

PRÉAMBULE À L'INSCRIPTION 2023



Le Club de coureurs sur route La Cavale (ci-après le Club) se veut inclusif et s'adresse à tous les types de coureurs soit du coureur récréatif, de niveau débutant, au coureur de performance, de niveau élite. Le Club propose une approche d'entraînement encadrée et sécuritaire avec un groupe motivant et une ambiance d'entraide.

Pour vous, plusieurs types de planifications et deux entraîneurs pour un seul prix!

VOLET PERFORMANCE

Viens te dépasser à TA vitesse!

- ★ Tu aimes sortir de ta zone de confort et tu souhaites améliorer tes performances?
- ★ Tu as un objectif personnel et tu cherches à progresser et à te dépasser?

VOLET RÉCRÉATIF

La course dans LE plaisir!

- ★ Tu es adepte du « Pace du bonheur »? Tu recherches davantage une ambiance amicale pour prendre un grand bol d'air frais?
- ★ Tu aimes bouger dans le plaisir et la bonne humeur? Le Club est là pour t'accompagner et te motiver!

DEVENIR MEMBRE, C'EST...

1. L'adhésion au Club de Coureurs sur route La Cavale;
2. 24 semaines d'activités de groupe de mai à octobre;
3. Possibilités de trois (3) soirs offerts par semaine; le lundi et jeudi de 17 h 45 à 19 h 15, et le mercredi de 17 h 15 à 18 h 45 (*nouvel horaire!*);
4. Choix d'une planification hebdomadaire modulable de « performance ou récréative » pour tous les niveaux de coureur;
5. L'outil « TrainingPeaks » pour les entraînements;
6. Des entraînements supervisés sur terrains variés dont la piste d'athlétisme, la promenade de la mer, le sentier Le Littoral, le Parc Beauséjour et autres sites;
7. Des capsules d'informations sur différents sujets comprenant les techniques de course;
8. Des activités complémentaires, ateliers ou conférences au cours de la saison estivale (des frais supplémentaires peuvent s'appliquer);
9. Des rabais ou avantages chez nos partenaires: Boutique La Course à Pied, Clinique Physio Ergo Sylvain Trudel et Spark Sports Nutrition;
10. L'affiliation à la Fédération québécoise d'athlétisme (inclut une assurance-accident à l'entraînement et en compensation, des rabais sur les frais d'inscription à certaines courses et chez de nombreux partenaires).

NOS ENTRAÎNEURS

★ **Yannick Bugeaud**, entraîneur-chef

« C'est un honneur pour moi de me joindre à la Cavale! »

Yannick

Les membres du C.A. sont heureux de vous présenter notre nouvel entraîneur-chef, Yannick Bugeaud.

Yannick est titulaire d'un baccalauréat en kinésiologie. Il a obtenu une formation du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Il a suivi différentes formations et ateliers de la Clinique Du Coureur, en musculation adaptée et diverses formations pour parfaire ses connaissances. Il a entraîné l'ensemble des disciplines en athlétisme, en natation, en course à pied, à la boxe et finalement, en gym pendant plus de 15 ans.

Yannick aime s'impliquer socialement et dans différents événements de course dont le

Défi du Littoral et le Marathon de Rimouski. À son actif, Yannick a de multiples courses s'étalant sur l'ensemble du spectre des distances : du un kilomètre à l'ultra-marathon.

Yannick désire vous aider à vous épanouir sportivement et à réaliser vos objectifs. Son intervention sera axée sur quatre piliers majeurs : la sécurité, le plaisir, l'efficacité et la connaissance.

★ **Et le retour de Marie-Ève Lamontagne**, entraîneuse-adjointe (alias Mini-Coach!)

Encadrée et supervisée par l'entraîneur-chef Yannick Bugeaud, Marie-Ève a le bien-être des membres à cœur. Elle les accompagne depuis 3 ans avec sa bonne humeur et son positivisme!

