

CLUB VÉLO PLAISIRS - FORMULAIRE D'INSCRIPTION 2016

Frais d'adhésion pour la saison : 30\$ par personne

Mode de paiement pour les inscriptions manuscrites : Comptant Chèque (libellé à : Club Vélo Plaisirs)

Comment avez-vous entendu parler du Club? Amis Site Web Publicité Ville Autre : _____

Inscription (en lettres moulées)

Nom : _____ Prénom : _____ Sexe : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Province : _____ Code postal : _____

Date de naissance : ____ (jr) ____ (mois) ____ (année) Tél : (Principal) (____) ____ (Secondaire) (____) ____

Courriel : _____ @ _____

Cochez l'information que vous **NE DÉSIREZ PAS** voir publier dans le bottin des membres (Les adresses ne sont pas publiées).

Tél. (Principal)

Tél. (Secondaire)

Courriel

Deuxième inscription demeurant à la même adresse

Nom : _____ Prénom : _____ Sexe : _____

Date de naissance : ____ (jr) ____ (mois) ____ (année) Tél : (Principal) (____) ____ (Secondaire) (____) ____

Courriel : _____ @ _____

Cochez l'information que vous **NE DÉSIREZ PAS** voir publier dans le bottin des membres (Les adresses ne sont pas publiées).

Tél. (Principal)

Tél. (Secondaire)

Courriel

Sorties : Indiquez le ou les volets/niveaux qui vous intéressent : PLUS DE DÉTAILS AU VERSO

- Randonneur** (piste cyclable - vitesse de croisière entre 15 et 20 km/h)
- Touriste** (piste cyclable et route - vitesse de croisière de 18 à 32 km/h - 3 sous-niveaux)
- Sportif** (performance sur route, en petit peloton serré avec rotation - vitesse de croisière de 25 km/h et plus - 3 sous-niveaux)

La vitesse de croisière est la vitesse qui sera maintenue pendant de longues périodes sur une surface plane et sans vent. En début de saison, les vitesses sont quelque peu réduites.

Je soussigné(e), reconnais que la pratique du cyclisme comporte des risques d'accidents et de blessures. Je connais la nature et l'étendue de ces risques et je les accepte. Je dégage le club Vélo Plaisirs, ses représentants et ses bénévoles de toute responsabilité quant aux dommages de quelque nature que ce soit qui pourrait survenir lors d'une activité sportive ou sociale organisée par le club.

Je consens à ce que des photos ou vidéos sur lesquelles je pourrais apparaître soient affichés sur le site web du Club ou utilisés dans l'une de ses publications. Je me réserve cependant le droit de les faire retirer sur demande.

Je consens à ce que le Club Vélo Plaisirs utilise les adresses courriel ci-dessus pour communiquer avec moi. Je pourrai en tout temps faire une demande pour retirer mon adresse courriel.

J'ai signé _____ à _____ le _____

Autre membre demeurant à la même adresse

J'ai signé _____ à _____ le _____

Poster à : Club Vélo Plaisirs, C.P. 2163, Succ. B, Gatineau, Québec J8X 3Z4
club@veloplaisirs.qc.ca ou www.veloplaisirs.qc.ca

Grille d'évaluation pour choisir un niveau de sortie

Volets/niveaux & Sous-niveaux	Code web calendrier	Vitesse (km/h) de croisière * (min-max)	Distances (km) (min-max)	Parcours sur...	Arrêts & pauses	Technique
Randonneur	R	15-18	15-45	Pistes & bandes cyclables	très fréquents	libre **
Touriste-Randonneur	TC	18-22	25-65	Pistes, bandes cyclable & routes	fréquents	libre **
Touriste-Intermédiaire	TB	22-26	40-90	Routes	réguliers	libre **
Touriste-Avancé	TA	26-32	50-120	Routes	occasionnels	libre **
Sportif-Sage	SS	25-27	50-170	Routes	rare	peloton ***
Sportif-Modéré	SM	27-30	50-170	Routes	rare	peloton ***
Sportif-Avancé	SA	30 +	50-170	Routes	rare	peloton ***
Sportif-Tous	ST	parcours unique pour les 3 groupes de sportifs (SS, SM, SA), mais à des vitesses différentes.				

NOTES: Vous pouvez en tout temps choisir le niveau de sortie qui vous convient en tenant compte de vos capacités et de vos habiletés réelles.

* La vitesse de croisière est la vitesse qui sera maintenue pendant de longues périodes sur une surface plane et sans vent.

** Les cyclistes pédalent à leur gré, mais en respectant la vitesse de croisière du niveau et du groupe.

*** **Pré-requis obligatoires:** formation de technique en peloton et plusieurs sorties de pratique tels les entraînements.