



10ième édition

## Table des matières

La Coupe Charlevoix en images.....	2
IMPORTANT : Sorties aux courses jusqu'en fin de saison .....	3
Transports.....	3
Comment réserver ou confirmer que l'on monte par ses propres moyens? .....	4
Comment consulter l'état des réservations ?.....	4
Avis aux volets .....	5
Avis aux volets initiation et préparation.....	5
Avis au volet développement .....	6
Avis au volet performance 2 .....	7
Avis au volet performance 1 .....	8

**La Coupe Charlevoix en images....**



**Félicitation à tous nos athlètes et bénévoles ayant rendu possibles ces beaux événements en sol charlevoisien**

## **IMPORTANT : Sorties aux courses jusqu'en fin de saison**

Voici un document explicatif vous expliquant les changements apportés pour l'organisation des dernières sorties aux courses (4 courses restantes). Ci-dessous, une liste des courses dans l'ordre :

23 août : St-Basile

30 août : Massif du sud

5-6 septembre : course provinciale Valcartier

13 septembre : Sentiers du moulin

Nous ne pourrions offrir d'encadrement aux athlètes pour ces dernières en raison du départ aux études des entraîneurs. Cependant, il sera possible d'organiser des transports.

## **Transports**

Le transport par mini-bus sera possible sous deux conditions :

1) En assurant la présence de 2 parents accompagnateurs par sortie, incluant un chauffeur. Ces derniers devront confirmer leur présence 5 jours minimum\* avant la sortie (courriel obligatoire). Ils auront la responsabilité d'organiser le matériel nécessaire et l'horaire de la sortie. Ils communiqueront l'horaire par l'intermédiaire des courriels fournis sur l'état des réservations du site internet\*\*.

\* Si aucun chauffeur pour la mini-bus ne se manifeste dans le délai requis, vous serez alors informés par le courriel que vous aurez fourni lors de votre réservation. D'autres solutions devront alors être envisagées par les membres comme le covoiturage.

2) En ayant au minimum 7 personnes qui auront réservé 5 jours à l'avance.

**Si l'une ou l'autre de ces conditions n'est pas remplie**, les membres seront invités à faire du covoiturage. Les personnes n'ayant pas de transport pourront alors communiquer avec celles qui montent de leurs propres moyens et vice versa en consultant l'état des réservations du site internet.



### **Comment réserver ou confirmer que l'on monte par ses propres moyens?**

Vous devrez écrire un courriel à [clubcyclistecharlevoix@hotmail.com](mailto:clubcyclistecharlevoix@hotmail.com) en mentionnant votre nom, la ou les courses en question, si vous voulez un transport ou si vous montez par vos propres moyens, une adresse courriel (obligatoire)

Vous ne pourrez réserver par téléphone puisque le bureau du club sera fermé à compter du 13 août.

### **Pourquoi confirmer ma présence si je ne prends pas le transport ?**

Pour donner un coup de pouce à vos camarades qui n'ont pas de transport désirant s'y rendre. Du covoiturage peut alors s'organiser entre vous. Une belle forme de solidarité.

### **Comment consulter l'état des réservations ?**

Vous pouvez consulter l'état des réservations en allant sur la page du calendrier à l'adresse suivante :

[http://www.clubcyclistecharlevoix.com/calendrier\\_index.php](http://www.clubcyclistecharlevoix.com/calendrier_index.php)

En bas, vous trouvez un lien y menant.

## Avis aux volets

## Avis aux volets initiation et préparation



Veillez prendre note que les entraînements prennent fin cette semaine. Le dernier entraînement aura lieu **mercredi le 12 août.**

Nous vous souhaitons une agréable année scolaire et espérons vous voir de retour pour la saison 2010!

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions ou commentaires, il nous fera plaisir de les lire et d'y répondre. Vous pouvez le faire par courriel à l'adresse courriel du club au [clubcyclistecharlevoix@hotmail.com](mailto:clubcyclistecharlevoix@hotmail.com)

Un gros merci d'avoir été en notre compagnie!

## Avis au volet développement



Veillez prendre note que les entraînements prendront fin dans la semaine du 24 au 30 août. Le dernier entraînement aura lieu le **mercredi 26 août**.

Nous vous souhaitons une agréable année scolaire et espérons vous voir de retour pour la saison 2010!

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions ou commentaires, il nous fera plaisir de les lire et d'y répondre. Vous pouvez le faire par courriel à l'adresse courriel du club au [clubcyclistecharlevoix@hotmail.com](mailto:clubcyclistecharlevoix@hotmail.com)

Un gros merci d'avoir été en notre compagnie!



CLUB CYCLISTE  
DE CHARLEVOIX

Info-cycliste

10ième édition

## Avis au volet performance 2



Veillez prendre note que les entraînements prendront fin dans la semaine du 7 au 13 septembre. Le dernier entraînement aura lieu le **mercredi 9 septembre.**

Nous vous souhaitons une agréable année scolaire et espérons vous voir de retour pour la saison 2010!

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions ou commentaires, il nous fera plaisir de les lire et d'y répondre. Vous pouvez le faire par courriel à l'adresse courriel du club au [clubcyclistecharlevoix@hotmail.com](mailto:clubcyclistecharlevoix@hotmail.com)

Un gros merci d'avoir été en notre compagnie!

## Avis au volet performance 1



Bonjour chers cyclistes,

Veillez prendre note que les entraînements prennent fin cette semaine. Le dernier entraînement aura lieu **jeudi le 13 août**. Cependant, vous serez invités à poursuivre votre entraînement en solo et en groupe selon un plan d'entraînement précis qui vous sera remis cette semaine par votre entraîneur responsable. Ce plan couvrira la période du 16 août au 13 septembre.

Nous vous souhaitons une agréable année scolaire et espérons vous voir de retour pour la saison 2010!

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions ou commentaires, il nous fera plaisir de les lire et d'y répondre. Vous pouvez le faire par courriel à l'adresse courriel du club au [clubcyclistecharlevoix@hotmail.com](mailto:clubcyclistecharlevoix@hotmail.com)

Un gros merci d'avoir été en notre compagnie!