

Offre de service d'entraînement en ATHLÉTISME pour les Membres Athlètes (MA) de 25 ans et plus désirant pratiquer les courses de fond (5km au marathon)

Le présent programme s'adresse aux personnes de 25 ans et plus désirant recevoir un service d'entraînement (SE) suivant les méthodes d'entraînement en ATHLÉTISME pour les courses de fond.

Thématique des entraînements par période, par infrastructure et par plage horaire

Période : mai à octobre (extérieur)								
Lieu: Piste d'athlétisme, Complexe sportif Mont-Bleu (395, Boulevard de la Cité-des-Jeunes)								
Plage horaire								
	9h00-10h30	10h30-12h00	12h00-13h30	13h30-15h00	16h00-17h30	17h30-18h30	18h30-20h00	20h00-21h30
Lundi	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Sport-études	Haies / Sauts	Relève (7-11 ans)	Haies	Sauts
	Course de fond	Course de fond	Course de fond		Course de fond	Transition (12-13 ans)	Course de fond	
Mardi	Sprint / Demi-fond	Sprint / Demi-fond	Sprint / Demi-fond	Sport-études	Sprint / Demi-fond	Relève (7-11 ans)	Sprint / Demi-fond	
	Course de fond	Course de fond	Course de fond		Course de fond	Transition (12-13 ans)	Course de fond	
Mercredi	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Sport-études	Haies / Sauts		Sauts	Haies
	Course de fond	Course de fond	Course de fond		Course de fond	Course de fond	Course de fond	
Jeudi	Sprint / Demi-fond	Sprint / Demi-fond	Sprint / Demi-fond	Sport-études	Sprint / Demi-fond	Relève (7-11 ans)	Sprint / Demi-fond	
	Course de fond	Course de fond	Course de fond		Course de fond	Transition (12-13 ans)	Course de fond	
Vendredi	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Sport-études	Haies / Sauts	Relève (7-11 ans)	Haies / Sauts	
						Transition (12-13 ans)		
Plage horaire								
	9h00-10h30	10h30-12h00						
Samedi	Demi-fond	Sprint						

Offre de service d'entraînement en ATHLÉTISME pour les Membres Athlètes (MA) de 25 ans et plus désirant pratiquer les courses de fond (5km au marathon)

Période : novembre à avril (intérieur)								
Lieu: Centre d'entraînement CIRRUS (455, boulevard Riel, local 15)								
Plage horaire								
	9h00-10h30	10h30-12h00	12h00-13h30	13h30-15h00	16h00-17h30	17h30-18h30	18h30-20h00	20h00-21h30
Lundi	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Sport-études	Haies / Sauts	Relève (7-11 ans)	Haies	Sauts
	Course de fond	Course de fond	Course de fond		Course de fond	Transition (12-13 ans)	Course de fond	
Mardi	Sprint / Demi-fond	Sprint / Demi-fond	Sprint / Demi-fond	Sport-études	Sprint / Demi-fond	Relève (7-11 ans)	Demi-fond	Sprint
	Course de fond	Course de fond	Course de fond		Course de fond	Transition (12-13 ans)	Course de fond	
Mercredi	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Sport-études	Haies / Sauts	Relève (7-11 ans)	Sauts	Haies
	Course de fond	Course de fond	Course de fond		Course de fond		Course de fond	
Jeudi	Sprint / Demi-fond	Sprint / Demi-fond	Sprint / Demi-fond	Sport-études	Sprint / Demi-fond	Relève (7-11 ans)	Sprint	Demi-fond
	Course de fond	Course de fond	Course de fond		Course de fond	Transition (12-13 ans)	Course de fond	
Vendredi				Sport-études		Transition (12-13 ans)		
Plage horaire								
	9h00-10h30	10h30-12h00						
Samedi	Demi-fond	Sprint						
Lieu: Centre Multisports La Fonderie (211, rue Montcalm)								
Plage horaire								
	8h30-9h30	9h15-10h30						
Samedi	Relève (7-11 ans)	Haies / Sauts						



