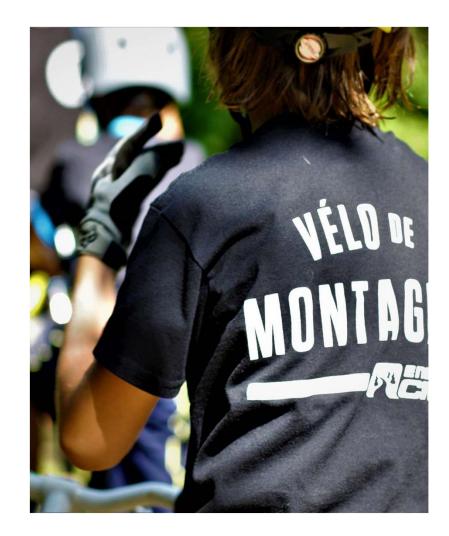


Rencontre d'information 2022 15 février 19h30



Ordre du jour

- 1- Présentation du CA
- 2- Présentation du club
 - mission, valeurs, objectifs
- 3- Programme et structure
- 4- Inscriptions
- 5- Obligations des athlètes
- 6- Obligations des parents (bénévolat)
- 7- Moyens de communication
- 8- Recherchons entraîneurs
- 9- Courses régionales





Présentation du conseil d'administration

Président: Martin Darveau

Vice-Présidente: Susy-Ann Godin

Administrateur: Samuel Marcoux

Pour nous rejoindre: info.cvm3r@gmail.com



Le club CVM3R



Qui sommes-nous?

- Une équipe sportive affiliée à la fédération des sports cyclistes (FQSC),
- · Un organisme à but non lucratif,
- Deuxième année d'opération,
- Athlètes sur circuit régional et provincial,
- Volet récréatif
- Orientation cross-country.



Le club CVM3R

Notre mission:

- Promouvoir la pratique du vélo de montagne chez les jeunes,
- Offrir un environnement sécuritaire + un encadrement de qualité,
- Offrir une expérience plaisante + valorisante,
- Permettre aux jeunes de se dépasser, d'atteindre leur plein potentiel.



Le club CVM3R

Notre objectif:

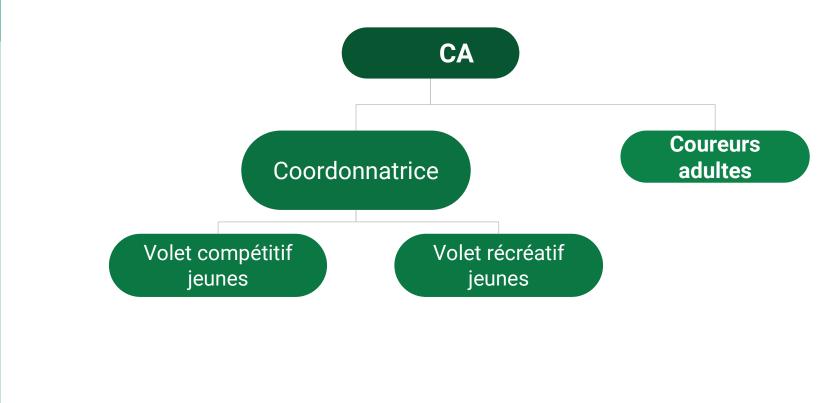
- Développer des habiletés + une bonne condition physique chez les jeunes,
- · Avoir du plaisir à rouler,
- Amener les jeunes qui le souhaitent au niveau compétitif sur le circuit régional et provincial,
- Développer un sentiment d'appartenance au club.

Nos valeurs:

- Le plaisir avant tout!
- L'esprit d'équipe!
- Le travail, la persévérance et le dépassement de soi.



Structure du club





Orientation: Cross-Country (XC)

Pourquoi?

- En bas de 15 ans courses XC seulement, aucune course de type enduro,
- Développer les techniques de base autant dans les montées que les descentes, rencontre d'obstacles, **être polyvalent**,
- Développer une bonne condition physique.



