

CCB Clinics for new & returning members

Indoor Clinics

In order to let new members know how the club works and what they need to prepare for their first clinics and rides, we offer an informal indoor information clinic. This is an excellent opportunity to get answers on any aspect of the club or its schedule.

The clinic is offered twice: once the week after the opening meeting, and repeated the following week for those who could not attend the first one. **Attendance at one of these two clinics is mandatory for new members.**

Wednesday, April 2, 7:30 PM – Beaconsfield Recreational Center
or
Wednesday, April 9, 7:30 PM - Beaconsfield Recreational Center

Outdoor Clinics

Following the indoor clinics, we stage a series of outdoor on the bike clinics. These clinics are for all new members, be they experienced group riders or not. We will cover individual bike handling skills, group riding theory and practice, and explain CCB group riding etiquette.

New members are required to attend at least one of these clinics before their first CCB group ride. Any member is invited to attend more than one of the sessions if they wish to build their skills up further. Returning members who want to brush up on their skills are welcome.

Saturday, April 5, 10:00 AM
Saturday, April 12, 10:00 AM
Saturday, April 19, 10:00 AM
Saturday, April 26, 10:00 AM
Saturday, May 31, 9:00 AM

All skills clinics will be held at Complexe Future in Vaudreuil.

How to get to Complexe Future in Vaudreuil

Take Highway 40 West off the Island of Montreal. Take the second exit once off the Island, to St-Charles in Vaudreuil (not the one in Kirkland!). Turn right at the first light. The entrance to the Complexe is on the left a few hundred meters after the light. Upon entering the grounds, keep right. Circle around the building to the back parking lot.

Cliniques CCB pour les nouveaux et anciens membres

Clinique intérieure d'information

Afin d'aider les nouveaux membres à être mieux informés au sujet du fonctionnement du club, ainsi que pour les préparer aux autres cliniques et leurs premières randonnées, nous offrons une séance d'information informelle. Celle-ci offre une occasion parfaite de s'informer sur tous les aspects du club et le programme pour l'année 2008.

Cette clinique est offerte à deux reprises : la première aura lieu la semaine suivant la réunion d'ouverture, et la deuxième une semaine plus tard pour ceux qui ne pouvaient se rendre à la première. **Il est obligatoire pour tous les nouveaux membres de se présenter à l'une de ces deux cliniques.**

Mercredi le 2 avril, 19h30 – Centre récréatif Beaconsfield

ou

Mercredi le 9 avril, 19h30 – Centre récréatif Beaconsfield

Clinique extérieure de formation

Suite à cette première clinique d'information, nous présenterons une série de cliniques extérieures de formation. Celles-ci s'adressent à tous les nouveaux membres, qu'ils soient expérimentés ou non en ce qui a trait à l'art de rouler en groupe. Nous discuterons des techniques associées au contrôle du vélo, de la théorie et de la pratique de la sortie en groupe.

Tout nouveau membre doit se présenter à au moins une de ces cliniques de formation avant sa première randonnée avec le club. Tout nouveau membre est invité à se joindre à nous pour plus d'une fois s'il désire améliorer d'avantage sa technique. De plus, tout ancien membre est aussi bienvenu à venir se rafraîchir la mémoire sur les rudiments de la conduite du vélo en groupe.

Samedi, le 5 avril, 10h00

Samedi, le 12 avril, 10h00

Samedi, le 19 avril, 10h00

Samedi, le 26 avril, 10h00

Samedi, le 31 mai, 9h00

Toutes les cliniques ont lieu au Complexe Future à Vaudreuil.

Comment se rendre au Complexe Future à Vaudreuil

Prenez l'autoroute 40 en direction ouest. En quittant l'île de Montréal, empruntez la deuxième sortie (St-Charles à Vaudreuil – pas St-Charles à Kirkland!). Tournez à droite à la première lumière. L'entrée pour le complexe sera à la gauche. Empruntez l'entrée, puis gardez dorénavant la droite. Faites le tour de l'édifice pour retrouver le stationnement à l'arrière.