

INFORMATIONS JCPMF

session d'initiation au jogging

DEUX POSSIBILITÉS :

1. **Le programme 0-5 kms (débutants)**

Consacré aux débutants/personnes peu ou pas sportives dont le but final est de parvenir à courir 5 kms.

2. **Le programme 5-10 kms (initiés)**

Consacré aux personnes un peu plus sportives qui peuvent déjà courir 5 kms et qui souhaitent augmenter leur distance de course pour parvenir à courir 8 voire 10 kms.

PROGRAMME :

1. **Durée**

12 semaines

2. **Fonctionnement**

3 entraînements par semaine sont nécessaires !

Deux entraînements/semaine sont encadrés par un, voire deux animateur(s) formé(s)

En plus de ces séances encadrées, il est demandé aux participants de s'entraîner 1 fois par semaine, entraînements qui sont à effectuer par vous-même, mais dont le contenu vous est communiqué par l'animateur.

Évolution progressive des séances afin de vous emmener en douceur à l'objectif final du programme choisi.

QUAND ET OÙ :

Les entraînements encadrés se déroulent tous les mardis et jeudis.

Départ du centre sportif de Grez-Doiceau à 19h pour le groupe 5-10 kms et à 19h15 pour le groupe 0-5 kms.

COÛT :

Le montant de l'inscription est de **25 euros** à versé sur le compte de la RCA Grez-Doiceau : **BE94 0910 1766 2214**, avec la communication : Nom, Prénom du participant et distance

Ce montant comprend : l'assurance, l'encadrement, l'accès aux vestiaires du hall omnisports, le carnet d'entraînement et un gilet fluo. Pour rappel, il est possible de vous faire rembourser par votre mutuelle.

INSCRIPTION & INFOS SANTÉ

Les inscriptions se font uniquement via le formulaire en ligne (<http://www.sport.grez-doiceau.be>).

Des informations concernant votre état de santé vous sont demandées. Ces données permettront aux moniteurs qui encadrent l'activité, de suivre au mieux votre progression.

Ces informations sont strictement confidentielles. La RCA Grez-Doiceau s'engage à les utiliser uniquement dans le cadre de JCPMF et à les supprimer au terme de la formation.

ÉQUIPEMENT :

Il est important d'acquérir des chaussures et une tenue spécifiques "jogging".

CONTACTS :

- Email : direction.hall.grez@gmail.com
- Tél. 010/456.891 (hall omnisports)

ATTENTION

Par souci d'organisation et afin de pouvoir gérer les groupes au mieux, nous n'accepterons que les 40 premiers inscrits (par groupe). Les autres seront placés en liste d'attente.