



# ASSOCIATION DES GYMNASTES VOLONTAIRES DU CREPS D'AIX EN PROVENCE

## Courir Sport Santé - Aix-en-Provence

*Vous pensez que courir n'est pas à votre portée, que vous n'y arriverez jamais ? Ou vous voudriez vous mettre à la course mais vous ne savez pas comment démarrer ? Venez nous rejoindre sur un programme Courir Sport Santé niveau 1 ou niveau 2 mis en place par la FFEPGV à Aix-en-Provence !*

*Nous allons vous accompagner pour vous aider à démarrer ou à reprendre un programme de course à pied adapté. Nous fixerons ensemble les objectifs et surtout nous vous apprendrons à pratiquer la course à pied dans un objectif de santé.*

*Nous vous proposons un programme qui alterne des séquences de marche active et de course à pied en augmentant progressivement le temps de course. L'objectif étant de se rapprocher de 30 à 45 min de course non-stop. Nous croiserons dans nos séances d'endurance, des exercices de techniques de course avec des exercices de préparation physique générale type musculation afin de vous permettre de progresser tout en préservant votre capital santé (adaptation musculaire, ligamentaire et tendineux).*

*Votre challenge : apprendre à courir et mettre en pratique ces acquis lors d'une course d'une distance proche des 5 km ou 10 km. Peu importe le chrono, l'important est d'arriver au bout en se faisant plaisir !*

*« On ne vous promet pas que cela sera facile mais on vous promet que nous serons là pour vous accompagner et admirer vos progrès ! »*

*Pour s'inscrire, vous et vos amis, il vous suffit de cliquer sur le lien ci-dessous et laissez vous guider:*

<https://www.courirsportsante.fr>

*Pour plus de renseignements vous pouvez aussi joindre votre éducateur sportif: Denis au 06.17.12.28.79*

*Ci-dessous une vidéo de présentation du programme Courir Sport Santé :*

<https://www.youtube.com/watch?v=-iXxBQuCfqq>