Partenaire de la Ville de Gatineau

Offre de service d'entraînement en ATHLÉTISME pour les Membres Athlètes (MA) de 25 ans et plus désirant pratiquer les courses de fond (5km au marathon)

1. À titre d'exemple, une thématique de « Haies / Sauts » signifie que l'entraînement de cette plage horaire sera basé sur un entraînement dédié aux spécialités de haies et de sauts. Ainsi, les Membres Athlètes (MA) faisant partie de ces groupes de spécialité auront priorité d'accès aux équipements d'entraînements pendant cette plage horaire. Cependant, les MA des autres spécialités pourront utiliser les infrastructures de CIRRUS et les équipements afin d'effectuer l'entraînement dédié à leur spécialité et bénéficier des conseils du Membre Entraîneur (ME) de Cirrus qui sera présent pendant cette plage horaire.
2. Période d'entraînement à l'extérieur: entre le 1^{er} lundi de mai jusqu'au dernier samedi d'octobre de chaque année inclusivement, les entraînements s'effectuent principalement sur la piste d'athlétisme ou tout autre environnement d'entraînement à l'extérieur recommandé par le ME de Cirrus. Ces dates peuvent faire l'objet d'un changement selon les directives de la Ville de Gatineau.

Durée d'une saison d'athlétisme au club CIRRUS

3. Une saison complète au club CIRRUS correspond à environ 11 mois. Toutefois, le MA peut choisir le nombre de semaines pendant lequel il désire recevoir un service d'entraînement.

Nombre de séances d'entraînement par semaine

4. Le nombre maximal de séances d'entraînement encadrées par un ME est de **2 séances par semaine**. Toutefois, le MA peut choisir moins de séances d'entraînement par semaine, selon ses disponibilités.
5. Les séances d'entraînement du lundi sont généralement identiques à celles du mardi, et les séances du mercredi identiques à celles du jeudi.

Capacité d'accueil maximale du Centre d'entraînement CIRRUS

Le nombre maximum de MA par plage horaire au Centre d'entraînement CIRRUS est de 27. De plus, lorsque les services d'entraînements sont offerts dans le centre d'entraînement CIRRUS, un MA peut se voir refuser l'accès à une plage horaire pour lequel il ne s'est pas abonné.

Les tarifs

Tarifs par entrée							
Lundi au vendredi							
Plage horaire	09h00	10h30	12h00	13h30	16h00	17h30	18h30
Tarif	6,52 \$	6,52 \$	9,78 \$		8,51\$		10,87\$

Offre de service d'entraînement en ATHLÉTISME pour les Membres Athlètes (MA) de 25 ans et plus désirant pratiquer les courses de fond (5km au marathon)

6. Les tarifs affichés correspondent au prix pour une entrée à l'une des infrastructures utilisées par le club Athlétisme Cirrus de Gatineau (Cirrus) afin d'y recevoir un service d'entraînement (SE) basé sur les méthodes d'entraînement en athlétisme. Afin de bénéficier de ces tarifs, un MA doit s'inscrire minimalement pour une période de quatre (4) semaines consécutives, sinon le tarif d'une « entrée unique », telle qu'indiquée à la Note 8 sera appliquée.
7. Les tarifs affichés comprennent 1) l'accès à l'une des infrastructures utilisées par Cirrus pour bénéficier du service d'entraînement, 2) l'utilisation des meilleurs équipements disponibles à Gatineau dédiés à la pratique des disciplines de l'athlétisme, 3) l'encadrement du service d'entraînement par un des membres entraîneurs (ME) de Cirrus pendant la période d'entraînement lorsque les entraînements sont effectués soit au Centre d'entraînement CIRRUS, à la piste d'athlétisme ou au Centre multisports de la Fonderie. Le MA doit prendre en considération que 1) les entraînements s'effectuant à des endroits différents de ceux mentionnés précédemment peuvent se faire sans l'encadrement par l'un des ME de Cirrus, 2) le ME de Cirrus peut planifier des séances d'entraînement à des endroits différents de ceux mentionnés précédemment ou à l'extérieur pendant l'hiver et le printemps. Si des frais d'accès pour ces infrastructures sont exigés par leurs exploitants, lesdits frais sont la responsabilité du MA.
8. Le tarif d'une « entrée unique » est de 15\$ avant taxes.
9. Les tarifs affichés n'incluent pas l'affiliation auprès de la Fédération Québécoise d'athlétisme (FQA), ni les coûts associés à la participation aux compétitions d'athlétisme (transport, hébergement, inscription, repas, etc.), ni les frais pour l'achat de produits et services divers vendus séparément par Cirrus.
10. Les tarifs affichés peuvent faire l'objet de modification sans préavis.

