



**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](mailto: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 ( <a href="#">ici</a> )
14/09/2024 à 11h30	Parc des Buttes-Chaumont ( <a href="#">ici</a> )
21/09/2024 à 11h30	Centre sportif Alain Mimoun ( <a href="#">ici</a> )
28/09/2024 à 11h30	Bois de Boulogne ( <a href="#">ici</a> )
05/10/2024 à 11h30	Centre sportif Alain Mimoun ( <a href="#">ici</a> )
12/10/2024 à 11h30	Parc des Buttes-Chaumont ( <a href="#">ici</a> )
19/10/2024 à 11h30	Centre sportif Alain Mimoun ( <a href="#">ici</a> )
26/10/2024 à 11h30	Bois de Boulogne ( <a href="#">ici</a> )

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.