

Préambule à l'inscription 2020



La Cavale s'adresse autant aux adeptes de la marche-course et du *pace* du bonheur qu'aux coureurs de performance, que ce soit sur la route ou en sentier de terre battue.

Pour répondre le mieux possible aux besoins de tous, il y a trois niveaux d'entraînement :

Groupe avancé (mardi 17h45 à 19h15)

- Athlète qui s'entraîne au moins 9 mois par année à raison d'au moins 4 heures par semaine;
- Démontrer au moins 1 année d'ancienneté au sein de La Cavale;
- Athlète suivant une planification, préférablement celle de La Cavale;
- Athlète participant à des compétitions et vise des performances.

Groupe intermédiaire (mercredi et jeudi 17h45 à 19h15)

- Athlète qui s'entraîne au moins 5 mois par année, à raison d'au moins 2,5 heures par semaine;
- Athlète suivant ou non une planification;
- Possibilité de passer au groupe avancé au cours de l'année (au jugement de l'entraîneur);
- Athlète faisant ou non de la compétition;

Groupe débutant ou léger (mercredi 17h45 à 19h15)

- Marcheur-joggeur;
- Athlète avec le goût pour la remise en forme de façon progressive, au moins 2 fois semaine dont 1 fois en groupe;
- Possibilité de passer au groupe intermédiaire au cours de l'année (au jugement de l'entraîneur).

**NB. : Ces critères sont davantage des lignes directrices pour vous guider vers le groupe qui vous convient et au sein duquel l'entraînement sera plus plaisant. Ces critères ne sont pas restrictifs pour l'inscription à l'une ou l'autre des plages horaires offertes.*

L'inscription comprend :

1. Plus de 15 semaines d'activités de groupe;
2. Possibilité de participer à 1 ou 2 soir d'entraînements par semaine sans frais supplémentaires;
3. La flexibilité de reprendre votre entraînement un autre soir que celui prévu lors de l'inscription;
4. Des entraînements sur terrains variés (piste d'athlétisme et complexe, promenade, sentier du littoral ou parc Beauséjour) selon les possibilités de distanciation physique;
5. Des entraînements supervisés par un entraîneur certifié de niveau 3 et reconnu pour ses compétences;
6. Des planifications hebdomadaires pour la saison;
7. Des mini cliniques¹ sur la technique tactique de course² (sur route et en sentier) si le temps le permet cette saison et selon les possibilités de distanciation physique;
8. Le coût de 135\$ (incluant les 10\$ de frais d'affiliation à la FQA)³ pour les entraînements de groupe lors d'une inscription avant le 30 juin à minuit, majoration à 160\$ par la suite (incluant les frais d'affiliation à la FQA);
9. Les **inscriptions sont non remboursables et non transférables** à une autre saison ni à une tierce partie (incluant pour cause de blessures/maladies ou toutes autres raisons).

¹ Ce sont des petites interventions de groupe, et non personnalisées.

² Il est possible d'avoir des séances personnalisées moyennant des frais supplémentaires.

³ Afin de se conformer à la nouvelle politique de la Fédération Québécoise d'Athlétisme (FQA), chacun des membres doit désormais se souscrire à une affiliation personnelle (au coût de 10\$ par membres).

Inscription 2020 - Étapes à suivre :

1. Imprimer, remplir et joindre [le document sur l'aptitude à l'activité physique \(QAAP\)](#) à votre inscription (ou le faire parvenir à Jeannot Langlois : jeannot.langlois2@hotmail.ca)
 - Veuillez noter que si vous avez répondu NON à toutes les questions du document QAAP, il n'est pas nécessaire de faire suivre le document
 - Inscriptions en ligne via la plateforme Trackie (vous trouverez le lien à la fin des informations à lire)
 - le paiement se fait par virement Interac à l'adresse suivante : bernard.dube@hotmail.ca (veuillez utiliser le mot de passe suivant : Cavale2020)
2. Dans le formulaire d'inscription en ligne, il vous est demandé de:
 - cocher la case afin d'indiquer que vous avez lu le préambule d'inscription (ce document);
 - cocher la case afin d'indiquer que vous avez lu et que vous adhérez au code d'éthique de La Cavale (voir page suivante);
 - cocher la case afin d'indiquer que vous avez lu le Formulaire de reconnaissance des risques et que vous comprenez et acceptez les risques liés à la pratique de la course dans un contexte de la pandémie de COVID-19;
 - cocher la case afin d'indiquer que vous avez pris connaissance des politiques de remboursement (les inscriptions sont non remboursables et non transférables à une autre saison ni à une tierce partie - incluant pour cause de blessures/maladies ou toutes autres raisons);
 - d'indiquer si vous autorisez ou non que La Cavale diffuse des images ou vidéos où vous figurez sur les sites officiels du Club ainsi qu'à des fins publicitaires.
3. Pour toutes questions : jeannot.langlois2@hotmail.ca
4. Noter que le début des entraînements se fera dans la semaine du 22 juin 2020 au complexe sportif Guillaume Leblanc. Vous trouverez le **calendrier des activités de la saison** (mis à jour périodiquement) sur [le site internet de la Cavale](#), sous l'onglet Calendrier.

Règlements et code d'éthique du Club La Cavale

Afin de se conformer aux nouvelles normes en vigueur à la Fédération Québécoise d'Athlétisme (FQA), la Cavale se dote cette année d'un code d'éthique qui se base sur les règles élémentaires de civisme et définit les valeurs défendues par le Club.

En vous inscrivant à titre de membre du club de course sur route La Cavale inc (ci-après, le Club), vous reconnaissez avoir pris connaissance et adhéré au code d'éthique et règles de fonctionnement du Club.

Les membres du Club s'engagent à :

- adopter un esprit sportif et véhiculer les valeurs d'entraide du Club;
- courir dans le plaisir et la bonne humeur;
- être courtois et respectueux envers tous les membres, entraîneurs et autres usagers;
- utiliser un langage, une attitude et un comportement approprié, soit physiquement, verbalement et par écrit (incluant sur les médias sociaux);
- être respectueux du Club et de son image en tout temps, que ce soit lors des entraînements, des activités sociales ou des événements sportifs;
- respecter les règlements, politiques, procédures et directives adoptées par le Club;
- respecter l'environnement et les installations sportives utilisées lors des entraînements, des activités sociales ou des événements sportifs.

Les comportements irrespectueux, le harcèlement, l'abus et l'intimidation envers un entraîneur, un autre membre ou toute autre personne ne seront pas tolérés au sein du Club.

Règlements lors des entraînements du Club :

- être membre en règle du club de course sur route La Cavale inc et de la Fédération québécoise d'athlétisme pour participer aux activités du Club;
- dans la mesure du possible, se présenter 5 minutes avant le début des entraînements;
- écouter et respecter les directives émises par l'entraîneur ou le responsable;
- courir de façon sécuritaire et respectueuse envers les autres membres et usagers;
- dans la mesure du possible, courir à l'intérieur de la piste d'athlétisme et éviter d'être plus de 2 coureurs de large sur la piste;
- lors des entraînements sur les sentiers de la ville, respecter les autres usagers et le code établi de circulation (maintenir la droite, éviter d'obstruer complètement le passage, etc.).

→ INSCRIVEZ-VOUS : [En ligne via la plateforme Trackie](#)