

LE NAC C'EST

Plus de deux cents coureurs, traileurs et marcheurs allant des catégories espoirs aux 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 rester en forme dans la vie de tous les jours.

UNE SECTION MARCHE NORDIQUE

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



UNE SECTION ROUTE

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

UNE SECTION TRAIL

Un challenge "trail" d'une vingtaine 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.



NAC - RCABW
NIVELLES - BELGIUM

AVEC LE SOUTIEN DE



ixina

MAUBEUGE

calipage

Tout pour votre bureau

M
L
MUTPLUS.be



NIVELLES ATHLETIC CLUB (NAC)

Avenue Jules Mathieu, n°18
1400 - Nivelles

Coordinateur : Didier Bauduin
0484 97 77 74 - nac.nivelles@cabw.be

WWW.NACNIVELLES.NET

RCABW
NAC
NIVELLES



INFORMATIONS

**RUNNING / TRAIL
MARCHE NORDIQUE
ATHLÉ COURSE LOISIR**

GROUPES ET HORAIRES

ENTRAÎNEMENTS PISTE AVEC ENTRAÎNEUR

- Pierre Aupaix, le mercredi de 18h à 20h et sur rdv.
- Charlène Vanderlin, le mercredi à partir de 19h et sur rdv.
- Silvain Hautefin, le mercredi à partir de 19h et sur rdv.
- Didier Bauduin, le mercredi à partir de 18h30 et sur rdv.

ENTRAÎNEMENT TRAIL AVEC ENTRAÎNEUR

- Pierre Aupaix, le mercredi de 18h00 à 20h00 et le samedi sur rendez-vous.

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

ENTRAÎNEMENT MARCHE NORDIQUE

Séverine Lafaurie, Johnny Baltazard, Louis Boutriau, nos animateurs sont présents le dimanche à 10h00. Pour vous accompagner lors de sorties de groupes, marche ADEPS et autres compétitions...

- Didier Bauduin, le dimanche à 10h00 pour les initiations ou sur rendez-vous.

SORTIE DE GROUPE

- Lundi à 18h30 (allure moyenne)
- Samedi à 10h00 (allure tranquille, moyenne ou 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 Athletic Club) est la section hors-stade du RCABW, le Cercle Athétique 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 d'ailleurs en 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

Âge minimum : 18 ans

La saison court (comme nous!) du 1^{er} novembre au 31 octobre.

En cas de première inscription au NAC, si vous vous inscrivez après le 1^{er} septembre, la période allant du 1^{er} septembre au 31 octobre est gratuite.

NOUVEAUX ET ANCIENS MEMBRES:

- Remplir le formulaire en ligne sur la page d'accueil du site NAC.
- Signer l'attestation de bonne condition physique que vous recevrez par mail de la LBFA pour la saison en cours.
- Effectuer le paiement de la cotisation annuelle sur le compte bancaire du NAC.

DEMARCHE FINANCIERE

LA COTISATION ANNUELLE DONNE DROIT A :

- Un plan d'entraînement personnalisé établi par un entraîneur diplômé de la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme.
- L'inscription sur l'application Nöliö pour le suivi du coaching.
- L'assurance annuelle proposée par la LBFA.
- Une licence officielle pour participer à des compétitions sur piste et aux cross organisés par la LBFA.
- La participation au challenge interne route et/ou trail avec prix pour tous les classés en fin de saison.
- Des conditions privilégiées lors du déplacement en autocar en fin de saison ou avantages offerts aux membres lors de courses particulières.

MODALITÉS DE PAIEMENT

- NAC RUN / ACL / TRAIL 140 € (+10€ pour la licence piste)
- NAC NORDIC (marcheurs) 100 €
- Payement à l'inscription.
- Par virement sur le compte bancaire du NAC:
IBAN BE53 1030 2338 5253 BIC : NICA BEBB
avec en communication "Cotisation + Nom de l'athlète".

LE CHALLENGE TRAIL

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

