

# Préambule à l'inscription 2018

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 et visant des performances

## 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 qui 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 convienne et avec qui l'entraînement sera plus plaisant

## L'inscription aux entraînements comprend :

1. Environ 26 semaines d'activités de groupe dont 1 d'intégration (entre le 24 avril et le 23 octobre 2018, à la piste d'athlétisme de Rimouski), 3 dernières semaines l'entraînement vont 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 cliniques<sup>1</sup> sur la technique tactique de course

**Vous pouvez aussi vous inscrire directement sur notre site internet : [www.lacavale.ca](http://www.lacavale.ca)**

---

<sup>1</sup> 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 transfert possible  
(Incluant les blessures ou toutes autres raisons).**

## Inscriptions 2018 - 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 (lisiblement et en lettre moulée) :

NOM : \_\_\_\_\_

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 joindre!*

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

Ancienneté (nombre d'année dans La Cavale) : \_\_\_\_\_

3. Identifiez votre choix de groupe d'entraînement. Cette année nous avons un coût unique et vous pouvez vous entraîner 2 fois semaine. Vous pouvez vous entraîner un autre soir si vous avez un empêchement le soir que vous êtes inscrit.

- A. Groupe avancé (**mardi** 17h45 à 19h15) : \_\_\_\_\_ 140\$ (non remboursable)
- B. Groupe intermédiaire (**mercredi** 17h45 à 19h15) : \_\_\_\_\_ 140\$ (non remboursable)
- C. Groupe débutant ou marcheur joggeur (**mercredi** 17h45 à 19h15) : \_\_\_\_\_ 140\$ (non remboursable)
- D. Groupe intermédiaire (**jeudi** 17h45 à 19h15) : \_\_\_\_\_ 140\$ (non remboursable)

- **Inscription à l'ajout volet trail de la Cavale :**

6 séances en montées certains mardis et 3 techniques en groupe le dimanche (voir calendrier plus bas): \_\_\_\_\_ (+15\$) (Cochez si c'est ce que vous désirez)

Ce n'est pas de la course dans de beaux sentiers nivelés, certains parcours peuvent être très difficiles, voici un lien : <https://www.youtube.com/watch?v=exK2emm03zw>

- **Inscription à la Cavale sans entraînement** : \_\_\_\_\_ (seulement 30\$)  
(Cochez si c'est ce que vous désirez)
- **Pénalité de 30\$** si inscription après la période d'inscription officielle du 9 avril : \_\_\_\_\_ (+ 30\$)  
(Cochez)

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

4. **Faire un chèque du montant total en tenant compte de vos choix ou prévoir le montant juste au nom du Club La Cavale.**
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](http://www.lacavale.ca)**
6. **Remettre votre inscription :**
  - a. du 24 mars au 9 avril à la boutique l'Univers de la Course à Pied au 140, rue Évêché Ouest.
  - b. Pour toute question : [jeannot.langlois2@hotmail.ca](mailto:jeannot.langlois2@hotmail.ca)

### **Volet trail**

<b>Date</b>	<b>Journée</b>	<b>Séances - Courses - Trail</b>
<b>12 juin 2018</b>	Séance de montée Trail Parc Beauséjour	Chalet Parc Beauséjour
<b>10 juillet 2018</b>	Séance de montée Trail Parc Beauséjour	Chalet Parc Beauséjour
<b>31 juillet 2018</b>	Séance de montée Trail Parc Beauséjour	Chalet Parc Beauséjour
<b>21 août 2018</b>	Séance de montée Trail Parc Beauséjour	Chalet Parc Beauséjour
<b>11 septembre 2018</b>	Séance de montée Trail Parc Beauséjour	Chalet Parc Beauséjour
<b>2 octobre 2018</b>	Séance de montée Trail Parc Beauséjour	Chalet Parc Beauséjour
<b>15 juillet 2018</b>	Longue sortie en Trail avec Technique	à venir
<b>19 août 2018</b>	Longue sortie en Trail avec Technique	à venir
<b>30 septembre 2018</b>	Longue sortie en Trail avec Technique	à venir

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