

# Préambule à l'inscription 2022

CLUB DE COUREURS SUR ROUTE  
**LA CAVALE**



La Cavale, c'est un club inclusif, qui s'adresse à tous les types de coureurs (du débutant au coureur d'élite, du coureur récréatif au coureur de performance). La Cavale propose une approche d'entraînement encadrée et sécuritaire avec un groupe motivant et une ambiance d'entraide.

## **Pour vous, 2 types de planifications et 2 types d'entraîneurs.**

### **Volet Performance:**

*Viens te dépasser à Ta vitesse!*

Vous voulez faire votre premier 10 km sous les 60 minutes? Vous visez les qualifications pour le marathon de Boston? Vous aimez sortir de votre zone de confort et cherchez à améliorer vos performances ? Bref, vous avez un objectif personnel et vous cherchez à vous dépasser et progresser?

Nous sommes là pour vous guider et vous pousser dans le but de vous dépasser vous-même !

### **Volet Récréatif:**

*La course dans le plaisir !*

Vous êtes adepte du "Pace du bonheur"? Suivre une planification d'entraînement à la lettre ne vous intéresse pas? Le stress du chrono, ce n'est pas pour vous? Vous recherchez davantage une ambiance amicale pour prendre un grand bol d'air frais? Vous désirez décompresser et garder la forme en bonne compagnie? Tout est possible et cela à votre rythme , dans le plaisir et la bonne humeur!!

Nous sommes là pour vous accompagner et vous motiver!

### **L'inscription à la Cavale, c'est:**

1. L'adhésion au Club La Cavale;
2. Environ 24 semaines d'activités de groupe de mai à octobre;
3. Possibilités de 3 soirs offerts par semaine: lundi, mercredi et jeudi de 17h45 à 19h15;
4. Deux choix de planifications hebdomadaires (performance ou récréatif) modulable pour tous les niveaux de coureur;
5. L'outil Training Peaks pour les entraînements (compris dans l'inscription);
6. Des entraînements supervisés sur terrains variés : piste d'athlétisme et complexe sportif, promenade de la mer, sentiers du littoral, parc Beauséjour ou autres sites;
7. Des capsules d'informations sur différents sujets, intégrées aux entraînements (dont la technique de course<sup>1</sup>);

---

<sup>1</sup> Il est possible d'avoir des séances personnalisées moyennant des frais supplémentaires.

8. Des activités complémentaires, ateliers ou conférences au cours de la saison (selon les opportunités; des frais supplémentaires peuvent s'appliquer);
9. Un camp d'entraînement accessible à tous offert à la mi-juin (entraînement de groupe, ateliers, conférences...);
10. Des rabais chez nos partenaires: Boutique La Course à Pied, Clinique Physio Ergo Sylvain Trudel et Spark Sports Nutrition;
11. L'affiliation à la Fédération québécoise d'athlétisme (inclut une assurance-accident à l'entraînement et en compétition, des rabais sur les frais d'inscription à certaines courses et chez de nombreux partenaires).

### **Nos fabuleux entraîneurs**

**Jocelyn Paré** (entraîne les lundis et jeudis soirs) :

Entraîneur-chef, responsable du volet Performance

- Entraîneur certifié niveau 2 du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)
- A participé à plusieurs formations dont : secourisme, élaboration d'un programme sportif, optimisation des entraînements en course à pied, gainage (comment préparer et protéger les athlètes engagés dans un programme d'entraînement), hydratation (stratégie pour optimiser la performance en endurance) et plusieurs autres ;
- Entraîne au privé depuis plus de 4 ans auprès d'une clientèle diversifiée (triathlètes et coureurs de tous niveaux), entraîneur-chef pour des camps d'entraînement de 2 semaines (triathlon), et entraîneur pour le club Capitale triathlon de Québec (2016-2018);
- Athlète de performance d'excellence (qualifié pour les mondiaux de demi-Ironman en Nouvelle-Zélande, plusieurs marathons et Ironman à son actif);
- Possède l'expérience pour s'adapter à vos besoins, à votre vitesse, à vos buts;
- Saura vous encadrer de façon sécuritaire dans une ambiance de plaisir et d'entraide ;
- Saura vous motiver et vous pousser à atteindre vos objectifs personnels par le dépassement de vous-même;
- Vous accompagnera et vous fera progresser dans une première expérience à la course, un retour à l'entraînement, une remise en forme ou une reprise de la course après une blessure.

**Marie-Ève Lamontagne**, alias Mini-Coach (entraîne les mercredis soirs) :

Entraîneuse-adjointe, responsable du volet Récréatif

- Encadrée et supervisée par l'entraîneur-chef Jocelyn Paré, elle accompagne les membres du volet récréatif depuis déjà 2 ans;
- Athlète récréative d'expérience avec à son actif plusieurs demi-marathons, un marathon et quelques triathlons sprint (au *pace* du bonheur);
- Saura vous motiver dans une ambiance amicale et dynamique ;
- Saura vous faire bouger pour votre santé physique et mentale tout en socialisant ;
- Vous accompagnera et vous fera progresser dans une première expérience à la course, un retour à l'entraînement, une remise en forme ou une reprise de la course après une blessure.
- Venez marcher, jogger ou courir à votre propre rythme!

## Saison et tarification 2022

La saison débute la semaine du 16 mai 2022 et se poursuit jusqu'à Halloween.

Le coût d'inscription est de **165\$ (+10\$ de frais d'affiliation obligatoires à la Fédération québécoise d'athlétisme-FQA)** avant le 1<sup>er</sup> avril 2022 à minuit. Le coût sera majoré à 195\$ (+10\$ de frais d'affiliation à la FQA) par la suite.

*Les frais d'adhésion annuel au Club sont de 40\$ et inclus dans l'inscription.*

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

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 apportées à l'horaire, aux lieux d'entraînements et aux autres activités en cours de saison selon les mesures sanitaires de santé publique en vigueur.*

### Inscription 2022 - Étapes à suivre :

- 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](mailto:nathalie.dionne@gmail.com);
    - Veuillez utiliser le mot de passe exact suivant : Cavale2022
  - Une rencontre d'information pré-saison vous sera proposée vers la fin avril, détails à venir.
- 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 du Club (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 le contexte de 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.
- 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](mailto: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
- Pour toutes questions : [info@lacavale.ca](mailto:info@lacavale.ca)

## **Règlements et code d'éthique du Club La Cavale**

*La Cavale s'est dotée 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 adhérez 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 entraînements 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.).