

GROUPES "PREPARER MORAT-FRIBOURG"

Cours de jogging pour tous : débutants, coureurs confirmés, spécialistes.



INVITATION à TOUS

Lieu du rendez-vous : *Villars-s-Glâne : entrée de la FORET DE MONCOR,*

près du restaurant "Le Refuge " et à proximité de Publicitas SA.

Jour et heure : Tous les mercredis, du :

23 mai au 3 octobre 2007 à 18 h. 15.

Il n'est pas nécessaire de participer à toutes les séances.

B u t : Préparer Morat-Fribourg - en 20 semaines - tout en bénéficiant de la dynamique d'un groupe et de l'encadrement de moniteurs compétents et expérimentés.

Participation : Tout coureur, hommes et femmes, dès 16 ans. Les participants évoluent sous leur propre responsabilité. Les personnes "à risques" (fumeurs, excédent de poids, problèmes cardiaques, débutants de plus de 40 ans) doivent préalablement consulter un médecin.

Groupes : Sept groupes seront formés selon le niveau des participants.

Equipement : Chaussures de jogging, survêtement adapté aux conditions atmosphériques. Il n'y a pas de vestiaire.

Documentation : Sera remise aux participants.

Finance : La participation est gratuite. Les frais sont pris en charge par les partenaires du projet.

Partenaires : Fédération Fribourgeoise d'Athlétisme et Association fribourgeoise des sports.

Activités :

**"Je cours le marathon, l'aspect nutritionnel et diététique,
la force du mental, l'entraînement judicieux".**

Intervenants : Séverine Nager Monnard, biologiste et physiothérapeute, Pascal Lauber, expérimenté coureur de grand fond (Marathon des Sables, 100 km Bienne, etc.) et Simon Thomet, champion suisse espoir du marathon 2006 (travail de diplôme).

Présentation et développement du thème, questions l'auditoire et discussion.

Jeudi 5 juillet 2007 à 19 h. 30.

Grande salle, école de Cormanon, rte de la Berra 2. à Villars-s-Glâne (Entrée libre. Places de parc).

Test CONCONI par le Docteur Patrick VIENNE.

Samedi 1^{er} septembre 2007, dès 8 h. 30, Stade St-Léonard, à Fribourg.

Vendredi 7 septembre à 19 h. 30 : remise des tests, informations générales (Dr Vienne) et explications pratiques du cardio-fréquence-mètre par un spécialiste.

Grande salle, école de Cormanon, rte de la Berra 2. à Villars-s-Glâne (places de parc à disposition).

Inscription préalable 25 septembre 2007

T/F 026 402.06.10 – e-mail

mar.baechler@bluewin.ch

Renseignements : Marianne Baechler, rte du Platy 14, 1752 V.-s-Gl. (T/Fax.026 402.06.10, e-mail mar.baechler@bluewin.ch)

site internet www.ffa-flv.ch

Michel Mertenat, ch. de l'Aurore 1, 1723 Marly (026 436 57 67)

e-mail michel.mertenat@ffa-flv.ch

10 avril 2007/mb

