

Préambule à l'inscription 2021



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, plusieurs niveaux d'entraînement vous sont offerts :

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

- Supervisé par Nancy (athlète d'expérience et entraîneur en cours de formation);
- Marcheurs-joggeurs;
- Athlète avec le goût pour la mise en forme de façon progressive;
- Athlète qui s'entraîne 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).

Groupe intermédiaire-récréatif (mercredi 17h45 à 19h15)

- Supervisé par Marie-Ève (Athlète d'expérience et entraîneur en cours de formation) qui s'entraînera avec vous tout en dirigeant les intervalles;
- Athlète qui suit (ou désire suivre) une planification structurée;
- Athlète participant ou non à des événements organisés de course;
- Athlète qui court de façon assidue sans viser de performance de temps, mais plutôt l'atteinte d'un objectif personnel (qui peut être aussi simple que de bouger pour garder une bonne forme physique);
- Possibilité de passer au groupe intermédiaire ou avancé en cours de saison (voir avec l'entraîneur).

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

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

Groupe avancé (lundi* 17h45 à 19h15)

- Supervisé par Jocelyn (entraîneur certifié);
- Athlète qui s'entraîne au moins 9 fois par semaine 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/ou souhaitant atteindre des objectifs personnels.

**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.*

** Le club travaille à une proposition pour ceux qui désirent continuer de s'entraîner les mardis.*

Tarification 2021

Le coût d'inscription est de 155\$ (+10\$ de frais d'affiliation à la FQA)¹ avant le 18 avril 2021 à minuit, majoration à 185\$ (+10\$ de frais d'affiliation à la FQA) par la suite.

Attention : un minimum de 60 inscriptions est requis pour lancer la saison

Exceptionnellement cette année, en raison de la pandémie, si certaines personnes préfèrent éviter les entraînements de groupe, La Cavale vous offre l'accès aux planifications hebdomadaires, sans les entraînements de groupe, pour le tarif de 125\$ (+10\$ de frais d'affiliation à la FQA). Majoration des coûts à 155\$ (+10\$ de frais d'affiliation à la FQA) à partir du 19 avril 2021.

Calendrier 2021

La saison devrait s'étendre de la mi-mai à la mi-octobre. Les dates exactes vous seront communiquées ultérieurement.

À noter qu'en fonction de l'achalandage, un seul entraînement commun par semaine sera offert en fin de saison

L'inscription comprend :

1. L'adhésion au club La Cavale;
2. Entre 19 et 23 semaines d'activités de groupe, incluant 1 semaine d'intégration;
3. Possibilité de participer à 1 ou 2 soirs d'entraînements par semaine sans frais supplémentaires;
4. La flexibilité de reprendre votre entraînement un autre soir que celui prévu lors de l'inscription;
5. Des entraînements sur terrains variés (selon les disponibilités : piste d'athlétisme et complexe, promenade, sentier du littoral ou parc Beauséjour, autres sites);
6. Des entraînements supervisés par un entraîneur certifié et des athlètes d'expérience en cours de formation;
7. Un grand choix de planifications hebdomadaires avec différents niveaux;
8. Possibilité d'effectuer 2 évaluations de votre VMA au cours de la saison;
9. Des capsules d'informations sur différents sujets, dont la technique tactique de course² (sur route et en sentier de terre battue);
10. Des rabais chez nos partenaires (La Course à Pied, Les Cliniques Physio Ergo Sylvain Trudel, Spark Sports Nutrition);
11. Certaines conférences offertes de nos partenaires (dont une conférence sur le gainage offert par Les Cliniques Physio-Ergo Sylvain Trudel, informations à venir);
12. L'affiliation à la Fédération québécoise d'athlétisme (dont les avantages incluent notamment une assurance-accident à l'entraînement et en compétition, des rabais sur les frais d'inscription à certaines courses sur route et trail et chez de nombreux partenaires);

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). Cependant, si les activités du Club devaient être annulées en raison des consignes émises par la santé publique en lien avec la COVID-19, un remboursement sera accordé aux membres.

En raison de la pandémie, des modifications pourraient être apportés à l'horaire, aux lieux d'entraînement et aux autres activités en cours de saison selon les mesures sanitaires de santé publique en vigueur.

¹ 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).

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

Inscription 2021 - Étapes à suivre :

1. Inscriptions en ligne :
 - 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 : nathalie.dionne@gmail.com (veuillez utiliser le mot de passe exact suivant : Cavale2021)
 - Pour ceux qui le désire, les entraîneurs seront disponibles pour un période de question virtuelle via la plateforme ZOOM le mardi 6 avril 2021 entre 19h30 et 20h. Veuillez utiliser le lien suivant pour vous connecter à tout moment dans cette plage-horaire : ajouter le lien
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 – Cependant, si les activités du Club devaient être annulées en raison des consignes émises par la santé publique en lien avec la COVID-19, un remboursement sera accordé aux membres.)
 - 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. Imprimer, remplir et joindre [le document sur l'aptitude à l'activité physique \(QAAP\)](#) à votre inscription (ou le faire parvenir à Jocelyn Paré : jocepare@hotmail.com)
 - 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
4. Pour toutes questions : info@lacavale.ca
5. Noter que le début des entraînements se fera dans la semaine du 11 mai 2021 (si les consignes sanitaires le permettent) au parc Beauséjour. 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](#)