

Offre de service d'entraînement en ATHLÉTISME pour les Membres Athlètes (MA) de 4 à 6 ans (Relève)

Le présent programme s'adresse aux personnes de 4 à 6 ans désirant recevoir un service d'entraînement (SE) suivant les méthodes d'entraînement en ATHLÉTISME.

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	13h00-15h00	16h00-17h30	17h30-18h30	18h30-20h00	20h00-21h30
Lundi	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Sport-études (S-E)	Cohabitation S-E / Haies / Sauts	Initiation (4-6 ans) / Relève (7-11 ans)	Relève (7-11 ans) / Haies / Sauts	
	Course de fond	Course de fond	Course de fond		Course de fond	Transition (12-13 ans)	Transition (12-13 ans) / Course de fond	
Mardi	Sprint / Demi-fond	Sprint / Demi-fond	Sprint / Demi-fond	Sport-études (S-E)	Cohabitation S-E / Sprint / Demi-fond	Initiation (4-6 ans) / Relève (7-11 ans)	Relève (7-11 ans) / Sprint / Demi-fond	
	Course de fond	Course de fond	Course de fond		Course de fond	Transition (12-13 ans)	Transition (12-13 ans) / Course de fond	
Mercredi	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Sport-études (S-E)	Cohabitation S-E / Haies / Sauts	Initiation (4-6 ans) / Relève (7-11 ans)	Relève (7-11 ans) / Haies / Sauts	
	Course de fond	Course de fond	Course de fond		Course de fond	Transition (12-13 ans)	Transition (12-13 ans) / Course de fond	
Jeudi	Sprint / Demi-fond	Sprint / Demi-fond	Sprint / Demi-fond	Sport-études (S-E)	Cohabitation S-E / Sprint / Demi-fond	Initiation (4-6 ans) / Relève (7-11 ans)	Relève (7-11 ans) / Sprint / Demi-fond	
	Course de	Course de	Course de		Course de	Transition	Transition (12-13 ans) /	

Offre de service d'entraînement en ATHLÉTISME pour les Membres Athlètes (MA) de 4 à 6 ans (Relève)

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	13h00-15h00	16h00-17h30	17h30-18h30	18h30-20h00	20h00-21h30
	fond	fond	fond		fond	(12-13 ans)	Course de fond	
Vendredi	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Sport-études (S-E)	Cohabitation S-E / Haies / Sauts	Initiation (4-6 ans) / Relève (7-11 ans)	Relève (7-11 ans) / Haies / Sauts	
	Course de fond	Course de fond	Course de fond		Course de fond	Transition (12-13 ans)	Transition (12-13 ans) / Course de fond	
Plage horaire								
	9h00-10h30	10h30-12h00	12h00-13h30					
Samedi	Demi-fond / Relève (7-11 ans) / Transition (12-13 ans)	Sprint / Haies / Sauts / Relève (7-11 ans) / Transition (12-13 ans)	Séance d'essai gratuite					

Offre de service d'entraînement en ATHLÉTISME pour les Membres Athlètes (MA) de 4 à 6 ans (Relève)

Période : novembre à avril (intérieur)								
Lieu: Centre d'entraînement CIRRUS (455, boulevard Riel, local 15)								
Plage horaire								
	9h00-10h15	10h30-11h45	12h00-12h45	13h00-15h00	16h00-17h15	17h30-18h30	18h45-20h00	20h15-21h30
Lundi	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Non disponible	Sport-études	Cohabitation S-E / Haies / Sauts	Relève (7-11 ans)	Haies/Saut /Demi-fond	Haies/Saut /Demi-fond
	Course de fond	Course de fond	Non disponible		Course de fond	Transition (12-13 ans)	Course de fond	
Mardi	Sprint / Demi-fond	Sprint / Demi-fond	Non disponible	Sport-études	Cohabitation S-E / Sprint / Demi-fond	Relève (7-11 ans)	Sprint	Sprint
	Course de fond	Course de fond	Non disponible		Course de fond	Transition (12-13 ans)	Course de fond	
Mercredi	Haies / Sauts	Haies / Sauts	Non disponible	Sport-études	Cohabitation S-E / Haies / Sauts	Relève (7-11 ans)	Haies/Saut /Demi-fond	Haies/Saut /Demi-fond
	Course de fond	Course de fond	Non disponible		Course de fond	Transition (12-13 ans)	Course de fond	
Jeudi	Sprint / Demi-fond	Sprint / Demi-fond	Non disponible	Sport-études	Cohabitation S-E / Sprint / Demi-fond	Relève (7-11 ans)	Sprint	Sprint
	Course de fond	Course de fond	Non disponible		Course de fond	Transition (12-13 ans)	Course de fond	
Vendredi				Sport-études	Cohabitation S-E	Transition (12-13 ans)	Haies/Saut /Demi-fond / Sprint	Séance d'essai gratuite
					Séance d'essai gratuite	Relève (7-11 ans)		
Plage horaire								
	9h00-10h15	10h30-11h45	12h00-13h00	13h15-14h15				
Samedi	Demi-fond	Sprint	Initiation (4-6 ans)					

Offre de service d'entraînement en ATHLÉTISME pour les Membres Athlètes (MA) de 4 à 6 ans (Relève)

