

Préambule à l'inscription 2017



La Cavale s'adresse autant aux adeptes de la marche-course qu'aux coureurs de performance. 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
- Athlète qui s'entraîne au moins 4h 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

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

- Athlète qui s'entraîne au moins 5 mois par année
- Athlète qui s'entraîne au moins 2.5h 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 participe pour le plaisir de courir en groupe tout simplement
- Athlète avec le goût pour la remise en forme de façon progressive
- Possibilité de passer au groupe intermédiaire au cours de l'année (au jugement de l'entraîneur)

Il faut savoir que les caractéristiques mentionnées plus haut ne sont pas des critères vous empêchant de vous inscrire à un groupe par contre ce sont des lignes directrices afin de vous retrouver dans un groupe qui vous convient et avec qui l'entraînement sera plus plaisant.

L'inscription aux entraînements comprend :

1. Environ 27 semaines d'activités de groupe dont 1 d'intégration (entre le 25 avril et le 24 octobre 2016, à la piste d'athlétisme de Rimouski), 3 dernières semaines l'entraînement va se faire le mardi pour tous.
2. Supervisé par un entraîneur certifié de niveau 3 et reconnu pour ses compétences.
3. 2 évaluations de votre VMA
4. Mini cliniques¹ sur la technique tactique de course

Vous pouvez aussi vous inscrire directement sur notre site internet : www.lacavale.ca

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

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

**Il n'y aura aucun remboursement ni de transfert possible
(Incluant les blessures ou toutes autres raisons).**

Inscription 2017 - Étapes à suivre pour s'inscrire avec ce formulaire :

1. Lire soigneusement le préambule à l'inscription et apposer vos initiales pour confirmer que vous avez pris connaissance de celui-ci : _____
2. Compléter la fiche d'inscription officielle ci-dessous (lisible et en lettre moulée) :

NOM : _____

Date de naissance (JJ/MM/AAAA) : ____/____/_____

Adresse : _____

Code postal : _____

Courriel (Pas de commission scolaire, ni de la ville svp): _____@_____

Certains organismes bloquent les envois massifs de courriel et c'est notre moyen de vous rejoindre!

Numéro de téléphone en cas d'urgence : (_____) _____ - _____

Ancienneté (nombre d'année dans La Cavale) : _____

3. Identifier votre choix de groupe d'entraînement en ordre de priorité (le chiffre 1 étant votre premier choix et le chiffre 3 étant votre dernier) Uniquement inscrire la/les disponibilité(s) auxquelles vous pourrez assurément assister.

- A. Groupe avancé (**mardi** 17h45 à 19h15) : _____ 130\$ (non remboursable)
- B. Groupe intermédiaire (**mercredi** 17h45 à 19h15) : _____ 130\$ (non remboursable)
- C. Groupe débutant ou marcheur joggeur (**mercredi** 17h45 à 19h15) : _____ 130\$ (non remboursable)
- D. Groupe intermédiaire (**jeudi** 17h45 à 19h15) : _____ 130\$ (non remboursable)

2^{ème} entraînement le jeudi en plus du mardi (Entraînement différent du mardi) : _____ (+ 35\$) (Cochez si intéressé)

Inscription à la Cavale **sans entraînement** : _____ (30\$) (Cochez si c'est ce que vous désirez)

Pénalité de 30\$ si inscription après la période d'inscription officielle du 15 avril : _____ (+ 30\$) (Cochez)

4. Faire un chèque du montant total en tenant compte de vos choix ou prévoir le montant juste.
5. Remplir et apporter le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (QAAP) que vous pouvez trouver sur le site de la Cavale : www.lacavale.ca
6. Remettre votre inscription :
 - a. du 1^{er} avril au 15 avril à la boutique l'Univers de la Course à Pied au 140, rue Évêché Ouest.
 - b. Pour toutes questions : jeannot.langlois2@hotmail.ca

**Il n'y aura aucun remboursement ni de transfert possible
(Incluant les blessures ou toutes autres raisons).**