

# 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 :  
**19 mai au 29 septembre 2010 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* : Tous coureurs, 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, survêtements adaptés 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 : jeudi 24 juin 2010 à 19 h. 30.**

***L'importance d'une bonne et adéquate hydratation et les conséquences néfastes de la déshydratation.***

Intervenante : Séverine Nager Monnard, biologiste et physiothérapeute.

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

La Grange, chemin de la Fontaine 1, à Villars-s-Glâne (proche de la Gare de VSG) (Entrée libre. Places de parc).

***Test CONCONI*** effectué par le Docteur Patrick VIENNE.

**Samedi 05 juin 2010, dès 8 h. 30, Stade St-Léonard, à Fribourg.**

Remise des tests, informations générales (Dr Vienne) : **Vendredi 18 juin 2010 à 19 h. 30**

Explications pratiques et réglage du cardio-fréquence-mètre par un spécialiste.

La Grange, à Villars-s-Glâne, chemin de la Fontaine 1, Villars-s-Glâne (places de parc à disposition).

**Inscription préalable : 03 juin 2010**

T/F 026 402.06.10 – e-mail : [mar.baechler@bluewin.ch](mailto:mar.baechler@bluewin.ch)

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

[www.ffa-flv.ch](http://www.ffa-flv.ch); [www.morat-fribourg.ch](http://www.morat-fribourg.ch) Michel Mertenat (026 436 57 67 ([mertenat.michel@bluewin.ch](mailto:mertenat.michel@bluewin.ch)))