

PRÉAMBULE À L'INSCRIPTION

❄️ ❄️ **CAVALE HIVERNALE 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.

Pour la saison hivernale 2023-2024, nous vous offrons une planification élaborée par notre entraîneur en chef, Yannick Bugeaud. Les entraînements débuteront le lundi 4 décembre 2023 jusqu'au 5 mai 2024.

Les objectifs de la saison hivernale seront de s'entraîner dans un contexte sécuritaire proposant une progression adéquate et de vous préparer aux événements de début de saison (Lévis, Ottawa, Baie-des-Chaleurs).

Une fois par mois, un entraînement de groupe aura lieu au Colisée de Rimouski sous la supervision de l'entraîneur-chef.

Le tarif pour les membres qui étaient présents lors de la saison estivale est de 85\$ (taxes incluses). Pour ceux qui nous rejoignent à La Cavale à l'hiver, le tarif sera de 125\$ (taxes incluses).

Le nombre minimal d'inscriptions pour la tenue de la saison est de 25.

FAIRE PARTIE DE LA CAVALE, C'EST AUSSI...

1. L'adhésion au Club de Coureurs sur route La Cavale;
2. L'outil « TrainingPeaks » pour les entraînements;
3. Des rabais ou avantages chez nos partenaires: Boutique La Course à Pied, Clinique Physio Ergo Sylvain Trudel et Spark Sports Nutrition;
4. L'affiliation à la Fédération québécoise d'athlétisme (incluant une assurance-accident à l'entraînement et en compensation, des rabais sur les frais d'inscription à certaines courses et chez de nombreux partenaires).

NOTRE ENTRAÎNEUR-CHEF

★ Yannick Bugeaud, entraîneur-chef

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.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

- Annulation AVANT le début de la saison hivernale: Remboursement complet.
- Annulation EN COURS de la saison hivernale: 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).

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.