

FORMULAIRE D'INSCRIPTION VÉLO DE MONTAGNE- SAISON 2009

PARTICIPANT

Nom : _____ Sexe : F M

Prénom : _____ Date de naissance : (J/M/A) : _____

Adresse : _____ Téléphone résidence : _____

Ville : _____ Téléphone bureau : _____

Code postal : _____ Téléphone autre : _____

Courriel : _____

Nom du parent à joindre (s'il y a lieu) : _____

Signature du membre : _____

SI ABONNEMENT FAMILIAL, INSCRIRE LES AUTRES PARTICIPANTS

Nom : _____ Sexe : F M

Prénom : _____ Date de naissance : (J/M/A) : _____

Nom : _____ Sexe : F M

Prénom : _____ Date de naissance : (J/M/A) : _____

Nom : _____ Sexe : F M

Prénom : _____ Date de naissance : (J/M/A) : _____

VOLET	DESCRIPTION	COÛT	NB.	TOTAL
Bloc A (6 à 10 ans)	S'amuser à s'entraîner	50 \$		
Bloc B (10 à 15 ans)	Initiation à la compétition	50 \$		
Bloc C (13 à 20 ans)	Performance	90 \$		
Bloc D (adultes)	S'entraîner avec la maturité	90 \$		
Cycloportif	Vélo de route en groupe	40 \$		
Récréatif		15 \$		
TOTAL				

POUR CEUX QUI S'INSCRIVENT AU CLUB SANS PRENDRE LA LICENCE DE LA FOSC

Je, _____, membre du Club Cycliste de Charlevoix, atteste avoir été mis au courant des risques qui pourraient survenir lors de la pratique d'un sport cycliste. Je dégage entièrement le Club Cycliste de Charlevoix de toutes responsabilités.

Signé à _____ le _____ 2009. Signature _____

** Pour le deuxième (2^e) enfant 25 % de rabais est appliqué et aucun frais d'inscription pour le troisième (3^e) enfant.*

Réservé à l'administration

Paiement par : CHÈQUE ARGENT Encaissé par : _____

Faire chèque à l'ordre du Club cycliste de Charlevoix: Date : _____

CLUB CYCLISTE DE CHARLEVOIX

INFORMATION

SAISON 2009

Le CLUB CYCLISTE DE CHARLEVOIX vous invite à entamer une nouvelle saison de vélo en 2009 avec une équipe passionnée et compétente pour conserver une bonne santé physique et mentale, pour dépenser de l'énergie ou tout simplement pour socialiser à travers une activité sécuritaire et adaptée à chaque personne.

Vélo de montagne ou vélo de route, des entraînements adaptés à votre calibre seront conçus en tenant compte de votre niveau de forme et d'habileté technique par des entraîneurs qualifiés et accrédités par le Programme National de Certification des Entraîneurs. Cette activité est un outil de développement régional pour notre population jeune et moins jeune, tout en offrant un volet pour ceux qui désirent participer à des compétitions.

Encore cette année, il y aura un camp d'entraînement printanier (date à confirmer), des entraînements réguliers et des sorties compétitives pour ceux qui le désirent. Des activités spéciales seront aussi organisées. De plus, d'importants événements cyclistes se dérouleront dans notre région durant l'été.

Une séance d'inscription aura lieu le 6 avril 2009 de 17h à 20h30 à l'Hôtel de Ville de Baie-St-Paul. Pour la Malbaie, veuillez vous présenter au Centre Sportif de La Malbaie du 26 avril au 7 mai 2009 et demandez monsieur Sylvain Harvey.

Structure des volets 2009

Bloc A : S'amuser à s'entraîner

Le volet *Initiation* s'adresse aux personnes qui n'ont jamais ou peu fait de vélo, tandis que le volet *Préparation* s'adresse à la même clientèle, mais plus âgée. La participation aux compétitions est volontaire.¹

Nom du volet	Âge	Description	Prix
<i>Initiation</i>	5 à 8 ans	-Fréquence : 2 X 1h/sem. (24 heures) -Entraînement : 8 juin au 2 septembre	50 \$*
<i>Préparation</i>	8 à 10 ans	-Fréquence : 2 X 1h/sem. (24 heures) -Activité : 8 juin au 2 septembre	50 \$*

Bloc B : Apprendre à s'entraîner

L'entraîneur amènera les athlètes à un niveau supérieur autant sur les plans physique, technique ou mental. Les athlètes seront invités à participer à 3 rencontres avec d'autres clubs de la région. De plus, la participation aux courses régionales sera fortement encouragée, puisqu'elle permet un développement plus complet du participant.