Les rabais

11. Des rabais peuvent être appliqués au coût total de l'abonnement du MA en fonction du service d'entraînement choisis par ce dernier :
 - un rabais pour le référencement d'un nouveau MA qui s'inscrit auprès de Cirrus pour une période minimale de 12 semaines (MA jamais inscrit auparavant):
 - i. C'est le nouveau MA, lors de son inscription, qui indique quel MA l'a référé;
 - ii. Le rabais ne peut en aucun cas être rétroactif;
 - iii. Le montant du rabais sera versé au MA à la 12^e semaine d'entraînement du nouveau MA référé;
 - iv. Un MA peut référer jusqu'à un maximum de 3 nouveaux MA pendant la période de son abonnement;
 - v. Ce rabais est calculé sur le montant initial de l'abonnement;
 - vi. Ce rabais est applicable pendant la durée de l'abonnement du MA;

Offre de service d'entraînement en ATHLÉTISME pour les Membres Athlètes (MA) de 25 ans et plus désirant pratiquer les courses de fond (5km au marathon)

- Jusqu'en avril 2020, tout MA est considéré comme un nouveau MA lors de son premier abonnement;

Tarifs	10,87\$	9,78\$	8,51\$	6,52\$
Rabais pour le 1 ^{er} nouveau MA référé	25%	20%	10%	0%
Rabais pour un 2 ^{ème} nouveau MA référé	5%	5%	5%	0%
Rabais pour un 3 ^{ème} nouveau MA référé	5%	5%	5%	0%

- un rabais de 5% pour une inscription d'un minimum de 8 mois. Ce rabais est calculé sur le montant initial de l'abonnement moins le rabais de référencement, lorsqu'applicable;
- un rabais de 5% lorsque le MA s'inscrit à 2 séances d'entraînement par semaine, et ce, pour toute la durée de l'abonnement. Ce rabais est calculé sur le montant initial de l'abonnement moins le rabais de référencement, lorsqu'applicable.

12. Les rabais indiqués peuvent faire l'objet de modification ou d'annulation sans préavis.

Exemple de coût d'abonnement incluant les rabais

Coût total effectif pour un MA avec un abonnement de 12 mois, 2 séances par semaine à 18h30 (89 séances compte tenu des congés) :

	Coût initial de l'abonnement	Rabais de référence (25%)	Rabais -11 mois (5%)	Rabais - 2 séances par semaine (5%)	Coût réel de l'abonnement
Sans nouveau MA référé	967\$	0\$	-48\$	-48\$	871\$
Avec un (1) nouveau MA référé	967\$	-242\$*	-36\$	-36\$	653\$

* Ce montant sera remis au MA à partir de la 12^e semaine d'entraînement du nouveau MA.

Modalités de paiement

13. Le mode de paiement principal est par carte de crédit (Visa, Mastercard).

Offre de service d'entraînement en ATHLÉTISME pour les Membres Athlètes (MA) de 25 ans et plus désirant pratiquer les courses de fond (5km au marathon)

14. Le MA a la possibilité de payer son abonnement en plusieurs paiements, et ce en fonction de la durée totale de son abonnement.

