



**Programme ouvert à tou·te·x·s, idéal pour débiter la course à pied
du 2 septembre au 3 novembre 2024**

Idéal pour les personnes qui veulent débiter en course à pied ou progresser pour pouvoir courir une course de 5 ou 10 km, les Front Runners de Paris proposent un programme avec 3 entraînements par semaine, avec coachs sportifs, pendant 9 semaines. Pas la peine de venir à tous les entraînements, ni d'être inscrit à une course pour venir, on accueille TOUT LE MONDE TOUT LE TEMPS ! Tu peux venir à une **séance d'essai gratuite quand tu le souhaites**, même si le programme a déjà commencé. 😊

Pour rendre ce programme encore plus inclusif et sympathique, **les deux référents, Nicolas et Benjamin, seront aux petits soins**. Ils t'accueilleront au début des entraînements, ils te donneront toutes les informations utiles et organiseront des moments conviviaux après les entraînements (on me parle d'un brunch dans l'oreillette...).

Nos coachs Fanny et Ronan t'aideront à progresser grâce à des séances d'initiation au fractionné et au renforcement musculaire plusieurs jours par

semaine. Le programme te permettra notamment de **participer au marathon en équipe du MAIF EKIDEN le dimanche 3 novembre 2024** avec plein de gens du club. Cette course en relais de 5 et 10 km est inscrite à notre agenda et c'est une super occasion de courir en étant encouragé par des ami·e·x·s dans un cadre légendaire !

Et pas d'inquiétude, si tu veux continuer à courir après la fin du programme, **notre club propose de nombreux entraînements adaptés à tous les niveaux**, ainsi que plein d'autres courses, tout au long de la saison.

Si tu veux plus d'informations sur ce programme "Prépare ta première course", tu peux envoyer un mail à contact@fronrunnersparis.org.

Voici le détail des 3 séances hebdomadaires proposées par le club dans le cadre de ce programme "Prépare ta première course" :

Le mardi aux Buttes-Chaumont à 19h25 : la séance "encadrée pour tou·te·x·s" de notre coach Fanny



Cette séance est proposée par notre club tous les mardis de l'année. Elle est adaptée à un public très large souhaitant un encadrement et des conseils. La séance consiste en une alternance d'exercices de renforcements musculaires variés et fun et des périodes

de quelques minutes de course à pied à allure très modérée.

Pour participer, rendez-vous les mardis soir à l'entrée du parc de Buttes-Chaumont en face de la mairie de Paris 19e ([ici](#)) à 19h25. Des vestiaires avec douches sont disponibles dès 19h au centre sportif Pailleron (24 rue Edouard Pailleron, 75019 Paris).

Le samedi à 11h30 : la séance “prépare ta première course” de notre coach Ronan



Cette séance est spécifique au programme. Ronan a construit un programme adapté et progressif qui te permettra de gagner en endurance et d'atteindre ton objectif en 9 semaines. La séance alternera entre de la préparation physique générale et du fractionné sur des distances de plus en plus longues.

Les lieux de rendez-vous sont calqués sur les lieux d'entraînement du club le week-end. Voici le détail :

| DATE | LIEU DE L'ENTRAÎNEMENT |
|--------------------|---|
| 07/09/2024 à 11h30 | Centre sportif Alain Mimoun (ici) |
| 14/09/2024 à 11h30 | Parc des Buttes-Chaumont (ici) |
| 21/09/2024 à 11h30 | Centre sportif Alain Mimoun (ici) |
| 28/09/2024 à 11h30 | Bois de Boulogne (ici) |
| 05/10/2024 à 11h30 | Centre sportif Alain Mimoun (ici) |
| 12/10/2024 à 11h30 | Parc des Buttes-Chaumont (ici) |
| 19/10/2024 à 11h30 | Centre sportif Alain Mimoun (ici) |
| 26/10/2024 à 11h30 | Bois de Boulogne (ici) |

Attention, il n'y a pas de vestiaires disponibles le samedi mais il sera possible de laisser quelques affaires à côté du lieu d'entraînement.

Le dimanche à 10h10 : la sortie de 6 ou 9 km



Chaque dimanche de l'année, les Front Runners de Paris te proposent de courir en groupe des circuits de 6 ou 9 km. Pas de rythme imposé, les groupes se forment naturellement et personne n'est laissé derrière. Le lieu de l'entraînement est précisé sur notre page "entraînement" ([là](#)) :

- 1er et 3e dimanche du mois au Bois de Vincennes,
- 2e dimanche du mois aux Buttes-Chaumont,
- 4e dimanche du mois au Bois de Boulogne

Attention, il n'y a pas de vestiaires. Ces sorties sont proposées toute l'année.