



JC MONTAGNARD

Le plaisir de courir

LE PETIT MONTAGNARD – Lettre Info

Mars 2013

2013, nous soufflerons cette année notre 2^{ème} bougie. Que de chemins parcourus, avec ses hauts et ses bas. Cette année vient de commencer. Il est temps pour nous de vous présenter la nouvelle saison, l'organisation des entrainements ainsi que le calendrier.

Cette newsletter est pour nous également l'occasion de vous présenter notre nouveau site internet désormais dénommé :

www.joggingclubmontagnard.be

Nous vous demandons de vous inscrire au plus vite afin de profiter pleinement du site et surtout de ses forums. Toutes les infos importantes y seront présentes, et ne transiteront plus que par cette voie.

Vous y trouverez les dates importantes et les sujets qui nous tiennent à cœur, en commençant par notre barbecue de printemps, qui, cette année-ci tombe plutôt mal en ce sens qu'il s'agit du dimanche de Pâques.

Néanmoins, nous organiserons un petit entrainement, un barbecue ainsi qu'une chasse aux œufs et des activités sportives et ludiques pour nos petits bouts. Intéressés ?, ne tardez pas à vous inscrire afin de nous permettre de préparer au mieux cette chouette journée.

Dates importantes en 2013 :

Le 9 mai,

Trazegnies, Ekiden de Charleroi, un marathon en équipe de 6 avec des distances de 5, 10, 5, 10, 5 et 7,195 km.

Le 15 juin,

Montigny le Tilleul, notre jogging, repris dans le challenge du Hainaut, et organisé en partenariat avec l'administration communale.

Les 7 et 8 septembre,

Wissant. Plusieurs distances s'offrent à vous ; 8, 17 et 32 km. Le déplacement est organisé en car et le logement se fait en auberge de jeunesse (31.60€ souper et déjeuner compris). Pour ce déplacement, nous vous demandons si ce n'est déjà fait de vous inscrire au plus vite si l'envie de vous lancer sur un premier trail dans un décor grandiose se faisait ressentir.

Les 19 et 20 octobre,

Amsterdam, course idéale pour qui veut performer sur un 8, 21 ou 42 km, le parcours étant assez plat. Plus d'infos dans les prochaines semaines.

<p>Nous tenons à remercier Fabrice, Yann et Guy qui ont accepté de rejoindre notre équipe d'encadrants.</p>

Les entrainements se dérouleront désormais de la façon suivante :

-le groupe 1 : (débutants) pris en charge par les encadrants à tour de rôle.

-le groupe 2 : encadré par Evelyne, Nancy, Fabrice, Jean-Yves et Laurent.

-Les lundis, footing endurance.

-Les jeudis seront plutôt axés sur le fartlek ou une sortie plus rapide.

Différents sous-groupes à l'intérieur même du groupe 2 seront formés

avec des allures quelque peu différentes, le parcours sera prédéterminé et commun aux différents sous-groupes, ce qui permettra à un coureur en difficulté de s'arrêter quelques instants et de repartir avec le groupe suivant.

-Le groupe 3 : encadré par Jean-Pierre et Guy.

-Le groupe 4 : aura le privilège de courir en compagnie de Yann.

Lors de vos entraînements, veillez à vous équiper d'un cardiofréquencemètre, afin de vous assurer d'être toujours dans la bonne plage de fréquence cardiaque.

Les lundis, vous devez vous situer en dessous de 150 pulses (cela peut bien entendu différer d'un individu à l'autre, renseignez vous auprès de vos encadrants), ce qui vous permettra de travailler votre endurance et de brûler plus de graisse.

Les jeudis, vous vous situerez aux alentours de 155/160 pulses, vous brûlerez d'avantage de sucre. C'est pour cette raison qu'il vous sera demandé de choisir le groupe d'allure le plus approprié à votre forme du jour et vos capacités de running, car il est tout à fait déconseillé de courir systématiquement en résistance (fréquence trop haute).

L'ensemble de l'équipe vous remercie pour votre fidélité et votre assiduité, eu égard à l'hiver particulièrement mauvais que nous venons de traverser.

Sportivement vôtre.

Le comité.

Italy Meubles

Le confort à l'italienne
Importation directe d'Italie

