



Dans le contexte de santé publique actuelle, le Club Cycliste Lévis vous offre des entraînements en directe par le billet de son site internet ceux-ci s'adressent à **TOUS**.

Comme nous devons rester à la maison, nous voulons donner l'opportunité à tous de se tenir en forme. Nous vous invitons même à faire les entraînements en famille.

### **C'EST QUOI?**

Il s'agit d'une diffusion en directe de l'entraînement de vélo prévu. Vous verrez un visuel des intervalles ainsi que Coach Zachary pour vous encourager. De plus, de la musique vous sera également diffusé pour vous motiver. À la fin de l'entraînement, le bloque théorique habituelle vous sera diffusé et commenté en directe. Cette vidéo en directe vise à remplacer les entraînement pré-saison en salle. C'est exactement le même contenu, mais nous l'exécutons chacun chez soi. C'est un moyen exceptionnel pour continuer à s'entraîner tout le monde ensemble tout en apprenant.

### **C'EST QUAND?**

Ce sera à 18h30 chaque mardi et chaque jeudi ainsi que chaque samedi à 14h00. Vous aurez tous les détails dans les événements sur le calendrier du Club à la même place que d'habitude. Vous devez accéder à la page de 10 à 15 minutes avant le début officiel de l'entraînement si vous ne voulez manquer aucun contenu de la diffusion. Vous recevrez également un rappel par courriel 24 heures avant chaque entraînement.

### **COMMENT CONSULTER?**

Pour consulter les entraînements virtuels vous devez avoir un appareil qui peut accéder à internet (Tablette électronique, Cellulaire, Ordinateur), votre vélo et votre base d'entraînement. À noter qu'un vélo de spinning peut également faire l'affaire. Voici les étapes pour consulter la diffusion en directe à faire 15 minutes avant l'heure de début de l'entraînement:

1. Vous accédez au site du Club au lien suivant: [www.clubcyclistelevis.ca](http://www.clubcyclistelevis.ca)
2. Vous accéder à la page **Entraînements Virtuelles** qui se trouve sous le menu **Jeunesse Route**
3. Vous trouverez la fenêtre d'entraînement en directe et vous devez mentionner votre présence dans le champ **Message ICI** plus bas et l'envoyer par la suite. De cette manière je pourrai mentionner qui participe à l'entraînement. Vous pouvez également envoyer toutes question dans cette section.

### **OU**

1. Cliquer sur le lien suivant: [Entraînements Virtuelles](#)
2. Vous trouverez la fenêtre d'entraînement en directe et vous devez mentionner votre présence dans le champ **Message ICI** plus bas et l'envoyer par la suite. De cette manière je pourrai mentionner qui participe à l'entraînement. Vous pouvez également envoyer toutes question dans cette section.