature et cachet du médecin examinateur,

LIGUE BELGE FRANCOPHONE D'ATHLETISME

Catégorie: _____

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 CARACTÈRES D'IMPRIMERIE SVP)

Matricule de l'athlète : _____
Nom et Prénom : _____
Sexe: MASCULIN - FEMININ
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 préparatoire, le _____

Apté à la pratique sportive
 Inapte temporairement jusqu: _____
 Inapte

signature et cachet du médecin examinateur,

3. Enfin, vous devez acquitter la cotisation annuelle qui s'élève à 65 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 103-0233852-53 du NAC. Mentionnez dans la communication 'cotisation NAC + votre nom et votre prénom'.

Note :

- 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 à notre challenge interne.

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 (65 €) avant le 1^{er} novembre et d'autre part à remettre avant cette même date un certificat établi au plus tôt le 1^{er} septembre. La remise annuelle de ce certificat dans les délais est impérative pour bénéficier de l'assurance et de la qualité de membre.

Le bonheur de compter parmi les Naqués ☺

Quels sont les avantages réservés aux membres régulièrement inscrits et à quoi donnent droit les 65 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 ci 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 diplômé, Monsieur Marc D'Herde ;



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 (valeur réelle 30 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 après le trèfle à 4 feuille à Olne et après le 5000m sur piste NAC, tournée après les 20 km de Bruxelles, inscription gratuite à l'Ekiden de Bruxelles en octobre, etc).

Notez bien :

- Une cotisation Masters CABW ne donne pas droit aux avantages Nac sauf au 5000 mètres.
- La cotisation CABW complète donne droit aux avantages Nac (mention des résultats en course Nac sur le site, classement au Challenge route, lots de fin de saison, 5000 mètres, déplacement de fin de saison).
- 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

le mercredi sur la piste depuis 16h30 et jusque 20h pour ceux qui arrivent tard

le samedi à 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 personnalisé et effectuer le fameux test si éclairant au sujet de vos possibilités. Notez que Marc ne peut s'occuper que des



membres du NAC régulièrement inscrits (voir au point 2) et donc notamment en ordre de certificat médical, ceci pour une question d'assurance-responsabilité.

Marc D'Herde : GSM 0486 23 10 37 e-mail marcdherde@cabw.be

Accessibilité du stade et de la piste

Les heures officielles d'ouverture des installations sont 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.

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

5. Informations

Les informations concernant le NAC sont disponibles sur notre site internet 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. 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 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 !



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
Tél club house CABW 067 22 08 22

Coordinateur

Serge Jacqmin
Boulevard de la Résistance 128
1400 Nivelles
Tél 067 21 71 34
Fax 067 84 02 50
serge.jacqmin@skynet.be

Secrétaire

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

Trésorier, Public Relations et photos

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

Classements, règlement, NAC TUP

Philippe Vandeleene
Boulevard de la Dodaine 40
1400 Nivelles
067 21 21 38
GSM 0476 34 01 79
philippe.vandeleene@gmail.com



Challenge route NAC

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 quels marathons, ou trails d'au moins 42km, qui remplacent alors les courses de la sélection ou s'y ajoutent.

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 !

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

Deux catégories DAMES et 6 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 (60-69) et vétérans 4 (70 et plus). 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 ajoutent n'importe quel marathon et n'importe quelle course longue (>42km). 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.



En octobre, les membres sont invités à renouveler leur inscription en payant la cotisation avant le 1^{er} novembre, date du début de la nouvelle saison, et en rentrant leur certificat médical annuel. 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 25 décembre. Au-delà de cette date les résultats en suspens sont effacés.

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 12ème reçoit $12 \times 100 / 232 = 5,172$ points ; le 184ème 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 : une dame qui concourt sur la plus longue distance reçoit un bonus sous forme de 20% de ses points en moins ; pour les hommes qui s'alignent sur la plus longue distance, le bonus s'élève à 10% ; pour la plus courte distance, une pénalité de 10% des points en supplément est donnée à tous (dames et hommes).
2. Pour le trèfle à 4 feuilles à **Olne** en janvier les bonus et pénalités sont attribués comme suit : 13 km : points normaux ; 23k m : -20% ; 33 km : -30% ; 42 km : -40%
3. Pour le **5000m** organisé par le NAC début mai, ainsi que pour le **tour spaghetti** organisé début juin, c'est le chrono (mm:ss) et lui seul qui compte. **Voir en annexe** les tableaux d'équivalence qui indiquent les points obtenus en fonction du temps réalisé.
4. 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).
5. Pour les marathons officiels, c'est la performance chronométrique (hh:mm:ss) qui est prise en considération selon les tableaux d'équivalence qui figurent à **l'annexe du règlement**. Note : par coureur, seuls 2 marathons maximum comptent pour des courses à points ; les autres marathons éventuels sont assimilés à des courses sans points.
6. Les raids d'au moins 42 km et jusque 60 km comptent pour une course ; les raids de plus de 60 km comptent pour 2 courses, ceux de plus de 90 km pour 3 courses et au-delà de 120 km pour 4 courses. Aucun point n'est attribué pour ces courses.