Nom du volet	Âge	Description	Prix
<i>Développement</i>	10-15 ans	-Fréquence : 2 X 1h30/sem. (48 h.) -Activité : 18 mai au 2 septembre	70 \$*

Bloc C : S'entraîner à s'entraîner

Avec plus de 3 ans d'expérience, les athlètes commencent à comprendre que l'amélioration vient avec l'entraînement : il faut donc leur donner les outils pour qu'ils s'entraînent selon les règles de l'art. Il est certain que le niveau d'implication augmente avec le calibre. Ainsi, le Club souhaite fortement inviter les athlètes à compléter leur cumulatif afin qu'ils puissent être reconnus dans les différents circuits de compétition. Ce bloc se divise en deux niveaux selon votre performance et s'adresse autant aux jeunes athlètes qu'aux adultes.

¹ Note : Ces volets pourront être fusionnés s'il n'y a pas suffisamment d'inscription, mais si cela survient, l'entraîneur adaptera l'entraînement en tenant compte de la différence d'âge.

Nom du volet	Âge	Description	Prix
<i>Performance-2</i>		-Fréquence : 2 X 1h30 (60 h.) -Activité : 12 mai au 17 septembre	90 \$*
<i>Performance-1</i>		-Fréquence : 2 X 2h (80 h.) -Activité : 12 mai au 17 septembre	90 \$*

CYCLOSPORTIF

Le groupe *Cycloportif* s'adresse aux personnes qui veulent s'entraîner en parcourant des routes bitumées à leur rythme. Afin de respecter les calibres, le groupe sera divisé en deux. Ce volet s'adresse autant aux gens de l'Est qu'aux gens de l'Ouest qui formeront deux (2) groupes distincts. Pour ce volet, une sortie encadrée par semaine sera suggérée soit le dimanche matin. De plus, deux à trois longues sorties à l'extérieur seront cédulées.

Nom du volet	Description	Prix
<i>Cycloportif 12-15</i> (1-2) 16 et +	-Fréquence : 1 fois par semaine -Activité : 24 mai au 30 août	40 \$*

RÉCRÉATIF

Ce volet s'adresse à ceux qui désirent s'entraîner seul ou en petit groupe mais désirant toutefois afficher les couleurs du Club cycliste de Charlevoix. Toutefois, il peut y avoir possibilité d'avoir quelques sorties supervisées d'un entraîneur si besoin il y a et si le nombre de participants le justifie. (Coût 15\$)

Horaire des volets 2009

Codes	Noms	Résumé
Ini. 1 =	Initiation 1	Lundi/Mercredi, 17h00 à 18h00
Ini. 2 =	Initiation 2	Lundi/Mercredi, 18h00 à 19h00
Dev. =	Développement	Lundi/Mercredi, 17h30 à 19h00
Perfo-1 =	Performance-2	Mardi/Jeudi, 17h30 à 19h00
Perfo-2 =	Performance-1	Mardi/Jeudi, 17h30 à 19h30
Cycl. =	Cycloportif	Dim. 9h00 et sortie libre sur sem.

Veuillez prendre note que ces informations sont sujettes à changement.

Si le bénévolat vous intéresse ?

Vous savez que plus on est de bénévoles moins le temps de bénévolat est long, et évidemment on peut tous se partager des horaires raisonnables sans compromettre toutes nos autres activités. Pour cette raison, nous sollicitons votre aide comme bénévole afin de permettre la continuité de nos activités. Que vous donniez quelques heures ou une journée de votre temps, peu importe, l'important c'est de s'impliquer selon les disponibilités de chacun. Alors, voici les dates ainsi que les possibilités de bénévolat où nous avons grandement besoin de vous. Faites-le pour vous, pour vos enfants et pour la survie de nos activités sportives. Vous pouvez contacter monsieur Martin Gauthier au 418-435-2979, responsable de l'équipe de bénévoles, il se fera un plaisir de vous renseigner.

16 et 17 mai (compétitions de vélo de montagne) 30 et 31 mai (Grand Prix)
9 août (compétitions de vélo de montagne)

- Accompagnateur pour les sorties de nos jeunes lors de compétitions à l'extérieur (les dates seront disponibles sur le site internet du club).
- Entretien des sentiers de course.

Fédération Québécoise des Sports Cyclistes

Pour fins d'assurance, l'inscription à la FQSC est obligatoire pour tous les membres du CLUB CYCLISTE DE CHARLEVOIX. Cependant, si vous prévoyez ne pas faire de compétitions, vous prenez la licence récréative. Vous pourrez remplir le formulaire lors de la période d'inscription. À cette fin, nous vous demandons d'apporter [1] votre formulaire (si vous l'avez) de même que [2] votre paiement au nom de la FQSC et [3] une photocopie de votre carte d'assurance maladie (si c'est la première fois que vous vous affiliez).