Volet Récréatif

Objectifs: Faire connaître et apprécier la pratique du vélo de montagne en toute sécurité. Acquérir les techniques de base pour pratiquer ce sport avec plaisir.

Horaire:

- mardi ET jeudi (18h00 à 19h30) nouveauté
- dates: 31 mai 5 août (pas d'arrêt pour les 2 semaines de la construction)
- durée: 10 semaines
- 1 course intra-club format à déterminer

Places disponibles:

- 84 places *maximum* ou selon le nombre d'entraineurs
- ratio: 1 coach pour 6 à 8 athlètes



Volet Compétitif

Objectifs: Idem au récréatif + enseigner des techniques plus avancées. Introduire les techniques de course et les méthodes d'entraînements. *Participation aux courses régionales +/- provinciales*

Horaire:

- mardi et jeudi (18h00 à 19h30) + possibilité cours thématique WE
- dates: dès l'ouverture du CMB jusqu'au 5 août (pas d'arrêt pour les 2 semaines de la construction)
- durée: 14 semaines
- 2 courses intra-club: 1 XC et l'autre format à déterminer

Places disponibles:

- 40 places *maximum* ou selon le nombre d'entraineurs
- ratio: 1 coach pour 4 à 6 athlètes



Compétitif (10 par groupe)

- 4 groupes:
 - 1 groupe U15-U17
 - 3 groupes U11-U13

Récréatif: (12 par groupe)

- Groupe 5: U9
- Groupe 6: U9
- Groupe 7: U11
- Groupe 8: U11
- Groupe 9: U13-U15 filles
- Groupe 10: U13-U15
- Groupe 11: U13-U15

Il y aura inévitablement des différences dans les groupes



Comme plusieurs sports, le club adhère à la philosophie:

- Long term athlete development (LTAD)- Canadian Sport for life (en français - on parle de développement long terme des athlètes (DLTA)

8 ans et moins: FUNdamentals

Volet compétitif:

9-12 ans: Learning to train, introduction compétition au niveau régional 11-16 ans: Training to train, compétition au niveau régional, introduction au niveau provincial

15-23 ans: Training to compete, compétition au niveau provincial, national, etc..

18 et +: Training to win

Le plus important à tout âge = ACTIVE FOR LIFE

Volet récréatif:



Annulation/reprise cours/entraînements

Imprévisible météo

- Toujours prévoir qu'il y a un cours/entraînement
- Annulation d'un cours/entraînement jamais avant 16h30-17h00 sur groupe facebook-membres
- Saison prévue se terminer le 5 août les cours annulés seront repris après le 5 août





Coûts pour la saison 2022

Récréatif: 250\$ Compétitif: 340\$

Exclus du coût d'inscription:

- Passe CMB ou billet journalier à chaque cours,
- Licence FQSC (obligatoire) https://fqsc.net/adhesion-et-affiliation
- Vêtements du club (chandail obligatoire).

Licence - coûts pour 2022:

- Récréative: 40\$
- Compétitive:

U9 (2014-2015): 25\$

U11 (2012-2013): 40\$

U13 (2010-2011): 60\$

U15 (2008-2009): 65\$



Vêtements du club

Le jeune **doit porter** les vêtements suivants à chaque cours/entrainement:

- Chandail du club obligatoire
- Short noir au choix (modèle du club ou modèle de votre choix)

Différents vêtements proposés:

- Chandail manche courte obligatoire:
 - 2 coupes possibles: ajustée ou ample
 - tissu respirant
- Short:
 - 2 coupes possibles: ajustée ou plus ample
- Chandail manche longue
- Coupe-vent



Inscriptions

A venir en mars:

- Public: 7 mars ad 11 mars
- Membres et participants portes ouvertes: un peu avant recevront un courriel

Via notre site web:

- paiement lors de l'inscription
- la plateforme va bloquer lorsque limite atteinte
- nouvelle plateforme pour cette année



Inscriptions

Une fois l'inscription faite sur le site web:

- un courriel vous sera envoyé pour la marche à suivre pour:
 - licence inscription valide seulement une fois que la licence est active
 - o vêtements du club



Les programmes du CVM3R

Volet Coureurs adulte - 25\$

Objectifs: Permettre aux coureurs adultes de participer à des courses régionales et provinciales en portant nos couleurs. Agir à titre de mentor pour nos athlètes lors des courses provinciales.