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 sur le podium de la catégorie en fin de saison, il faut impérativement avoir couru au moins 6 courses à points. Dans le classement scratch ceux qui ne satisfont pas à cette condition sont placés après le 3ème de leur catégorie. 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 de la Thyle organisé en novembre (CABW)
 - 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 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 ou à un raid sont encouragés à transmettre un compte-rendu de leurs activités.

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 (ou CABW), d'avoir rentré un certificat médical valide pour la saison en cours, d'être en ordre administrativement (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 et Tour Spaghetti (points en fonction du temps)

Marathon : points en fonction du temps					
temps [hh:mm:ss]	hommes	dames	temps [hh:mm:ss]	hommes	dames
02:30:00	0,13	0,11	03:31:00	25,80	17,35
02:31:00	0,16	0,12	03:32:00	26,60	17,85
02:32:00	0,19	0,13	03:33:00	27,40	18,35
02:33:00	0,22	0,14	03:34:00	28,20	18,85
02:34:00	0,25	0,15	03:35:00	29,00	19,35
02:35:00	0,30	0,18	03:36:00	29,80	19,85
02:36:00	0,35	0,21	03:37:00	30,60	20,35
02:37:00	0,40	0,24	03:38:00	31,40	20,85
02:38:00	0,45	0,27	03:39:00	32,20	21,35
02:39:00	0,50	0,30	03:40:00	33,00	21,85
02:40:00	0,60	0,35	03:41:00	33,80	22,35
02:41:00	0,70	0,40	03:42:00	34,60	22,85
02:42:00	0,80	0,45	03:43:00	35,40	23,35
02:43:00	0,90	0,50	03:44:00	36,20	23,85
02:44:00	1,00	0,55	03:45:00	37,00	24,35
02:45:00	1,20	0,65	03:46:00	37,80	25,15
02:46:00	1,40	0,75	03:47:00	38,60	25,95
02:47:00	1,60	0,85	03:48:00	39,40	26,75
02:48:00	1,80	0,95	03:49:00	40,20	27,55
02:49:00	2,00	1,05	03:50:00	41,00	28,35
02:50:00	2,30	1,25	03:51:00	41,90	29,15
02:51:00	2,60	1,45	03:52:00	42,80	29,95
02:52:00	2,90	1,65	03:53:00	43,70	30,75
02:53:00	3,20	1,85	03:54:00	44,60	31,55
02:54:00	3,50	2,05	03:55:00	45,50	32,35
02:55:00	3,80	2,35	03:56:00	46,40	33,15
02:56:00	4,10	2,65	03:57:00	47,30	33,95
02:57:00	4,40	2,95	03:58:00	48,20	34,75
02:58:00	4,70	3,25	03:59:00	49,10	35,55
02:59:00	5,00	3,55	04:00:00	50,00	36,35
03:00:00	5,50	3,85	04:01:00	50,00	37,15
03:01:00	6,00	4,15	04:02:00	50,00	37,95
03:02:00	6,50	4,45	04:03:00	50,00	38,75
03:03:00	7,00	4,75	04:04:00	50,00	39,55
03:04:00	7,50	5,05	04:05:00	50,00	40,35
03:05:00	8,00	5,35	04:06:00	50,00	41,15
03:06:00	8,50	5,65	04:07:00	50,00	41,95
03:07:00	9,00	5,95	04:08:00	50,00	42,75
03:08:00	9,50	6,25	04:09:00	50,00	43,55
03:09:00	10,00	6,55	04:10:00	50,00	44,35
03:10:00	10,50	6,85	04:11:00	50,00	45,15
03:11:00	11,00	7,35	04:12:00	50,00	45,95
03:12:00	11,50	7,85	04:13:00	50,00	46,75
03:13:00	12,00	8,35	04:14:00	50,00	47,55
03:14:00	12,50	8,85	04:15:00	50,00	48,35
03:15:00	13,00	9,35	04:16:00	50,00	49,15
03:16:00	13,80	9,85	04:17:00	50,00	49,95
03:17:00	14,60	10,35	04:18:00	50,00	50,00
03:18:00	15,40	10,85	04:19:00	50,00	50,00
03:19:00	16,20	11,35	04:20:00	50,00	50,00
03:20:00	17,00	11,85	04:21:00	50,00	50,00
03:21:00	17,80	12,35	04:22:00	50,00	50,00
03:22:00	18,60	12,85	04:23:00	50,00	50,00
03:23:00	19,40	13,35	04:24:00	50,00	50,00
03:24:00	20,20	13,85	04:25:00	50,00	50,00
03:25:00	21,00	14,35	04:26:00	50,00	50,00
03:26:00	21,80	14,85	04:27:00	50,00	50,00
03:27:00	22,60	15,35	04:28:00	50,00	50,00
03:28:00	23,40	15,85	04:29:00	50,00	50,00
03:29:00	24,20	16,35	04:30:00	50,00	50,00
03:30:00	25,00	16,85	et au-delà	50,00	50,00

