

## LE NAC C'EST ...

Plus de deux-cents coureurs et marcheurs allant des catégories espoirs au vétérans qui courent et marchent aux couleurs de Nivelles. Difficile de ne pas les reconnaître sur les routes et chemins du Brabant Wallon !

### ATHLE COURSE LOISIR (ACL)

Pour ceux qui souhaitent reprendre une activité physique, lutter contre la sédentarité, perdre du poids ou juste être en forme dans leur vie de tous les jours.

### UNE SECTION ROUTE

Un challenge « route » d'une quarantaine de courses organisées dans le Brabant Wallon ou en Belgique, des distances allant du 5 Km jusqu'au marathon, des activités Club au stade de la Dodaine (tour spaghetti, duos, 5000m), un voyage sportif d'une journée, des entrainements adaptés à chacun et des allures pour tous ! Huit courses sans points pour une récompense de fin d'année, huit courses à points pour être classé. L'assurance d'être avec des amis, de partager un moment de convivialité après l'effort sportif !

### UNE SECTION TRAIL

Un challenge « trail » d'une dizaine de courses organisées en Belgique, des distances « pour débutants comme chevronnés » avec récompense de participation et classement général, la convivialité, le sens du dépassement et l'esprit de camaraderie !

### UNE SECTION MARCHÉ NORDIQUE

Le plaisir de marcher ensemble en découvrant de beaux parcours et paysages, tout en acquérant une bonne technique de marche.

Avec le soutien de



# ixina

## NIVELLES ATHLETIC CLUB (NAC)

Avenue Jules Mathieu, 18

1400 – Nivelles

Coordinateur : Didier Bauduin

GSM: 0484/ 97 77 74 – [nac.nivelles@cabw.be](mailto:nac.nivelles@cabw.be)



## Bienvenue au



## Informations

Sections

ACL / NAC / TRAIL  
MARCHÉ NORDIQUE

Marche Nordique



# GROUPES ET HORAIRES

## ENTRAINEMENT PISTE AVEC ENTRAINEUR :

- Pierre Aupaix, le mercredi de 18 h à 20 h et le samedi sur rendez-vous.
- Didier Bauduin, le mercredi à 19 h 00 et sur rendez-vous.
- Charlène Vanderlin, le mercredi à 19 h et sur rendez-vous

## ENTRAINEMENT TRAIL AVEC ENTRAINEUR :

- Pierre Aupaix, le mercredi de 18 h à 20 h et le samedi sur rendez-vous.

Nos entraîneurs peuvent vous proposer un programme d'entraînement personnalisé et effectuer le fameux test VMA si éclairant au sujet de vos possibilités.

## ENTRAINEMENT MARCHÉ NORDIQUE :

- Didier Bauduin, le dimanche à 10 h 00 et sur rendez-vous.

## SORTIE DE GROUPE

- Lundi à 18H30 (allure moyenne)
- Samedi à 10H00 (allure tranquille, moyenne, rapide)
- Trail
- Marche nordique (circuit, course et orientation)

## SECRETARIAT

Nous sommes à votre disposition au secrétariat selon l'horaire suivant :

- Le lundi de 17h00 à 19h00
- Le mercredi de 17h00 à 20h00
- Le samedi de 09h00 à 12h00



Le NAC (Nivelles Athlétic Club) est la filiale jogging du RCABW, le Cercle Athlétique du Brabant Wallon. Il réunit les "jeunes" de plus de 18 ans qui souhaitent s'épanouir en courant ou simplement garder une bonne condition physique. Le NAC compte plus de 200 affiliés.

Nos membres se retrouvent nombreux dans les joggings sur route et/ou les trails du Brabant Wallon et de Belgique, qui figurent dans nos calendriers « Route » et « Trail ».

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, amis, 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 sur les courses inscrites au calendrier NAC.

Des entraînements encadrés et des sorties de groupe sont également proposés aux membres.

Une participation au challenge interne sur route et/ou trail permet d'introduire une certaine émulation pour ceux qui le souhaitent.

## MODALITES D'INSCRIPTION

Age minimum : 18 ans accomplis

La saison court (comme nous !) du 1<sup>er</sup> novembre au 31 octobre.

En cas de première inscription NAC, il y a la gratuité du 1<sup>er</sup> septembre au 30 octobre ; ainsi la cotisation permet de s'affilier jusqu'à 14 mois au lieu de 12.

## NOUVEAUX MEMBRES :

- Compléter la fiche de renseignements NAC et la carte d'affiliation LBFA.

## POUR TOUS :

- Compléter et signer l'attestation sur l'honneur d'aptitude à la pratique sportive « hors stade/route » ou « marche nordique »
- Effectuer le paiement de la cotisation annuelle sur le compte du NAC



## DEMARCHE FINANCIERE

### LA COTISATION ANNUELLE DONNE DROIT :

- à l'accès aux installations (piste, vestiaires, douches, club house) du stade;
- à un plan d'entraînement personnalisé établi par un entraîneur;
- à l'assurance annuelle proposée par la LBFA (Ligue Belge Francophone d'Athlétisme) ;
- à une licence officielle pour participer à des compétitions sur piste et des cross organisés par la LBFA.
- à la participation au challenge interne route et/ou trail avec prix pour tous les classés ;
- à des conditions privilégiées lors du voyage du club en fin de saison ou avantages offerts aux membres lors de courses particulières.
- Un équipement (textile ou autre) en début de saison pour les marcheurs nordique.

### LA COTISATION SE PAYE

- Montant de la cotisation : 130 € (+5€ pour la licence piste)
- Paiement à l'inscription.
- Par virement au compte du NAC :  
IBAN BE53 1030 2338 5253-BIC : NICA BEBB  
en mentionnant dans la communication :  
« COTISATION NAC + Nom de l'athlète ».

### LE CHALLENGE TRAIL

Le challenge Trail est ouvert à tous les trailers débutants et confirmés. Il comporte une dizaine de courses organisées en Belgique et propose tout type de distances. La participation active au challenge Trail, ainsi que les meilleures performances du classement général, sont récompensées lors du souper de fin de saison.