	Paiement par téléphone	Paiement en personne
1 paiement	<ul style="list-style-type: none"> Carte de crédit (Visa, Mastercard) 	<ul style="list-style-type: none"> Carte de crédit (Visa, Mastercard) Interac
Plusieurs paiements	<ul style="list-style-type: none"> Carte de crédit (Visa, Mastercard) 	<ul style="list-style-type: none"> Carte de crédit (Visa, Mastercard)

Séance d'essai

15. Essai gratuit : Les personnes détenant la carte « Accès Gatineau » de la Ville de Gatineau sont admissibles à un essai gratuit. Toute personne intéressée par un essai gratuit doit remplir le formulaire de demande de service (voir site internet) et se présenter au siège social de Cirrus au 455, boulevard Riel, local 15, Gatineau.
16. Les personnes non admissibles à un essai gratuit doivent payer le tarif « d'entrée unique ». Ce tarif comprend tout ce qui est indiqué à la note 7. Suite au paiement dudit tarif, si le MA décide de s'inscrire pour un service d'entraînement, le tarif « d'une entrée unique » sera crédité.

Annulation ponctuelle de séances d'entraînement

17. Les séances d'entraînement peuvent être annulées de manière ponctuelle pour différentes raisons telles que des conditions climatiques défavorables, une compétition ou la fermeture de la piste d'athlétisme par la Ville de Gatineau. Aucun remboursement desdites séances annulées ne sera effectué.
18. Toutefois, pour des raisons de limite de capacité d'accueil et dans le cas d'annulation de la séance d'entraînement à la piste d'athlétisme, Cirrus peut rendre accessible le centre d'entraînement aux MA selon l'ordre de priorité suivant: 1) aux MA étant sur le Programme Athlète de Référence, 2) selon les places disponibles restantes, aux MA s'étant inscrit pour une période de 11 mois, 3) selon les places disponibles restantes, aux MA s'étant inscrit pour une période de 8 mois, 4) selon les places disponibles restantes, aux MA qui en font la demande.

Absence et politique d'annulation d'un abonnement

19. Le MA doit prendre en considération qu'en cas d'absence à une séance d'entraînement, cette dernière ne sera pas remboursée.
20. En cas d'annulation de l'abonnement du MA, le montant que ce dernier devra à Cirrus correspond au nombre d'entrées écoulées depuis l'inscription jusqu'à la date de signification de l'annulation sur lequel s'appliquera le tarif d'une entrée unique (voir Note 8) jusqu'à concurrence du montant de l'abonnement que le MA a contracté.



Partenaire de la Ville de Gatineau

Offre de service d'entraînement en ATHLÉTISME pour les Membres Athlètes (MA) de 25 ans et plus désirant pratiquer les courses de fond (5km au marathon)

Politique de remboursement pour cause de blessure

21. Sur présentation du certificat médical indiquant la période de l'absence, si le MA doit s'absenter plus de 3 semaines, le MA se verra rembourser son abonnement, moins le nombre de séances écoulées au tarif applicable de la plage horaire correspondante.

Jours fériés et fermeture annuelle du club

22. Le club est généralement fermé lors des périodes suivantes :

- Jours fériés : le lundi de Pâques, le jour de la Fête nationale du Québec, le jour de la Fête du Canada, la Fête du travail au Québec, ou le lundi qui suit si ces jours fériés sont pendant la fin de semaine;
- Fin de semaine : le samedi à partir de 12 h et le dimanche toute la journée;
- Période estivale : entre le premier lundi du mois d'août jusqu'au premier lundi de septembre inclusivement;
- Période de Noël et du Nouvel an : entre le dernier samedi précédant le 24 décembre jusqu'au premier lundi de janvier inclusivement.

Notes complémentaires