5000m NAC	
temps [mm:ss]	points
15:25	0,10
15:30	0,15
15:35	0,20
15:40	0,25
15:45	0,30
15:50	0,35
15:55	0,40
16:00	0,45
16:05	0,50
16:10	0,55
16:15	0,60
16:20	0,70
16:25	0,80
16:30	1,00
16:35	1,20
16:40	1,40
16:45	1,60
16:50	1,80
16:55	2,00
17:00	2,20
17:05	2,40
17:10	2,80
17:15	3,20
17:20	3,60
17:25	4,00
17:30	4,50
17:35	5,00
17:40	5,50
17:45	6,00
17:50	6,50
17:55	7,00
18:00	7,50
18:05	8,00
18:10	8,50
18:15	9,00
18:20	9,50
18:25	10,00
18:30	10,50
18:35	11,00
18:40	11,50
18:45	12,00
18:50	12,50
18:55	13,00
19:00	13,50
19:05	14,00
19:10	14,50
19:15	15,00
19:20	15,50
19:25	16,00
19:30	16,50
19:35	17,00
19:40	17,50
19:45	18,00
19:50	18,50
19:55	19,00
20:00	19,50
20:05	20,00
20:10	20,50
20:15	21,00
20:20	21,50
20:25	22,00
20:30	22,50
20:35	23,00
20:40	23,50
20:45	24,00
20:50	24,50
20:55	25,00
21:00	25,80
21:05	26,60
21:10	27,40
et au-delà	

Tour spaghetti au parc de la Dodaine		1776 m : points en fonction du temps					
temps <=	points	temps <=	points	temps <=	points	temps <=	points
05:00,0	0,010	06:00,0	1,925	07:00,0	17,525	08:00,0	52,325
05:02,0	0,020	06:02,0	2,125	07:02,0	18,525	08:02,0	53,725
05:04,0	0,030	06:04,0	2,325	07:04,0	19,525	08:04,0	55,125
05:06,0	0,040	06:06,0	2,525	07:06,0	20,525	08:06,0	56,525
05:08,0	0,050	06:08,0	2,725	07:08,0	21,525	08:08,0	57,925
05:10,0	0,075	06:10,0	2,925	07:10,0	22,525	08:10,0	59,325
05:12,0	0,100	06:12,0	3,125	07:12,0	23,525	08:12,0	60,725
05:14,0	0,125	06:14,0	3,325	07:14,0	24,525	08:14,0	62,125
05:16,0	0,150	06:16,0	3,725	07:16,0	25,625	08:16,0	63,625
05:18,0	0,175	06:18,0	4,125	07:18,0	26,725	08:18,0	65,125
05:20,0	0,225	06:20,0	4,525	07:20,0	27,825	08:20,0	66,625
05:22,0	0,275	06:22,0	4,925	07:22,0	28,925	08:22,0	68,125
05:24,0	0,325	06:24,0	5,325	07:24,0	30,025	08:24,0	69,625
05:26,0	0,375	06:26,0	5,725	07:26,0	31,125	08:26,0	71,125
05:28,0	0,425	06:28,0	6,125	07:28,0	32,225	08:28,0	72,625
05:30,0	0,500	06:30,0	6,725	07:30,0	33,425	08:30,0	74,225
05:32,0	0,575	06:32,0	7,325	07:32,0	34,625	08:32,0	75,825
05:34,0	0,650	06:34,0	7,925	07:34,0	35,825	08:34,0	77,425
05:36,0	0,725	06:36,0	8,525	07:36,0	37,025	08:36,0	79,025
05:38,0	0,800	06:38,0	9,125	07:38,0	38,225	08:38,0	80,625
05:40,0	0,875	06:40,0	9,725	07:40,0	39,425	08:40,0	82,225
05:42,0	0,950	06:42,0	10,325	07:42,0	40,625	08:42,0	83,825
05:44,0	1,025	06:44,0	10,925	07:44,0	41,825	08:44,0	85,425
05:46,0	1,125	06:46,0	11,725	07:46,0	43,125	08:46,0	87,125
05:48,0	1,225	06:48,0	12,525	07:48,0	44,425	08:48,0	88,825
05:50,0	1,325	06:50,0	13,325	07:50,0	45,725	08:50,0	90,525
05:52,0	1,425	06:52,0	14,125	07:52,0	47,025	08:52,0	92,000
05:54,0	1,525	06:54,0	14,925	07:54,0	48,325	et au-delà	
05:56,0	1,625	06:56,0	15,725	07:56,0	49,625		
05:58,0	1,725	06:58,0	16,525	07:58,0	50,925		

Mailot 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.