Ce ne sont pas des cours pour adultes, ce volet s'adresse à des coureurs expérimentés. Aucun entraînement fourni par le club.



Obligation des athlètes

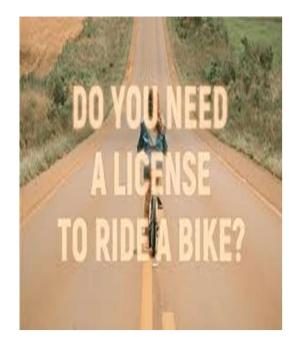
Détenir une licence

Mais pourquoi?

- La licence de la FQSC permet de bénéficier d'une assurance responsabilité et d'une couverture en cas de blessure.

Le club doit détenir une licence pour opérer

- Pour participer à des courses le club doit détenir la licence compétitive,
- Membres doivent minimalement avoir la licence récréative





Obligation des athlètes

- Respect du code de conduite,
- Vélo de montagne en bon ordre et bien entretenu,
- Casque obligatoire en toute temps,
- Vêtements du club obligatoire à chaque pratique,
- Espadrilles bien lacées,
- Gourde d'eau ou sac d'hydratation.



Obligation des parents

- Respect du code de conduite
- S'assurer que le vélo de montagne est en bon ordre et bien entretenu
- Bénévolat obligatoire: le bénévolat est crucial pour l'organisation de nos activités régulières et surtout pour nos événements. Le bénévolat vous offre des opportunités uniques d'apprendre à mieux connaître le sport que pratique votre enfant et à le supporter.



Bénévolat obligatoire

Volet récréatif = 1 "bénévolat" par famille Volet compétitif = 2 "bénévolat" par famille

Exemple de bénévolat:

- surveillance à la base lors des entraînements (1 parent/soir)
- courses intra-club (baliser parcours, chronométrage, surveillance parcours, traverse, etc..)
- courses régionales (idem à ci haut + aide accréditation- inscription, DJ, remise prix de participation, etc...)

Attribution du bénévolat auprès de notre responsable du bénévolat: premier arrivé, premier servi

Si bénévolat non fait facturation 50\$ à la fin de l'année - si non payé non priorisé lors de l'inscription l'année suivante, pourrait éventuellement conduire tout simplement à une exclusion



Moyen de communication

- 1- Site web
- 2- Courriel
- 3- Groupe facebook CVM3R météo, photos

www.cvm3r.com



Entraîneurs toujours recherchés

Capacité du club dépend toujours du nombre d'entraîneurs pour permettre:

- environnement sécuritaire
- encadrement et enseignement de qualité

VOUS avez de l'expérience en vélo de montagne, XC ou pas

- + VOUS possédez les aptitudes recherchées suivantes:
- à l'aise avec les enfants, à l'écoute
- patience
- dynamisme
- capacité à vulgariser pour transmettre votre savoir



deviens entraîneur - assure toi d'une place pour tes enfants + rabais sur l'inscription de votre enfant!!!



COURSES RÉGIONALES

COUPE de la MAURICIE est de retour!

- 5 courses régionales au CMB (2 courses le week-end et 3

courses un soir de semaine):

Dates: 1er juin, 18 juin, 12 juillet, 17 août et 10 septembre

- un cumulatif est fait avec 3 courses sur 5!
- licence compétitive ou licence d'événement requise: coût variable selon catégorie, 3-10\$

Pour faire connaître le XC et ce qu'est une course, il y a une course intégrée à une soirée d'activité du club = 12 juillet

*** Inscription gratuite pour tous les jeunes membres du club***



CVM3R

Des questions???

www.cvm3r.com