

Ne restez pas seul(e)  
avec ces informations,  
faites en part autour de  
vous pour plus de  
convivialité et de soutien  
entre ami(s) durant les  
séances.

Courir comme  
marcher est dans  
la nature de  
chacun, et bien  
qu'importantes,  
les chaussures ne  
font pas tout

## Horaires

Mardi: 18h30-19h15

Samedi: 8h30-9h15

1er cycle: à partir du  
mardi 7 septembre

2ème cycle: à définir en  
novembre

90€ les 15 séances



ELSBIEVRES\_91@ORANGE.FR

ELSBIEVRES.FR

01 69 41 87 94

Initiation à la  
course à pied



Réussir à courir  
30 minutes en  
8 semaines

**Débutant**  
**COURSE**

Vous et la course à pied une grosse envie mais beaucoup de freins ... **donc des solutions**



## OBJECTIFS

Comprendre les étapes nécessaires afin d'arriver à l'autonomie en course à pied et assurer sans souffrance, **une pratique de course à pied de 30 minutes consécutives** sans notion d'allure afin d'assurer et développer votre bien être.

## CYCLES DE 15 SEANCES

## 2 SEANCES PAR SEMAINE

## SEANCES PROGRESSIVES ET CONVIVIALES

### AUJOURD'HUI...

- Manque de souffle
- Manque de capacité cardio
- Douleurs musculaires
- Appréhension de l'effort
- Appréhension du regard des autres et sur soi même
- Manque de motivation
- Besoin de méthodologie et d'accompagnement

### ...BIENTÔT

- Pas d'essoufflement
- Prise de conscience de ses capacités
- Course fluide, non heurtée, sans souffrance
- Gestion progressive de l'effort séance après séance
- Changement d'état d'esprit sur ses capacités
- Plus d'appréhension à courir, plaisir trouvé
- Autonomie complète en course à pied