Période : novembre à avril (intérieur)								
Lieu: Centre d'entraînement CIRRUS (455, boulevard Riel, local 15)								
	09h00-10h00	10h15-11h15	11h30-12h30					
Dimanche	Initiation (4-6 ans)							
Lieu: Centre Multisports La Fonderie (211, rue Montcalm)								
Plage horaire								
	8h30-9h30	9h15-10h30						
Samedi	Relève (7-11 ans) / Transition (12-13 ans) / Initiation (4-6 ans)	Haies / Sauts						

1. 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 Membre Entraîneur (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

2. 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

3. Le nombre maximal de séances d'entraînement encadrées par un ME est de **3 séances par semaine**. Toutefois, le MA peut choisir moins de séances d'entraînement par semaine, selon ses disponibilités.
4. Lors de la période extérieure (mai à octobre), les séances d'entraînement du lundi sont identiques à celles du mardi et du mercredi, et les séances du jeudi identiques à celle de vendredi.
5. Lors de la période intérieure (novembre à avril) les séances d'entraînement du lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi sont identiques, mais différentes de celle du samedi.

Offre de service d'entraînement en ATHLÉTISME pour les Membres Athlètes (MA) de 4 à 6 ans (Relève)

Capacité d'accueil maximale du Centre d'entraînement CIRRUS

Le Centre d'entraînement CIRRUS ayant une capacité d'accueil limitée, la direction peut restreindre ou interdire l'accès audit centre d'entraînement à tout MA n'ayant pas réservé une plage horaire. 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

Tarif par entrée
2,99\$

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 huit (8) 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 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. S.O.
12. S.O.

Offre de service d'entraînement en ATHLÉTISME pour les Membres Athlètes (MA) de 4 à 6 ans (Relève)

Exemple de coût d'abonnement avec les rabais

Coût total effectif pour un MA (initiation – U14) avec un abonnement de 8 mois, dont 2 séances par semaine à 17h30 et une séance le samedi à 09h00 (96 séances compte tenu des congés) :

Coût de l'abonnement	TPS (5%)	TVQ (9,975%)	Sous-total incluant les taxes	Frais d'affiliation auprès de la FQA	Total incluant les Frais d'affiliation auprès de la FQA
287 \$	s.o.	s.o.	287 \$	10 \$	297 \$

Modalités de paiement

- Le mode de paiement principal est par virement interac à athletisme.cirrus@hotmail.com et mot de passe : cirrus. Svp, indiquer le nom et prénom de la personne à inscrire.
- Le MA a la possibilité de payer son abonnement en plusieurs versements, et ce en fonction de la durée totale de son abonnement. L'administration du club se réserve le droit d'accepter ou non le paiement de l'abonnement d'un MA en plusieurs versements. Le mode de paiement en plusieurs versements est par virement interac automatique à athletisme.cirrus@hotmail.com et mot de passe : cirrus. Svp, indiquer le nom et prénom de la personne à inscrire.

Séance d'essai

- 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 soit au siège social de Cirrus au 455, boulevard Riel, local 15, Gatineau ou à la piste d'athlétisme du complexe sportif Mont-Bleu. Pendant la saison extérieure (mai à octobre), la journée permettant d'effectuer un essai gratuit est le samedi de 12h à 13h30. Pendant la saison intérieure (novembre à avril), la journée permettant d'effectuer un essai gratuit est le vendredi de 16h à 17h15 ou de 20h15 à 21h30. Seules les personnes ayant reçu la confirmation de la direction du club de se présenter à une séance d'essai gratuite seront admis à participer lors de ladite séance.
- 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 8. 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.

Offre de service d'entraînement en ATHLÉTISME pour les Membres Athlètes (MA) de 4 à 6 ans (Relève)

Annulation ponctuelle de séances d'entraînement

15. 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.
16. 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

17. Le MA doit prendre en considération qu'en cas d'absence à une séance d'entraînement, cette dernière ne sera pas remboursée.
18. 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.

Politique de remboursement pour cause de blessure

19. 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

20. 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;
 - Période de Noël et du Nouvel an : entre le dernier samedi précédant le 24 décembre jusqu'au premier lundi de janvier inclusivement.

Notes complémentaires

1. Les MA doivent prendre en considération que l'accès aux installations sanitaires au Centre de développement Cirrus peuvent être limitées ou interdites, et ce, à la discrétion de l'administration du club. Par conséquent, lors d'entraînement à l'intérieur, veuillez vous présenter en tenue adéquate pour débiter votre entraînement.



Partenaire de la Ville de Gatineau

Offre de service d'entraînement en ATHLÉTISME pour les Membres Athlètes (MA) de 4 à 6 ans (Relève)

2. Pour réserver votre place, veuillez effectuer le paiement au plus tard 48 heures à partir de la date de réception de la facture.
3. La capacité d'accueil d'Athlétisme Cirrus de Gatineau (Cirrus) est limitée, ce qui peut entraîner l'annulation de la confirmation de demande de service advenant que le paiement est effectué après 48 heures de la date de réception de la facture. Advenant le cas, Cirrus vous avisera et effectuera le remboursement dudit paiement par virement électronique.