

GROUPES "PREPARER MORAT-FRIBOURG"

Cours de jogging pour tous : du débutant au coureur confirmé.



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 :
20 mai au 30 septembre 2009 à 18 h. 15.
Il n'est pas nécessaire de participer à toutes les séances.
- But* : 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.
- Équipement* : Chaussures de jogging, survêtement adapté aux conditions atmosphériques. Il n'y a pas de vestiaire.
- Documentation* : Sera remise aux participants.
- Responsabilité* : Les GPMF déclinent toute responsabilité en cas d'accidents.
- Finance* : La participation est gratuite. Les frais sont partiellement pris en charge par notre partenaire du projet :
- Partenaire* : Association fribourgeoise des sports.
- Parking* : gracieusement mis à disposition, de 18 – 20 heures, par CARTIER-RICHEMOND INTERNATIONAL SA, route des Biches 12, Villars-s-Glâne (suivre indications GPMF).

Conférence : "Prévention des blessures, notion d'échauffement et de rééducation"

Intervenants : physiothérapeutes membres de l'Association fribourgeoise.

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

Jeudi 4 Juin 2009 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 effectué par le Docteur Patrick VIENNE.

Samedi 20 juin 2009, dès 8 h. 30, Stade St-Léonard, à Fribourg.

Vendredi 3 juillet 2009 à 19 h. 30 : remise des tests, informations générales (Dr Vienne).

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 : 15 juin 2009

T/F 026 402.06.10 – e-mail mar.baechler@bluewin.ch

Renseignements : Marianne Baechler (T/Fax.026 402.06.10, e-mail mar.baechler@bluewin.ch)

www.ffa-flv.ch; www.morat-fribourg.ch Michel Mertenat (026 436 57 67 mertenat.michel@bluewin.ch)