Marie-Ève est une athlète récréative d'expérience. À son actif, elle a plusieurs demi-marathons, un marathon, quelques triathlons sprint ainsi qu'un demi-Ironman (au *Pace du bonheur*);

Avec Marie-Ève, vous allez bouger dans une ambiance amicale et dynamique. Elle saura vous accompagner et vous motiver quel que soit votre objectif : une première expérience à la course, un retour à l'entraînement, une remise en forme ou une reprise de la course après une blessure. Peu importe votre but, vous aurez du plaisir!

Venez marcher, jogger ou courir à votre propre rythme!

SAISON ET TARIFICATION 2023

La saison débute la semaine du 14 mai 2023 et se poursuit jusqu'au 30 octobre 2023.

Pour les inscriptions reçues au plus tard le dimanche 2 avril 2023 à 23 h 59, un rabais de 30 \$ est octroyé sur le coût d'inscription. Le montant total d'inscription est de 175 \$* (+ 10 \$ de frais d'affiliation obligatoires à la Fédération québécoise d'athlétisme (FQA)).

Par la suite, le coût d'inscription sera de 205 \$* (+ 10 \$ de frais d'affiliation obligatoires à la FQA).

**Prendre note que les frais d'adhésion annuel au Club de 40 \$ sont inclus dans l'inscription.*

ATTENTION!

UN MINIMUM DE 60 INSCRIPTIONS EST REQUIS

POUR LANCER LA SAISON

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

- Annulation AVANT le début de la saison estivale : Remboursement complet.
- Annulation EN COURS de la saison estivale: Remboursement du coût des entraînements restants avec une pénalité de 50 \$ ou 10 % du coût de ces entraînements (plus petit des deux montants).
- Annulation si le Club doit cesser ou réduire ses activités dues à toute circonstance de la santé publique : remboursement au prorata du nombre d'entraînements restants + frais d'administration (50 \$ selon le nombre d'inscriptions).

INSCRIPTION 2023 - ÉTAPES À SUIVRE

1. Inscriptions en ligne.

- En ligne via la plateforme Trackie
- Pour le paiement, un lien sur la plateforme « Trackie » vous redirigera sur « PayPal ».
- Une rencontre d'information pré-saison vous sera proposée en début de saison; les détails sont à venir.

2. Dans le formulaire d'inscription en ligne, vous devez répondre aux questions suivantes.

- Cocher la case afin d'indiquer que vous avez lu ce présent document, le préambule d'inscription;
- Cocher la case afin d'indiquer que vous avez lu et que vous adhérez au code d'éthique du Club qui est présenté à la page suivante;
- Cocher la case afin d'indiquer que vous avez pris connaissance des politiques de remboursement citées dans ce présent document;
- Inscrire votre nom dans la section « Renonciation »; et
- Indiquer, si vous autorisez ou non que le Club diffuse des images ou vidéos où vous figurez, sur leurs sites officiels ainsi qu'à des fins publicitaires.

3. Remplir le questionnaire « Menez une vie plus active » lors de votre inscription.

- Si vous avez répondu **OUI** à au moins une question, allez au document de référence « Conseils si vous avez répondu oui à au moins une question ». Vous pouvez ensuite faire parvenir votre questionnaire (photo acceptée) à l'entraîneur-chef, Yannick Bugeaud, sur l'adresse courriel suivante : coachyannick@gmail.com.
- Veuillez noter que si vous avez répondu **NON** à toutes les questions du questionnaire, il n'est pas nécessaire de faire suivre le document.

4. Pour toutes questions, nous vous invitons à communiquer avec nous à l'adresse suivante : club.lacavale@gmail.com.

RÈGLEMENTS ET CODE D'ÉTHIQUE DU CLUB

Le Club s'est doté d'un code d'éthique qui se base sur les règles élémentaires de civisme et définit les valeurs défendues par celui-ci.

En vous inscrivant à titre de membre du Club de coureurs 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 CLUB¹ :

- Être membre en règle du Club et de la Fédération québécoise d'athlétisme pour participer aux entraînements;
- 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 deux (2) coureurs de large, par couloir, 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.).

¹ Club de coureurs sur route La Cavale inc.
C.P. 24, Succ A, Rimouski, G5L 7B7
Numéro d'entreprise du Québec (NEQ) : 1143550839, constitué le 24 novembre 1980