

Vous trouverez dans ce document tout le nécessaire pour profiter au maximum de votre entraînement. Les détails concernant le fonctionnement général du Volet Jeunesse Route sont disponibles dans le guide de référence.

Il est essentiel de consulter la section détails de chaque événement dans le calendrier avant d'y prendre part. Également, il est important de signifier votre présence aux entraînements auxquels vous prendrez part en cliquant sur REGISTER dans chaque événement. L'heure indiquée sur l'événement présent sur le site web du CCL est l'heure de départ. Prière d'arriver au moins 10 minutes avant celui-ci. De plus, un rappel vous est aussi envoyé par courriel avec tous les informations nécessaires. Pour les volets compétitifs, le plan d'entraînement général sera mis en ligne et vous sera communiqué au début de la saison le tout sera disponible dans la section ressource athlète où, en plus du plan d'entraînement, vous pourrez consulter une foule de ressources. Cette section est disponible sous l'onglet : Jeunesse Route – Ressources athlètes.

L'annulation d'un entraînement peut être décidée jusqu'à une heure avant le début officiel de celui-ci. Vous serez informé par courriel et il y aura la mention ANNULÉ devant le titre de l'entraînement dans le calendrier du CCL sur le site internet. Consulter vos courriels indésirables et le calendrier du club quand la météo est incertaine. À noter également que l'entraînement peut être maintenu pour certaines catégories seulement le tout sera indiqué dans le courriel ainsi que les détails de l'événement.

Avant de partir à l'entraînement

- Prendre une bonne collation ou un souper
 - Un souper : il doit être prit 1h30 minimum avant de commencer à s'entraîner
 - Une bonne collation : elle doit être prit de 45 minutes à 1 heure avant le début de l'entraînement
 - Une collation légère : elle peut même être prise pendant l'entraînement
- Bien s'hydrater
- Vérifier l'état de votre vélo (freins, vitesses, pression des pneus, etc.) afin d'éviter les ennuis mécaniques
- Trousse de réparation OBLIGATOIRE (chambre à air, levier à pneu, pompe à main ou cartouche de CO₂)
- Porter votre casque, c'est OBLIGATOIRE
- Porter des vêtements qui respirent bien et qui ne sont pas trop encombrants pour la pratique du vélo (cuissards, maillot, shorts, T-shirt)

Pendant l'entraînement

- Respecter les entraîneurs ainsi que vos camarades
- Respecter l'environnement
- Demeurer attentif et vigilant en tout temps
- Boire de l'eau tout au long de l'entraînement même si vous n'avez pas soif. Si vous avez soif, cela signifie que vous êtes déshydratés.

Après l'entraînement

- Bien s'hydrater
- Prendre une collation ou un repas dans les 30 minutes après l'entraînement